MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Coordonator: Florin Ulete
Rodica Cristescu • Florentina-Daniela Drăghici •
Alina-Minodora Toth • Gabriela Vîlcu

Dezvoltare personală și consiliere în carieră

trunchi comun (TC), toate filierele, profilurile și specializările/calificările profesionale

9

Manual pentru clasa a IX-a



SIGMA

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării.

Acest proiect de manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 6.930 din 19.12.2025

Numărul de telefon **119** – număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor.

Numărul de telefon **116.111** – număr de asistență pentru copii, în conformitate cu Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, republicată, cu modificările și completările ulterioare.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Coordonator: Florin Ulete
Rodica Cristescu • Florentina-Daniela Drăghici •
Alina-Minodora Toth • Gabriela Vîlcu

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

trunchi comun (TC), toate filierele, profilurile și specializările/calificările profesionale

Manual pentru clasa a IX-a

SIGMA
București, 2026

Manualul școlar a fost aprobat prin Ordinul de ministru nr. 5779 din data de 09.10.2026.
Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând din anul școlar 2026-2027.
Inspectoratul Școlar .....
Școala / Colegiul / Liceul .....

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*	
				Format tipărit	
				la primire	la predare
1					
2					
3					
4					

* Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: ***nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat***.
* Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
* Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Coordonator: Florin Ulete
Rodica Cristescu • Florentina-Daniela Drăghici • Alina-Minodora Toth • Gabriela Vîlcu
Referenți științifici:
• Prof. univ. dr. Crenguța Lăcrămioara Bizu Director Master: Pedagogii alternative și arta teatrală în educație (PED-ArtE) Coord. Cabinet de Didactică - U.B. Universitatea din București
• Prof. Silvia Nicolescu, consilier școlar, gradul I, CMBRAE – Colegiul Național „Emil Racoviță”

Redactor: Claudiu Andone
Grafică și tehnoredactare: Mihaela Cotîrnea
Credite ilustrații foto și video: Magnific (Freepik), imagini generate cu inteligența artificială
Credite foto coperți: Magnific (Freepik)
Copertă: Mihaela Cotîrnea
Platforma e-learning, activități digitale interactive, vode, procesare sunet și animații: IMAGINE INFINITY SRL. Website: i8.ro

© 2026 – EDITURA SIGMA
Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii SIGMA. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reproducă fără acordul scris al Editurii SIGMA.

ISBN: 978-606-727-701-2

Editura SIGMA

Sediul central:
Str. Nicolae Cartojan, nr. 11-13-15, sector 2, București, cod poștal 023815
Tel.: 0758 044 829; 021 243 40 52
E-mail: office@editurasigma.ro
Web: editurasigma.ro

Distribuție:
Str. Nicolae Cartojan, nr. 11-13-15, sector 2, București, cod poștal 023815
Tel.: 0758 044 825; 021 243 40 52
E-mail: comenzi@editurasigma.ro

Drag(ă) elev(ă),

Te afli la începutul unei călătorii importante: descoperirea de sine și dezvoltarea personală. Acest manual a fost creat pentru tine, ca să te sprijine să înțelegi cine ești, ce îți dorești și cum poți să-ți valorifici potențialul în mod echilibrat și responsabil. Vei găsi aici instrumente și idei care te vor ajuta să devii conștient(ă) de propriile tale valori, emoții și abilități.

Secțiunea de ***autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională*** te va ajuta să explorezi cine ești cu adevărat, să îți recunoști punctele forte și zonele în care poți să te îmbunătățești, să gestionezi emoțiile și să construiești relații sănătoase cu cei din jur. Vei învăța să reflectezi asupra experiențelor tale și să identifici ce te motivează, astfel încât fiecare pas pe care îl faci să fie conștient și valoros.

Partea dedicată ***managementului învățării și al dezvoltării carierei*** te va ghida să îți organizezi eficient studiul, să stabilești obiective realiste și să dezvolți strategii care să te ajute să reușești în școală și în viață. Vei învăța cum să-ți planifici cariera și să iei decizii informate, să-ți gestionezi timpul și resursele și să devii responsabil(ă) pentru propriul tău viitor.

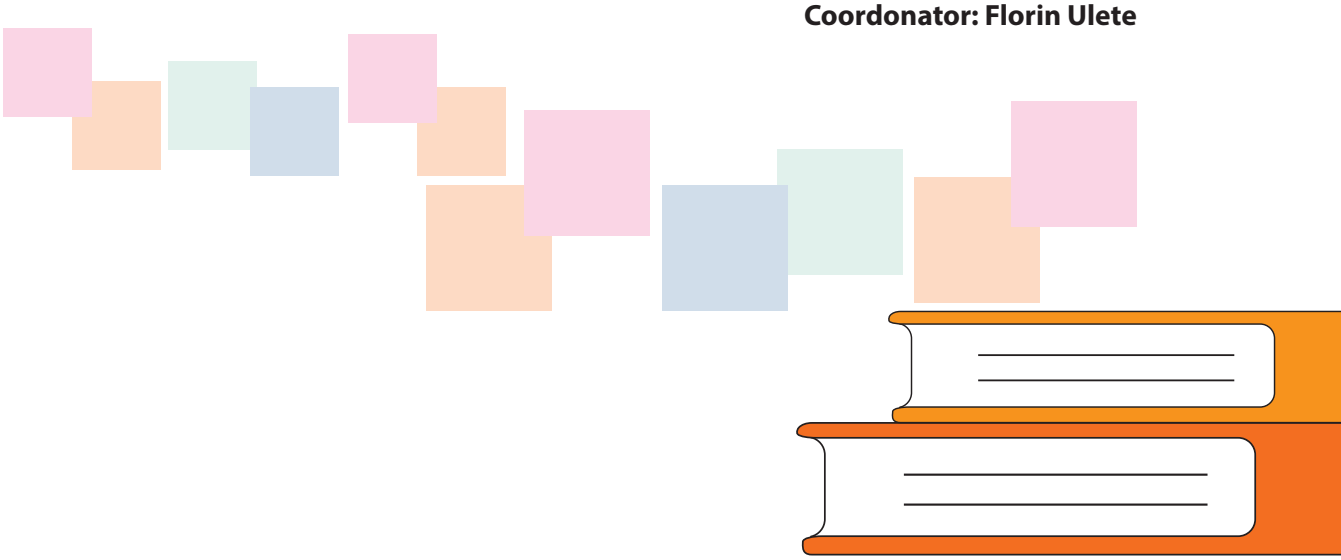
Secțiunea despre ***stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil*** te va încuraja să ai grijă de corpul și mintea ta, să adopți obiceiuri sănătoase și să fii conștient(ă) de impactul alegerilor tale asupra mediului și comunității. Vei înțelege că sănătatea fizică, mintală și emoțională sunt strâns legate și că echilibrul în viață nu este doar o opțiune, ci un mod de a te dezvolta complet.

Fiecare capitol din acest manual conține exemple concrete, exerciții practice și provocări care te vor ajuta să aplici ceea ce înveți, să reflectezi și să experimentezi. Nu este doar o carte de citit – este un partener de drum care te va susține să devii mai conștient(ă), mai empatic(ă), mai încrezător(încrezătoare) și mai pregătit(ă) pentru provocările vieții.

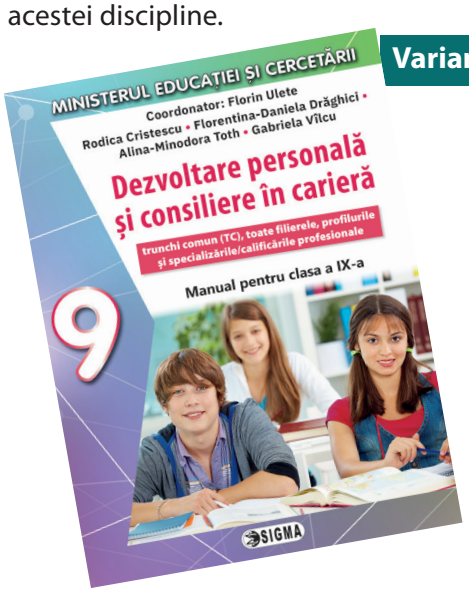
Te invit să explorezi fiecare pagină cu curiozitate, să pui întrebări, să încerci ideile propuse și să descoperi cum poți să devii cea mai bună versiune a ta. Această călătorie spre autocunoaștere și dezvoltare personală este un dar pe care ți-l faci singur(ă), iar fiecare pas contează.

Bucură-te de această experiență, fii deschis(ă) la învățare și folosește fiecare lecție pentru a crește frumos și armonios, în ritmul tău.

Coordonator: Florin Ulete

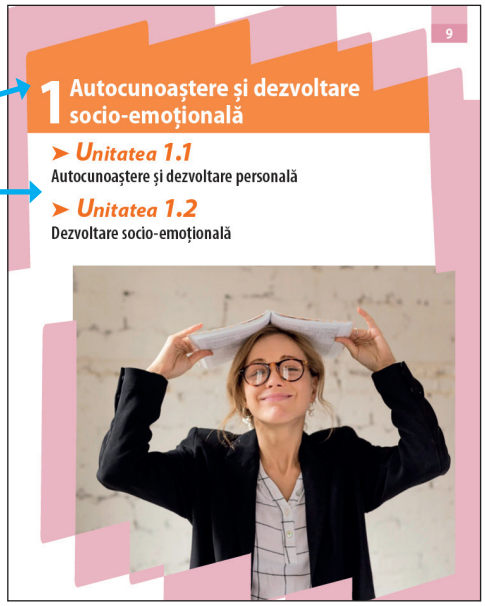


Manualul de *Dezvoltare Personală și Consiliere în Carieră* pentru clasa a IX-a cuprinde trei capitole care respectă domeniile și subdomeniile de conținut din programa școlară. În fiecare lecție se regăsesc activități de învățare, recapitulare și autoevaluare, prezentate într-o formă atractivă, care vizează formarea competențelor specifice acestei discipline.



Varianta tipărită

Titlul capitolului



Domeniul de conținut și subdomeniile de conținut prezentate în programa școlară.

Pagini de manual

Titlul lecției

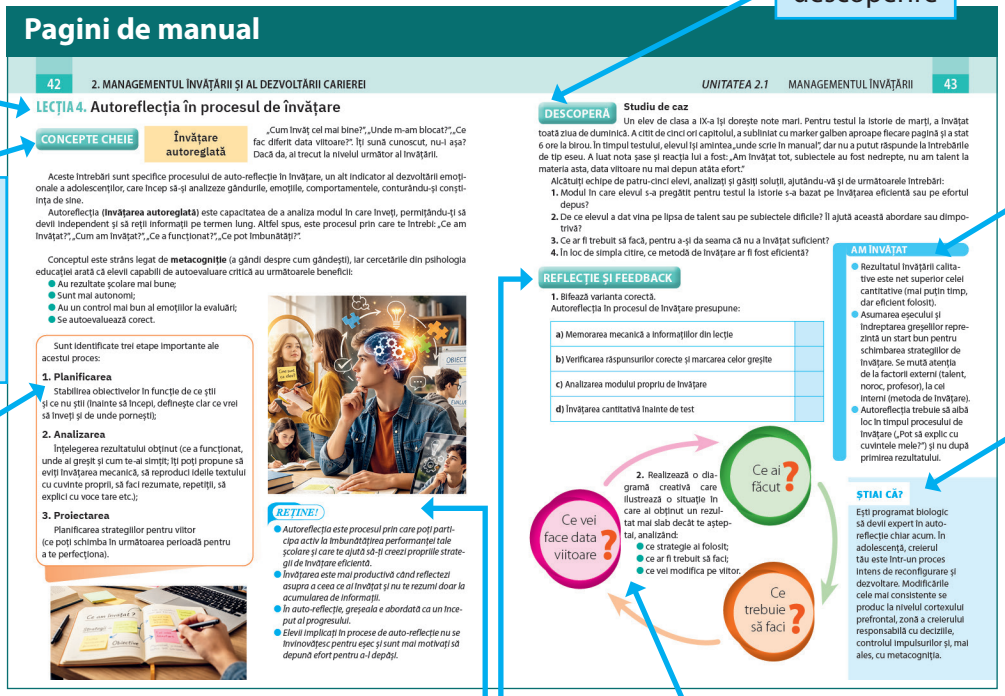
Secvență de învățare prin descoperire

Sintetizarea conceptelor cheie urmărite în cadrul lecției

Secvență de sinteză

Conținutul învățării

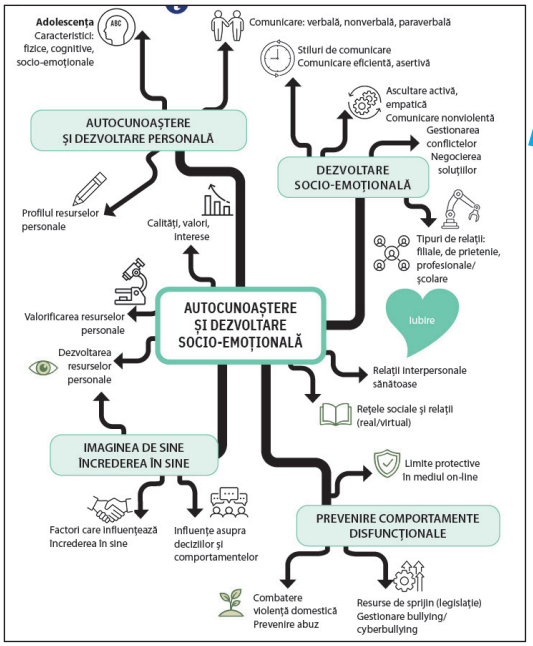
Elemente inedite de informație complementară



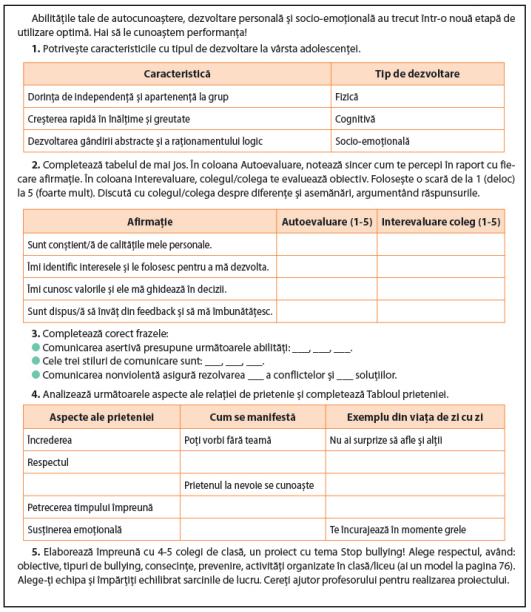
Noțiuni importante de reținut

Exerciții și aplicații

Secțiune pentru susținerea progresului în învățare



Pagină de recapitulare



Abilitățile tale de autocunoaștere, dezvoltare personală și socio-emoțională au trecut într-o nouă etapă de utilizare optimă. Hai să le cunoaștem performanța!

1. Potrivește caracteristicile cu tipul de dezvoltare la vârsta adolescenței.

Caracteristică	Tip de dezvoltare
Dorința de independență și apartenență la grup	Fizică
Creșterea rapidă în înălțime și greutate	Cognitivă
Dezvoltarea gândirii abstracte și a raționamentului logic	Socio-emoțională

2. Completează tabelul de mai jos. În coloana Autoevaluare, notează sincer cum te percepi în raport cu fiecare afirmație. În coloana Interevaluare, colegul/colega te evaluează obiectiv. Folosește o scară de la 1 (deloc) la 5 (foarte mult). Discută cu colegul/colega despre diferențe și asemănări, argumentând răspunsurile.

Afirmație	Autoevaluare (1-5)	Interevaluare coleg (1-5)
Sunt conștient/ă de calitățile mele personale.		
Îmi identific interesele și le folosesc pentru a mă dezvolta.		
Îmi cunosc valorile și ele mă ghidează în decizii.		
Sunt dispus/ă să învăț din feedback și să mă îmbunătățesc.		

3. Completează corect frazele:
- Comunicarea asertivă presupune următoarele abilități: ___, ___, ___.
- Cele trei stiluri de comunicare sunt: ___, ___, ___.
- Comunicarea nonviolentă asigură rezolvarea ___ a conflictelor și ___ soluțiilor.

4. Analizează următoarele aspecte ale relației de prietenie și completează Tabloul prieteniei.

Aspecte ale prieteniei	Cum se manifestă	Exemplu din viața de zi cu zi
Încrederea	Poți vorbi fără teamă	Nu ai surprize să afle și alții
Respectul		
	Prietenul la nevoie se cunoaște	
Petrecerea timpului împreună		
Susținerea emoțională		Te încurajează în momente grele

5. Elaborează împreună cu 4-5 colegi de clasă, un proiect cu tema Stop bullying! Alege respectul, având: obiective, tipuri de bullying, consecințe, prevenire, activități organizate în clasă/liceu (ai un model la pagina 76). Alege-ți echipa și împărțiți echilibrat sarcinile de lucru. Cereți ajutor profesorului pentru realizarea proiectului.

Pagină de evaluare

Metode complementare de evaluare

Portofoliul – Cuprinde lucrările realizate în cadrul lecțiilor sau al proiectelor la care ai participat.

Fișa de observare a comportamentului elevului – Cuprinde aprecieri ale activității tale pe parcursul fiecărui capitol.

Proiectul – Este o activitate de învățare, dar și de evaluare, care presupune acțiuni practice, cooperare, termene, responsabilități în vederea obținerii unor produse finale.

Interevaluarea – Procesul prin care îți evaluezi colegii și, la rândul tău, ești evaluat de ei, folosind criterii clare stabilite dinainte. Prin această activitate, îți dezvolți gândirea critică, responsabilitatea și capacitatea de a-ți analiza propriile performanțe, învățând în același timp din feedback-ul primit de la ceilalți.

Investigația – Este o metodă de evaluare prin care tu studiezi o problemă, un fenomen sau o temă, folosind observația, formularea de ipoteze, colectarea și interpretarea datelor, pentru a ajunge la concluziile tale proprii.

Autoevaluarea – Activitatea prin care îți analizezi și îți apreciezi, în mod conștient, nivelul competențelor dobândite la finalul fiecărui capitol. Prin acest proces, îți identifici punctele forte și aspectele pe care trebuie să le îmbunătățești, reflectezi asupra progresului tău și îți dezvolți capacitatea de a învăța în mod autonom și responsabil.

Varianta digitală

Varianta digitală cuprinde conținutul integral al manualului în varianta tipărită, având în plus activități multimedia interactive de învățare.

Activitățile multimedia interactive de învățare sunt explicit semnalate în varianta digitală. Simboluri care indică activități multimedia:

Activitate interactivă — **Rezolvă!**

Activitate statică — **Privește!**

Film sau animație — **Vizionează!**

Buton de accesare a meniului de ajutor — **(Help)**

Cuvânt înainte		**3**
Prezentarea manualului		**4**
Competențe generale și competențe specifice		**7**
Evaluare inițială		**8**
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională (Competențe specifice: 1.1., 1.2.)		
1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală		**9**
Lecția 1	Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio-emoționale	**10**
Lecția 2	Profilul resurselor personale: calități, valori și interese relevante pentru educație și carieră	**12**
Lecția 3	Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor personale	**14**
Lecția 4	Imagine de sine. Încredere în sine. Factori care influențează încrederea în sine. Influențe asupra deciziilor și comportamentelor	**16**
1.2. Dezvoltare socio-emoțională		**18**
Lecția 1	Elemente ale comunicării verbale, nonverbale și paraverbale	**18**
Lecția 2	Stiluri de comunicare. Comunicare eficientă și asertivă	**20**
Lecția 3	Ascultarea activă și empatică	**22**
Lecția 4	Comunicare nonviolentă și gestionarea conflictelor. Rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor	**24**
Lecția 5	Tipuri de relații: filiale, de prietenie, iubire, profesionale/ școlare. Relații interpersonale sănătoase. Rețele sociale și relații: între conexiune și dependență, între real și virtual	**26**
Lecția 6	Relații responsabile și limite protective în mediul online: imagine, reguli, etică și impact	**28**
Lecția 7	Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică, prevenire, gestionare, combatere, resurse de sprijin (legislație și instituții)	**30**
Recapitulare și (Auto) Evaluare		**32**
Fișă de observație		**34**
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei (Competențe specifice 2.1., 2.2.)		
2.1. Managementul învățării		**35**
Lecția 1	Rolul învățării în dezvoltarea personală. Stiluri de învățare – noi direcții. Strategii, metode și tehnici optime de învățare	**36**
Lecția 2	Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare. Motivație, echilibru între învățare, timp liber, odihnă	**38**
Lecția 3	Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă. Avantaje/Limite ale utilizării tehnologiei digitale în procesul învățării	**40**
Lecția 4	Autoreflecția în procesul de învățare	**42**
2.2. Managementul carierei		**44**
Lecția 1	Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici)	**44**
Lecția 2	Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact	**46**
Lecția 3	Atitudini adaptative la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut vs. control. Deschidere pentru oportunități neașteptate	**48**

Lecția 4	Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri)	**50**
	Recapitulare și (Auto) Evaluare	**52**
	Fișă de investigație	**54**
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil (Competențe specifice 3.1., 3.2.)		
3.1. Calitatea stilului de viață		**55**
Lecția 1	Sănătate. Tipuri de sănătate. Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal	**56**
Lecția 2	Alimentație echilibrată, mituri despre nutriție, tulburări de alimentație la adolescenți	**58**
Lecția 3	Importanța somnului și efectele privării de somn asupra sănătății, dezvoltării fizice și emoționale și a performanței școlare	**60**
Lecția 4	Mișcarea și sportul. Beneficii și riscuri	**62**
Lecția 5	Impactul mediului online asupra relațiilor interpersonale și a stării de bine	**64**
3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate		**66**
Lecția 1	Sănătate fizică și mintală. Rutine sănătoase	**66**
Lecția 2	Comportamente responsabile față de sine, mediu și comunitate corelate cu dimensiuni ale sănătății fizice și mintale (alimentație, hidratare, somn, mișcare, relații sociale, grijă față de natură și comunitate, inteligență artificială)	**68**
Lecția 3	Dependență digitală. Efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar	**70**
Lecția 4	Modalități de menținere și optimizare a sănătății fizice și mintale	**72**
	Recapitulare și (Auto) Evaluare	**74**
	Fișă de proiect	**76**
	Recapitulare finală	**77**
	(Auto) Evaluare finală	**78**
Anexa 1	Fișă de observație	**79**
Anexa 2	Răspunsuri	**80**

Competențe generale și competențe specifice

1 Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

- **1.1.** Explorarea resurselor personale și a impactului acestora asupra sinelui, educației și carierei
- **1.2.** Utilizarea optimă a abilităților de relaționare și comunicare în contexte personale și sociale diverse

2 Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

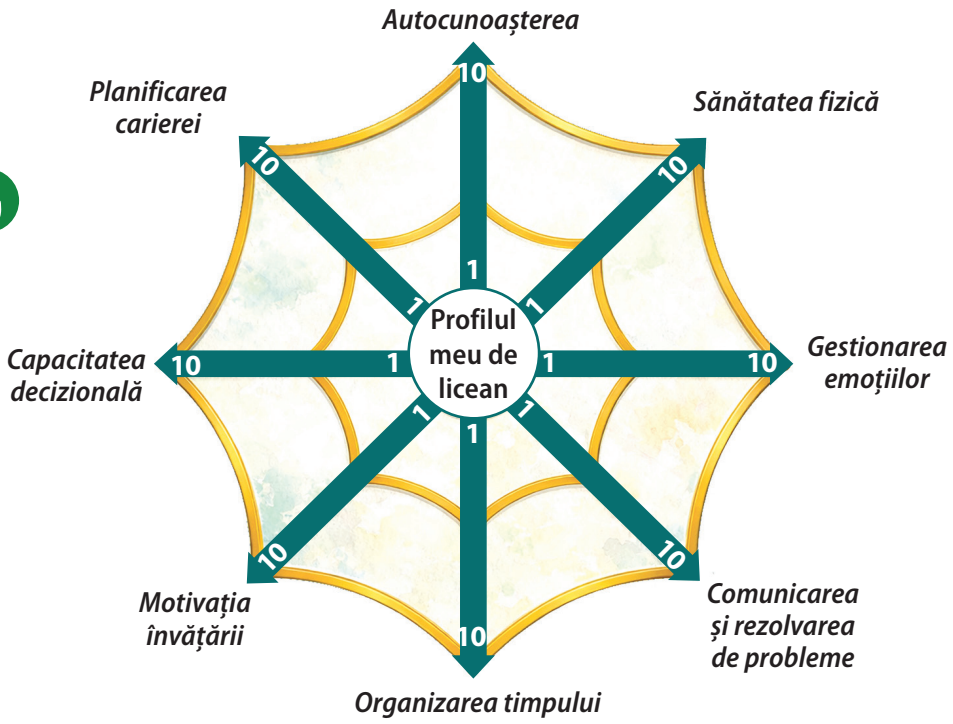
- **2.1.** Aplicarea unor tehnici, metode și strategii optime de învățare, utile în procesul dezvoltării personale și a carierei
- **2.2.** Explorarea factorilor care influențează alegerile personale și de carieră

3 Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

- **3.1.** Identificarea factorilor care influențează sănătatea și echilibrul personal
- **3.2.** Analizarea relației dintre obiceiurile zilnice și starea de sănătate fizică și mintală

Profilul abilităților mele

1. Autoevaluează abilitățile pe care le-ai dobândit în clasa a VIII-a la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* și află care este profilul tău de licean. Utilizează acest grafic tip „Pânză de păianjen” și acordă-ți o notă de la 1 (minimum) la 10 (maximum pentru fiecare dimensiune a graficului. Realizează pe caiet propriul tău grafic („pânza ta de păianjen”), unind punctele acordate de tine fiecărei dimensiuni.



2. Analizează-ți profilul de licean de clasa a IX-a. Ce ai putea îmbunătăți anul acesta? Cum poți face asta și cine te poate ajuta?

3. Stabilește corect valoarea ilustrată de următoarele acțiuni:

1. Ești politicos, chiar dacă ai o părere diferită.	**a)** Solidaritate
2. Îți ajuți colegii atunci când au nevoie și te gândești și la binele grupului.	**b)** Creativitate
3. Nu renunți nici când sarcina de învățare devine complicată.	**c)** Respect
4. Îți asumi consecințele deciziilor tale și nu cauți scuze.	**d)** Perseverență
5. Ai idei noi și găsești soluții originale.	**e)** Responsabilitate
6. Te comporți corect, chiar și atunci când nu te vede cineva.	**f)** Toleranță
7. Accepți diferențele, fără să judeci sau să etichetezi.	**g)** Integritate

4. Transcrie pe caiet și completează spațiile punctate, folosind termenii potriviți:

Pentru a obține rezultate bune la școală este necesar să îmi dozez corect ___ și ___ pentru învățare.

Empatia, ascultarea activă, respectul pentru ideile celorlalți și comunicarea eficientă sunt modalități de ___ a conflictelor.

Critica unui coleg poate reprezenta o oportunitate de învățare pentru mine, dacă folosesc ___ (descrierea abilității necesare, fără a judeca imediat) și răspund ___ (exprimarea propriei nevoi, menținând respectul pentru interlocutor).

1 Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională

➤ *Unitatea 1.1*

Autocunoaștere și dezvoltare personală

➤ *Unitatea 1.2*

Dezvoltare socio-emoțională



LECȚIA 1. Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio-emoționale

CONCEPTE CHEIE | **Adolescență** | **Caracteristici ale dezvoltării: fizice, cognitive, socio-emoționale**

1. Dezvoltarea fizică în adolescență

Corpul tău este în continuă creștere și transformare: crești în înălțime, nivelul de energie fizică poate varia, iar uneori îți pot apărea coșuri. Toate aceste schimbări sunt normale, fiecare persoană dezvoltându-se în propriul ritm.

2. Dezvoltarea cognitivă

Creierul tău se dezvoltă mult în această perioadă, începi să gândești mai logic, să analizezi situații complicate și să îți formezi propriile opinii.

3. Dezvoltarea emoțională

Te superi mai repede și te bucuri mai tare, poți avea momente de nesiguranță emoțională, începi să te întrebi cine ești cu adevărat și ce vrei în viață. Este o perioadă de autodescoperire.

4. Dezvoltarea socială

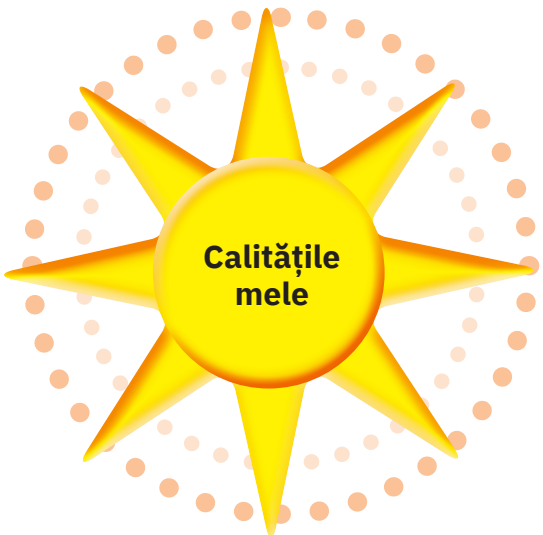
Înveți cum să comunici, cum să ai încredere și cum să stabilești limite, iar în același timp, prieteniile devin foarte importante.



Viața este un dar, o călătorie frumoasă spre împlinirea potențialului tău, iar adolescența este o parte prețioasă a vieții tale. Începând cu clasa a IX-a, ești chiar în mijlocul adolescenței (14-16 ani), ai trecut de preadolescență (10 -13 ani) și te îndrepți spre adolescența târzie (17-19 ani).

DESCOPERĂ

1. Desenează pe o pagină din caietul tău de dezvoltare personală și consiliere în carieră un soare cu opt raze.



Asociază liber și scrie în dreptul fiecărei raze: două cuvinte care exprimă calități fizice, patru cuvinte care exprimă calități emoționale/sociale și două cuvinte care exprimă calități intelectuale pe care le ai și le prețuiești. Discută cu colegul/colega de bancă despre aceste resurse personale.

REȚINE!

- *Poate fi o etapă dificilă, dar este foarte interesantă, deoarece îți construiești identitatea.*
- *Adolescența este o perioadă de schimbare, descoperire și dezvoltare.*

2. Eu – cel de azi / cel de acum patru ani

Împarte o foaie de hârtie în două coloane. În stânga scrie „Eu la 10 ani", în dreapta scrie „Eu la 14 ani". Răspunde la următoarele întrebări în ambele coloane:

a) Ce îmi plăcea să fac?
b) Ce mă speria?
c) Ce era cel mai important pentru mine?
d) Cum reacționam când mă supăram?
e) Ce visam să devin?

Eu la 10 ani	Eu la 14 ani

Compară! Uită-te la diferențe: Ai alte pasiuni? Emoțiile sunt mai intense?

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Exercițiu de autocunoaștere - Termometrul emoțional

Înțelege mai bine ce simți și de ce reacționezi mai intens în adolescență.

Pasul unu. Desenează în caietul de dezvoltare personală un termometru și marchează-l de la 10 (sus) la 1 (jos):

10 – 8 = emoție foarte puternică;
7 – 4 = emoție medie;
3 – 1 = emoție slabă.

Pasul doi. Reamintește-ți o situație trăită recent, de exemplu: o ceartă cu un prieten, o notă mai mică decât te așteptai sau o discuție tensionată cu părinții.

Răspunde la întrebări:

- Ce emoție ai simțit? (furie, tristețe, rușine, bucurie etc.)
- Cât de intensă a fost? (notează pe termometru)
- Ce ai făcut din cauza acelei emoții?
- Ai reacționa la fel peste doi ani?

Ce ai descoperit despre tine după ce ai răspuns la întrebări? Scrie în caiet.

În adolescență, emoțiile pot urca rapid pe termometrul emoțional, de la 3 la 10. Nu emoția este problema, ea este naturală. Reacția ta poate fi o problemă.

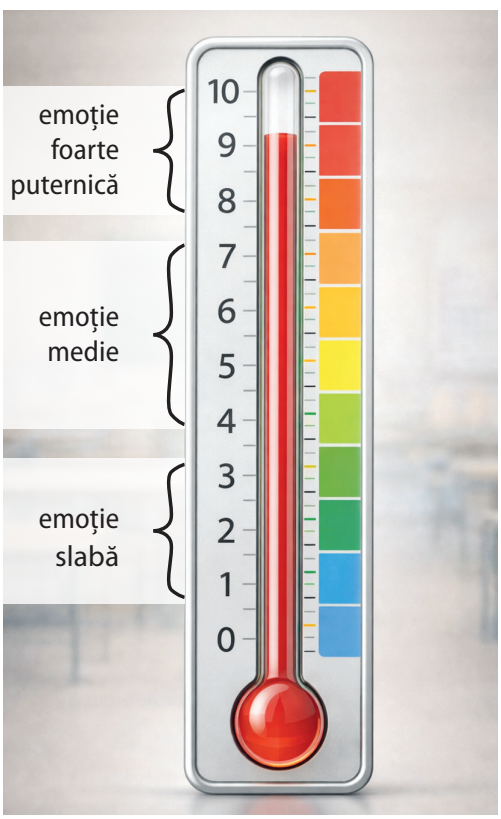
Poți învăța să reduci intenționat temperatura înainte să acționezi (respiră adânc, ia o pauză de câteva minute, vorbește cu cineva drag până te liniștești, apoi acționează sau nu… după situație).

ȘTIAI CĂ?

În adolescență, emoțiile negative sunt mai dese și mai intense la fete. Ele trăiesc rușinea, vina, tristețea sau ostilitatea mai des, din cauza relațiilor interpersonale, în timp ce băieții trăiesc mai degrabă emoții pozitive, cum ar fi: mulțumirea și satisfacția, iar pe cele negative obișnuiesc să le nege, acestea fiind legate mai des de activități și realizări și mai puțin de relații.

AM ÎNVĂȚAT

Dezvoltarea personală reprezintă un proces de evoluție treptată, prin care o persoană crește fizic, intelectual, emoțional și social, în mod conștient și prin efort propriu. Identitatea se construiește în timp: unele aspecte rămân stabile (precum valorile și pasiunile), iar altele se schimbă.



LECȚIA 2. Profilul resurselor personale: calități, valori și interese relevante pentru educație și carieră

CONCEPTE CHEIE Calități personale | Valori personale | Interese vocaționale | Orientare educațională și profesională | Autocunoaștere

Dacă te întrebi de ce alegi anumite activități, de ce te atrag anumite domenii sau ce te ajută să depășești dificultățile, răspunsurile se află adesea în **calitățile tale**, în **valorile** pe care le consideri importante și în **interesele** care te motivează. Descoperirea acestor aspecte face parte din procesul de **autocunoaștere**, care te poate ghida treptat în alegerea drumului educațional și profesional potrivit.

Calități personale

Trăsături pozitive de personalitate care ne ajută să obținem rezultate bune, să colaborăm eficient și să depășim dificultățile.

Exemple: responsabilitate, perseverență, organizare, creativitate, empatie, spirit de echipă, atenție la detalii, adaptabilitate.

Valori personale

Principii și convingeri care ne ghidează alegerile și deciziile. Ele răspund la întrebarea: Ce este important pentru mine?

Exemple: respect, corectitudine, libertate, siguranță, succes, stabilitate, independență, ajutorarea celorlalți, echitate.

Interese vocaționale

Preferințe relativ stabile pentru anumite activități sau domenii care ne motivează și ne oferă satisfacție.

Exemple: interes pentru tehnologie, pentru artă și design, pentru științe, pentru comunicare și relații umane, pentru sport, pentru natură și mediu, pentru activități practice sau tehnice.





Autocunoaștere

Procesul prin care ne înțelegem propriile calități, limite, emoții, valori și interese.

Orientare educațională și profesională

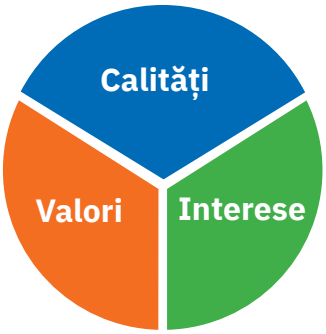
Procesul prin care analizăm cine suntem și explorăm opțiunile de studiu și carieră pentru a face alegeri potrivite.

REȚINE!

- *Fiecare persoană are un profil unic al resurselor personale.*
- *Calitățile arată ce putem face bine.*
- *Valorile arată ce este important pentru noi.*
- *Interesele arată ce ne motivează.*

O alegere educațională echilibrată ține cont de toate aceste dimensiuni.

DESCOPERĂ 1. Harta resurselor mele personale



Desenează un cerc împărțit în trei secțiuni, precum cel alăturat.

Completează fiecare secțiune cu cel puțin trei exemple personale.

Apoi răspunde:

- Care dintre cele trei secțiuni este cel mai bine dezvoltată?
- Ce ai putea îmbunătăți?

2. Studiu de caz – Alegerea unui profil de carieră

Doi elevi discută despre alegerea domeniului pe care se gândesc să îl aleagă în carieră:

– Eu vreau la profil real, pentru că sunt bun la matematică și îmi plac experimentele. Îmi place să înțeleg cum funcționează lucrurile și mă simt motivat când rezolv probleme dificile. Profesorul meu de fizică mi-a spus că am gândire logică și că aș putea alege să urmez o carieră tehnică.

– Eu aleg filologie. Îmi place să citesc și vreau să lucrez cu oamenii. Mă simt bine când discut idei, când analizez texte și când îi ajut pe colegi să înțeleagă mai bine o lecție. Cred că mi s-ar potrivi un domeniu în care comunicarea este importantă.

- Ce motive invocă fiecare elev?
- Ce calități sau interese se pot identifica?
- De ce este important să ne cunoaștem înainte de a lua o decizie?

Lucrați individual și realizați o fișă cu răspunsurile voastre pe care o adăugați la portofoliul personal.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Identifică dacă enunțurile se referă la o calitate, valoare sau interes:

a) Îmi place să desenez;

b) Respect regulile;

c) Îmi organizez eficient timpul.

2. Scrie un mini-eseu (10–15 rânduri) și adaugă-l la portofoliul personal:

„Ce profil de carieră mi s-ar potrivi și de ce?”

AM ÎNVĂȚAT

- Autocunoașterea este primul pas în orientarea școlară.
- Calitățile indică punctele forte.
- Valorile influențează satisfacția pe termen lung.
- Interesele susțin motivația.

ȘTIAI CĂ?

Modelul *Big Five* descrie cinci trăsături majore ale personalității și este folosit pentru autocunoaștere. Cercetările arată legături între aceste trăsături, valorile personale și alegerea carierei. De exemplu, conștiinciozitatea se asociază cu performanța, extraversiunea, cu activități orientate spre oameni. Deschiderea către experiență este frecvent legată de domenii creative sau de cercetare.

LECȚIA 3. Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor personale

CONCEPTE CHEIE **Resurse personale** **Valorificare** **Dezvoltare** **Autoeficacitate**

Resursele personale reprezintă capacitățile, calitățile și potențialul care te ajută să faci față situațiilor de viață și să îți atingi obiectivele.

Tipuri de resurse personale



Cognitive
Inteligență
Creativitate
Gândire critică
Rezolvare de probleme



Emoționale
Reziliență
Autocontrol
Optimism
Empatie



Sociale
Sprijin social
Abilități de comunicare



Motivaționale
Dorința de reușită
Planuri de viitor
Interese
Pasiuni

„Ce înseamnă să faci față unor provocări?"
„De ce doi colegi cu abilități similare pot avea rezultate diferite?"
„Dacă ai reușit la un test, oare îți crește încrederea în capacitatea de a reuși la următorul?"

Răspunsurile tale la aceste întrebări pot fi considerate repere personale folosite în a face față provocărilor dificile, în gestionarea propriilor emoții (frustrare, frică, stres), dar și în găsirea unor soluții atunci când apar obstacole.



Valorice
Principii
Valori personale



Fizice
Sănătate
Energie

REȚINE!

Este important să ne valorificăm resursele personale, pentru că ele reprezintă „trusa noastră interioară de instrumente", tot ceea ce ne ajută să facem față vieții, să creștem și să ne atingem obiectivele.

Valorificarea înseamnă a conștientiza ce știu și pot, a folosi punctele forte în situații concrete și a transforma potențialul în rezultate.

Dezvoltarea se referă la procesul de îmbunătățire și consolidare a resurselor personale. Aceasta presupune exersare, învățare continuă, asumarea provocărilor, feedback și autocorectare.

Autoeficacitatea reprezintă convingerea unei persoane că poate realiza cu succes o sarcină specifică.

DESCOPERĂ

1. Plan de valorificare a resurselor personale

Gândește-te la o situație recentă în care ai reușit ceva important, noteaz-o în caiet și răspunde cerințelor, folosindu-ți potențialul personal.

- Identifică o resursă personală sau o calitate care te-a ajutat!
- Scrie cel puțin o situație în care o poți valorifica! De ce este importantă pentru tine?
- Ce poți face concret pentru a o dezvolta?
- În clasă puteți discuta 2–3 exemple, pe care să le adăugați în portofoliul personal.

2. Joc de rol - Curajul de a lua o decizie

Etapa 1
Situația

Vă împărțiți în 4 grupe.
Fiecare grup de elevi primește câte un scenariu:

- Ai talent la desen, dar prietenii te încurajează să mergi la un club sportiv;
- Ești bun la matematică, dar nu ai încredere să participi la un concurs;
- Vrei să te implici într-un proiect al școlii, dar ți-e teamă de eșec;
- Trebuie să alegi între a petrece timp online și a lucra la un obiectiv personal.

Etapa 2
Rolurile

Fiecare membru al grupului va avea un rol bine definit.

- Persoana care hotărăște – ia decizia finală și explică ce simte.
- Vocea resurselor – amintește de talentele și calitățile persoanei.
- Vocea temerilor – exprimă grijile și îndoielile.
- Consilierul – ajută la echilibru, sugerează alternative și pune întrebări.

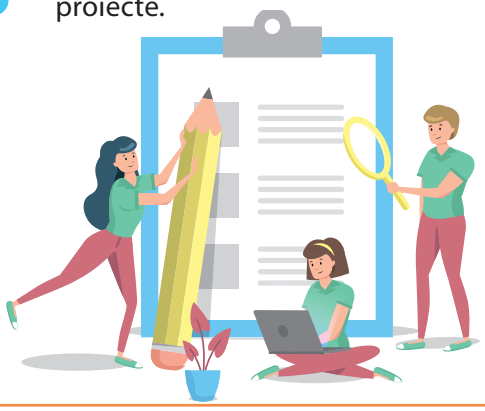
Etapa 3
Fiecare grup prezintă în 2-3 minute scenariul și decizia luată

Discuție - Elevul „actor", care ia decizia, va argumenta alegerea pe baza întrebărilor de mai jos:

- Ce resurse personale ți-au influențat decizia?
- Ce rol au avut temerile?
- Cât de mult înseamnă prezența unui specialist ca sprijin pentru dezvoltarea personală?

AM ÎNVĂȚAT

- Luarea deciziilor eficiente presupune conștientizarea resurselor personale și gestionarea temerilor.
- Dezvoltarea apare atunci când alegem în acord cu potențialul nostru.
- Când știi ce abilități, valori și limite ai, alegi conștient: carieră, relații, proiecte.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Răspunde la următoarele întrebări:

- Care sunt principalele tale resurse personale?
- Ce resursă personală poți valorifica mai mult?
- Ce este autoeficacitatea și care sunt resursele acesteia?

ȘTIAI CĂ?

Neuroplasticitatea reprezintă capacitatea remarcabilă a creierului de a se reorganiza, adapta și schimba structural și funcțional de-a lungul întregii vieți, ca răspuns la experiențele de învățare, traume sau mediu. Aceasta permite formarea de noi conexiuni neuronale (sinapse) și ajustarea celor existente, demonstrând capacitatea creierului de a se remodela permanent.

LECȚIA 4. Imagine de sine. Încredere în sine. Factori care influențează încrederea în sine. Influențe asupra deciziilor și comportamentelor

CONCEPTE CHEIE | **Imagine de sine** | **Încredere în sine** | **Factori care influențează încrederea și imaginea de sine** | **Decizii și comportamente**

Cine sunt eu dincolo de note, de imaginile din online sau de părerile celor din jur?



Înainte de a căuta confirmări în exterior, oprește-te câteva clipe și reflectează. Ascultă-ți gândurile cu sinceritate, fără să te judeci.

Imaginea de sine reflectă modul în care o persoană se percepe pe sine: cum își vede aspectul fizic, ce trăsături de caracter are, ce abilități deține și care este valoarea sa personală. Psihologul Carl Rogers a precizat că fiecare individ deține:

- **Sinele real** – așa cum este în prezent;
- **Sinele ideal** – așa cum și-ar dori să fie;
- **Sinele social** – așa cum crede că este perceput de ceilalți.

Cu cât discrepanța dintre sinele real și sinele ideal este mai mare, cu atât crește riscul apariției nemulțumirilor personale și al scăderii **stimei de sine**, văzută ca dimensiune afectiv-evaluativă a imaginii de sine.

Ce este încrederea în sine?

Încrederea în sine este convingerea că putem face față situațiilor și că avem capacitatea de a reuși.

Atât imaginea de sine, cât și încrederea în sine sunt influențate de mai mulți **factori**: familia, prietenii, profesorii, rețelele sociale, precum și percepția asupra propriului aspect fizic și a imaginii corporale.

Felul în care te vezi nu se formează întâmplător. El influențează direct **deciziile** și **comportamentele** tale. Alegerile pe care le faci și modul în care acționezi reflectă nivelul încrederii în tine și, în același timp, contribuie la consolidarea sau schimbarea imaginii tale de sine.

REȚINE!

- *Imaginea de sine și încrederea în sine sunt elemente fundamentale în dezvoltarea adolescentului. Ele influențează deciziile, comportamentele și relațiile sociale.*
- *Un nivel echilibrat al acestora contribuie la adaptarea școlară, la succes personal și la dezvoltarea armonioasă a personalității.*
- *Adolescenții cu încredere în sine își aleg mai realist traseul educațional și profesional.*

DESCOPERĂ



„Cântec motivațional pentru încrederea în sine”

Vă împărțiți în echipe de 5-6 membri. Fiecare echipă alege un cântec cunoscut (pop, folk, rock etc.) pe care îl cunoaște majoritatea clasei și rescrie versurile astfel încât să transmită un mesaj motivațional despre încrederea în sine, cum ar fi acceptarea propriei valori, curajul de a încerca lucruri noi și depășirea fricii de eșec. Apoi, echipele își prezintă creația în fața clasei, fie cântând pe melodia originală, fie recitând ritmic sau adăugând gesturi și mișcare scenică. După fiecare interpretare, colegii oferă feedback pozitiv, evidențiind creativitatea, mesajul transmis și colaborarea în echipă. Activitatea se încheie cu o discuție despre modul în care muzica și cuvintele pot stimula încrederea în sine și exprimarea personală.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Alege varianta corectă.

- Imaginea de sine se referă:

a) doar la aspectul fizic al unei persoane;
b) la cum te percepi pe tine, emoțiile, abilitățile și cum crezi că te percep ceilalți;
c) numai la opiniile altora despre tine.

- Încrederea în sine înseamnă:

a) convingerea că poți face față provocărilor și că ești capabil;
b) a fi mereu perfect;
c) a fi apreciat de toți.

2. Scrie un mini-eseu (8-12 rânduri) în care să reflectezi asupra ideii de imperfecțiune și asupra felului în care aceasta se leagă de încrederea în sine.

3. Psihologul William James a spus: *„Ori de câte ori se întâlnesc doi oameni, sunt prezenți, de fapt, șase: fiecare bărbat/femeie așa cum se vede el/ea, fiecare bărbat/femeie așa cum este văzut/văzută de celălalt și cum este el/ea în realitate”*. Ce crezi despre înțelesul citatului și despre legătura sa cu imaginea de sine?

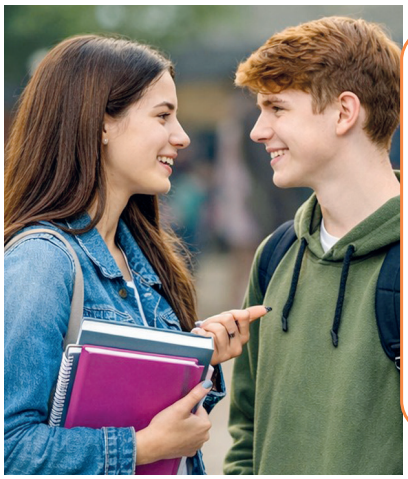


AM ÎNVĂȚAT

- Încrederea în sine se dezvoltă atunci când îmi exprim creativ gândurile și sentimentele.
- Acceptarea propriei valori și aprecierea calităților mele mă fac mai curajos și mai motivat.
- Mesajele pozitive și sprijinul colegilor pot întări încrederea în sine.
- Încrederea în sine nu înseamnă să fiu perfect, ci să încerc și să învăț din experiențe.

LECȚIA 1. Elemente ale comunicării verbale, nonverbale și paraverbale

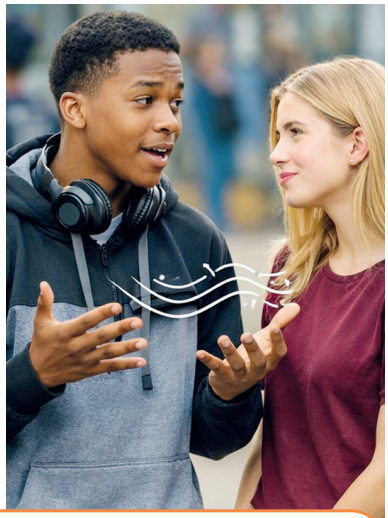
CONCEPTE CHEIE | **Comunicare verbală** | **Comunicare nonverbală** | **Comunicare paraverbală**



Comunicarea verbală

Transmiterea informațiilor prin **cuvinte, oral sau în scris**.

Folosirea cuvintelor potrivite, exprimarea clară și corectă, respectarea regulilor gramaticale și organizarea ideilor în introducere, cuprins și concluzie, asigură un mesaj coerent și ușor de înțeles.





Comunicarea se realizează prin mai multe componente care lucrează împreună pentru a transmite un mesaj clar, în mod eficient.

Comunicarea paraverbală

Felul în care sunt rostite cuvintele, punând accent pe **modul exprimării** și nu pe conținutul propriu-zis al mesajului. Tonul vocii, intonația, ritmul vorbirii, volumul, pauzele din timpul exprimării și accentul emoțional reprezintă elemente esențiale ale modului în care este transmis un mesaj.

Comunicarea nonverbală

Transmiterea mesajelor fără cuvinte, prin **gesturi, mimică, postură și expresii faciale**. Elementele principale ale comunicării nonverbale sunt contactul vizual, expresia feței (mimica), gesturile, postura corpului, distanța față de interlocutor (proxemica), precum și aspectul fizic și vestimentația.

REȚINE!

- *În comunicare, sensul unui mesaj nu depinde doar de cuvinte, ci și de modul în care sunt rostite și de limbajul corpului.*
- *În comunicarea față în față, limbajul nonverbal și cel paraverbal au un impact foarte mare asupra mesajului.*
- *Uneori, limbajul nonverbal trădează ceea ce simțim cu adevărat.*
- *Conștientizarea propriului limbaj nonverbal ne ajută în relațiile sociale, la școală și în viitoarea carieră.*
- *Cele trei forme se completează reciproc.*

DESCOPERĂ

Vă împărțiți în grupe de cinci–șase elevi. Fiecare grup va realiza un poster cu tema „Limbajul dincolo de cuvinte”.

Realizarea unui poster

- Selectați un tip de limbaj, **nonverbal** sau **paraverbal**, precum mimica (expresia feței), gesturile, postura corpului, distanța dintre persoane, tonul vocii sau tăcerea.
- Gândiți-vă la un mesaj clar pe care să îl transmiteți fără cuvinte (sau folosind maximum trei cuvinte).
- Realizați posterul folosind imagini, desene, simboluri și culori care susțin mesajul vostru.
- Nu uitați să adăugați un titlu creativ.

La final, fiecare grup va prezenta posterul și va explica:

- ce tip de **limbaj** ați ales;
- ce **mesaj** transmiteți;
- în ce **situații din viața reală** apare acest tip de comunicare.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Citește situațiile de mai jos și precizează:

a) ce tip de comunicare predomină (verbală, nonverbală sau paraverbală);

b) ce mesaj real este transmis.

- Un elev spune „Da, sigur…” pe un ton ironic și își dă ochii peste cap.
- O persoană tace, dar evită contactul vizual și își încrucișează brațele.
- Profesorul spune „Bravo!” pe un ton cald și zâmbind.

2. Analizează imaginea alăturată. Un elev spune că nu este supărat, dar vorbește rar, evită privirea și are o voce joasă. Ce tipuri de comunicare observi? Ce mesaj crezi că transmite în realitate? Cum ai reacționa dacă ai fi colegul lui?



3. Realizează un eseu scurt (10 - 15 rânduri) cu tema „Cum poate tonul vocii să schimbe sensul unui mesaj?” Eseul trebuie să includă un exemplu concret, explicația diferenței dintre mesajul verbal și cel paraverbal și o concluzie personală.

AM ÎNVĂȚAT

- Prin aceste exerciții ați observat că nu comunicăm doar prin cuvinte, ci și prin expresii faciale, gesturi, postură, tonul vocii sau chiar prin tăcere.
- A deveni conștienți de aceste forme de comunicare ne ajută să înțelegem mai bine emoțiile și intențiile celor din jur și să ne exprimăm mai clar în relațiile de zi cu zi.

ȘTIAI CĂ?

În situațiile în care exprimăm emoții sau atitudini, cercetările arată că mesajul este influențat în mare măsură de limbajul nonverbal. Psihologul Albert Mehrabian a evidențiat că, în astfel de contexte, aproximativ *55% din impact este dat de limbajul corporal, 38% de tonul vocii și doar 7% de cuvinte.*

LECȚIA 2. Stiluri de comunicare. Comunicare eficientă și asertivă

CONCEPTE CHEIE | **Stiluri de comunicare** | **Comunicare eficientă** | **Comunicare asertivă**



Stilul pasiv

Persoana evită să își exprime deschis opiniile sau dorințele, de teamă să nu supere sau să-i deranjeze pe ceilalți:

- Vorbește încet și cu ezitare;
- Evită contactul vizual;
- Acceptă situații care nu îi sunt favorabile.

Acest stil poate genera frustrare și poate determina lipsa de respect din partea celor din jur.



Stilul agresiv

Persoana își exprimă ideile într-un mod dominant, uneori autoritar sau jignitor:

- Ton ridicat;
- Gesturi ferme sau amenințătoare;
- Întrerupe interlocutorul.

Stilul agresiv poate crea conflicte și tensiuni.



Stilul asertiv

Persoana își exprimă clar și respectuos opiniile și sentimentele, fără a încălca drepturile altora:

- Ton calm și ferm;
- Contact vizual adecvat;
- Argumente clare.

Este considerat cel mai eficient stil de comunicare.

Comunicarea este puntea care leagă oamenii între ei, iar înțelegerea stilurilor de comunicare te ajută să transmiți mesaje clare, să construiești relații armonioase și să devii mai eficient(ă) în orice context.

REȚINE!

Stilul asertiv este cel mai echilibrat și recomandat, deoarece permite exprimarea sinceră a nevoilor fără a leza drepturile celorlalți.

Comunicarea eficientă înseamnă transmiterea clară și precisă a unui mesaj, astfel încât acesta să fie înțeles corect, conform intenției emițătorului.

Ea implică exprimarea logică a ideilor, ascultare activă, empatie, adaptarea discursului la interlocutor și oferirea de feedback constructiv.

Comunicarea asertivă presupune exprimarea clară și respectuoasă a gândurilor, emoțiilor și nevoilor, fără a încălca drepturile celorlalți.

Ea implică încredere în sine, un ton echilibrat și ferm, respect reciproc și utilizarea formulărilor de tip „Eu cred…”, „Eu simt…”, „Eu îmi doresc…”.

DESCOPERĂ

Dezbatere - „Asertiv, pasiv sau agresiv – care stil de comunicare funcționează cu adevărat?”

Formați trei echipe:
Echipa A - Comunicare asertivă
Echipa B - Comunicare pasivă
Echipa C - Comunicare agresivă



Fiecare echipă va prezenta caracteristicile stilului, avantajele și dezavantajele acestuia, precum și contextele în care apare cel mai des (școală, familie, online).

Desfășurarea dezbaterii

Fiecare echipă are două minute pentru prezentare. După prezentare, celelalte echipe pot adresa câte o întrebare. Întrebări orientative: Cum influențează relațiile cu ceilalți? Ce emoții generează interlocutorului? Contribuie la rezolvarea conflictelor?

Runda de comparație

Profesorul lansează întrebări-cheie: Care stil respectă atât nevoile proprii, cât și pe ale celorlalți? Care stil evită conflictul, dar nu rezolvă problema? Care stil poate obține rezultate rapide, dar distruge relațiile?

AM ÎNVĂȚAT

- Comunicarea asertivă este una dintre cele mai eficiente forme de comunicare interpersonală, deoarece combină claritatea exprimării cu respectul reciproc.
- Nu orice comunicare eficientă este asertivă (poți obține un rezultat prin manipulare sau presiune).

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Alege varianta corectă.
Comunicarea asertivă presupune:
a) evitarea exprimării opiniilor personale;
b) impunerea punctului de vedere prin ridicarea tonului;
c) exprimarea clară și respectuoasă a ideilor;
d) ignorarea interlocutorului.

2. Asociază stilul de comunicare cu descrierea potrivită.

Agresiv	**a)** Își exprimă punctul de vedere clar și respectuos.
Pasiv	**b)** Evită conflictul și nu își exprimă opinia.
Asertiv	**c)** Își impune punctul de vedere prin intimidare.

3. Reformulează următorul mesaj agresiv într-un mesaj asertiv:
„Nu mă asculți niciodată! Ești foarte nepăsător!”
Exemplu de mesaj agresiv: „Întotdeauna faci numai ce vrei tu și nu ții cont de nimeni!”
Exemplu de reformulare asertivă: „Mă simt neglijat atunci când deciziile sunt luate fără să ții cont și de părerea mea. Mi-aș dori să discutăm înainte de a lua o decizie și să ținem cont de opiniile amândurora.”

LECȚIA 3. Ascultarea activă și empatică

Comunicarea este puntea dintre oameni, iar calitatea ei depinde în mare măsură de felul în care știm să ascultăm. Pentru a comunica eficient, nu este suficient să vorbim clar, ci este esențial să ascultăm activ și cu empatie.

CONCEPTE CHEIE

Ascultare activă | **Ascultare pasivă** | **Ascultare empatică**

Ascultarea activă presupune contact vizual adecvat, limbaj corporal deschis și interes real față de interlocutor. Aceasta implică reformularea ideilor pentru verificarea înțelegerii, adresarea de întrebări clarificatoare, evitarea întreruperilor și eliminarea factorilor care pot distrage atenția.



La polul opus, **ascultarea pasivă** se caracterizează prin lipsa contactului vizual sau un contact vizual fugitiv, un limbaj corporal închis, absența întrebărilor de clarificare și tendința de a întrerupe sau de a schimba subiectul. De multe ori, apar distrageri precum folosirea telefonului sau gândirea la propriul răspuns în timp ce celălalt vorbește.

Ascultarea empatică este mai mult decât ascultarea activă, deoarece presupune înțelegerea și recunoașterea emoțiilor celuilalt, acordând o atenție specială nu doar cuvintelor persoanei, ci și emoțiilor sale. Ea se manifestă prin validarea trăirilor celuilalt, prin absența judecății, printr-o atitudine de acceptare și deschidere și prin dorința autentică de conectare emoțională.

REȚINE!

Ascultarea activă și empatică înseamnă mai mult decât simpla tăcere, deoarece presupune reformularea mesajului („Deci, ceea ce spui este că…”), clarificarea („Te referi la…?”), validarea emoțională („Înțeleg că a fost dificil pentru tine.”) și utilizarea unui limbaj nonverbal congruent.

ȘTIAI CĂ?

Ascultarea activă și empatică poate reduce conflictele cu până la 50% în unele medii organizaționale. Când oamenii se simt cu adevărat ascultați, nivelul de defensivitate scade automat. Creierul nu mai percepe conversația ca pe o amenințare.

DESCOPERĂ

Joc de rol - Ascult sau doar aud?

Profesorul invită doi elevi voluntari în fața clasei, iar restul elevilor au rolul de observatori.

În prima etapă, primul elev vorbește timp de trei minute despre o situație recentă în care a simțit presiune legată de școală, timp în care profesorul practică ascultarea activă: menține contactul vizual, adoptă o postură deschisă, încuviințează din cap, reformulează mesajul, adresează întrebări deschise și validează emoțiile exprimate.

În a doua etapă, al doilea elev vorbește timp de trei minute despre influența rețelelor sociale sau a presiunii grupului de prieteni, iar profesorul manifestă ascultare pasivă prin evitarea contactului vizual, folosirea telefonului, privirea în altă direcție, oferirea unor răspunsuri monosilabice și lipsa întrebărilor sau a reformulărilor.



La final, profesorul adresează întrebări către cei doi elevi:

- Cum te-ai simțit ascultat, activ sau pasiv?
- Ce comportamente au indicat ascultare activă/pasivă?
- Cum influențează ascultarea calitatea relațiilor?
- În ce situații din viața voastră apare ascultarea pasivă?

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Răspunde sincer la următoarele întrebări:

- Ce ai înțeles despre diferența dintre ascultarea pasivă și ascultarea activă?
- Ce înseamnă pentru tine ascultarea empatică?
- În ce situații obișnuiești să asculți pasiv?
- Ce poți face concret pentru a deveni un ascultător mai bun?
- Cum se simte o persoană atunci când este ascultată cu atenție și empatie?

2. Alege varianta corectă.
Ascultarea activă presupune:
a) Să taci și să nu reacționezi;
b) Să oferi feedback și să pui întrebări;
c) Să te gândești la altceva.

3. Citește situația:
„Maria îi povestește Anei despre o problemă pe care o are. Ana dă din cap, dar nu spune nimic și se uită din când în când la telefon."
Ce tip de ascultare folosește Ana? Ce ar putea face pentru a practica ascultarea activă?

4. Descrie o situație reală în care ai fi putut asculta mai bine. Ce ai face diferit acum?

AM ÎNVĂȚAT

Pentru a deveni un bun ascultător:

- Oprește-te din vorbit – nu poți asculta cu adevărat dacă vorbești în același timp;
- Arată interes prin contact vizual și comportament adecvat. Evită telefonul sau alte distrageri;
- Pune-te în locul celuilalt și încearcă să îi înțelegi perspectiva și emoțiile;
- Fii răbdător și nu întrerupe;
- Evită atitudinea critică sau postura de „atotcunoscător".

LECȚIA 4. Comunicarea nonviolentă și gestionarea conflictelor. Rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor

CONCEPTE CHEIE **Comunicare nonviolentă** **Conflict** **Strategii de gestionare a conflictelor**

Ce este comunicarea nonviolentă?

Comunicarea Nonviolentă (CNV) este un model de comunicare dezvoltat de Marshall Rosenberg, care are ca scop îmbunătățirea relațiilor prin empatie, claritate și respect reciproc. CNV ne ajută să exprimăm ceea ce simțim și avem nevoie fără a critica, judeca sau acuza. Modelul se bazează pe patru pași simpli.

1. Observația – Ce s-a întâmplat concret? (fără interpretări) *„Am observat că ai întârziat 30 de minute la întâlnire".*

2. Sentimentul – Ce simt eu în legătură cu asta? *„M-am simțit frustrat și îngrijorat".*

3. Nevoia – Ce nevoie a mea este implicată? *„Am nevoie de predictibilitate și respect pentru timpul meu".*

4. Cererea – Ce solicit concret? *„Te rog să mă anunți dacă știi că vei întârzia".*

Ce este un conflict?

Conflictul reprezintă o neînțelegere sau o opoziție între ideile, emoțiile și nevoile a două sau a mai multor persoane. Conflictul nu este neapărat negativ. Modul în care îl gestionăm face diferența.



Care sunt motivele pentru care ajungem în conflict?

Există șase surse diferite ale conflictelor, iar cele mai multe conflicte sunt legate de acestea:

- Nevoi esențiale de bază, precum: hrana, apa etc.;
- Valori diferite, de exemplu cele ale persoanelor care aparțin unor religii distincte;
- Idei diferite sau perspective distincte asupra lucrurilor;
- Interese diferite, care de multe ori sunt ascunse sau nedeclarate;
- Resurse insuficiente sau limitate;
- Nevoi psihologice, precum dorința de a fi iubiți, respectați și acceptați.

Strategii de gestionare a conflictelor

Conflictele apar zilnic – în familie, între prieteni sau la școală. Cheia nu este evitarea lor, ci gestionarea respectuoasă și eficientă. Specialiștii identifică cinci strategii principale de abordare.

1. Colaborarea

Presupune identificarea unei soluții care să răspundă pe deplin nevoilor ambelor părți.

2. Compromisul

Fiecare persoană implicată renunță la o parte din cerințe pentru a ajunge la un acord într-un timp relativ scurt.

3. Acomodarea

Una dintre părți alege să cedeze pentru a menține o relație armonioasă.

4. Evitarea

Conflictul este amânat sau ignorat temporar.

5. Competiția

O parte își urmărește propriile interese fără a ține cont de nevoile celeilalte.

REȚINE!

Aceste strategii nu sunt „bune" sau „rele" în sine; nu există o strategie perfectă. Fiecare strategie poate fi utilă într-un anumit context.

DESCOPERĂ

Organizați clasa în cinci echipe. Fiecare echipă, formată din cinci sau șase elevi, va aplica una dintre cele cinci strategii de rezolvare a conflictelor prezentate în lecție.

Citiți cu atenție studiul de caz propus și analizați situația prezentată. La finalul activității, fiecare echipă va desemna doi sau trei elevi care vor reprezenta conflictul printr-un joc de rol, ilustrând o posibilă modalitate de soluționare.



„Este vineri după-amiază, iar între părinți și copil apare un conflict. Părinții consideră că fiul lor nu a învățat suficient în timpul săptămânii și cred că ar fi mai bine să rămână acasă pentru a-și face temele și pentru a se pregăti pentru școală. În schimb, băiatul se simte obosit după o zi întreagă petrecută la cursuri și își dorește să se relaxeze. Prietenii lui s-au întâlnit în parc, iar el ar vrea să meargă și să petreacă timp cu ei".

Diferența de opinii dintre părinți și copil duce la o ceartă, fiecare considerând că are dreptate și că punctul său de vedere este cel mai important.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Notează cu adevărat **(A)** sau fals **(F)** următoarele afirmații. Comunicarea nonviolentă presupune:

a) Criticarea comportamentului celuilalt;
b) Exprimarea clară a observațiilor, emoțiilor și nevoilor;
c) Evitarea conflictelor;
d) Ignorarea emoțiilor.

2. Un coleg vorbește în timp ce prezinți. Completează răspunsul pornind de la modelul comunicării nonviolente formulat de Marshall Rosenberg.

Când … (observație), mă simt … (sentiment), pentru că am nevoie de … (nevoie). Te rog să … (cerere).

4. Rezolvă conflictul. Doi colegi vor același loc în bancă. Lucrează pe o fișă, ghidându-te după următorii pași:

- Care este problema?
- Ce simte fiecare persoană?
- Ce nevoi are fiecare?
- Ce soluții posibile există?
- Care soluție este benefică pentru ambele părți?

Adaugă fișa la portofoliul personal.

3. Privește roata emoțiilor. Spune ce emoție ai simțit într-un anumit conflict și ce nevoie stă în spatele acelei emoții.



AM ÎNVĂȚAT

- Conflictele dintre părinți și adolescenți sunt frecvente și fac parte din procesul de creștere. În perioada liceului, tinerii își dezvoltă identitatea și își doresc mai multă independență, iar acest lucru poate duce la neînțelegeri.
- Pentru a-și satisface nevoile și a reduce conflictele, părinții și copiii pot comunica într-un mod calm și clar, exprimând ceea ce simt și ceea ce își doresc, pot asculta fără a se întrerupe, pot negocia regulile și limitele din familie, pot căuta soluții acceptabile pentru ambele părți și pot încerca să înțeleagă perspectiva celuilalt.

LECȚIA 5. Tipuri de relații: filiale, de prietenie, de iubire, profesionale/ școlare. Relații interpersonale sănătoase. Rețele sociale și relații: între conexiune și dependență, între real și virtual

CONCEPTE CHEIE | **Relații interpersonale sănătoase** | **Rețele sociale** | **Conexiune și dependență, între real și virtual**

O **relație interpersonală sănătoasă** este cea în care te simți respectat, ascultat și acceptat așa cum ești. Chiar și atunci când interacționezi online, pe platforme precum Instagram, TikTok sau Facebook, te poți întreba: „Relația asta mă ajută să cresc sau mă face să mă simt mai puțin valoros?" – o întrebare care te ajută să identifici momentele în care te-ai simțit neînțeles sau cu adevărat apreciat, fără să fie nevoie să demonstrezi ceva.



Astăzi, multe relații se desfășoară în mediul digital. Acestea ne permit să păstrăm legătura, să comunicăm rapid și să facem parte din comunități. Totuși, este important să facem diferența dintre **conexiunile benefice**, care ne susțin și ne ajută să creștem, și **dependența emoțională**, care poate fi dăunătoare. O **conexiune interpersonală benefică** se caracterizează prin relații echilibrate, sprijin reciproc și comunicare autentică, chiar dacă interacțiunea are loc printr-un ecran.

Dependența apare atunci când starea ta de bine depinde de atenția primită online — de mesaje, reacții sau like-uri — iar lipsa lor îți afectează încrederea în tine.

Relațiile din viața ta pot avea forme diferite, dar toate îți influențează dezvoltarea. **Relațiile filiale**, dintre părinți și copii, îți oferă sprijin, protecție și valori care te ajută să crești.

Relațiile de prietenie se bazează pe încredere, sinceritate și respectarea limitelor.

Relațiile de iubire implică apropiere emoțională și, în adolescență, contribuie la descoperirea propriei identități. **Relațiile școlare**, dintre elevi și profesori, presupun respect reciproc, comunicare și cooperare.

REȚINE!

- *Relațiile interpersonale ne modelează identitatea.*
- *Rețelele sociale pot fi instrumente de conectare, dar echilibrul dintre real și virtual este esențial pentru sănătatea emoțională.*

ȘTIAI CĂ?

Bunăstarea mintală se bazează pe conexiunile sociale sănătoase: psihologii afirmă că sprijinul emoțional din relațiile apropiate reduce nivelul de stres și anxietate și crește stima de sine.

DESCOPERĂ

1. Studiu de caz

Patricia are 15 ani și petrece mult timp pe rețelele sociale. Verifică constant notificările pe care le compară cu postările prietenilor. Uneori se simte tristă sau anxioasă dacă nu primește „like-uri". Își dorește relații bune și echilibru, dar simte că dependența de telefon îi afectează viața socială și emoțională.

Vă împărțiți în trei grupe de lucru. Fiecare grupă va analiza situația prezentată și va avea o sarcină concretă.

- **Grupa 1:** Stabiliți dacă este vorba despre conexiune sau dependență și argumentați răspunsul.
- **Grupa 2:** Identificați efectele asupra stimei de sine și asupra relațiilor din viața reală.
- **Grupa 3:** Propuneți soluții practice prin care Patricia își poate recăpăta echilibrul.

La final, fiecare grupă va prezenta concluziile în fața clasei.

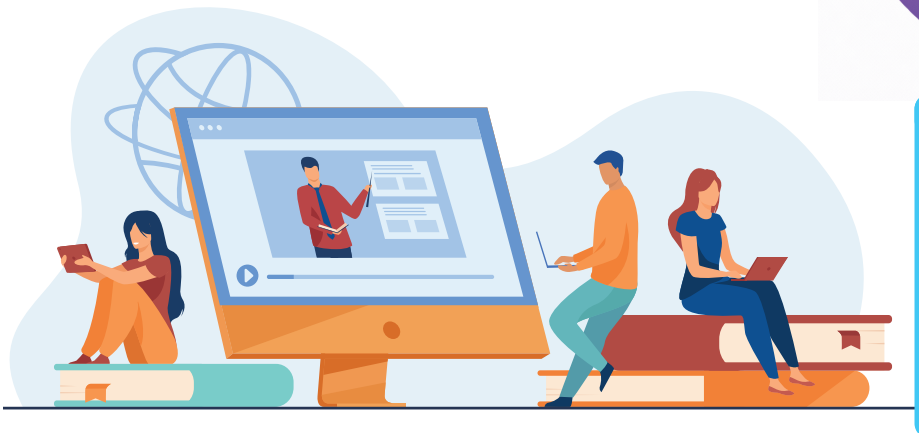
2. Harta relațiilor mele

Desenează harta relațiilor tale. Scrie „EU" în centrul foii și adaugă în jur persoanele importante din viața ta. Folosește culori pentru a marca:

- Relații pozitive, în care te simți respectat(ă);
- Relații uneori dificile;
- Relații tensionate sau inconfortabile.

La final, folosește harta relațiilor pentru a-ți identifica relațiile pozitive și pe cele care pot fi îmbunătățite.





AM ÎNVĂȚAT

Harta relațiilor te ajută: să vezi cine îți oferă sprijin și încredere, să identifici relațiile sănătoase și pe cele care riscă să producă dependență și să reflectezi asupra echilibrului dintre relațiile din viața reală și cele virtuale.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Transcrie pe caiet și completează următoarele enunțuri:
Într-o relație sănătoasă, pentru mine este important să existe ___;
Mă simt respectat(ă) atunci când ___;
Nu accept într-o relație ___;
Îmi doresc un prieten/o prietenă care ___;
Când apare un conflict, cred că este bine să ___.

2. Creează un „Plan de relații sănătoase".
Realizează un desen, un tabel sau o listă în care să incluzi:
a) O relație pe care dorești să o îmbunătățești și modul în care vei acționa pentru a face acest lucru;
b) Timpul pe care îl dedici relațiilor reale față de relațiile virtuale și cum poți menține un echilibru sănătos între ele.

LECȚIA 6. Relații responsabile și limite protective în mediul online: imagine, reguli, etică, impact

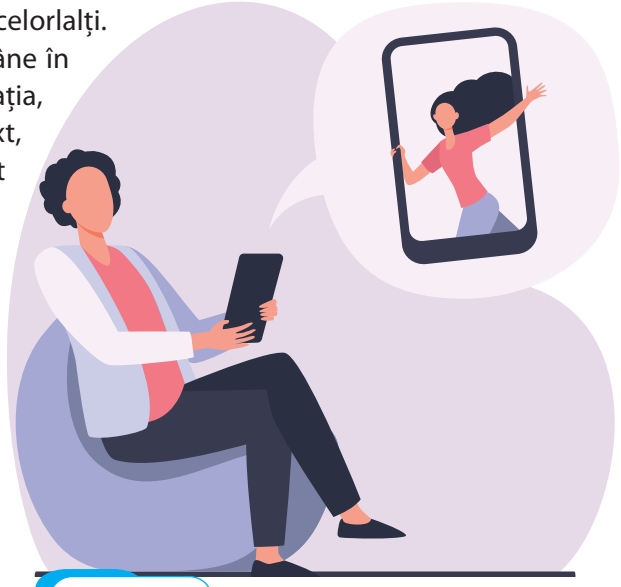
CONCEPTE CHEIE | **Imagine online** | **Reguli în mediul online** | **Etică digitală** | **Impact online**

Imaginea online (reputația digitală) reprezintă modul în care o persoană este percepută pe baza informațiilor disponibile despre ea pe internet: postări, fotografii, comentarii sau reacții. Această imagine contribuie la formarea identității digitale și poate influența relațiile sociale, școlare și chiar oportunitățile viitoare.

Regulile în mediul online includ atât normele legale, cât și regulile personale care ne ajută să ne protejăm. Acestea se numesc limite protective și presupun: alegerea atentă a informațiilor publicate, folosirea setărilor de confidențialitate, respectarea vieții private a celorlalți și refuzul de a distribui conținut fără acord. Limitele oferă siguranță și echilibru în utilizarea mediului digital.

Etica digitală se referă la principiile morale care ghidează comportamentul online: respect, responsabilitate, empatie și asumarea consecințelor propriilor acțiuni. Ea presupune obținerea consimțământului digital înainte de a publica informații despre alte persoane și evitarea comportamentelor care pot produce suferință.

Impactul online reprezintă efectele pe care acțiunile digitale le pot avea asupra noastră și asupra celorlalți. Mesajele, imaginile sau comentariile pot rămâne în spațiul virtual mult timp și pot influența reputația, relațiile și starea emoțională. În acest context, relațiile responsabile în mediul online sunt acele interacțiuni bazate pe respect, siguranță și asumarea consecințelor. Un comportament iresponsabil poate duce la forme de agresiune, precum cyberbullying-ul, adică hărțuirea repetată prin mijloace digitale.



Mediul online oferă libertate de exprimare, dar această libertate este însoțită de responsabilitate. Ceea ce publicăm astăzi poate avea efecte pe termen lung asupra imaginii și parcursului nostru personal și profesional.

Impactul comportamentului nostru digital poate fi pozitiv sau negativ, afectând reputația, relațiile și climatul psihosocial din comunitatea din care facem parte.

Relațiile responsabile în mediul online înseamnă respect, limite clare și conștientizarea impactului acțiunilor noastre. Imaginea digitală este parte din identitatea noastră, iar protejarea ei începe cu alegeri conștiente.

REȚINE!

- *Tot ceea ce postezi poate deveni permanent, chiar dacă ștergi ulterior conținutul.*
- *Imaginea ta online poate influența relațiile, oportunitățile educaționale și profesionale.*
- *Respectarea limitelor personale (ale tale și ale altora) este esențială pentru relații sănătoase.*
- *Nu orice informație trebuie făcută publică.*
- *Responsabilitatea online este la fel de importantă ca și responsabilitatea din viața reală.*

DESCOPERĂ

1. O postare, mai multe perspective.

Derulați activitatea în grupuri de patru, cinci elevi.

Scenariu:

Un elev postează o fotografie din clasă în care apar mai mulți colegi, fără să le ceară acordul, ca în imaginea alăturată.



Sarcini:

a) Identificați posibilele consecințe pentru: persoana care postează, colegii din imagine și climatul clasei;

b) Discutați dacă a fost respectat consimțământul;

c) Formulați o regulă de grup pentru situații similare.

2. „Etica în 10 pași”

Elaborați, în clasă, un cod de conduită online, care poate include:

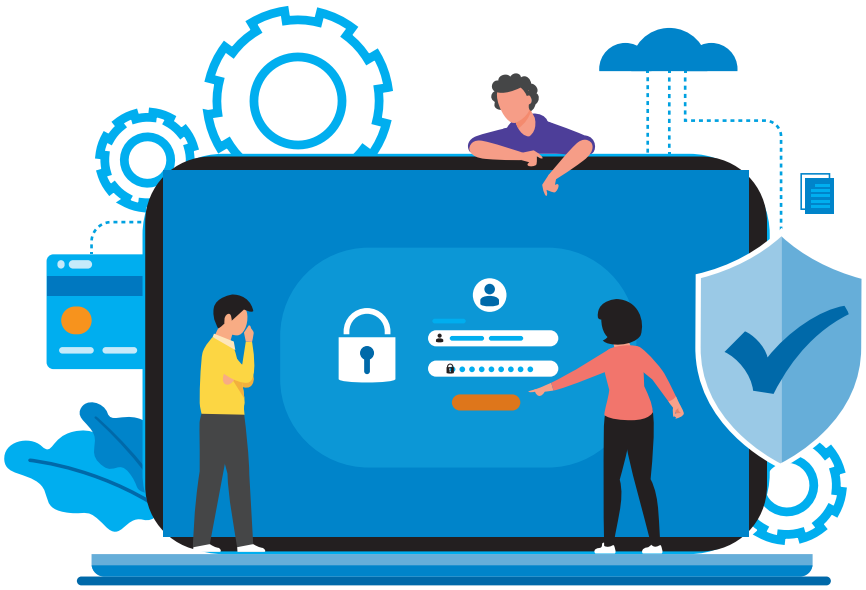
- Cer acordul înainte de a distribui imagini cu alte persoane;
- Nu trimit mesaje jignitoare sau umilitoare;
- Verific informația înainte de a o distribui;
- Raportez conținutul abuziv.

Codul este afișat în clasă. Realizează o copie și include-o în portofoliul personal.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Răspunde sincer la următoarele întrebări:

1. Ai postat vreodată ceva fără să te gândești la consecințe?
2. Ce poți schimba în comportamentul tău online, după această lecție?
3. Cum poți contribui la un mediu digital mai sigur, în grupul tău de prieteni?



AM ÎNVĂȚAT

- Ce înseamnă identitate și reputație digitală.
- De ce este important consimțământul în mediul online.
- Cum poți stabili limite protective clare.
- Ce impact pot avea postările asupra propriei imagini și asupra celorlalți.

ȘTIAI CĂ?

O postare online poate rămâne accesibilă ani la rând, chiar și după ce a fost ștearsă, și poate influența modul în care ești perceput la școală, la locul de muncă sau în comunitate.
Fiecare like, comentariu sau distribuire, contribuie la amprenta ta digitală și poate spune ceva despre valorile și alegerile tale, chiar dacă nu ai scris niciun cuvânt.

LECȚIA 7. Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică, prevenire, gestionare, combatere, resurse de sprijin (legislație și instituții)

CONCEPTE CHEIE

Abuz și violența domestică | **Bullying și cyberbullying** | **Mecanisme de protecție și combatere legală și instituțională**

Comportamentele disfuncționale precum: abuzul, violența domestică, bullying-ul și cyberbullying-ul reprezintă acțiuni intenționate care încalcă valorile umane și demnitatea celorlalți semeni ai noștri.

Abuzul și violența domestică sunt forme de agresiune și control care au loc acasă sau la școală și care ne afectează echilibrul emoțional.

Bullying-ul și Cyberbullying-ul sunt comportamente intenționat ostile, repetate de-a lungul timpului, care implică un dezechilibru de putere, adesea sub presiunea grupului.



Cum te poți proteja?	Cum poți să intervii?
● Învață să-ți recunoști și să-ți controlezi emoțiile. ● Alege valorile care contează, acasă și la școală. ● Dobândește abilități sociale – să știi cum să vorbești, să asculți și să-ți faci prieteni adevărați.	● Să raportezi nu înseamnă să pârăști – majoritatea abuzurilor sunt întreținute de tăcerea victimelor și a martorilor. ● Sunt legi și autorități care te protejează și e bine să le cunoști.

REȚINE!

- *Abuzul, violența domestică, bullying-ul și cyberbullying-ul sunt acțiuni în afara legii.*
- *Dacă alegi să raportezi un abuz, dai dovadă de responsabilitate, nu de slăbiciune.*
- *Siguranța elevilor depinde de promovarea unor valori sănătoase și de un mediu școlar bazat pe încredere și respect reciproc.*
- *E mai ușor să previi bullying-ul decât să-l combați.*
- *La școală, poți solicita ajutorul profesorului diriginte și profesorului consilier școlar.*

> ***Lumea nu va fi distrusă de cei care fac rău, ci de cei care privesc fără să facă nimic.***
>
> *Albert Einstein*

Legislație și instituții

- Bullying-ul a fost reglementat în legislația educației din România - Legea nr. 221/2019.
- În fiecare școală funcționează *Comisia pentru prevenirea și eliminarea violenței*, care se ocupă cu soluționarea cazurilor de violență școlară - Ordinul ME nr. 6235/2023.
- Instituțiile la care poți apela pentru ajutor - DGASPC, Poliția Română și Instanța de Judecată.
- Numerele de urgență la care poți apela: 112 (Numărul Unic de Urgență) și 119 (Numărul Unic Național pentru Copii).

DESCOPERĂ Studiu de caz

Veți lucra în grupe de câte patru elevi. Fiecare grup va analiza următorul scenariu:

„Imaginează-ți că ești administratorul unui grup de WhatsApp al clasei. Un coleg postează o fotografie prelucrată cu un alt coleg, într-o ipostază umilitoare. Cei mai mulți se distrează, trimit emoji-uri, comentează răutăcios, iar victima părăsește grupul."

- Scrieți un mesaj de trei-patru rânduri pe care l-ați posta pe grup pentru a opri situația, fără a deveni, la rândul vostru, agresivi.
- Propuneți reguli de conduită scurte și clare ce trebuie respectate în mediul online (netichetă) de către toți elevii de clasa a IX-a (poze, comentarii, discuții private etc.). Realizați un Top 5 cu regulile de conduită on-line pentru echipa voastră, care să promoveze responsabilitatea pentru utilizatorii Internetului.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Citește afirmațiile de mai jos. Stabilește valoarea de adevăr și argumentează:

- Bullying-ul reprezintă un ritual de trecere, o etapă normală a creșterii;
- E bine să ai parte de bullying, deoarece devii mai puternic;
- Unii agresori doresc să dobândească putere și control prin hărțuirea unor colegi;
- Anonimatul pe internet reprezintă o portiță prin care agresorul scapă de vină.

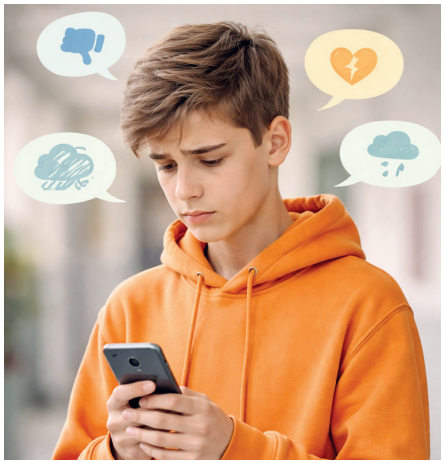
2. Bifează în tabel continuări potrivite pentru următoarea frază. Poți adăuga și altele noi.

„Știu că cineva este prietenul meu, atunci când acesta:"			
a) are încredere în mine;		**d)** îmi spune cum se simte;	
b) nu este deranjat că am și alți prieteni;		**e)** ascultă ce am de spus;	
c) mă ajută;		**f)** râde cu mine, nu de mine.	

3. În echipe de câte patru, selectați din lista de mai jos cuvintele care semnifică pentru voi virtuți (valori) ale prieteniei (puteți găsi și altele).

Încredere, Bucurie, Apreciere, Respect reciproc, Iubire, Loialitate, Onestitate, Sprijin necondiționat, Empatie, Înțelegere, Acceptare, Toleranță, Comunicare, Interese comune.

Reprezentați-le prin simboluri grafice și realizați **„Tabloul prieteniei"**, într-un mod cât mai sugestiv și creativ. Faceți schimb de „tablouri" cu altă echipă și identificați virtuțile sugerate de colegii voștri prin desenele lor. Discutați despre asemănările și deosebirile produselor voastre.

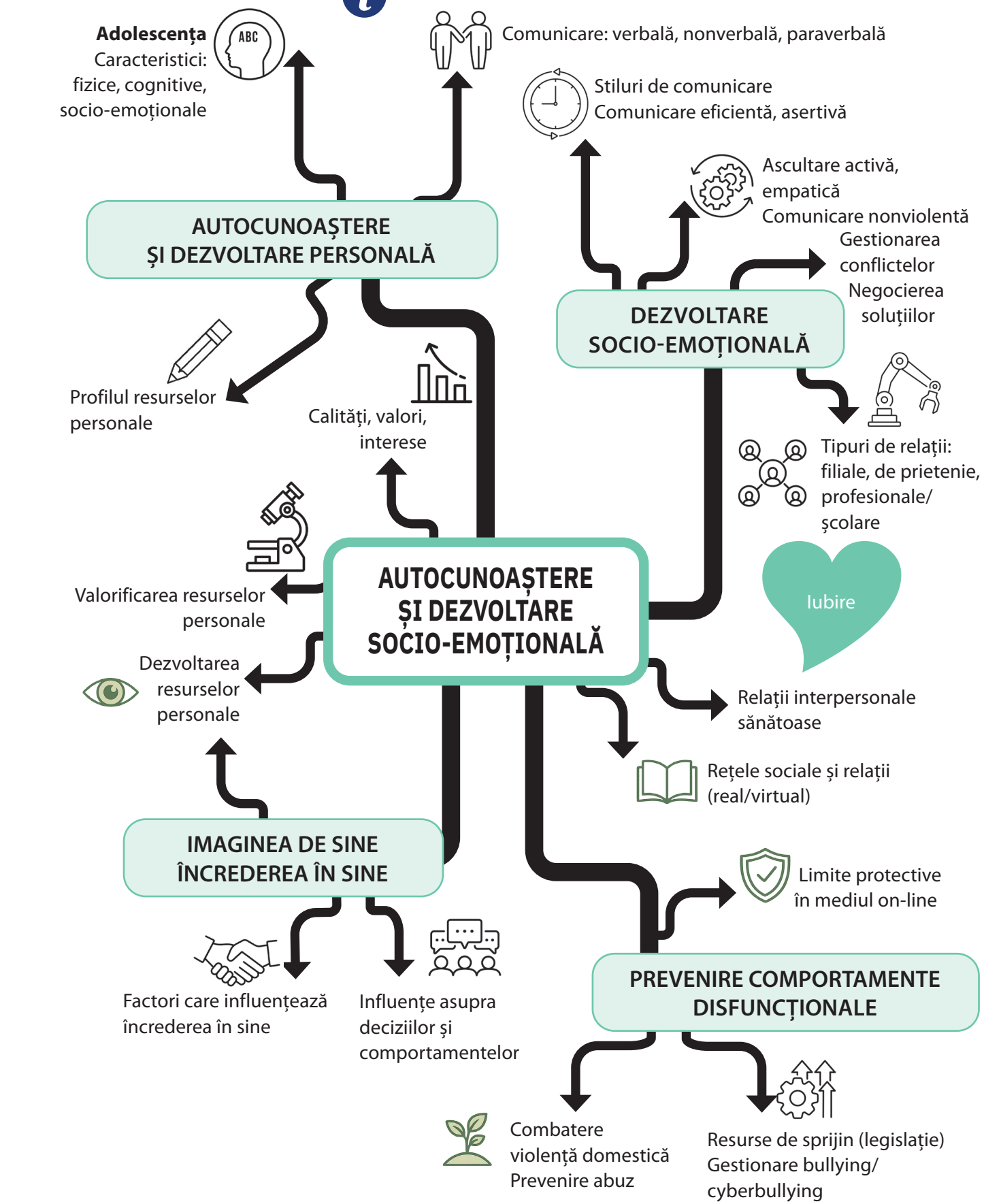


AM ÎNVĂȚAT

- Termenul **netichetă** descrie manierele etice de interacțiune online, iar modul în care alegeți să folosiți tehnologia trebuie să respecte demnitatea colegilor voștri și să reflecte valorile pozitive ale școlii și ale familiei.
- Cyberbullying-ul are consecințe pe termen lung, „urma digitală" fiind aproape imposibil de șters.

ȘTIAI CĂ?

În 1999, Georgia era singurul stat care avea o lege anti-bullying, ca o consecință a tragediei de la Columbine. Astăzi, în SUA, toate cele 50 de state au adoptat legi împotriva bullying-ului.


Adolescența
Caracteristici:
fizice, cognitive,
socio-emoționale
Comunicare: verbală, nonverbală, paraverbală
Stiluri de comunicare
Comunicare eficientă, asertivă
Ascultare activă, empatică
Comunicare nonviolentă
Gestionarea conflictelor
Negocierea soluțiilor
AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ
DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ
Profilul resurselor personale
Calități, valori, interese
Tipuri de relații: filiale, de prietenie, profesionale/ școlare
Valorificarea resurselor personale
AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ
Iubire
Dezvoltarea resurselor personale
Relații interpersonale sănătoase
Rețele sociale și relații (real/virtual)
IMAGINEA DE SINE ÎNCREDEREA ÎN SINE
Limite protective în mediul on-line
Factori care influențează încrederea în sine
Influențe asupra deciziilor și comportamentelor
PREVENIRE COMPORTAMENTE DISFUNCȚIONALE
Combatere violență domestică
Prevenire abuz
Resurse de sprijin (legislație)
Gestionare bullying/ cyberbullying

Abilitățile tale de autocunoaștere, dezvoltare personală și socio-emoțională au trecut într-o nouă etapă de utilizare optimă. Hai să le cunoaștem performanța!

1. Potrivește caracteristicile cu tipul de dezvoltare la vârsta adolescenței.

Caracteristică	Tip de dezvoltare
Dorința de independență și apartenență la grup	Fizică
Creșterea rapidă în înălțime și greutate	Cognitivă
Dezvoltarea gândirii abstracte și a raționamentului logic	Socio-emoțională

2. Completează tabelul de mai jos. În coloana Autoevaluare, notează sincer cum te percepi în raport cu fiecare afirmație. În coloana Interevaluare, colegul/colega te evaluează obiectiv. Folosește o scară de la 1 (deloc) la 5 (foarte mult). Discută cu colegul/colega despre diferențe și asemănări, argumentând răspunsurile.

Afirmație	Autoevaluare (1-5)	Interevaluare coleg (1-5)
Sunt conștient/ă de calitățile mele personale.		
Îmi identific interesele și le folosesc pentru a mă dezvolta.		
Îmi cunosc valorile și ele mă ghidează în decizii.		
Sunt dispus/ă să învăț din feedback și să mă îmbunătățesc.		

3. Completează corect frazele:
- Comunicarea asertivă presupune următoarele abilități: ___, ___, ___.
- Cele trei stiluri de comunicare sunt: ___, ___, ___.
- Comunicarea nonviolentă asigură rezolvarea ___ a conflictelor și ___ soluțiilor.

4. Analizează următoarele aspecte ale relației de prietenie și completează Tabloul prieteniei.

Aspecte ale prieteniei	Cum se manifestă	Exemplu din viața de zi cu zi
Încrederea	Poți vorbi fără teamă	Nu ai surprize să afle și alții
Respectul		
	Prietenul la nevoie se cunoaște	
Petrecerea timpului împreună		
Susținerea emoțională		Te încurajează în momente grele

5. Elaborează împreună cu 4-5 colegi de clasă, un proiect cu tema Stop bullying! Alege respectul, având: obiective, tipuri de bullying, consecințe, prevenire, activități organizate în clasă/liceu (ai un model la pagina 76). Alege-ți echipa și împărțiți echilibrat sarcinile de lucru. Cereți ajutor profesorului pentru realizarea proiectului.

Fișă de observare a comportamentului elevului

Folosește modelul de fișă de mai jos pentru a-ți evalua atenția și nivelul de contribuție la fiecare oră. Citește și selectează răspunsul care ți se potrivește cel mai bine, apoi compară-l cu răspunsurile profesorului diriginte.

Indicator comportamental	Niciodată		Uneori		Deseori		Întotdeauna	
	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte
Am participat direct la activitățile din clasă.								
Mi-am exprimat punctul de vedere într-un mod clar și respectuos.								
Mi-am ascultat colegii cu atenție atunci când au vorbit.								
Am respectat regulile stabilite pentru activitățile din clasă.								
Am colaborat cu colegii atunci când am lucrat în echipă.								
Am cerut ajutor când am avut nevoie.								
Am avut curiozitatea de a învăța lucruri noi.								
Am parcurs și încheiat toate sarcinile.								

MODEL

2 Managementul învățării și al dezvoltării carierei

➤ *Unitatea 2.1*

Managementul învățării

➤ *Unitatea 2.2*

Managementul carierei



LECȚIA 1. Rolul învățării în dezvoltarea personală. Stiluri de învățare – noi direcții. Strategii, metode și tehnici optime de învățare

CONCEPTE CHEIE

Dezvoltare personală | **Stiluri de învățare** | **Metode și tehnici de învățare eficientă**



Învățarea vizuală



Învățarea auditivă



Învățarea practică

Ce înseamnă dezvoltarea personală?

Dezvoltarea personală este procesul continuu prin care o persoană își îmbunătățește cunoștințele, abilitățile, atitudinile și comportamentele pentru a-și valorifica potențialul. Învățarea are un rol esențial în dezvoltarea personală, deoarece ne ajută să dobândim cunoștințe și competențe, să ne dezvoltăm gândirea critică, încrederea în sine și inteligența emoțională și să ne adaptăm mai ușor la schimbările din societate.

Mult timp s-a considerat că fiecare elev are un stil de învățare dominant, adică o modalitate preferată prin care înțelege și reține cel mai bine informațiile:

- vizual (învață mai bine din imagini);
- auditiv (din explicații verbale);
- kinestezic (prin mișcare și practică).

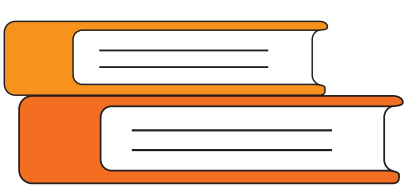
Astăzi, cercetările arată că nu învățăm eficient doar într-un singur mod. De fapt, folosim mai multe modalități, în funcție de materie și context.

Concluzia modernă: nu eticheta „stilul”, ci dezvoltă tehnici variate de învățare.

Noile direcții în învățare se referă la metode și abordări educaționale moderne care pun accent pe participarea activă, dezvoltarea gândirii critice, utilizarea tehnologiei și formarea competențelor necesare într-o societate în continuă schimbare.

Pentru a învăța eficient și a valorifica la maximum potențialul propriu, este esențial să cunoști și să aplici tehnici adaptate stilului personal de învățare și obiectivelor academice:

- **Învățarea pe intervale scurte** – activitatea de învățare este împărțită în intervale scurte de lucru (25 minute) urmate de pauze scurte (5 minute), pentru menținerea concentrării și prevenirea oboselii mintale;
- **Reamintirea activă** – verificarea cunoștințelor prin întrebări, teste rapide sau explicații, fără a privi materialul, pentru consolidarea memoriei pe termen lung;
- **Repetiția la anumite intervale de timp** – reluarea informațiilor la intervale de timp crescătoare, ceea ce îmbunătățește reținerea informațiilor și transferul în memoria de lungă durată;
- **Învățarea prin predare** – explicarea conceptelor în cuvinte simple, ca și cum ar fi predate altcuiva, pentru clarificarea și aprofundarea înțelegerii;
- **Organizarea vizuală a informațiilor** prin hărți mentale care evidențiază relațiile dintre concepte;
- **Învățarea interdisciplinară** – conectarea informațiilor din domenii diferite pentru o înțelegere mai amplă și dezvoltarea gândirii critice;
- **Învățarea bazată pe probleme** – rezolvarea unor situații reale sau studii de caz care stimulează analiza, reflecția și aplicarea cunoștințelor.



REȚINE!

Aceste tehnici susțin învățarea activă, autonomia intelectuală și dezvoltarea competențelor de gândire critică.

DESCOPERĂ

Privește și analizează imaginea alăturată.

1. Ce face adolescentul din imagine?

2. Ce tehnici de învățare identificați?

3. Ce transmite expresia lui facială despre modul în care învață?

4. Împărțiți-vă în patru grupe. Fiecare grupă primește același conținut, o lecție scurtă, un paragraf dintr-un manual. Sarcina fiecărei grupe este să aplice o tehnică diferită de învățare eficientă: un grup face o hartă mentală, un grup creează fișe de recapitulare, un grup face un rezumat, un grup propune un plan de învățare cu pauze.

5. Fiecare grup prezintă produsul la final.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Brainstorming – Rolul învățării în dezvoltarea personală

- Fiecare dintre voi spune, pe rând, câte o idee, pe care o notează pe tablă sau post-it-uri.
- După adunarea tuturor ideilor, grupați-le pe categorii (ex: intelectual, emoțional, social).
- Discutați cum pot fi aplicate aceste idei în viața de zi cu zi.

2. Alege cinci concepte dintr-o lecție (ex: motivație, emoție, creativitate, autonomie, perseverență). Creați mnemotehnici pentru a memora conceptele, de exemplu folosind acronime, în care fiecare literă reprezintă primul caracter al fiecărui concept, cum ar fi MECAP. Apoi testați-vă singuri sau împreună cu un coleg, încercând să vă amintiți conceptele după 10-15 minute.

AM ÎNVĂȚAT

Învățarea eficientă înseamnă nu doar acumularea de informații, ci și aplicarea unei strategii clare, organizarea riguroasă a timpului și resurselor, precum și adaptarea metodelor de studiu la propriul stil de învățare.

LECȚIA 2. Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare. Motivație, echilibru între învățare, timp liber, odihnă

CONCEPTE CHEIE | **Management al învățării** | **Motivație** | **Echilibru între învățare, timp liber și odihnă**

Managementul învățării reprezintă procesul de organizare și planificare a activităților de învățare, astfel încât acestea să fie eficiente și să ducă la rezultate optime. Principii de bază:











Cum ți-ai putea organiza învățarea astfel încât să rămâi motivat, să-ți urmărești progresul și să ai timp pentru relaxare și odihnă?

- **Planificare**

Stabilește obiective clare și realiste pentru fiecare sesiune de învățare;

- **Prioritizare**

Identifică subiectele mai importante sau mai dificile și alocă-le mai mult timp;

- **Metode eficiente**

Folosește tehnici precum metoda Pomodoro (25 de minute de învățare urmate de 5 minute de pauză), rezumarea și realizarea de notițe vizuale, precum și testarea repetitivă;

- **Auto-monitorizare**

Evaluează progresul și ajustează planul în funcție de rezultate.

Imaginează-ți că ai un plan perfect de învățare și un program organizat. Totuși, uneori nu începi sau renunți repede. De ce? Pentru că **planul singur nu te motivează**. Aici intervine motivația – ea face ca organizarea și autoevaluarea să fie eficiente și să ducă la succes. **Motivația** este factorul care ne determină să începem și să continuăm procesul de învățare.

Cea mai frecventă clasificare face distincția între **motivația intrinsecă**, prezentă atunci când învățăm din interes personal, curiozitate sau pentru satisfacția proprie și **motivația extrinsecă**, care apare atunci când învățarea este determinată de factori externi, precum obținerea unor note bune, recunoașterea sau alte tipuri de recompense. Pentru a obține rezultate durabile, nu este suficient să înveți mult, ci este important să menții un echilibru sănătos.

REȚINE!

- *Rutina zilnică: Alocă intervale clare pentru învățare, odihnă și activități recreative.*
- *Odihnă: Somnul adecvat (8-10 ore/noapte) este esențial pentru memorie și concentrare.*
- *Timp liber: Include activități recreative pentru reducerea stresului (sport, hobby-uri, socializare).*
- *Flexibilitate: Adaptează-ți programul în funcție de nivelul de energie și de prioritățile zilei.*

DESCOPERĂ

Exercițiu: „De ce învăț?”

1. Scrie pe o foaie trei motive pentru care înveți (de exemplu: pentru note, pentru viitor, pentru părinți etc.).

2. Împarte motivele în două categorii:

- **Motivație intrinsecă** (înveți pentru tine, din plăcere sau interes);
- **Motivație extrinsecă** (înveți pentru recompense sau pentru a evita pedepse).

3. Explică în cinci rânduri.

Care tip de motivație este mai prezent în cazul tău?

Cum crezi că îți influențează rezultatele la școală?

Activitate pe grupe, cu tema „Învăț, mă odihnesc, reușesc!”.

Împărțiți-vă în cinci grupe. Fiecare grupă trebuie să creeze un program echilibrat de învățare și odihnă pentru un elev de clasa a IX-a. Alegeți o formă simplă și rapidă de prezentare, realizabilă în timpul orei, cum ar fi: un tabel (orar zilnic), o schemă, o listă organizată pe intervale orare, un desen simplu (de tip „programul zilei”) etc.

Programul trebuie să includă:

- intervale de timp (ex: 16:00–18:00);
- sesiuni de învățare (cu pauze);
- timp de somn;
- activități de relaxare.

La final, fiecare grup va prezenta pe scurt (două-trei minute) programul realizat și va spune un motiv pentru care îl consideră echilibrat.



AM ÎNVĂȚAT

Pot să îmi planific timpul echilibrat între ȘCOALĂ și RELAXARE, iar un plan realist mă ajută să învăț mai eficient și să mă simt bine în fiecare zi.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Completează corect lista de verificare. „Învăț eficient când...”

- amân începerea învățării chiar dacă știu că am de lucru
- împart materia în pași mici
- fac pauze regulate
- mă uit des în telefon
- reiau informația după 24h
- elimin distragerile

2. Creează un plan săptămânal personal în care să îți organizezi orele de învățare, momentele de pauză, hobby-urile și timpul de odihnă.

ȘTIAI CĂ?

Metoda **SMART** te ajută să transformi intențiile și dorințele tale în planuri concrete, structurate și realizabile, astfel:

S – Specific (Ce vrei să realizezi exact?);

M – Măsurabil (Cum poți verifica dacă ai reușit?);

A – Accesibil (Este realist și accesibil pentru tine?);

R – Relevant (De ce este important pentru tine?);

T – Timp-limită (Până când îți propui să îl realizezi?).

LECȚIA 3. Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă. Avantaje/Limite ale utilizării tehnologiei digitale în procesul învățării

CONCEPTE CHEIE

Inteligență artificială (AI) | **Competențe digitale** | **Gândire critică** | **Învățare eficientă** | **Responsabilitate digitală**

Societatea actuală este profund influențată de tehnologie. În fiecare zi folosim telefoane, aplicații, platforme educaționale și instrumente bazate pe inteligență artificială. Tehnologia face parte din viața noastră școlară și personală, influențând modul în care comunicăm, învățăm și luăm decizii.

1 Ce avantaje oferă utilizarea inteligenței artificiale?

2 Care sunt riscurile utilizării excesive a tehnologiei digitale?

3 Cum putem folosi responsabil și eficient tehnologia în procesul de învățare?



Inteligența artificială (AI) este tehnologia care permite sistemelor digitale să proceseze informații, să ofere explicații, să genereze conținut și să învețe din date. Exemple de utilizare includ aplicații de traducere, corectare automată, asistenți virtuali sau platforme care oferă explicații suplimentare la diferite discipline.

Competențele digitale reprezintă abilitățile necesare pentru a utiliza tehnologia în mod eficient, critic și responsabil. Acestea includ capacitatea de a căuta informații relevante, de a verifica sursele, de a proteja datele personale și de a utiliza instrumentele digitale în scop educativ.

Învățarea eficientă presupune înțelegerea profundă a informațiilor, aplicarea lor în contexte diferite și dezvoltarea autonomiei în învățare. Tehnologia poate sprijini acest proces, dar nu poate înlocui efortul personal, reflecția și gândirea critică.

Responsabilitatea digitală înseamnă utilizarea etică și echilibrată a tehnologiei, asumarea consecințelor și respectarea regulilor academice și morale.

REȚINE!

- *Tehnologia poate sprijini învățarea doar atunci când este folosită conștient și responsabil. Aceasta nu înlocuiește efortul personal, ci îl completează.*

DESCOPERĂ

Activitatea 1 – Analiza unei situații

Scenariu: „Un elev folosește inteligența artificială pentru a genera un eseu și îl predă ca fiind realizat integral de el."

- Care sunt consecințele asupra învățării pe termen scurt? Dar pe termen lung?
- Ce valori sunt afectate? (onestitate, responsabilitate, autonomie)
- Care ar fi o alternativă corectă de utilizare a AI?

Concluzie: Utilizarea inteligenței artificiale trebuie să sprijine învățarea, nu să o înlocuiască. Elevul poate folosi IA pentru clarificări sau structurarea ideilor, dar redactarea finală trebuie să reflecte propria gândire.

Activitatea 2 – Dezbatere: „Tehnologia ajută sau afectează învățarea?"

Clasa se împarte în două echipe.



Echipa A – susține avantajele: acces rapid la informație, explicații suplimentare, organizare eficientă, feedback imediat, diversitate de resurse educaționale.

Echipa B – susține limitele: superficialitate, dependență, scăderea concentrării, riscul informațiilor false, diminuarea efortului personal.

Autodisciplina și responsabilitatea digitală sunt parte a maturizării și a autonomiei personale.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Redactează un mini-plan personal, pe care îl adaugi la portofoliul personal: stabilește regulile pentru folosirea tehnologiei și a pauzelor digitale, precizează modul în care verifici corectitudinea informațiilor și eviți distragerile.

AM ÎNVĂȚAT

- Inteligența artificială este un instrument, nu un înlocuitor al gândirii proprii.
- Competențele digitale includ gândirea critică și utilizarea etică a informației.
- Învățarea eficientă presupune implicare activă și reflecție.
- Tehnologia poate sprijini autonomia dacă este folosită echilibrat.
- Responsabilitatea digitală face parte din dezvoltarea personală.

ȘTIAI CĂ?

Utilizarea echilibrată a tehnologiei poate crește motivația pentru învățare, însă folosirea excesivă a dispozitivelor digitale este asociată cu scăderea capacității de concentrare și creșterea nivelului de stres la adolescenți. Creierul are nevoie de pauze digitale pentru a procesa eficient informațiile și pentru a menține atenția pe termen lung.

LECȚIA 4. Autoreflecția în procesul de învățare

CONCEPTE CHEIE

Învățare autoreglată

„Cum învăț cel mai bine?”, „Unde m-am blocat?”, „Ce fac diferit data viitoare?”. Îți sună cunoscut, nu-i așa? Dacă da, ai trecut la nivelul următor al învățării.

Aceste întrebări sunt specifice procesului de auto-reflecție în învățare, un alt indicator al dezvoltării emoționale a adolescenților, care încep să-și analizeze gândurile, emoțiile, comportamentele, conturându-și conștiința de sine.

Autoreflecția **(învățarea autoreglată)** este capacitatea de a analiza modul în care înveți, permițându-ți să devii independent și să reții informații pe termen lung. Altfel spus, este procesul prin care te întrebi: „Ce am învățat?”, „Cum am învățat?”, „Ce a funcționat?”, „Ce pot îmbunătăți?”.

Conceptul este strâns legat de **metacogniție** (a gândi despre cum gândești), iar cercetările din psihologia educației arată că elevii capabili de autoevaluare critică au următoarele beneficii:

- Au rezultate școlare mai bune;
- Sunt mai autonomi;
- Au un control mai bun al emoțiilor la evaluări;
- Se autoevaluează corect.



Sunt identificate trei etape importante ale acestui proces:

1. Planificarea

Stabilirea obiectivelor în funcție de ce știi și ce nu știi (înainte să începi, definește clar ce vrei să înveți și de unde pornești);

2. Analizarea

Înțelegerea rezultatului obținut (ce a funcționat, unde ai greșit și cum te-ai simțit; îți poți propune să eviți învățarea mecanică, să reproduci ideile textului cu cuvinte proprii, să faci rezumate, repetiții, să explici cu voce tare etc.);

3. Proiectarea

Planificarea strategiilor pentru viitor (ce poți schimba în următoarea perioadă pentru a te perfecționa).



REȚINE!

- *Autoreflecția este procesul prin care poți participa activ la îmbunătățirea performanței tale școlare și care te ajută să-ți creezi propriile strategii de învățare eficientă.*
- *Învățarea este mai productivă când reflectezi asupra a ceea ce ai învățat și nu te rezumi doar la acumularea de informații.*
- *În auto-reflecție, greșeala e abordată ca un început al progresului.*
- *Elevii implicați în procese de auto-reflecție nu se învinovățesc pentru eșec și sunt mai motivați să depună efort pentru a-l depăși.*

DESCOPERĂ

Studiu de caz

Un elev de clasa a IX-a își dorește note mari. Pentru testul la istorie de marți, a învățat toată ziua de duminică. A citit de cinci ori capitolul, a subliniat cu marker galben aproape fiecare pagină și a stat 6 ore la birou. În timpul testului, elevul își amintea „unde scrie în manual", dar nu a putut răspunde la întrebările de tip eseu. A luat nota șase și reacția lui a fost: „Am învățat tot, subiectele au fost nedrepte, nu am talent la materia asta, data viitoare nu mai depun atâta efort."

Alcătuiți echipe de patru-cinci elevi, analizați și găsiți soluții, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

1. Modul în care elevul s-a pregătit pentru testul la istorie s-a bazat pe învățarea eficientă sau pe efortul depus?

2. De ce elevul a dat vina pe lipsa de talent sau pe subiectele dificile? Îl ajută această abordare sau dimpotrivă?

3. Ce ar fi trebuit să facă, pentru a-și da seama că nu a învățat suficient?

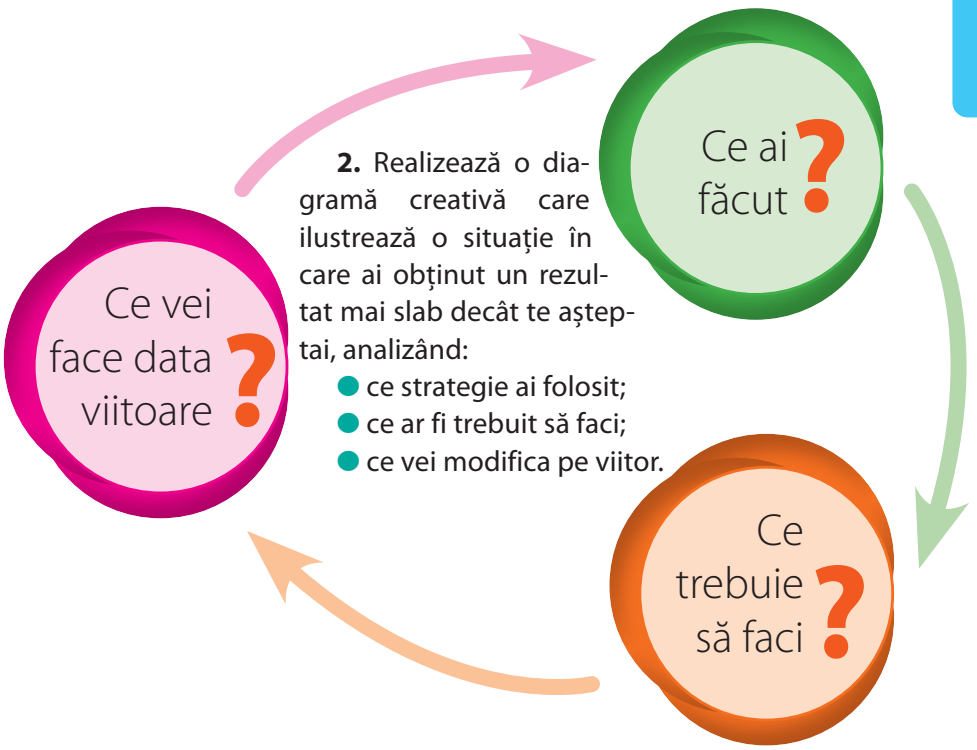
4. În loc de simpla citire, ce metodă de învățare ar fi fost eficientă?

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Bifează varianta corectă.

Autoreflecția în procesul de învățare presupune:

a) Memorarea mecanică a informațiilor din lecție	
b) Verificarea răspunsurilor corecte și marcarea celor greșite	
c) Analizarea modului propriu de învățare	
d) Învățarea cantitativă înainte de test	



2. Realizează o diagramă creativă care ilustrează o situație în care ai obținut un rezultat mai slab decât te așteptai, analizând:

- ce strategie ai folosit;
- ce ar fi trebuit să faci;
- ce vei modifica pe viitor.

AM ÎNVĂȚAT

- Rezultatul învățării calitative este net superior celei cantitative (mai puțin timp, dar eficient folosit).
- Asumarea eșecului și îndreptarea greșelilor reprezintă un start bun pentru schimbarea strategiilor de învățare. Se mută atenția de la factorii externi (talent, noroc, profesor), la cei interni (metoda de învățare).
- Autoreflecția trebuie să aibă loc în timpul procesului de învățare („Pot să explic cu cuvintele mele?") și nu după primirea rezultatului.

ȘTIAI CĂ?

Ești programat biologic să devii expert în autoreflecție chiar acum. În adolescență, creierul tău este într-un proces intens de reconfigurare și dezvoltare. Modificările cele mai consistente se produc la nivelul cortexului prefrontal, zonă a creierului responsabilă cu deciziile, controlul impulsurilor și, mai ales, cu metacogniția.

LECȚIA 1. Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici)

CONCEPTE CHEIE **Alegeri personale și de carieră** **Factori interni și externi**

Alegerile și deciziile țin de libertatea personală, de capacitatea ta de a reflecta asupra opțiunilor, de a alege una și a o pune în practică. Este despre „mi-aș dori" și „m-am gândit, am hotărât să fac asta".

Există mai multe tipuri de alegeri și decizii: ușoare/grele; responsabile/iresponsabile.

Alegerile ușoare - nu schimbă mare lucru în viața ta (cu ce te îmbraci, ce mănânci).

Alegerile grele, importante - îți pot influența viitorul (liceul ales, prietenii, spui da/nu riscurilor).

Alegerile grele presupun autocunoaștere (să știi ce fel de persoană ești), gândire critică (să reflectezi), voință (să ai curaj, să reziști la presiunea grupului, să alegi corect pentru tine).

- **Alegerile responsabile** înseamnă să te gândești la consecințe, să alegi în funcție de valorile tale (ce e foarte important pentru tine), să îți asumi consecințele.
- **Alegerile iresponsabile** le iei la întâmplare, doar pentru că „așa fac toți", nu te gândești la riscuri.



Ce ține de tine?	Ce vine din afară?
Cât de bine analizezi lucrurile	Valorile: familiei, comunității, națiunii
Dacă poți spune „Nu!" tentațiilor	Oportunitățile profesionale oferite de liceu
Valorile tale (autocontrol, muncă, încredere în tine, flexibilitate)	Unde trăiești (urban/rural), ce fel de prieteni ai
Ești mai sociabil(ă), extravertit(ă)/mai retras(ă), introvertit(ă)	Dezvoltarea economiei (accesul la piața muncii, salariul)

DESCOPERĂ

1. Jocul deciziilor „Ce aș face dacă...?"

- **Citește următoarea situație:** Andrei este în clasa a IX-a la un liceu cu profil tehnic (calificarea tehnician în gastronomie). În completarea Fișei de opțiuni, s-a inspirat din dorințele sale și ale persoanelor de încredere, inclusiv ale prietenului său, George (elev la un liceu cu profil vocațional sportiv). Deși îi plac colectivul clasei și profesorii, Andrei ar vrea să schimbe profilul pentru a fi coleg cu George și a-și transforma pasiunea sportivă într-o calificare de instructor sportiv.



- Discutați în echipă și răspundeți la întrebări:

Ce ține/ce nu ține de Andrei, în decizie?

Ce alternative are? Care sunt consecințele?

Ce decizie ați lua, dacă ați fi în locul lui Andrei?

- Prezentați clasei decizia. Argumentați.

REȚINE!

Când iei decizii, o parte vine din interior (gândire, valori, emoții, personalitate), iar altă parte vine din exterior (țară, familie, școală, prieteni).

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Citește și răspunde:	**Da**	**Nu**
O decizie bazată pe intuiție este întotdeauna o decizie corectă.		
A alege înseamnă a opta liber între două sau mai multe variante.		
A procrastina este obișnuința de amânare a unei alegeri/decizii.		
O decizie responsabilă presupune asumarea consecințelor.		

AM ÎNVĂȚAT

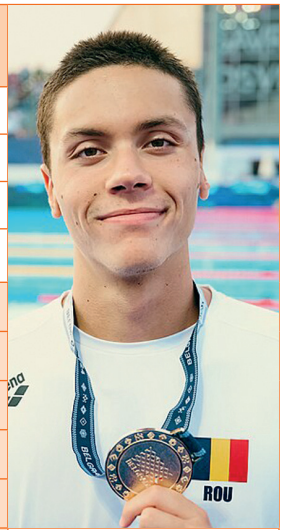
- Iei o decizie responsabilă atunci când: te cunoști bine, știi ce vrei, nu fugi de probleme, ții cont de realitate și nu te lași influențat(ă).
- Managementul carierei înseamnă să îți planifici viitorul etapă cu etapă, să te întrebi: Ce îmi place cu adevărat? La ce sunt bun(ă)? Ce fel de viață îmi doresc? Ce opțiuni am? Nu înseamnă să știi exact ce vei face toată viața, ci să faci alegeri informate, potrivite pentru valorificarea resurselor tale.

2. Alege o personalitate cunoscută dintr-un domeniu profesional care ți se pare de interes pentru viitoarea ta carieră. Realizează o **Fișă de profil de carieră**, urmărind exemplul și criteriile de mai jos:

Fișă de profil de carieră	
• date de identificare; domeniul profesional/social, indicatori de succes obținuți;	de ex.: David Popovici, născut în România, București, în 15.09.2004, sportiv (Înot Freestyle), C.S. Dinamo, antrenor Adrian Rădulescu, zece medalii de aur, o medalie de argint și două medalii de bronz (până în primăvara anului 2026).
• caracteristicile personale valorificate și dezvoltate;	S -a apucat de înot la 4 ani, când un medic i-a recomandat să facă exerciții pentru corectarea din timp a poziției coloanei vertebrale.
• oportunitățile sesizate și valorificate.	În mai 2023, Popovici a donat una dintre medaliile de aur câștigate la Campionatele Mondiale din 2022 către o organizație caritabilă, fiind transformată în mici panglici aurii care au fost oferite ca semn de speranță pentru copiii diagnosticați cu cancer (a devenit ambasador al organizației Hope and Homes for Children Romania, care ajută copiii să iasă din orfelinate, găsindu-le familii unde să locuiască).

Argumentează alegerea exemplului, din perspectiva resurselor tale și a intereselor de carieră.

PROFIL DE CAMPION MONDIAL ȘI EUROPEAN **Ordinul Național Steaua României**			
Medalii			
Înot masculin			
România			
Concursuri	**Aur**	**Argint**	**Bronz**
Jocurile Olimpice de Vară	1	0	1
Campionatele Mondiale (50 m)	4	0	0
Campionatele Mondiale (25 m)	0	1	0
Campionatele Europene (50 m)	4	0	0
Campionatele Europene (25 m)	1	0	1
Total	10	1	2



https://en.wikipedia.org/wiki/David_Popovici

ȘTIAI CĂ?

Procrastinarea este un cuvânt care vine din limba latină procrastinatus (pro = înainte, crastinus = de mâine), sugerând ideea de a lăsa ceva pentru mai târziu. Consecințele deciziilor tale îți șlefuiesc viața ca pe un diamant, crescându-i valoarea sau ca pe o piatră nesemnificativă, desprinsă de rocă și dezorientată în vârtejul apei.

LECȚIA 2. Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact

CONCEPTE CHEIE | **Digitalizare** | **Telemuncă (remote work)** | **Joburi digitale** | **Industrii emergente**

Cum crezi că va arăta piața muncii peste 10–15 ani și ce rol va avea tehnologia în majoritatea profesiilor?

Ai prefera un loc de muncă stabil, tradițional sau unul dintr-un domeniu digital emergent, dar cu mai multă incertitudine? De ce?

Ce competențe consideri că vor fi esențiale pentru succesul tău profesional într-o lume digitalizată?

Pornind de la aceste întrebări la care răspunzi în clasă, urmărește până la finalul lecției, cum ți-ai schimbat perspectiva și ce argumente noi ai descoperit.

Societatea contemporană este marcată de transformări rapide generate de tehnologie. Digitalizarea influențează economia, comunicarea și modul în care muncim. Alegerea unei cariere nu mai înseamnă doar identificarea unei profesii, ci și înțelegerea tendințelor sociale și dezvoltarea competențelor necesare viitorului.



Digitalizarea reprezintă integrarea tehnologiilor digitale în activitățile economice și sociale.

Telemunca (remote work) este forma de organizare a muncii în care activitatea se desfășoară la distanță, prin intermediul tehnologiei.

Joburile digitale sunt profesii care presupun utilizarea intensivă a tehnologiei (IT, marketing digital, analiză de date, design, comunicare online).

Industriile emergente sunt domenii aflate în dezvoltare rapidă, precum inteligența artificială, energia verde, robotică, securitate cibernetică, biotehnologie.

Beneficii: Digitalizarea, dezvoltarea joburilor digitale și a industriilor emergente oferă oportunități profesionale variate, iar telemunca (remote work) asigură flexibilitate și acces la piața globală, favorizând dezvoltarea competențelor viitorului și a adaptabilității profesionale.

REȚINE!

- *Piața muncii este într-o continuă schimbare. Viitorul profesional nu mai înseamnă „un singur job pentru toată viața", ci capacitatea de a te reinventa.*
- *Tehnologia nu îți alege cariera, dar îți poate amplifica sau limita oportunitățile, în funcție de cât de bine o stăpânești.*
- *Siguranța profesională nu mai depinde doar de stabilitatea unui domeniu, ci de competențele tale transferabile (gândire critică, adaptabilitate, învățare continuă).*

DESCOPERĂ Activitatea 1 – Luarea deciziilor



Situație-problemă:

Alex trebuie să aleagă între a deveni profesor de istorie într-o școală din orașul său (profesie tradițională, relativ stabilă) și a urma o specializare în dezvoltarea de aplicații mobile (domeniu digital emergent, cu oportunități internaționale, dar și cu mai multă competiție și incertitudine).

În grupuri de doi-trei elevi, analizați:

- Care sunt avantajele și riscurile fiecărei opțiuni?
- Ce valori personale ar putea influența alegerea (siguranță, stabilitate, pasiune, câștig financiar, dorința de afirmare etc.)?
- Ce informații suplimentare ar trebui căutate înainte de luarea deciziei?

Formulați o recomandare argumentată.

AM ÎNVĂȚAT

- Digitalizarea transformă piața muncii.
- Telemunca oferă flexibilitate, dar necesită responsabilitate și autodisciplină.
- Industriile emergente creează oportunități noi.
- Adaptabilitatea este o competență esențială.
- Deciziile de carieră trebuie luate informat și responsabil.

Activitatea 2 - Mini-proiect „Cariera mea în 2040”

Redactează un scurt plan, pe care îl adaugi în portofoliul personal.

Precizează domeniul în care îți dorești să activezi, rolul tehnologiei, precum și competențele pe care trebuie să le dezvolți în următorii ani.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Răspunde la următoarele întrebări, luând în considerare argumentele prezentate în lecție:

- Cum mă influențează tehnologia în alegerea carierei?
- Sunt dispus(ă) să învăț continuu pentru a mă adapta schimbărilor?
- Ce temeri am, legate de viitorul profesional?
- Ce puncte forte mă pot ajuta într-o lume digitalizată?

ȘTIAI CĂ?

Specialiștii estimează că majoritatea adolescenților de astăzi vor avea mai multe schimbări de carieră de-a lungul vieții decât cei din generațiile anterioare.

Conform raportului Future of Jobs 2023 al Forumului Economic Mondial, aproximativ 44% dintre competențele actuale ale angajaților vor trebui actualizate în următorii ani, iar automatizarea va transforma milioane de locuri de muncă la nivel global.

Tehnologia nu înlocuiește complet oamenii, dar schimbă modul în care aceștia lucrează.

LECȚIA 3. Atitudini adaptative la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut vs. control. Deschidere pentru oportunități neașteptate

CONCEPTE CHEIE | **Atitudini adaptative** | **Oportunități**

Schimbările înseamnă și oportunități. Te muți din cartier sau din oraș sau cunoști oameni și locuri noi, schimbi liceul, profilul sau calificarea sau îți faci prieteni noi și alegi o carieră diferită.

Atitudinea adaptativă la schimbare presupune trei aspecte:

Ce crezi despre schimbare? (convingerile) Aceasta este vocea din capul tău: „Schimbările sunt oportunități pentru mine!" sau „Schimbările sunt periculoase și voi da greș!".

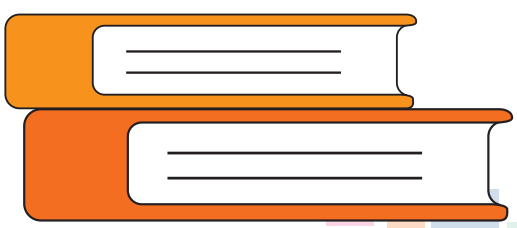
Ce simți legat de schimbare? (emoțiile) În funcție de ce crezi, apar emoții diferite: te simți curios, entuziasmat sau te simți speriat(ă), stresat(ă).

Ce faci efectiv? (alegerile, acțiunile, comportamentul) Experimentezi, pui întrebări, încerci, te documentezi vs. eviți, amâni, renunți.



REȚINE!

- *Atitudinea adaptativă la schimbare presupune să știi: ce gândești despre schimbare, ce simți din cauza acestor gânduri, cum alegi să acționezi. Totul începe de la felul în care gândești și îți vorbești ție însuți/însăți.*
- *Poți avea frici, dar alegi să nu te blochezi, să înveți, să te adaptezi, să mergi înainte.*
- *Echilibrul este undeva între două atitudini: încerci să controlezi totul și te stresezi / lași totul la voia întâmplării și te simți pierdut(ă).*



DESCOPERĂ

Cum reacționez la schimbare?

Citește scenariul: Ana tocmai a aflat că se va muta cu părinții într-un oraș mai mare și se va transfera la alt liceu. Vestea o lovește ca un val rece și gândește:

„Dacă nu mă place nimeni? Dacă nu mă descurc?" În prima zi de școală, stă mai retrasă dar observă pe hol un afiș. Clubul de teatru caută actori. Îi place să joace mici scenete, dar până acum nu a avut curaj. Are o alegere: „Să ignor afișul și să rămân în zona de confort?" / „Să văd schimbarea ca pe o șansă la un nou început?" Își spune: „Oricum totul e nou. Dacă tot sunt aici, pot măcar să încerc!" La audiții are emoții, vocea îi tremură dar reușește să termine scena. Doi colegi vin și o întreabă dacă vrea să stea cu ei la repetiții.

Identifică cele trei componente ale atitudinii adaptative la schimbare:

- Ce convingere o ajută pe Ana să se adapteze?
- Ce emoții trăiește?
- Ce alegeri face pentru a valorifica oportunitatea apărută?

Scrie un sfat pe care să-l folosești atunci când ești în fața unei situații inedite și care implică o oportunitate. Împărtășește-l cu colega/colegul de bancă sau cu clasa.



AM ÎNVĂȚAT

Schimbarea este ceva normal! Oportunitatea este valorificată doar de cei deschiși la schimbare și care: aleg gândurile curajoase, își acceptă emoțiile, fac alegeri mici dar importante pentru viitor, învață să accepte neprevăzutul și să caute oportunitatea, se controlează pe sine și nu situația.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Analizează valorile de mai jos, importanța lor și cum le poți utiliza în deciziile de carieră.

Responsabilitatea

Îți asumi partea ta de control privind obiectivele de carieră. „Nu dai vina pe alții, dar nici nu îți asumi lucruri care nu țin de tine."

Flexibilitatea

Opusă rigidității, în privința aspirațiilor și planurilor profesionale. „Dacă planul A nu merge, cauți planul B. Nu te blochezi, te adaptezi."

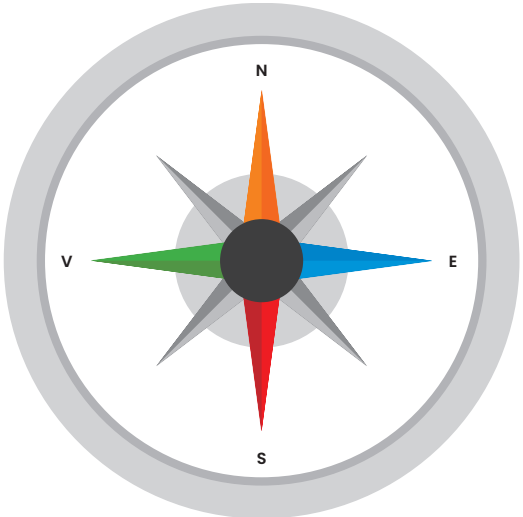
Autocontrolul

Îți gestionezi emoțiile și reacțiile. „Îți controlezi tonul, cuvintele, emoțiile, impulsurile. Iei decizii responsabile pentru viitorul tău profesional."

Încrederea în tine

Ai convingerea că neprevăzutul nu este o catastrofă și ai învățat să observi oportunitățile. „Poți face față chiar dacă nu știi exact cum."

2. Ierarhizează valorile în funcție de importanța lor pe busola ta interioară:



- **N** valoarea esențială
- **E** valoarea foarte importantă
- **S** valoarea importantă
- **V** valoarea de echilibru

3. Ce ai descoperit despre tine? Care este busola ta de valori: N S V E ?

Desenează **Busola valorilor tale**. Ea te va călăuzi pe drumul plin de schimbări dar și de oportunități de dezvoltare, în căutarea profesiei potrivite și a sensului în viața ta.

ȘTIAI CĂ?

Nicolae Iorga a spus: „Nu începe niciodată cu **nu se poate**, ci începe cu **să vedem.**"

LECȚIA 4. Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri)

CONCEPTE CHEIE **Profil personal** **Oportunități educaționale și de carieră**

Profilul personal este un instrument care îți arată dacă te potrivești cu profesia pe care ai ales să o urmezi. Cine ești acum, raportat la cine vrei să devii.

Poți afla care este profilul tău, răspunzând la următoarele întrebări:

Aptitudini și abilități - Ce pot să fac bine? (ex. aptitudini de memorare, de comunicare, muzicale, utilizarea calculatorului etc).

Interese și pasiuni - Ce îmi place să fac? (ex. pictură, citit, yoga, programare etc).

Valorile tale - Ce contează pentru mine? (ex. onestitatea, punctualitatea, familia, bunăstarea materială etc).

Trăsăturile tale de personalitate - Cum sunt eu? (ex. organizare, adaptare, inteligență emoțională, gândire critică etc).

Oportunități educaționale

Facultăți, programe de master, școli postliceale - în diverse domenii și specializări.

Workshopuri – dezvoltarea unor abilități specifice - public speaking, operare, design etc.

Parteneriate internaționale (Erasmus+) – șansa de a învăța într-o altă țară.

„Ce (NU) ți-ai dori să faci zi de zi,
peste câțiva ani, astfel încât să te trezești în
fiecare zi plin de energie și fericit?"
„Dacă banii nu ar fi o problemă,
ce ai vrea să faci pentru tot restul vieții?"
„Cine și ce te-ar putea ajuta
să-ți găsești calea spre succes?"



S-ar putea să crezi că în acest moment alegerea carierei nu reprezintă o prioritate. Dar cu cât explorezi, testezi și te decizi mai devreme, cu atât vei avea mai multe șanse să reușești.

Oportunități de carieră

Vizite de studiu – contactul direct cu mediul de lucru – companii, fabrici, spitale, redacții etc.

Programe de practică – învățare prin exercițiu – internship, voluntariat, mentorat, shadowing etc.

REȚINE!

- *Autocunoașterea este o condiție esențială a alegerilor potrivite.*
- *Cariera este un proces și nu o simplă decizie.*
- *Experiențele practice te ajută să-ți clarifici calitatea opțiunii.*

DESCOPERĂ

Priviți imaginile de mai jos. Ele reprezintă meserii tradiționale și meserii digitale corespondente lor (puteți găsi și alte exemple).

Formați echipe și alegeți câte o pereche de meserii tradițional/digital și identificați pentru fiecare pereche o abilitate comună (ex. medic/operator robotică medicală – precizie în execuție).

Pentru fiecare din cele două meserii corespondente, răspundeți la următoarele întrebări, precizând avantaje și dezavantaje.



***Medic** – Operator robotică medicală*



***Croitor** – Designer vestimentar online*



***Psiholog** – Consilier de etică digitală*



Fermier – Operator drone digitale



Profesor – Creator cursuri online



Ziarist – Creator conținut digital

1. Pasiunile și interesele tale vor avea de suferit (ex. pictura, moda, gătitul)?

2. Poți deveni un specialist renumit, dacă nu înveți software nou de două ori pe an?

3. Într-o lume în care ar fi doar joburi digitale, valorile meseriilor tradiționale ar fi la fel de importante (ex. curajul și integritatea morală la polițiștii tradiționali/cibernetici)?

4. Sarcinile repetitive preluate de AI reprezintă un câștig al ființei umane? În ce sens?

5. Ce elemente ale profilului personal vor conta pentru meseriile viitorului (ex. capacitatea de adaptare, învățarea continuă, gândirea critică etc.)?

AM ÎNVĂȚAT

- Meseriile digitale sunt complementare celor tradiționale.
- Tehnologia ne ușurează munca, fără să elimine nevoia interacțiunii umane.
- Învățarea continuă este condiția pentru succes.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Profilul personal presupune:
a) cunoașterea profilului facultății dorite;
b) explorarea pieței muncii;
c) o bună autocunoaștere;
d) cunoștințe într-un domeniu.

2. Creați un vlog cu titlul „O zi din cariera mea de vis” în care să realizați un scurt clip video, unde să „vă jucați” de-a profesia visată (reporter, inginer agronom, designer de produs, medic, programator etc.). Puteți prezenta o zi din viața acelui profesionist și să alcătuiți profilul lui personal.

ȘTIAI CĂ?

Persoanele care își cunosc profilul personal și aleg oportunități (vizite, workshopuri) au șanse cu 30%-40% mai mari să finalizeze studiile superioare și să nu sufere de *burnout* (epuizare) la locul de muncă.

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII ȘI AL DEZVOLTĂRII CARIEREI

Managementul învățării

- Echilibru și resurse interne
  - Învățare, timp liber și odihnă
  - Motivație
    - Intrinsecă
    - Extrinsecă
  - Planificarea și organizarea activităților de învățare
- Tehnologie și AI
  - Competențe digitale
  - Gândire critică
  - Avantaje/limite ale utilizării tehnologiei
- Învățare eficientă
  - Stiluri de învățare
    - Vizual
    - Auditiv
    - Kinestezic
  - Strategii, metode și tehnici optime de învățare
    - Învățare prin predare
    - Hărți mentale
    - Tehnica Pomodoro
- Auto-reflecție
  - Cum am învățat?
  - Ce a funcționat?
  - Ce pot îmbunătăți?

▲ Ce strategii de învățare utilizezi pentru a asimila eficient informațiile?

▼ Într-o lume digitalizată, ce abilitate te-ar ajuta să te adaptezi rapid pentru a practica meseria pe care o dorești?

Managementul carierei

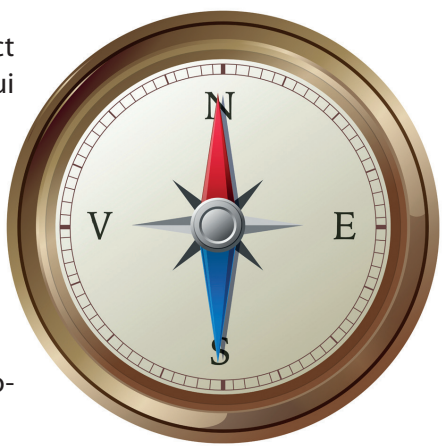
- Alegeri și decizii
  - Factori interni
    - Interese
    - Valori
  - Factori externi
    - Familie
    - Societate
- Atitudini adaptative
  - Neprevăzut vs control
- Digitalizare
  - Telemuncă
  - Industrii emergente
  - Joburi digitale
- Profil personal și oportunități de carieră
  - Autocunoaștere
  - Workshopuri
  - Vizite
  - Programe de practică

1. Rolul principal al AI în învățare este de a:
a) elimina efortul propriu de documentare;
b) oferi resurse și suport pentru o învățare personalizată;
c) realiza proiectele și temele în locul elevului.

2. Stabilește valoarea de adevăr (A/F) a următoarelor afirmații:
a) Auto-reflecția susține monitorizarea progresului și adaptarea strategiilor de învățare;
b) Un management corect al timpului presupune studiu intens, fără pauze;
c) Mnemotehnicile sunt instrumente utile pentru optimizarea memoriei.

3. Completează frazele alegând răspunsul corect dintre cuvintele din paranteze.
a) Dezvoltarea unei atitudini adaptative presupune un echilibru între controlul asupra situației și gestionarea factorilor ___ (neprevăzuți / interni / rigizi / clasici).
b) Telemunca și joburile digitale au apărut datorită ___ (digitalizării / tradiției / rutinei / culturii organizaționale).
c) Planificarea carierei este procesul de stabilire a ___ (competențelor / idealurilor / obiectivelor) și pașilor necesari pentru atingerea lor.
d) Adaptabilitatea profesională este capacitatea de a face față schimbărilor și ___ (metodelor / rețelelor / oportunităților) neașteptate.

4. „Busola învățării mele” – Imaginează-ți procesul tău de învățare ca pe o călătorie într-un loc necunoscut. Pentru a nu te rătăci, folosește o busolă care să indice în cele patru puncte cardinale, succesul tău școlar și personal.



a) N – Obiective Numește două obiective pe termen scurt și un proiect de carieră. Ce-ți propui pentru prima parte a anului școlar și la ce meserie te gândești pentru viitor?

b) S – Strategii Alege trei tehnici de învățare din cele utilizate de tine și spune de ce ți se potrivesc (de exemplu: hărți mentale, mnemotehnici). Fă legătura cu stilul tău de învățare. Discută cu colegii și alcătuiți un top al strategiilor comune.

c) E – Tehnologie și AI Menționează o aplicație digitală pe care o folosești și care te ajută să-ți organizezi învățarea.

d) V – Echilibru Identifică factorii motivaționali (ex. dorința de autonomie, curiozitatea) și resursele externe (de exemplu: un profesor, o aplicație educativă, un mentor) care te ajută să depășești obstacolele din învățare (ex. telefonul, tendința de a amâna, lipsa motivației) și să menții un echilibru între școală și relaxare.

5. Realizează un eseu de 150–200 de cuvinte în care să reflectezi asupra modului în care înveți. În eseul tău:
- descrie o situație recentă în care ai învățat ceva;
- explică ce strategii ai folosit pentru a înțelege și a reține informațiile;
- analizează ce a funcționat bine și ce ai putea îmbunătăți pentru a învăța mai eficient în viitor.

FIȘĂ DE INVESTIGAȚIE (MODEL)

Formulează o temă de cercetare inspirată din capitolul „Managementul învățării și al carierei” pe care tocmai l-ai studiat. Alege una dintre următoarele direcții de analiză: factorii care influențează eficiența învățării la liceeni; modul în care elevii își gestionează timpul; elementele care stau la baza alegerii unei cariere; gradul de pregătire al tinerilor pentru integrarea pe piața muncii; impactul tehnologiei asupra procesului de învățare; sau semnificația unei cariere de succes.

După alegerea temei, realizează o investigație respectând etapele indicate în tabelul de mai jos. În cadrul acesteia, formulează întrebări relevante, colectează informații din surse variate, analizează datele obținute și formulează concluzii argumentate, care să reflecte o înțelegere clară și personală a subiectului ales.

Tema (exemplu): Cum învăț eficient și ce mi se potrivește?

Nr. crt	Etapele investigației	Întrebări și activități
1	**Formularea ipotezei**	„Cred că învăț mai bine dacă folosesc scheme și culori” sau „Rețin mai ușor când repet cu voce tare”.
2	**Colectarea datelor**	Aplică timp de 5–7 zile cel puțin două metode diferite de învățare, de exemplu: sublinierea și realizarea de scheme, învățarea prin explicații cu voce tare, învățarea în grup, utilizarea aplicațiilor digitale. Notează zilnic: cât ai învățat, cât ai reținut, cât de motivat ai fost.
3	**Analiza rezultatelor**	Compară metodele folosite: Care a fost mai eficientă? În ce condiții ai învățat mai bine?
4	**Concluzii**	Ce ai descoperit despre stilul tău de învățare? Cum te poate ajuta acest lucru în alegerea unei cariere? De exemplu, am descoperit că stilul meu de învățare este predominant vizual: rețin mai ușor informațiile prezentate prin culori, scheme și organizare grafică. Acest lucru mă poate ghida în alegerea unei cariere potrivite, în domenii care implică organizare vizuală, creativitate sau structurarea informației, precum design, arhitectură, marketing sau IT (interfețe, prezentări).
5	**Prezentarea investigației**	Realizează un scurt raport (1–2 pagini) sau o prezentare în care să incluzi: ipoteza, metodele folosite, rezultate, concluzii. Prezintă raportul în fața clasei și adaugă investigația la portofoliul personal.



3 Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil

➤ *Unitatea 3.1*

Calitatea stilului de viață

➤ *Unitatea 3.2*

Comportamente responsabile față de sine și comunitate



LECȚIA 1. Sănătate. Tipuri de sănătate. Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal

CONCEPTE CHEIE | **Sănătate** | **Tipuri de sănătate** | **Factori ai sănătății și echilibrului personal**

Calitatea vieții depinde de starea de sănătate, adică de echilibrul dintre a te simți bine în corpul tău, în mintea ta, în relațiile tale și de a rămâne conectat la natură. Poți fi sănătos din punct de vedere fizic, dar să te simți stresat, trist sau izolat? Nu – în aceste condiții, nu ai o stare de sănătate completă.





Tipuri de sănătate:

1. Sănătatea fizică – corpul tău funcționează bine, te simți energic(ă);
2. Sănătatea mintală – te simți echilibrat(ă) și știi să gestionezi stresul, frica și tristețea;
3. Sănătatea socială – relațiile cu familia, prietenii, colegii și profesorii sunt bune;
4. Sănătatea spirituală – ai sentimentul că viața are sens și aparții unei comunități.





Corpul și mintea ta sunt influențate de o varietate de factori.

Factori personali	Factori de mediu
● alimentație și somn; ● mișcare și sport; ● gândire și atitudine pozitivă.	● calitatea aerului și a apei; ● calitatea spațiului de viață, acces la natură; ● siguranța și curățenia.
Factori sociali	**Factori genetici/biologici**
● familia și prietenii; ● școala și mediul de învățare; ● comunitatea, cultura și tradițiile.	● boli sau condiții medicale moștenite; ● nevoia de condiții speciale, de sprijin.

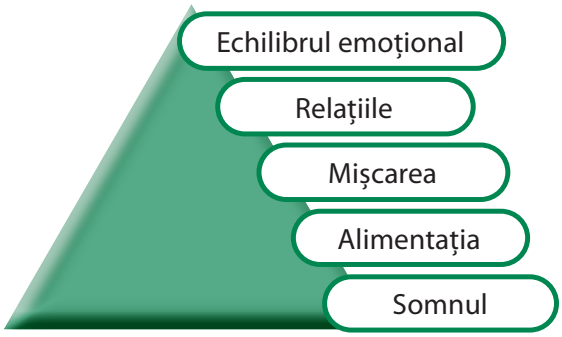
REȚINE!

- *Sănătatea depinde de echilibrul între corp, minte și relații, într-un mediu sigur, curat și natural.*
- *Este necesar să acorzi interes propriei persoane din punct de vedere fizic, mintal și social, gestionând în mod conștient factorii care îți pot influența sănătatea.*

DESCOPERĂ

„Piramida sănătății tale”

- Desenează pe caiet o piramidă cu cinci trepte ca cea din imaginea alăturată. Scrie pe fiecare treaptă factorii sănătății tale.
- Răspunde la următoarele întrebări:
  Care dintre nivelurile piramidei este afectat de lipsa autoîngrijirii? Ce te-ar motiva să găsești soluții mai eficiente?
- Fă o poză piramidei. Pune-o ca imagine de background pe ecranul telefonului, pentru a-ți reaminti de sănătatea ta!



AM ÎNVĂȚAT

Sănătatea mea reprezintă echilibrul pe care-l mențin prin grija față de următorii factori:
personali (obiceiurile bune, gândirea pozitivă, prețuirea timpului);
sociali (prietenii, familia, profesorii, colegii);
mediu (curățenia, aerul curat, spațiile sigure);
genetici / biologici (moștenirea genetică).

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

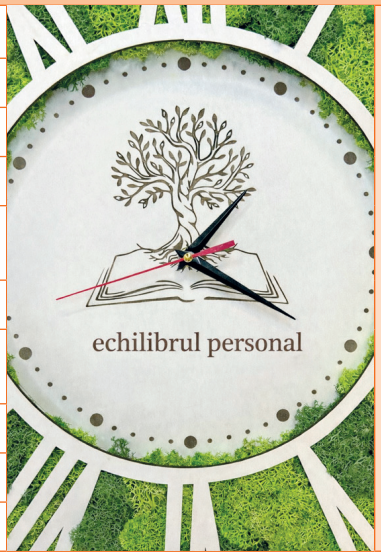
Studiu de caz - „O zi din viața unui adolescent”

➤ **PASUL UNU: Analizează următorul studiu de caz:**

Claudia este în clasa a IX-a și, ca orice adolescent, petrece timp cu prietenii, face sport și ascultă muzică. Se înțelege bine cu părinții, dar stă mult pe rețelele de socializare. În ultima perioadă, a redus timpul pentru mișcare și a crescut timpul petrecut online. Adoarme târziu, nu se odihnește suficient.

Rutina unei zile tipice

Ora	Activitate
07:00	Ora de trezire, micul dejun
08:00-14:00	Timp pentru școală
14:30	Temele pentru acasă
15:00	Timp petrecut pe rețele de socializare
17:30	Volei sau plimbare
18:30	Cina cu familia (folosește telefonul la masă)
19:30	Timp liber (muzică, video, jocuri)
21:30	Stă în cameră (cu telefonul)
23:30	Somn



Factorii care îi afectează echilibrul personal

- Presiunea școlară
- Utilizarea cu risc a rețelelor sociale
- Activitatea fizică redusă
- Somnul insuficient
- Discuțiile neadecvate cu familia

➤ **PASUL DOI: Identifică soluții de reechilibrare a sănătății.**

- Cum ar arăta rutina zilnică a adolescentei, aplicând strategiile tale?
- Ce ai descoperit despre rutina ta zilnică? Scrie în caiet soluțiile pentru sănătatea ta.

ȘTIAI CĂ?

Mediul în care trăiești te poate face mai sănătos sau mai vulnerabil. Aerul curat, lumina soarelui și relațiile pozitive contribuie la echilibrul personal, în timp ce poluarea și conflictele pot afecta toate tipurile de sănătate.

LECȚIA 2. Alimentație echilibrată, mituri despre nutriție, tulburări de alimentație la adolescenți

CONCEPTE CHEIE | **Alimentație echilibrată** | **Mituri despre nutriție** | **Tulburări de alimentație la adolescenți**

Alimentația este un subiect care ne influențează viața în fiecare zi, cu atât mai mult la vârsta adolescenței, o perioadă în care poți începe să-ți construiești obiceiuri sănătoase.

Organismul nostru este ca un motor care eliberează energie după consumul alimentelor. Energia se măsoară în **calorii**. Alimentația echilibrată înseamnă echilibru între aport și consum de energie (activitate fizică), astfel greutatea corporală rămânând constantă.



> ***Ne quid nimis - Nimic să nu fie prea mult.***
> *(replică din Andria – comedie romană, adaptată de Publius Terentius Afer, după autorul grec Menander)*



Hrana nu ne potolește doar foamea, ea conține, pe lângă **apă** (care reprezintă 70% din organismul nostru), și **fibre**, **substanțe nutritive** (nutrienți), iar ponderea lor determină calitatea ei.

Substanțele nutritive sunt:

Proteinele (carne, ouă, lactate)	**Glucidele/ carbohidrații** (cereale și făinoase)	**Lipidele** (unt, uleiuri vegetale)	**Vitaminele și mineralele** (fructe și legume)

Informațiile obținute din surse nesigure și neverificate te pot face să crezi unele mituri despre alimentație și să te îmbolnăvești. Exemplu de mit popular: „Carbohidrații îngrașă". Dar adevărul este că excesul de calorii îngrașă.

Tulburările de alimentație (anorexie nervoasă și bulimie nervoasă) sunt afecțiuni medicale și psihologice și necesită intervenția unui specialist. Poți apela la medicul nutriționist, la psihologul clinician, la medicul psihiatru etc. Comunică cu adulții de încredere din viața ta și solicită ajutor. La școală, te poți adresa consilierului școlar.

ȘTIAI CĂ?

În sistemul digestiv al oamenilor există al „doilea creier". În intestinele noastre avem aproximativ 100 de milioane de neuroni (mai mulți decât în măduva spinării!). Serotonina, cunoscută drept hormonul fericirii, este produsă în proporție de 90% în tractul digestiv, iar restul e sintetizat în creier, influențând starea de bine. Ești, la propriu, ceea ce mănânci!

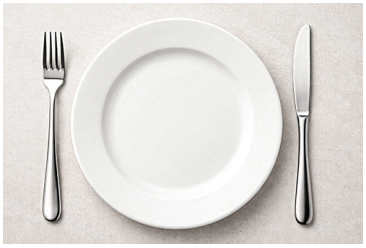
REȚINE!

- ***Alimentația echilibrată*** *nu presupune restricții severe, ci o hrană calitativă.*
- ***Informația corectă*** *te ajută să acționezi adecvat, să distingi între mit și adevăr despre nutriție.*
- ***Tulburările de alimentație*** *nu sunt alegeri personale, ci afecțiuni psihologice care presupun ajutor de specialitate, înțelegere și sprijin.*

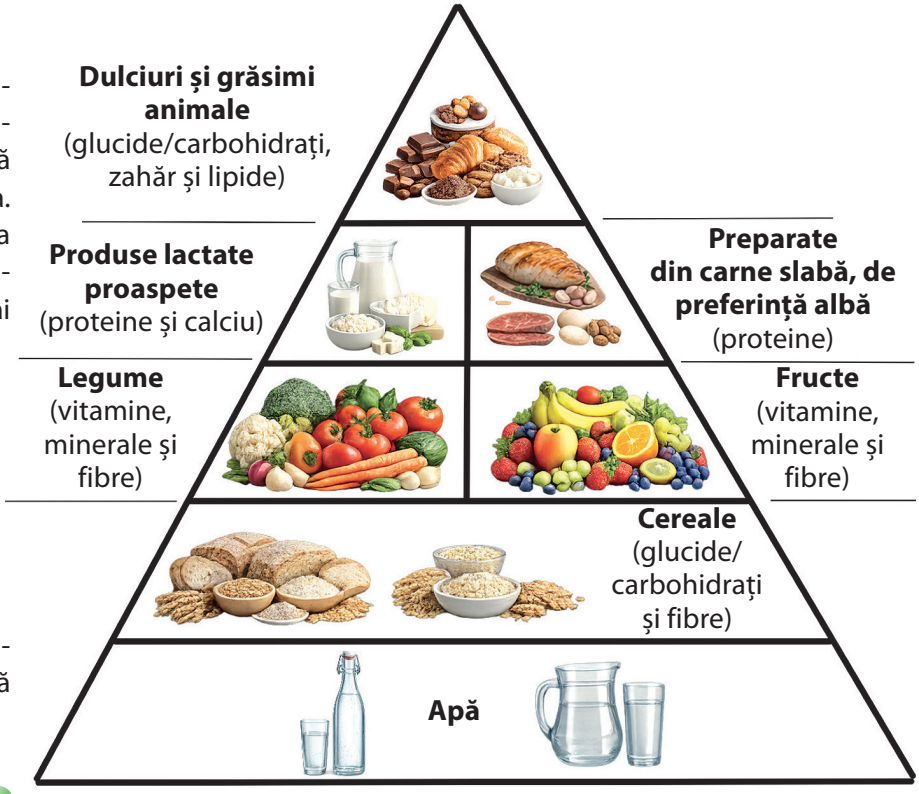
DESCOPERĂ

Construiește propria piramidă alimentară pe baza alimentelor consumate în ziua anterioară și precizează ce elemente nutritive conțin acestea.

Ești mulțumit(ă) de alimentația ta? Ai mâncat sănătos? Ce ar fi trebuit să consumi? Ce ar fi fost mai bine să eviți?



Creează un meniu sănătos pentru ziua următoare și nu uita să incluzi alimente din fiecare grupă.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Asociază alimentele din coloana A cu nutrienții din coloana B.

A	B
1. Piept de pui la grătar cu legume	**a)** Proteine și calciu
2. Paste făinoase	**b)** Fibre, carbohidrați/glucide, vitamine și minerale
3. Omletă cu brânză	**c)** Carbohidrați/glucide
4. Fulgi de ovăz integral cu fructe de pădure	**d)** Proteine
5. Ou fiert	**e)** Proteine, fibre și vitamine

2. Distinge între miturile și adevărurile despre nutriție.

a) Carbohidrații trebuie eliminați complet din alimentație dacă vrei să slăbești.
b) Nu îngrașă un nutrient anume, ci doar excesul de calorii.
c) Suplimentele pot înlocui mâncarea.
d) O alimentație naturală și variată susține creșterea sănătoasă.
e) Dacă nu mănânc, slăbesc sănătos.
f) Dacă te înfometezi, îți încetinești metabolismul și poți avea probleme grave de sănătate.

AM ÎNVĂȚAT

E bine să avem o alimentație variată, să cunoaștem grupele de alimente și proporția în care se recomandă a fi consumate zilnic.

3. Realizează un eseu de 1-2 pagini despre tulburările de alimentație la adolescenți, în care să argumentezi de ce adolescența este o perioadă critică pentru aceste manifestări. Exprimă și o părere personală despre cum ar trebui evitate și abordate corect. Adăugă-l la portofoliul personal.

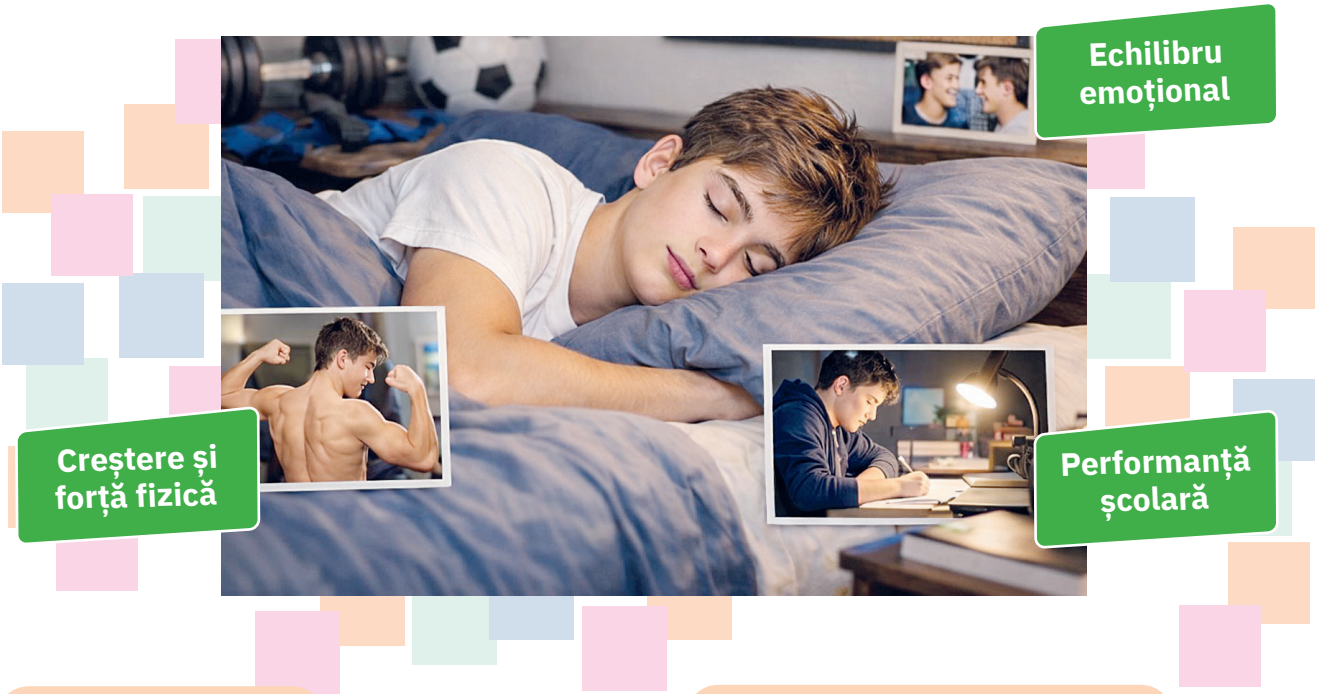
LECȚIA 3. Importanța somnului și efectele privării de somn asupra sănătății, dezvoltării fizice și emoționale și a performanței școlare

CONCEPTE CHEIE **Sănătate și dezvoltare** **Somn și performanță școlară**

Ce este somnul și de ce este important?

Somnul este o nevoie biologică fundamentală, la fel de importantă ca alimentația și mișcarea. În timpul somnului, organismul și creierul nu „se opresc", ci desfășoară procese esențiale pentru sănătate și dezvoltare.

Adolescenții cu vârste între 14 și 18 ani au nevoie, în medie, de 8–10 ore de somn pe noapte, potrivit recomandărilor organizațiilor internaționale de sănătate.



Rolul somnului în dezvoltarea fizică

În perioada adolescenței, corpul trece prin transformări rapide. Somnul contribuie la:

- Creșterea și dezvoltarea armonioasă – în timpul somnului profund se secretă hormonul de creștere;
- Întărirea sistemului imunitar – organismul devine mai rezistent la infecții;
- Refacerea celulară și musculară – importantă pentru elevii activi fizic sau implicați în sport;
- Reglarea metabolismului – lipsa somnului poate duce la creștere în greutate și dezechilibre hormonale.

Rolul somnului în dezvoltarea emoțională

Somnul influențează direct echilibrul emoțional. Atunci când dormim suficient:

- gestionăm mai bine stresul;
- suntem mai calmi și mai răbdători;
- avem o dispoziție mai stabilă;
- relațiile cu ceilalți sunt mai armonioase.

Lipsa somnului poate avea consecințe semnificative asupra echilibrului emoțional, determinând apariția iritabilității și a nervozității, accentuarea stărilor de anxietate, instalarea tristeții sau a apatiei, precum și dificultăți în gestionarea și controlul emoțiilor.

Somnul și performanța școlară

Creierul procesează și consolidează informațiile în timpul somnului. Elevii care dorm suficient au o memorie mai bună, se concentrează mai ușor, învață mai eficient și obțin rezultate școlare mai bune. Privarea de somn poate avea efecte negative cum ar fi: dificultăți de concentrare, diminuarea capacității de memorare, apariția frecventă a greșelilor, scăderea motivației, precum și un risc crescut de absenteism și performanțe slabe.

Cauze frecvente ale lipsei de somn la adolescenți

- Utilizarea excesivă a ecranelor înainte de culcare.
- Teme realizate târziu.
- Consum de băuturi energizante sau cafea.
- Stres și îngrijorări legate de școală.

Reține câteva recomandări pentru un somn sănătos! Respectarea unui program fix de somn, inclusiv în weekend, oprirea ecranelor cu cel puțin o oră înainte de culcare, asigurarea unui mediu liniștit, aerisit și întunecat, evitarea cafeinei seara și practicarea unor activități relaxante contribuie la un somn odihnitor.

DESCOPERĂ

Completează, în timpul acestei lecții, un scurt „Jurnal al somnului". Notează ora la care te-ai culcat ieri seară și ora la care te-ai trezit astăzi. Precizează apoi nivelul de energie pe care îl resimți în acest moment (scăzut, mediu sau ridicat) și gradul tău de concentrare la școală. Reflectează asupra ultimei săptămâni și gândește-te dacă observi o legătură între numărul orelor de somn și performanța ta la ore. Discută concluziile tale împreună cu colegii, în cadrul dezbaterii din clasă.



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. De ce crezi că adolescenții tind să se culce târziu?
2. E mai important să înveți până târziu sau să dormi suficient înaintea unui test? Argumentează.

AM ÎNVĂȚAT

Am învățat că somnul este esențial pentru sănătatea fizică și emoțională, pentru dezvoltarea organismului și pentru o bună concentrare și performanță școlară, iar lipsa somnului poate afecta negativ aceste aspecte.

LECȚIA 4. Mișcarea și sportul. Beneficii și riscuri.

CONCEPTE CHEIE **Sport** **Stil de viață sănătos**

Sportul este o activitate fizică organizată, desfășurată individual sau în echipă, cu reguli clare, competiție și antrenament, pentru dezvoltarea fizică și mintală, atingerea performanței sau menținerea sănătății, practicat la nivel de amator sau ca profesionist.

Mișcarea asigură un stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil. Alegerile zilnice îți mențin sănătatea fizică și mintală pe termen lung, fără excese și fără a afecta mediul înconjurător.



Beneficii ale mișcării și sportului:



- Îți dă mai multă energie – chiar dacă simți că obosești, sportul îți face corpul mai puternic și rezistent;
- Îți îmbunătățește starea de spirit – când faci mișcare, creierul eliberează „hormoni ai fericirii" (endorfine) care te fac să te simți mai relaxat(ă);
- Te ajută să dormi mai bine – după activitatea fizică, adormi mai ușor și ai un somn odihnitor;
- Îți dezvoltă încrederea în tine – când alergi mai mult sau înveți o mișcare nouă, ești mai sigur(ă) pe tine;
- Îți întărește sistemul imunitar – mișcarea stimulează circulația sângelui, celulele care luptă cu virusurile și bacteriile ajung mai repede unde este nevoie de ele.



Riscuri ale activității fizice:

- Accidentări – entorse, întinderi musculare, lovituri care pot apărea dacă nu faci încălzire, forțezi prea mult, nu respecți regulile jocului;
- Oboseală excesivă – când nu te odihnești corespunzător, faci activitate fizică până la epuizare;
- Presiunea competiției – dorința de a câștiga cu orice preț.

REȚINE!

- *Mișcarea moderată și constantă dezvoltă un corp mai rezistent - cu reguli simple de încălzire, echipament potrivit, pauze, sportul rămâne una dintre cele mai sănătoase activități.*
- *Cheia unei vieți sănătoase constă în echilibrul dintre mișcarea regulată, alimentația potrivită și odihnă suficientă.*

DESCOPERĂ „Rețetă pentru sănătate”.

Analizează următoarele ingrediente secrete ale echilibrului tău: minte sănătoasă - corp sănătos. Transcrie în caiet și bifează cu ✔ ingredientele pe care le respecți zilnic și cu ✘ ingredientele pe care nu le respecți încă.

Ingrediente zilnice:

3 mese echilibrate și 1-2 gustări sănătoase;		timp pentru școală și responsabilități;		gânduri pozitive și încredere în tine;		8-10 ore de somn/ noapte;	
6-8 pahare de apă;		timp pentru prieteni și familie;		obiective zilnice clare;		pauze de la telefon.	

Realizează propria Rețetă pentru sănătate. Răspunde sincer și trece răspunsurile în caiet!

Dimineața	În prima parte a zilei	După-amiaza	Seara
Pornești ziua cu un mic dejun hrănitor? Faci 5 minute de mișcare ușoară? Te gândești la un lucru bun pe care vrei să-l faci azi?	Te concentrezi la școală? Bei apă regulat? Mănânci echilibrat (proteine, legume, fructe, carbohidrați sănătoși)? Faci cel puțin 60 de minute de activitate fizică: mers alert, bicicletă, dans?	Îți faci temele organizat? Limitezi timpul petrecut pe telefon? Petreci timp cu prietenii sau familia (direct)?	Mănânci cu familia? Eviți ecranele cu cel puțin 30 minute înainte de somn? Te întrebi: „Ce mi-a ieșit bine azi?” Adormi la o oră potrivită?

Care este *Rețeta ta zilnică pentru sănătate?* Ce ingrediente îți lipsesc? Cum te reechilibrezi?

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK Programul de mișcare „Minte activă în corp sănătos!”

Aplicarea unui program de șapte zile consecutive pentru o minte activă și un corp sănătos.

➤ **PASUL UNU: Analizează programul și avantajele sale: forță, rezistență, mobilitate și concentrare.**

● **Durata zilnică:** 30–45 min. ● **Încălzire:** 5–7 min.; 5 min. exerciții de revenire la final.

AM ÎNVĂȚAT

Mișcarea și sportul se practică zilnic, cu perseverență și echilibru. Efecte benefice: ● mai multă energie ● concentrare mai bună ● stare de bine ● încredere în tine.

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Cardio ușor: 5' mers rapid 3 × 1 min sărit coarda 3 × 15 sărituri 3 × 10 genuflexiuni 3 × 20 corp întins, plansă	**Forță:** 3 × 12 genuflexiuni 3 × 10 flotări 3 × 12 fandări (6/picior) 3 × 30 sec corp întins, plansă 2 × 15 abdomene	**Sport recreativ preferat:** timp de 40–60': Fotbal, Baschet, Înot, Bicicletă	**Mobilitate:** 20–30' stretching (întinderi) exerciții de echilibru (un picior 30 sec × 3) 5' respirație profundă	**Cardio moderat:** 10' alergare ușoară 3 × 15 sărituri cu picioarele apropiate/ depărtate 3 × 12 genuflexiuni cu săritură 30' corp întins, plansă laterală	**Forță și joc:** Circuit (3 runde): 10 flotări, 15 genuflexiuni 10 fandări pe picior 20 corp întins, plansă 20' joc activ afară (prinselea, badminton, baschet etc.)	**Recuperare activă:** 30–45' plimbare în parc, stretching ușor, respirație controlată 5'. Flashmob

➤ **PASUL DOI:** Răspunde sincer: Ce exerciții fizice poți face cu ușurință? Care sunt exercițiile pe care le realizezi mai greu sau deloc?

➤ **PASUL TREI:** Adaptează Programul „Minte activă în corp sănătos” la particularitățile tale fizice.

Organizează cu profesorul diriginte și colegii de clasă un **Flashmob**, într-un spațiu din comunitate.

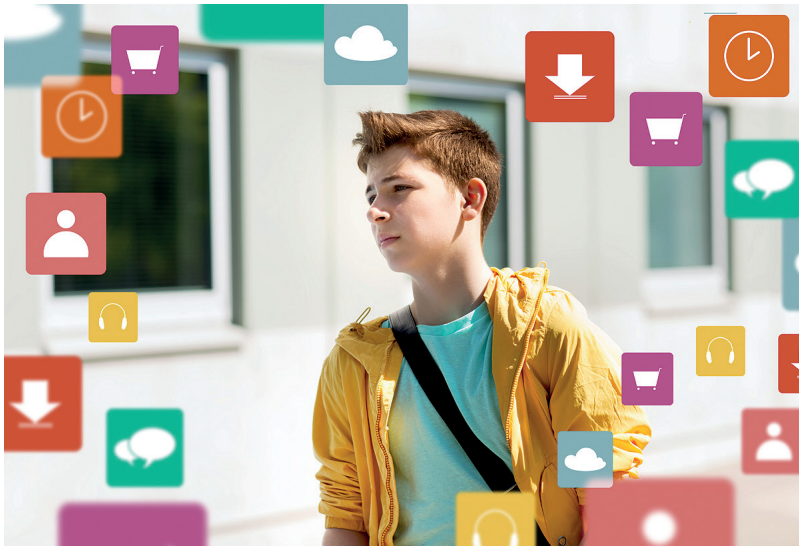
LECȚIA 5. Impactul mediului online asupra relațiilor interpersonale și a stării de bine

CONCEPTE CHEIE **Relații interpersonale** **Identitate digitală** **Stare de bine**

Cum îți influențează mediul online relațiile cu colegii, prietenii sau familia?

Ce simți atunci când primești aprecieri sau critici în mediul online?

În ce mod contribuie comportamentul tău online la starea ta de bine sau, dimpotrivă, la stres?



Relațiile interpersonale

Reprezintă legăturile și interacțiunile dintre persoane, bazate pe comunicare, încredere și respect.

Starea de bine

Se referă la echilibrul emoțional, satisfacția personală și calitatea relațiilor sociale.

Identitatea digitală

Este imaginea pe care o construim despre noi în mediul online prin postări, fotografii și comentarii.

Mediul online este spațiul tehnologic și relațional, care poate susține relațiile prin conectare rapidă și sprijin social. De asemenea, poate genera și conflicte, comparații sociale sau forme de agresivitate precum **cyberbullying-ul**, așa cum ai învățat în lecția despre comportamentele disfuncționale.

Utilizarea conștientă a mediului online presupune capacitatea de a stabili limite sănătoase între timpul petrecut online și activitățile din viața reală. Feedbackul primit în mediul digital poate influența imaginea de sine, de aceea este important să îl analizăm critic și echilibrat. Autoreglarea emoțională ne ajută să gestionăm reacțiile la conținutul online și să menținem relații respectuoase și autentice.

ȘTIAI CĂ?

Notificările și like-urile activează în creier sistemul de recompensă și eliberează dopamina, ceea ce te face să verifici telefonul tot mai des. Comparațiile frecvente din mediul online pot crește stresul și pot afecta stima de sine. Expunerea prelungită la ecrane este asociată cu dificultăți de concentrare și oboseală mintală. Interacțiunile față în față stimulează eliberarea de oxitocină, hormonul conexiunii și al încrederii. Creierul adolescentului este în dezvoltare, iar echilibrul dintre online și offline este esențial pentru starea de bine.

REȚINE!

Modul în care comunicăm online influențează calitatea relațiilor și starea noastră emoțională. Echilibrul, responsabilitatea și autoreglarea emoțională sunt esențiale pentru menținerea stării de bine.

DESCOPERĂ

Concurs: *„Dixit sănătate”*

Se aleg **trei elevi voluntari** care formează **juriul**. Ei vor scrie pe tablă numele colegilor care doresc să se înscrie la concurs și scorurile obținute.

Fiecare elev alege, în secret, una dintre cele nouă imagini care exprimă un pas pe care dorește să îl facă pentru sănătatea sa. Elevii formulează un enunț la persoana I, fără să descrie direct imaginea, folosind o formulare sugestivă sau metaforică, pe care o notează în caiet, alături de numărul imaginii. Metacardurile sunt numerotate de la stânga la dreapta în ordine, cu cifra corespunzătoare, de la 1 la 9.


1


2


3


4


5


6


7


8


9

Exemplu: „Fac pași mici, dar siguri, spre echilibru.” – metacardul 5

Toți elevii privesc cele 9 imagini și votează imaginea pe care cred că a ales-o elevul care a citit enunțul. Membrii juriului vor ruga colegii să ridice mâna pentru a număra voturile pentru fiecare imagine. Se verifică notarea elevului din caietul elevului care a citit enunțul și se notează la tablă punctajul obținut.

Sistem de punctaj: juriul acordă puncte astfel: **1 punct** – dacă toți colegii ghicesc imaginea (descriere prea evidentă); **3 puncte** – dacă nimeni nu ghicește (descriere neclară); **5 puncte** – dacă doar o parte dintre colegi ghicesc (echilibru între claritate și mister).

Cum vă poate ajuta acest exercițiu să aveți grijă de sănătatea voastră?

AM ÎNVĂȚAT

- Sănătatea este o responsabilitate personală.
- Energia mea depinde de alegerile zilnice.
- Schimbarea începe cu un pas mic, dar conștient.
- Pot învăța din experiențele și reflecțiile colegilor mei.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Exercițiul 1. Posterul echilibrului

- Realizează un poster sau un colaj în care să reprezinți echilibrul ideal dintre timpul petrecut online și cel offline.
- Folosește imagini, desene sau cuvinte care reflectă activitățile digitale și cele reale.
- Scrie un mesaj personal pe poster: ce înseamnă pentru tine să fii conectat online fără să pierzi experiențele din viața reală.

Exercițiul 2. Jurnalul echilibrului digital

Scrie timp de 3 zile un jurnal în care să notezi:

- Cât timp petreci online (rețele sociale, jocuri, mesaje) și ce activități desfășori?
- Ce activități offline faci în aceeași perioadă (citit, sport, plimbări, hobby-uri)?
- Ce modificări ai putea face ca să ai un echilibru mai bun între online și offline?

LECȚIA 1. Sănătate fizică și mintală. Rutine sănătoase

CONCEPTE CHEIE | **Echilibru între corp și minte** | **Rutine zilnice sănătoase** | **Sănătate fizică și mintală**

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci o stare de bine fizică, mintală și socială.

- Sănătatea fizică – funcționarea corectă a corpului.
- Sănătatea mintală – echilibrul emoțional, capacitatea de a face față stresului și de a construi relații sănătoase. Cele două sunt interconectate: când avem grijă de corp, susținem și mintea – și invers.

Sănătatea fizică implică trei aspecte principale:



1. **Somnul** – cel puțin 8 ore pe noapte, cu oră fixă de culcare și evitarea telefonului cu cel puțin 30-60 minute înainte. Lipsa somnului afectează concentrarea, dispoziția și imunitatea;
2. **Alimentația** – trei mese principale și 1-2 gustări, cu fructe și legume, hidratare 1,5-2 litri apă, reducerea alimentelor procesate și a băuturilor energizante; susține memoria, atenția și starea de spirit;
3. **Activitatea fizică** – minimum 60 minute zilnic (mers, alergare, sporturi individuale sau de echipă, exerciții acasă), eliberează endorfine care reduc stresul și îmbunătățesc starea de bine.



Sănătatea mintală presupune:

1. **Gestionarea emoțiilor** – identificarea și exprimarea sentimentelor prin discuții, jurnal sau activități creative, evitând reprimarea lor;
2. **Gestionarea stresului** – respirație profundă (4 secunde inspir, 6 secunde expir, 10 cicluri), organizarea timpului, pauze regulate și limitarea rețelelor sociale;
3. **Relații sănătoase** – comunicare asertivă, respect reciproc, limite personale clare și prietenii care susțin dezvoltarea pozitivă;
4. **Echilibrul digital** – reducerea timpului pe rețele sociale, pauze de 1-2 ore fără ecrane înainte de somn și activități offline zilnice.

REȚINE!

Ai grijă de corpul tău: dormi bine, mănâncă sănătos, fă mișcare. Gestionează-ți emoțiile, folosește în mod echilibrat timpul petrecut online și construiește relații sănătoase și armonioase.

DESCOPERĂ

Activitate pe grupe: „Planul pentru sănătate completă”

Aveți nevoie de markere și foi de flipchart, pe care fiecare grupă le va împărți în două coloane, urmând modelul de mai jos. Vă organizați în grupe de patru-cinci elevi, iar fiecare grupă creează un tabel cu coloanele **Obiceiuri actuale** și **Recomandări pentru sănătate fizică și mintală**. Completați prima coloană cu obiceiurile voastre zilnice, comparați-le cu recomandările și notați ce puteți schimba sau îmbunătăți. Apoi elaborați un plan de acțiune cu trei obiceiuri pe care le puteți adopta imediat pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică și mintală. La final, fiecare grupă își prezintă tabelul și planul timp de două, trei minute și discutați diferențele dintre obiceiurile voastre și recomandări, precum și modul în care schimbările pot influența starea voastră de bine.



Obiceiuri actuale nesănătoase		Recomandări pentru sănătate fizică și mintală
Dorm puțin (5-6 ore/noapte)		Dormi 8-10 ore pe noapte pentru refacerea organismului
Mănânc fast-food frecvent		Consumă mese echilibrate: fructe, legume, proteine, cereale integrale
Fac sport rar (o dată pe săptămână)		Fă mișcare cel puțin 30 minute, 3-5 zile pe săptămână
Petrec mult timp pe telefon/tabletă		Limitează timpul pe ecrane și ia pauze regulate
Mă simt stresat și nu comunic problemele		Practică tehnici de relaxare, hobby-uri și discută cu cineva de încredere
Nu beau suficientă apă		Bea cel puțin 1,5-2 litri de apă pe zi
Rareori ies în natură		Petrece timp în aer liber pentru revitalizarea corpului și a minții

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Scrie în jurnal rutina ta zilnică: orele la care te trezești, mănânci, faci mișcare, studiezi și te odihnești. Analizează fiecare activitate și răspunde la următoarele întrebări:

- Care dintre aceste obiceiuri contribuie pozitiv la sănătatea ta fizică?
- Care contribuie pozitiv la sănătatea ta mintală?
- Există obiceiuri care îți pot dăuna sănătății? Cum ai putea să le schimbi?

AM ÎNVĂȚAT

Sănătatea fizică și mintală se mențin prin somn regulat, alimentație echilibrată, mișcare zilnică, gestionarea emoțiilor și stresului, relații sănătoase și echilibru digital.

LECȚIA 2. Comportamente responsabile față de sine, mediu și comunitate corelate cu dimensiuni ale sănătății fizice și mintale (alimentație, hidratare, somn, mișcare, relații sociale, grijă față de natură și comunitate, inteligență artificială)

CONCEPTE CHEIE **Sine** **Mediu** **Comunitate**

Cu toții ne dorim o stare de bine și putem observa că ea este rezultatul alegerilor pe care le facem zilnic.

La 14-15 ani începi să devii din ce în ce mai stăpân pe stilul tău de viață, iar maturizarea vine cu un nou concept – **responsabilitatea corelată**. Altfel spus, comportamentele responsabile, însușite de timpuriu, atât față de sine, față de ceilalți, dar și față de mediu, conduc la dezvoltarea unei vieți armonioase și echilibrate.

Sănătatea este motorul care permite corpului să funcționeze, iar starea de bine este busola interioară care indică echilibrul.



Responsabilitatea față de sine

Organismul sănătos te ajută să susții efortul de a-ți realiza visurile.

Alimentația echilibrată întărește imunitatea și oferă organismului energia zilnică necesară.

Hidratarea corectă asigură buna funcționare a creierului.

Somnul contribuie la refacerea fizică și emoțională prin repararea țesuturilor și regenerarea neuronilor.

Mișcarea susține sănătatea fizică și mintală. În timpul sportului crește nivelul de serotonină (hormonul fericirii) din organism.

Responsabilitatea față de comunitate

Relațiile cu ceilalți bazate pe empatie și respect contribuie la starea de bine emoțională, la evitarea conflictelor și a bullying-ului.

Inteligența artificială poate fi un ajutor real dacă o folosești responsabil.

Responsabilitatea față de mediu

Protejarea mediului și implicarea în comunitate reflectă responsabilitatea civică și întărește sentimentul de apartenență la grup.

> ***Sănătatea este o stare de armonie completă, a corpului, minții și spiritului.***
>
> *B.K.S. Iyengar*

REȚINE!

- *Somnul, hidratarea, hrana și mișcarea reprezintă combustibilul pentru sănătate și starea de bine.*
- *Sănătatea mintală influențează direct calitatea relațiilor sociale și implicit climatul școlar.*
- *Alegerile de consum (ce mâncăm, cum ne deplasăm, cât plastic folosim, cât de sustenabile sunt acțiunile noastre) au un impact direct asupra calității vieții.*
- *Inteligența artificială poate fi un aliat al stării tale de bine sau un factor de stres.*
- *Manifestarea responsabilității în toate aspectele ei demonstrează că te îndrepți cu pași siguri către viața autonomă de adult.*

DESCOPERĂ

Exercițiu de grup:



Alegerea voluntarilor. Se vor oferi doisprezece elevi și fiecare va primi un rol care reprezintă elemente ale sănătății (Alimentație, Hidratare, Somn, Mișcare, Comunicare asertivă, Prieteni, Familie, Atmosfera clasei, Aer curat, Reducerea plasticului, Spații verzi, Voluntariat). Fiecare va fi legat de ceilalți printr-un ghem de sfoară, alcătuind o rețea.

Rețeaua. Primul elev va păstra capătul sforii, iar ceilalți vor arunca ghemul de la unul la altul, făcând legătura între concepte prin propoziții sugestive. Exemplu: „Dacă dorm suficient (Somn), am poftă de mâncare și mă hrănesc corespunzător (Alimentație)"; „Dacă am o dietă sustenabilă (Alimentație), ajut la protejarea mediului înconjurător (Aer curat)"; „Dacă mediul este curat (Aer curat), pot face sport (Mișcare)"; „Dacă fac sport (Mișcare), sunt mai fericit și comunic mai ușor cu prietenii (Comunicare asertivă)" etc.

Voluntarii vor fi susținuți cu idei și de colegii care nu fac parte din rețea.

Efectul. Ce se întâmplă în rețeaua creată dacă unul sau mai mulți colegi eliberează sfoara? Cum afectează eliminarea unui element funcționarea întregii rețele?

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Asociază corect obiceiurile sănătoase cu beneficiile lor asupra corpului tău.

1. Hidratare corespunzătoare	**a)** Ajutor pentru învățare
2. Alimentație echilibrată	**b)** Sentiment de apartenență
3. Mișcare	**c)** Evitarea bullying-ului
4. Navigare on-line responsabilă	**d)** Concentrare la ore
5. Voluntariat	**e)** Imunitate, nutriție
6. Relații sociale pozitive	**f)** Energie, fericire (Serotonină)

2. Proiect

„Alegeri responsabile pentru o comunitate armonioasă"

Alcătuiți patru echipe formate din cinci sau șase elevi și abordați, la alegere, următoarele teme:

Echipa 1 – Nu fac risipă alimentară;
Echipa 2 – Protejez mediul înconjurător;
Echipa 3 – Am grijă de mine;
Echipa 4 – Îmi pasă de ceilalți.

Fiecare echipă va realiza un proiect (conform modelului de la pagina 76) care poate conține: propuneri, exemple de bune practici, consecințe, statistici, inițiative locale sau internaționale (ex. Greenpeace) etc. Proiectul poate fi prezentat sub forma unei broșuri informative, poster tematic, scurt video motivațional, prezentare online sau colaj creativ.

Fiecare echipă va avea 5-7 minute de prezentare. La final, realizați la nivelul clasei un set de reguli pentru o comunitate echilibrată și/sau o campanie de conștientizare în școală.

AM ÎNVĂȚAT

- Neglijarea propriei sănătăți afectează calitatea vieții sociale și a mediului.
- Acțiunile fiecăruia dintre noi legate de propria sănătate se reflectă și în sănătatea celorlalți și a planetei.

ȘTIAI CĂ?

Industria IT generează 2% din emisiile globale cu efect de seră, adică la fel de mult ca întreaga industrie aviatică la nivel global.

LECȚIA 3. Dependență digitală. Efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar

CONCEPTE CHEIE

Dependență digitală	Impact emoțional	Impact cognitiv și social

Ce reprezintă dependența digitală și care sunt efectele acesteia asupra stării emoționale și asupra funcțiilor cognitive?

Dependența digitală este nevoia constantă de a folosi telefonul, calculatorul sau internetul, astfel încât timpul petrecut online începe să afecteze starea ta de spirit, relațiile cu ceilalți și activitățile zilnice.

Efectele dependenței digitale asupra stării emoționale

La nivel personal:

- Creșterea anxietății și stresului;
- Scăderea satisfacției și a stimei de sine;
- Sentiment de singurătate sau izolare, chiar dacă există conexiuni online;
- Tulburări ale somnului cauzate de expunerea prelungită la ecrane.

La nivel comunitar:

- Reducerea interacțiunilor față în față;
- Creșterea conflictelor din cauza neînțelegerilor online;
- Formarea de grupuri bazate pe interese digitale restrictive, care pot exclude diversitatea.



Efecte asupra funcțiilor cognitive:

- **Concentrare și atenție:** dificultăți de focalizare pe activități complexe sau lungi;
- **Memorie:** dependența de informațiile rapide și scurte (scrolling, notificări) afectează memoria pe termen lung;
- **Capacitatea de planificare și luare a deciziilor:** utilizarea excesivă a tehnologiei poate reduce abilitatea de a lua decizii echilibrate;
- **Creativitate și gândire critică:** expunerea pasivă la conținut poate limita dezvoltarea ideilor originale.



REȚINE!

Dependența digitală afectează atât funcțiile cognitive – precum atenția, memoria și capacitatea de concentrare – cât și starea afectivă, favorizând apariția anxietății, iritabilității și a sentimentului de izolare.

DESCOPERĂ

Observă și compară:
Completează al doilea tabel, notând diferențele față de recomandările din primul tabel.

Activitate	Timp recomandat	Observații
Ecrane pentru școală/teme	după necesitate	Folosit strict pentru învățare și proiecte.
Rețele sociale, jocuri maximum	2 ore/zi	Se pot împărți în intervale scurte, cu pauze.
Perioadă fără ecran înainte de somn	1-2 ore	Ajută la un somn odihnitor și reducerea stresului.
Activități offline zilnic, minimum	1-2 ore	Sport, citit, hobby-uri, timp cu familia și prietenii.

Activitate	Timp petrecut acum	Timp recomandat	Diferența	Ce pot schimba?
Ecrane pentru școală/ teme				
Rețele sociale/ jocuri				
Perioadă fără ecran înainte de somn				
Activități offline zilnic, minimum				



REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Exercițiu „Ziua fără ecrane”
- Alege o zi în care limitezi sau elimini timpul petrecut online.

Notează:
- Ce activități alternative ai făcut?
- Cum te-ai simțit fizic și emoțional?
- Ce schimbări ai observat în relațiile cu ceilalți?

2. Dependența digitală în comunitate
În grupuri mici, discutați exemple din școală sau online în care utilizarea excesivă a tehnologiei:
- A afectat relațiile sau comportamentul elevilor;
- A generat cyberbullying, dezinformare sau izolare socială;
- Prezentați concluziile în clasă.

AM ÎNVĂȚAT
- Dependența digitală influențează atât viața individului, cât și pe cea a comunității.
- Gestionarea conștientă a timpului petrecut online poate contribui la îmbunătățirea stării emoționale și a funcțiilor cognitive.
- Echilibrul digital este esențial pentru o viață sănătoasă și relații armonioase.

LECȚIA 4. Modalități de menținere și optimizare a sănătății fizice și mintale

CONCEPTE CHEIE | **Optimizare a sănătății fizice și mintale** | **Stil de viață sănătos**

Te-ai întrebat vreodată ce înseamnă, cu adevărat, să fii „sănătos”? Se reduce oare sănătatea doar la absența durerii sau a unei răceli? În realitate, ea înseamnă mai mult: să te simți bine în propria ta piele, să ai energie, să gestionezi stresul, să te înțelegi cu cei din jur și să ai încredere în tine.

Sănătatea nu se referă doar la corp, ci și la minte și la emoții. Cu alte cuvinte, contează cum te simți, cum gândești și cum relaționezi cu ceilalți, nu doar dacă ai sau nu o problemă medicală.





REȚINE!

- *Sănătatea înseamnă echilibru între corp, minte și relații.*
- *Un stil de viață sănătos include alimentație echilibrată, mișcare, somn și igienă.*
- *Gestionarea emoțiilor și a stresului este la fel de importantă ca sănătatea fizică.*
- *Alegerile zilnice influențează starea ta de bine pe termen lung.*

Perioada adolescenței este una a schimbărilor: corpul se transformă, emoțiile sunt mai intense, apar provocări legate de școală, prieteni, familie sau viitor. De aceea, este important să înveți cum să ai grijă de tine atât fizic, cât și emoțional.

Stilul de viață sănătos înseamnă alegerile pe care le faci zilnic pentru a avea grijă de tine. Atunci când mănânci echilibrat, dormi suficient, faci mișcare și îți gestionezi emoțiile, îți protejezi atât corpul, cât și mintea. Prin decizii responsabile și constante, îți construiești echilibrul și îți susții dezvoltarea armonioasă. Sănătatea ta depinde, în mare măsură, de alegerile pe care le faci în fiecare zi.

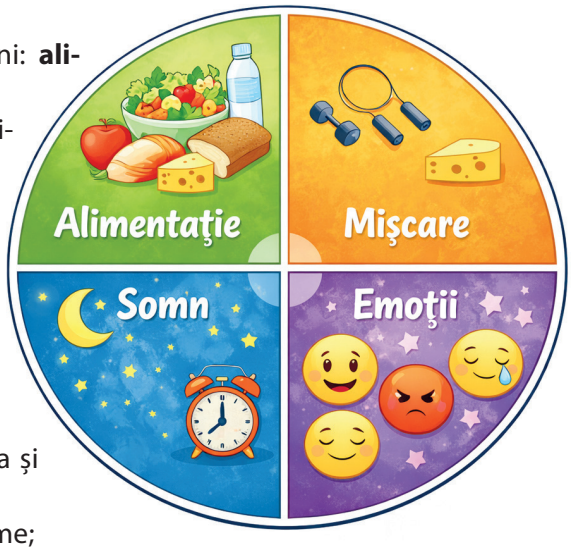


DESCOPERĂ

1. Harta echilibrului personal

Desenează un cerc împărțit în 4 secțiuni: **alimentație, mișcare, somn, emoții**.

Evaluează pe o scară de la 1(slab) la 5 (puternic) cât de echilibrată este fiecare zonă și discută ce poți îmbunătăți.



2. Studiu de caz: „Ziua lui Zian”

Zian are 15 ani și este elev în clasa a IX-a. Într-o zi obișnuită:

- se trezește la 7:30, dar a dormit doar 5 ore;
- mănâncă un mic dejun format dintr-un covrig și suc îndulcit;
- merge la școală pe jos 10 minute, dar nu face altă mișcare;
- petrece 4 ore pe telefon și calculator pentru social media și jocuri;
- se simte obosit, iritat și are dificultăți de concentrare la teme;
- înainte de culcare, bea cafea și continuă să stea pe telefon până târziu.

Formați patru echipe de lucru. Fiecare echipă:

1. Identifică obiceiurile **sănătoase** și **nesănătoase** din ziua lui Zian;

2. Găsește posibile **consecințe** ale acestor alegeri asupra: sănătății fizice (somn, energie, alimentație) și sănătății mintale (emoții, concentrare, stres);

La final, un elev desemnat de echipă va prezenta concluziile.



AM ÎNVĂȚAT

Menținerea echilibrului dintre sănătatea fizică și cea mintală presupune:

- responsabilitate personală;
- alegeri conștiente;
- disciplină și autocunoaștere.

Un stil de viață sănătos nu înseamnă perfecțiune, ci echilibru și consecvență.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Răspunde în scris la următoarele întrebări:

- Ce obicei sănătos ai reușit să formezi deja?
- Ce obicei ai dori să îmbunătățești?
- Care este cea mai mare provocare pentru tine în menținerea echilibrului dintre minte și corp?
- Ce schimbare mică ai putea face chiar de mâine?

2. Redactează un articol cu titlul „Prețuiesc sănătatea. O poveste despre alegerile mele zilnice” și adaugă-l la portofoliul personal.

ȘTIAI CĂ?

Adolescenții au nevoie, în medie, de **8-10 ore de somn** pe noapte pentru o bună funcționare a creierului.

Mișcarea fizică stimulează eliberarea de endorfine, substanțe care îți îmbunătățesc starea de spirit.

Hidratarea corespunzătoare influențează nivelul de concentrare și energie.

Utilizarea excesivă a telefonului înainte de culcare poate afecta calitatea somnului.

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ECHILIBRAT ȘI SUSTENABIL



ALIMENTAȚIA ECHILIBRATĂ

- Alimentația sănătoasă și echilibrată
- Macronutrienți: proteine, lipide, glucide
- Micronutrienți (vitamine, minerale)
- Hidratarea corectă a organismului
- Mituri vs. adevăruri despre diete
- Tulburări de alimentație

SĂNĂTATEA MINTALĂ

- Echilibru emoțional
- Odihnă psihică
- Gestionarea stresului
- Autoreglare emoțională
- Relații sociale sănătoase
- Stare de bine (well-being)

SĂNĂTATEA PERSONALĂ

- Dimensiuni: fizică, mintală
- Dimensiuni: socială, spirituală
- Factori personali - sociali
- Factori de mediu - genetici
- Echilibrul corp-minte-relații
- Calitatea stilului de viață
- Plan personal de sănătate

MEDIUL ONLINE ȘI TEHNOLOGIA

- Utilizare responsabilă a tehnologiei
- Timp limitat petrecut online
- Fără dependență digitală
- Dopamină - notificări - dependență
- Autoreglare emoțională online
- Identitate digitală, relații online
- Inteligența artificială - uz responsabil

SOMNUL ȘI PERFORMANȚA

- 8-10 ore/noapte (adolescenți)
- Igiena somnului: rutine regulate
- Fără ecrane înainte de culcare
- Privarea → memorie slabă
- Privarea → concentrare, emoții
- Impact asupra performanței școlare

MIȘCAREA ȘI SPORTUL

- Minim 60 min/zi activitate moderată
- Beneficii: energie, bună dispoziție
- Tonifiere și dezvoltare armonioasă
- Riscuri: accidentări, epuizare
- Stres din supra-antrenament
- Mișcare zilnică - rutină sănătoasă

RESPECT ȘI IMPLICARE

- Respect față de ceilalți
- Empatie și înțelegere
- Ajutor oferit în comunitate
- Voluntariat
- Comunicare eficientă
- Comportamente responsabile

GRIJA FAȚĂ DE MEDIU

- Protejarea naturii
- Reciclarea deșeurilor
- Consum conștient
- Economie de resurse
- Mobilitate eco
- Sustenabilitate

1. Citește afirmațiile de mai jos și stabilește dacă sunt MIT sau REALITATE.
a) Dacă dorm doar patru-cinci ore pe noapte, organismul se obișnuiește și nu mai am nevoie de mai mult somn.
b) Activitatea fizică regulată ajută la reducerea stresului și îmbunătățește starea de spirit.
c) Dacă sar peste micul dejun, nu are niciun efect asupra energiei mele din timpul zilei.
d) Utilizarea excesivă a telefonului înainte de culcare poate afecta calitatea somnului.
e) Pentru a avea o alimentație sănătoasă este important să consum alimente variate.

2. Completează propozițiile cu termenii potriviți.
a) Sănătatea fizică reprezintă starea de bună funcționare a ___.
b) Sănătatea mintală se referă la echilibrul ___ și capacitatea de a face față stresului.
c) Adolescenții au nevoie, în medie, de aproximativ ___ ore de somn pe noapte.
d) Consumul zilnic de ___ este esențial pentru hidratarea organismului.
e) Activitatea fizică ajută la menținerea sănătății corpului și a ___.

3. Răspunde pe scurt.
a) Scrie două obiceiuri care te ajută să ai grijă de sănătatea ta fizică.
b) Notează două efecte pe care dependența digitală le poate avea asupra sănătății tale.
c) Menționează două moduri prin care îți menții sănătatea mintală.

4. „Proiectează o zi din viața ta ideală”

Imaginează-ți că vrei să îți organizezi o zi obișnuită, astfel încât să ai un stil de viață echilibrat și sănătos.

Realizează un plan ilustrat al unei zile ideale, în care să apară activități legate de: sănătatea personală, alimentație, mișcare, somn, utilizarea mediului online.

Poți realiza planul sub forma: unei hărți vizuale a zilei, unui mini-poster, unei benzi desenate, sau unui program zilnic ilustrat.



În lucrarea ta:
- Include cel puțin o activitate concretă pentru fiecare dintre cele cinci domenii;
- Arată la ce moment al zilei are loc fiecare activitate;
- Explică, în trei-cinci propoziții, de ce ai ales aceste activități și cum contribuie ele la un stil de viață de calitate.

5. Scrie două-trei idei despre cum îți poți organiza timpul între online și activități în viața reală. Schimbă răspunsurile tale cu un coleg.
a) Citește ce a scris colegul și oferă-i 1-2 sugestii pentru îmbunătățirea ideilor lui.
b) Notează ce ai învățat sau ce idee ți-a plăcut cel mai mult de la coleg.

FIȘĂ DE PROIECT (MODEL)

Realizarea unui proiect educațional reprezintă un proces complex, care implică planificare atentă, organizare eficientă și evaluare continuă. Acesta are rolul de a sprijini învățarea activă, dezvoltarea competențelor și implicarea participanților într-un demers structurat și relevant. Parcurgerea etapelor specifice unui proiect educațional asigură coerența activităților, atingerea obiectivelor propuse și adaptarea la nevoile grupului țintă. În această fișă sunt prezentate principalele etape ale realizării unui proiect educațional, evidențiind importanța fiecărei faze în construirea unui demers didactic eficient și bine organizat.

ETAPA DE PROIECTARE:

- **Identificarea temei proiectului** (de exemplu: prevenirea bullying-ului, prevenirea cyberbullying-ului, combaterea violenței domestice, combaterea abuzului etc.);
- **Crearea unui titlu cu impact** (de exemplu: *NU! DA!; Dacă ridici vocea, nu înseamnă că ai dreptate!; Furia este a ta - Nu fi generos cu ea!; Tată, vorbește-mi, te înțeleg!; Clasa noastră, spațiu liber - fără violență! etc.*);
- Identificarea echipei de proiect și stabilirea sarcinilor individuale (alege patru-cinci colegi de clasă cu care comunici mai frecvent);
- Clarificarea scopului și obiectivelor proiectului (de exemplu: **Scopul** - *Dezvoltarea abilităților de comunicare nonviolentă a beneficiarilor din grupul țintă, de gestionare a conflictelor în relațiile interpersonale, pentru rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor*;
  Obiectivele **SMART** - *specific, măsurabil, accesibil, relevant, timp-limită*);
- Identificarea grupului țintă (stabiliți un număr de circa 30 de elevi/ 10 profesori/30 de părinți pe care doriți să-i implicați în activitățile proiectului);
- Planificarea activităților de proiect, a termenelor limită, a resurselor necesare și a criteriilor de (auto) evaluare a rezultatelor/produselor;

ETAPA DE APLICARE:

- Organzarea și derularea activităților proiectate (în sala de clasă/în liceu/în parteneriat în afara unității de învățământ/în comunitate etc.);
- Obținerea rezultatelor/produselor anticipate (colaje, afișe, postere, desene, produse de artă, flashmob-uri, scenarii de teatru/film/podcast, albume cu imagini digitale, filmulețe etc.);
- Promovarea și diseminarea rezultelor proiectului (articole în revista liceului, expoziții în liceu/în spații special destinate din comunitatea locală, prezentări, spectacole de teatru didactic interactiv etc.).

ETAPA DE EVALUARE			
Criteriul de (auto)evaluare a rezultelor	**Integral**	**Parțial**	**Deloc**
Ai/Ați atins scopul și obiectivele proiectului?	✓		
Ai/Ați colaborat eficient în proiectarea și derularea activităților?	✓		
Ești/Sunteți mulțumit(ți) de rezultatele și produsele obținute?	✓		
Ai/Ați promovat și diseminat (răspândit) rezultatele proiectului?	✓		
Ai/Ați primit feedback pozitiv de la beneficiarii implicați?	✓		

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

- **Identitate personală** (cine sunt, valori, interese)
  Puncte forte și limite (conștientizarea abilităților și a aspectelor de îmbunătățit)
- **Imagine de sine / stimă de sine** (cum mă percep și câtă încredere am în mine)
- **Dezvoltare personală** (stabilirea de obiective, motivație, progres personal)



2. Dezvoltare socio-emoțională

- **Emoții** (recunoaștere, exprimare, control)
- **Empatie** (înțelegerea emoțiilor celorlalți)
- **Relații interpersonale** (comunicare, respect, cooperare)
- **Gestionarea conflictelor** (dialog, negociere, soluții pașnice)



3. Managementul învățării

- **Strategii de învățare** (rezumate, scheme, repetiții active)
- **Organizarea timpului** (planificare, prioritizare)
- **Motivația pentru învățare** (scopuri clare, disciplină)
- **Factori perturbatori** (distragere, procrastinare, soluții)





6. Comportamente responsabile față de sine și comunitate

- **Responsabilitate personală** (decizii corecte, asumare)
- **Respect și reguli** (norme sociale, comportament adecvat)
- **Implicare civică** (voluntariat, ajutor reciproc)
- **Protecția mediului** (reciclare, grijă pentru natură)



5. Calitatea stilului de viață

- **Sănătate fizică** (alimentație, mișcare, somn)
- **Sănătate mintală** (echilibru emoțional, gestionarea stresului)
- **Echilibru viață-școală** (timp liber, hobby-uri)
- **Utilizarea tehnologiei** (consum responsabil, evitarea excesului)



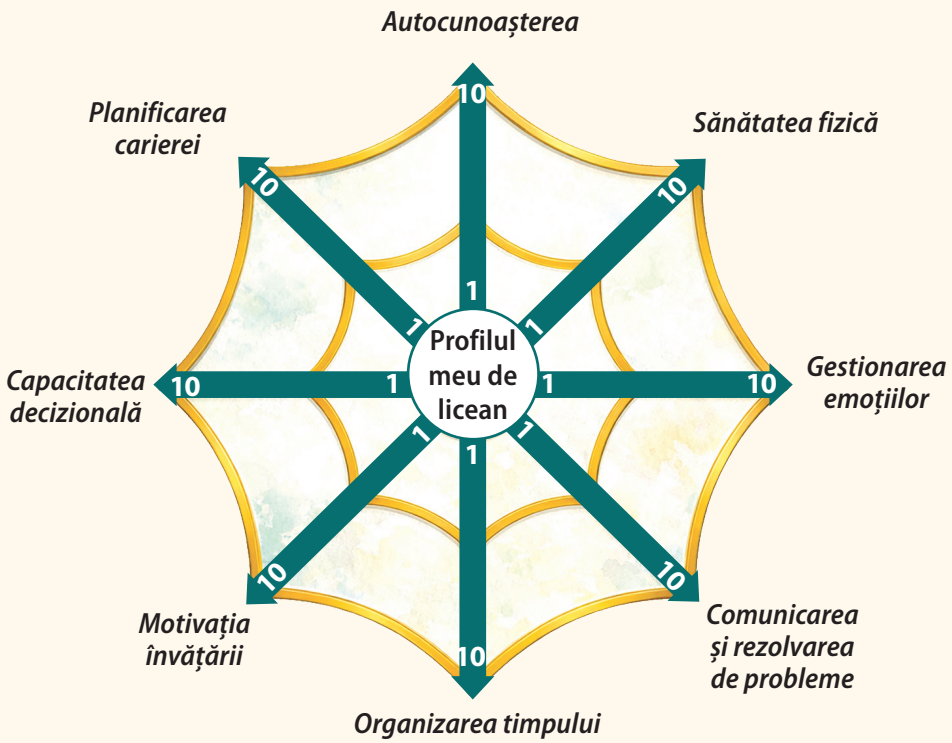
4. Managementul carierei

- **Explorarea profesiilor** (interese, domenii, oportunități)
- **Luarea deciziilor** (alegerea traseului educational)
- **Abilități pentru viitor** (adaptabilitate, comunicare, gândire critică)
- **Plan de carieră** (obiective pe termen scurt și lung)

1. Autoevaluează-ți abilitățile dobândite în clasa a IX-a, acordând o notă de la 1 la 10 pentru fiecare dimensiune din graficul de mai jos. Desenează în caiet un grafic personal și unește punctele pentru a contura profilul tău actual.

2. Compară graficul realizat la sfârșitul clasei a IX-a cu cel de la începutul anului școlar. Identifică abilitățile de viață pe care le-ai dezvoltat și pe cele care necesită îmbunătățire în clasa a X-a.

3. Reflectează și răspunde la următoarele cerințe, corespunzătoare celor opt dimensiuni:



Autocunoașterea — Descrie trei calități și două puncte slabe pe care le-ai descoperit despre tine în acest an. Oferă exemple concrete;

Gestionarea emoțiilor — Prezintă o situație dificilă în care ai reușit (sau nu) să îți controlezi emoțiile. Ce ai învățat din această experiență?;

Motivația învățării — Ce te motivează să înveți? Cum s-a schimbat motivația ta pe parcursul anului?;

Organizarea timpului — Realizează un program zilnic echilibrat (școală, teme, relaxare) și explică alegerea făcută;

Capacitatea decizională — Prezintă o decizie importantă pe care ai luat-o în acest an și analizează pașii parcurși;

Sănătatea fizică — Propune trei obiceiuri sănătoase pe care le-ai adoptat sau intenționezi să le adopți și explică beneficiile acestora;

Comunicarea și rezolvarea de probleme — Imaginează un conflict între colegi și descrie modul în care ai interveni pentru a-l rezolva;

Planificarea carierei — Ce domeniu te atrage în prezent? Ce pași consideri că trebuie să urmezi pentru a ajunge acolo?;

Fișă de observare a comportamentului elevului

Folosește modelul de fișă de mai jos pentru a-ți evalua atenția și nivelul de contribuție la fiecare oră. Citește și selectează răspunsul care ți se potrivește cel mai bine, apoi compară-l cu răspunsurile profesorului diriginte.

Indicator comportamental	Niciodată		Uneori		Deseori		Întotdeauna	
	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte	Auto-evaluare	Evaluarea profesorului diriginte
Am participat direct la activitățile din clasă.								
Mi-am exprimat punctul de vedere într-un mod clar și respectuos.								
Mi-am ascultat colegii cu atenție atunci când au vorbit.								
Am respectat regulile stabilite pentru activitățile din clasă.								
Am colaborat cu colegii atunci când am lucrat în echipă.								
Am cerut ajutor când am avut nevoie.								
Am avut curiozitatea de a învăța lucruri noi.								
Am parcurs și încheiat toate sarcinile.								

Unitatea	Pag	Ex.	Răspunsuri corecte
Evaluarea inițială	8	3 4	1- c, 2- a, 3- d, 4 -e, 5- b, 6- g, 7 -f timpul și efortul prevenire ascultarea activă asertiv
Unitatea 1.1.	13	1	b-interes, b-valoare, c-calitate
	17	1	Imaginea de sine – b, încrederea în sine - a
Unitatea 1.2.	19	1	paraverbală nonverbală verbală
	21	1	c
		2	agresiv – c, pasiv – b, asertiv – a
	23	2 3	b pasivă
	25	1	a - F, b - A, c- F, d - F
	27	1	respect, sunt acceptat(ă) așa cum sunt, să-mi fie ignorate opiniile, mă înțelege, să ne ascultăm părerile fără să le judecăm
	31	1 2	F, F, A, A a, b, c, d, e, f
(Auto) Evaluare	33	1 3 4	**Dorința de independență și apartenență la grup** - Socio - emoțională, **Creșterea rapidă în înălțime și greutate** - Fizică **Dezvoltarea gândirii abstracte și a raționamentului logic** - Cognitivă ascultare activă, empatie, respect asertiv, pasiv, agresiv eficientă, negocierea Respectul, **Ești prețuit așa cum ești**, **Nu ești umilit** **Sprijin necondiționat**, Prietenul la nevoie se cunoaște, **Apelezi oricând ai nevoie de ajutor** Petrecerea timpului împreună, **Participi la activități comune**, **Te simți bine primit**, **integrat** Susținerea emoțională, **Îți exprimi liber emoțiile**, Te încurajează în momente grele
Unitatea 2.1.	43	1	c
Unitatea 2.2.	45	1	Nu, Da, Da, Da
	51	1	c
(Auto) Evaluare	53	1	b
		2	A, F, A
		3	interni, digitalizării, obiectivelor, oportunităților
Unitatea 3.1.	59	1 2	1 - e, 2 - c, 3 - a, 4 - b, 5 - d a - M, b - A, c - M, d - A, e - M, f - A
Unitatea 3.2.	69	1	1- d, 2 - e, 3 - f, 4 - a , 5 - b, 6 - c
(Auto) Evaluare	75	1 2	a - M, b - R, c- M, d - R, e -R a - organismului, b - emoțional, c- 8h, d - apă, e - minții







