



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI, CULTURII  
ȘI CERCETĂRII

# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## GHIDUL ÎNVĂȚĂTORULUI



Realizat în baza curriculumului disciplinar, aprobat de Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018). Aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 914 din 16 iulie 2021.

Această publicație a fost elaborată în cadrul proiectului elvețian „JOBS: Orientarea Profesională – Instruire în afaceri și școli”, centrat pe asocierea dintre piața muncii și școală. JOBS este un program transversal dedicat elevilor din învățământul secundar. Ei își evaluează și dezvoltă propriile competențe și abilități de viață și fac cunoștință cu lumea reală a muncii.

Părți din acest manual nou au fost inspirate din materialele didactice ale proiectelor internaționale implementate de departamentul IPE al Universității Pedagogice Zurich (JOBS, FACE, CORE, Living Democracy). Acestea pot fi găsite pe site-ul universității, la secțiunea [ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch).

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova în colaborare cu Departamentul pentru Proiecte Internaționale în Educație al Universității Pedagogice din Zurich au coordonat producerea, designul și editarea acestor materiale didactice. (Acorduri de cooperare semnate în iunie 2019). Publicația a fost finanțată de către Fondul de caritate al Cantonului Zurich, Elveția.



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI, CULTURII  
ȘI CERCETĂRII

**PH  
ZH** ZÜRICH UNIVERSITY  
OF TEACHER  
EDUCATION



**Kanton Zürich  
Gemeinnütziger Fonds**

#### **Autor**

Rolf Gollob

#### **Consultanți naționali**

- Iosif Moldovanu, consultant, Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC)
- Valentina Olaru, doctor în științe pedagogice, grad didactic superior, IPLT „Lucian Blaga”, mun. Chișinău
- Tatiana Turchină, Șef Departament Formare Continuă, Universitatea de Stat din Moldova

#### **Traducere**

Tania Miha

#### **Redactare**

Mary Sava

Marin Dolință

#### **Design grafic**

Nadine Hugj

#### **Machetare limba română**

Cătălin Furtună

Publicat în 2021

Universitatea Pedagogică din Zurich (Zurich University of Teacher Education); Proiecte Internaționale în Educație International Projects in Education (IPE)

[phzh.ch/ipe](http://phzh.ch/ipe)

[ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch)



Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi tradusă, reprodușă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau orice sistem de stocare sau extragere a informațiilor, fără permisiunea prealabilă, în scris, de la Fondul de caritate al Cantonului Zurich – Departamentul de Finanțe, care este unicul proprietar al publicației. Aceasta se aplică la nivel mondial.

# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## GHIDUL ÎNVĂȚĂTORULUI CLASA 3

<b>Introducere: Aspecte pedagogice</b>	<b>2</b>
Ce deprinderi de viață țin de dezvoltarea personală?	2
Competențele de dezvoltare personală ca parte integrantă a studiilor și a vieții	2
Cum sunt organizate competențele?	4
Cum urmează să predau modulele?	5
Care este rolul meu, al profesorului?	5
Cum este structurat ghidul?	6
Ce materiale adăugătoare aș putea utiliza?	6
Unde se înregistrează munca elevilor?	6
Cum are loc evaluarea elevilor?	7
Cum îmi evaluez modul de predare?	7
Care este rolul părinților în predarea disciplinei?	7
Bibliografie	8
<b>Ghidul învățătorului pentru disciplina dezvoltare personală, clasa 3</b>	<b>9</b>
Modulul 1 – Arta cunoașterii de sine și a celuilalt	15
Modulul 2 – Asigurarea calității vieții	25
Modulul 3 – Modul sănătos de viață	35
Modulul 4 – Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	45
Modulul 5 – Securitatea personală	55

## INTRODUCERE: ASPECTE PEDAGOGICE

„Ghidul învățătorului” pentru disciplina „Dezvoltare personală” în clasa 3 este destinat cadrelor didactice care le formează elevilor competențe transversale și deprinderi de viață. Ghidul se concentrează pe modalitățile de formare a competențelor transversale necesare pentru o dezvoltare fizică și psihică sănătoasă și pe susținerea dezvoltării identității personale a fiecărui elev. Printre aceste competențe și deprinderi de viață se numără și acelea de care copiii și adolescenții vor avea nevoie în diverse situații în context școlar și în viața cotidiană, pe care le vor întâmpina atât în viața privată cât și în cea profesională.

### Ce deprinderi de viață țin de dezvoltarea personală?

Printre competențele și deprinderile de viață ce țin de diverse aspecte ale personalității se numără:

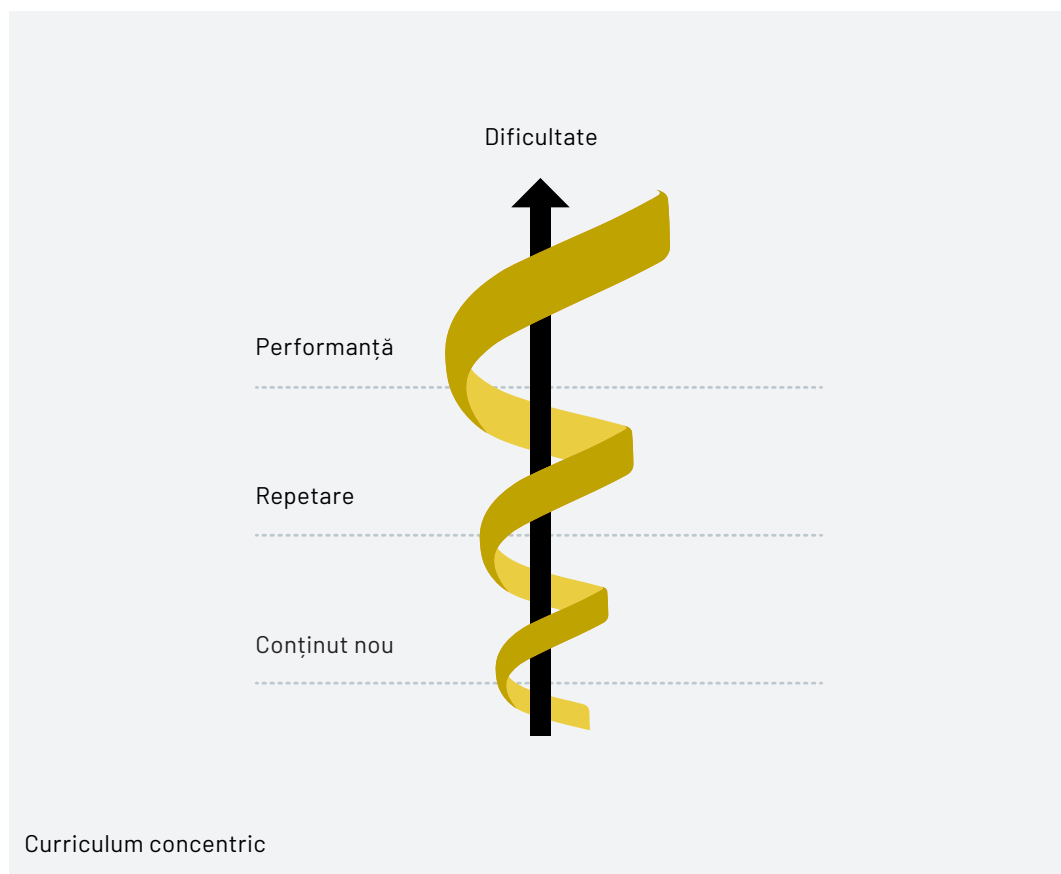
- **Competențele cognitive** – de exemplu, competențele de soluționare a problemelor, de gândire creativă, de gândire critică, precum și cele metacognitive;
- **Competențele sociale** – de exemplu, competențele de comunicare, de colaborare, de construire a relațiilor, empatia;
- **Competențele legate de conștiința de sine** – de exemplu, responsabilitatea, competența de luare a deciziilor, deprinderile de autoreflexie;
- **Competențele de reglare a emoțiilor** – de exemplu, abilitatea de a-și controla emoțiile, de combatere a stresului, competențele de soluționare a conflictelor.

Competențele vizate de acest program de dezvoltare personală sunt definite de Organizația Mondială a Sănătății ca setul de competențe necesare pentru succes pe parcursul vieții (2001). Ținem să remarcăm că toate deprinderile de viață se suprapun, într-o măsură mai mare sau mai mică, și pot fi susținute printr-o abordare holistică. Astfel, competențele cognitive nu pot fi formate fără a se acorda atenție competențelor sociale și celor legate de conștiința de sine, competențele de reglare a emoțiilor nu se pot forma fără a lua în considerare competențele sociale ș.a.m.d.

### Competențele de dezvoltare personală ca parte integrantă a studiilor și a vieții

Educația pentru dezvoltare personală și deprinderi de viață este integrată în toate disciplinele școlare, fiind întotdeauna legată de conținuturile de învățare relevante pentru individ la stadiul său curent de dezvoltare. Conținuturile și sarcinile din acest program sunt orientate spre vârste și clase diferite. Pe parcursul înaintării prin curriculum, ce acoperă perioada de școlarizare obligatorie, procesul de formare a deprinderilor de viață devine tot mai complex, deși în fiecare an se studiază teme asemănătoare și se lucrează la aceleași competențe. Acest proces progresează de la o vârstă timpurie,

demarând la momentul intrării copilului în sistemul de educație (fie la grădiniță, fie în școala primară) și încheindu-se la finele educației obligatorii. De-a lungul vieții școlare a elevilor, competențele de dezvoltare personală se formează în baza unui curriculum concentric, repetându-se în fiecare an școlar, însă de fiecare dată la un nivel mai complex.



Curriculumul concentric pentru „Dezvoltare personală” poate fi descris ca o abordare ce prezintă anumite concepte-cheie la niveluri de complexitate care sporesc pe măsura avansării prin etapele de școlarizare. Edificat în baza concepției pedagogului și psihologului Jerome Bruner, conform căruia „orice subiect poate fi predat în mod eficient, într-o formă intelectual corectă, oricărui copil, la orice etapă de dezvoltare” (Bruner 1960), curriculumul concentric reprezintă fundamentul pedagogic al acestui program. Copiilor li se prezintă, la o vârstă timpurie, anumite secvențe de informație, subiecte și sarcini; acestea le sunt prezentate iar și iar, pentru consolidare și pentru a sta la baza altor competențe și unități de conținut. Pe lângă faptul că, folosind metoda învățării adaptate, copilul va atinge performanța privind diferite deprinderi de viață, se cere remarcat și un alt aspect – sensul și însemnătatea a ceea ce se predă devin, la rândul lor, o componentă a programului. Curriculumul concentric conține idei, principii și valori care capătă importanță atât pentru elevi, pe măsura maturizării acestora, cât și pentru societate ca un tot întreg. Astfel, programul adoptă abordarea și paradigma învățării pe parcursul întregii vieți.

**Cum sunt organizate competențele?**

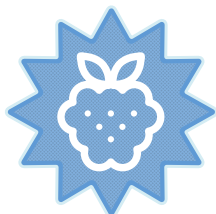
Competențele vizate prin studiul disciplinei „Dezvoltare personală” sunt formate în cadrul a cinci module, care cuprind cinci concepte-cheie. Acestea sunt:

**Modulul 1**

„Arta cunoașterii de sine și a celuilalt”, care pune accent pe cunoașterea și acceptarea de sine; explorarea și autoevaluarea resurselor personale; familia ca valoare: responsabilități, roluri de gen, stereotipuri; comunicarea asertivă, nonconflictuală și nonviolentă; autoeducare și voluntariat etc.

**Modulul 2**

„Asigurarea calității vieții”, cu accent pe integritate, gestionarea eficientă a resurselor, responsabilitate pentru o dezvoltare durabilă, o bună gospodărire etc.

**Modulul 3**

„Modul sănătos de viață”, care îi ghidează pe elevi în aspecte ce țin de sănătatea fizică, emoțională, alimentația sănătoasă, contracararea viciilor: droguri, alcool, fumat, influențe de diferit gen etc.

**Modulul 4**

„Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial”, care pune accent pe înțelegerea profesiilor din perspectiva pieței muncii, planificarea carierei și luarea deciziilor de carieră, dezvoltarea spiritului antreprenorial ca opțiune de carieră etc.

**Modulul 5**

„Securitatea personală”, care oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat către asigurarea securității proprii și a celorlalți.

Bazându-se pe curriculumul concentric, fiecare ghid din această serie se structurează după aceleași module și noțiuni-cheie. Sarcinile sunt dispersate pe parcursul unui an școlar, câte patru pentru fiecare modul. Prin urmare, fiecare ghid conține 20 de sarcini. Însă temele și sarcinile destinate elevilor se suprapun deseori: de exemplu, o sarcină legată de modul de viață sănătos va atinge și subiecte precum asigurarea calității vieții și arta cunoașterii de sine; o sarcină – destinată copiilor mai mari – centrată pe oportunitățile profesionale va implica și cunoașterea de sine și asigurarea calității vieții ș.a.m.d. Prin urmare, deși sarcinile sunt organizate în cinci module, ele nu se pot percepe ca fiind absolut izolate una de alta.

Abordarea modulară insistă pe o viziune asupra activității didactice caracterizată prin integrarea cunoștințelor, deprinderilor și atitudinilor specifice dezvoltării de competențe. Această abordare integratoare este reflectată în fiecare modul, valorificându-se și cele învățate la alte discipline școlare sau din mediul social și familial al elevului. În acest mod, disciplina „Dezvoltare personală” se concentrează pe formarea de competențe cu un accent aparte pe valori, atitudini și înclinații.

### **Cum urmează să predau modulele?**

Modulele și sarcinile sunt prezentate în ordine cronologică. Recomandăm să respectați această ordine, pentru că astfel deprinderile de viață se vor dezvolta la elevi treptat, în baza unor noțiuni-cheie și printr-un proces planificat și organizat. Printre metodele de predare-învățare utilizate se numără învățarea pe bază de sarcini și învățarea prin colaborare. Ambele se edifică pe o viziune cognitiv-constructivistă a învățării, care presupune că educabilul acumulează cunoștințe, realizând o anumită sarcină individual, făcând apoi schimb de idei cu un coleg sau în cadrul unei echipe, împărtășind rezultatele cu întreaga clasă. Procedul „gândește – lucrează în perechi – împărtășește” se regăsește în mai multe sarcini, contribuind la dezvoltarea deprinderilor sociale și de colaborare. La fel, reflecția individuală și colectivă asupra procesului de învățare, un element important al dezvoltării personale, face parte din mai multe sarcini.

### **Care este rolul meu, al profesorului?**

În cadrul acestui program, rolul profesorului este să inițieze și să ghideze procesele de învățare, să-i antreneze și să-i însoțească pe elevi în experiența de învățare și să-i ajute să depășească dificultățile. Profesorul trebuie să-și dea seama de faptul că, în consecință, rolul său va fi mai curând unul de formator și moderator decât de transmitător de cunoștințe. Această schimbare ține și de evaluarea procesului de învățare și a finalităților de studiu. Elevilor li se cere să-și elaboreze propriile strategii de soluționare a problemelor: să analizeze independent o problemă și să evalueze critic mai multe moduri de a o rezolva. Așadar, rezultatele învățării fiecărui elev trebuie examinate individual, acestea nu pot fi apreciate printr-o evaluare sumativă ordinară. Evaluarea se va organiza în mod formativ, adică profesorul va observa și evalua continuu procesul de învățare al fiecărui elev, nu doar rezultatele. În acest context, oferirea unui feedback individual și personal devine un element important al rolului profesorului.

**Cum este structurat ghidul?**

Toate „Ghidurile profesorului” pentru disciplina „Dezvoltare personală” au o structură similară. În paginile ce urmează veți găsi o descriere mai detaliată a modulelor și a deprinderilor de viață specifice fiecărei clase vizate. Ghidul conține 20 de sarcini, distribuite în cinci module. Sarcinile sunt prezentate în același mod: în stânga paginii sunt indicate obiectivele, competențele vizate, formele de activitate, etapele și timpul necesar, materialele și modul de organizare a clasei. Unele sarcini se constituie dintr-o activitate dublă de predare și învățare: o recomandare de temă pentru acasă și analiza acesteia în lecția următoare (follow-up). Apoi, se prezintă descrierea detaliată a lecției. În secțiunea din dreapta, se enumeră toate instrucțiunile pe care le primesc elevii, cu exemple (schițe) de posibile prezentări sau fișe de lucru.

**Ce materiale adăugătoare aș putea utiliza?**

Materialele necesare pentru fiecare lecție sunt enumerate în dreptul sarcinilor. Prin material înțelegem atât hârtie, pixuri, creioane colorate, cât și telefoane mobile sau computere. Pentru unele sarcini ar putea fi nevoie ca profesorul să descarce de pe Internet materiale adăugătoare, în funcție de cunoștințele și experiența sa anterioară. Dacă este cazul, acest lucru este recomandat. Vă rugăm să rețineți că această serie de ghiduri dedicate disciplinei „Dezvoltare personală” nu este decât una din numeroasele resurse ce pot fi utilizate: bineînțeles, profesorii se pot inspira și din alte materiale disponibile, care țin de dezvoltarea personală.

**Unde se înregistrează munca elevilor?**

Există mai multe moduri în care elevii își pot înregistra munca efectuată. Deoarece nu există un caiet special al elevului, profesorii sunt cei care pot decide forma de înregistrare a lucrărilor.

De exemplu:

- Elevii lucrează pe fișe individuale distribuite de profesor. Toate lucrările se colectează într-o mapă. Dacă doresc, elevii își pot confecționa mapele în prima lecție, la începutul anului școlar. În mapă se pot adăuga și materiale suplimentare (fotografii etc.).
- Elevii lucrează în caiete, unde scriu/desenează toate schițele, notele, eseurile etc. Caietele servesc, în fond, drept jurnale personale. Un punct forte al acestora este că paginile sunt cusute și, deci, se exclude riscul pierderii materialelor. Elevii își pot înfrumuseța caietele după dorință.
- În funcție de situația socioeconomică a părinților, profesorii le pot propune să achiziționeze singuri caietele pentru elevi. Această propunere se poate discuta la una din ședințele cu părinții.



**Cum are loc evaluarea elevilor?**

Evaluarea formativă se desfășoară pe parcursul predării-învățării fiecărui modul. Evaluarea sumativă se efectuează la finele fiecărui modul, cu ajutorul instrumentului de evaluare propus, pornind de la autoevaluarea elevilor în baza descriptorilor de competențe formate/dezvoltate pe parcursul studierii modulului. Elevul își identifică propriul potențial de dezvoltare și își formulează scopuri pentru viitor. După aceasta, profesorul îi oferă fiecărui elev feedback individual sub forma unei critici constructive, concentrându-se mai degrabă pe dezvoltarea competențelor și pe punctele forte, decât pe deficiențe. Fișele de evaluare urmează să devină o parte importantă a portofoliului elevului.

**Cum îmi evaluez modul de predare?**

Orice formă de predare necesită ca profesorul să-și evalueze în mod regulat munca și să reflecteze asupra ei. Autoevaluarea se poate face în baza unor întrebări-cheie, care derivă din obiectivele propuse, competențele de format, finalitățile de studiu, activitatea elevilor etc. Reflecția se poate face în pereche cu un coleg, de la egal la egal, în urma asistării reciproce la lecțiile de dezvoltare personală. Sugerăm ca, înainte de a invita colegul să asiste la lecție, să determinați câteva aspecte care vă interesează și să i le comunicați. Astfel puteți spera să primiți observații și sugestii concrete în urma acestei experiențe. Feedbackul trebuie să fie oferit colegial, sub forma unor critici constructive.

**Care este rolul părinților în predarea disciplinei?**

Orele de dezvoltare personală au loc în școală. Cu toate acestea, elevii vor primi și teme pentru acasă, care presupun colectarea de informații de la părinți sau rude (de exemplu, despre biografiile lor, despre reguli, despre trecut etc.). Recomandăm ca disciplina „Dezvoltare personală” să le fie prezentată părinților, în cadrul unei ședințe, la începutul anului școlar. Părinții și familia au un rol important în dezvoltarea copiilor, în definirea identității lor, a normelor morale, a valorilor și a perspectivelor de viitor. Profesorii ar trebui să informeze părinții despre specificul programului de dezvoltare personală, să le ofere o privire de ansamblu asupra modulelor și a felului în care vor lucra elevii la ore (individual, în perechi, în grupuri etc.). Părinții pot fi încurajați să participe activ la procesul de învățare al copiilor lor, asociindu-se cu școala într-un mod pozitiv. „Dezvoltare personală” este o disciplină în care integrarea lumii exterioare și a comunității școlii joacă un rol important. În cadrul unor sarcini, elevii vor aduna informații, comunicând cu oamenii și descoperind fenomene care fac parte din viața comunității lor. Prin urmare, disciplina „Dezvoltare personală” este legată de clasă, dar devine și o parte a dezvoltării întregii școli și necesită implicarea tuturor factorilor interesați din comunitate.

**Bibliografie**

- Bruner, J (1960) The Process of Education (Procesul Educațional), Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- World Health Organisation (Organizația Mondială a Sănătății) (2001): Partners in life Skills Education (Parteneri pentru Învățarea Abilităților de Viață). Concluzii de la Întâlnirea United Nation Interagency. Geneva: Organizația Mondială a Sănătății.

## **GHIDUL ÎNVĂȚĂTORULUI PENTRU DISCIPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ CLASA 3**

Acest manual constă din 20 de sarcini care sunt împărțite în mod egal între cele cinci module. Modulele se concentrează pe următoarele obiective și competențe:

### **Modulul 1:**

#### **Arta cunoașterii de sine și a celuilalt**

Competență specifică: încrederea în sine și încrederea în ceilalți, emoții precum furia și controlul acesteia și arta relaxării, comunicarea și managementul conflictului, precum și modul de a face față semnelor unui comportament abuziv. Aceasta include activități precum:

- stabilirea spațiului fizic, psihologic, emoțional și social,
- jocuri de rol și studii de caz,
- învățarea bazată pe sarcini ca element de bază al participării active a tuturor.

Subiectele tratate în acest modul se referă îndeaproape la sentimente (Sarcina 1), la acceptarea propriilor emoții (Sarcina 2), la gestionarea conflictelor (Sarcina 3) și la abuzul din partea semenilor (Sarcina 4).

### **Modulul 2:**

#### **Asigurarea calității vieții**

Competență specifică: gestionarea timpului, viața într-o societate informațională și modul de abordare a acesteia, cum să accepți greșelile proprii și să înveți din ele, precum și să fii conștient de faptul că resursele pe Pământ sunt limitate și au nevoie să fie (re)folosite cu grijă. Aceasta include:

- învățarea modului de clasificare a informațiilor,
- gestionarea succeselor și a greșelilor personale,
- utilizarea responsabilă a resurselor și modalități de valorificare a deșeurilor.

Subiectele tratate aici se referă la gestionarea timpului (Sarcina 5), la dezvoltarea tehnologiei informațiilor (Sarcina 6), la înțelegerea laturii pozitive a greșelilor – învățarea din greșelile făcute (Sarcina 7) și la modalități creative de reutilizare a deșeurilor (Sarcina 8).

**Modulul 3:****Modul sănătos de viață**

Competență specifică: importanța igienei, conștientizarea obiceiurilor alimentare zilnice, menținerea unui echilibru între corp și creier și analizarea implicațiilor sportului intensiv. Aceasta include:

- modalități de însușire a unui comportament igienic,
- detectarea abordării personale a nutriției,
- combinarea sportului cu dezvoltarea fizică.

Subiectele tratate aici se referă la rutine de igienă personală (Sarcina 9), la o analiză a propriei alimentații timp de două zile (Sarcina 10), la modalități simple de a păstra echilibrul între muncă și odihnă, oferind creierului o odihnă activă (Sarcina 11) și la explorarea impactului diferitelor discipline sportive asupra dezvoltării personale și limitele posibile (Sarcina 12).

**Modulul 4:****Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial**

Competență specifică: cunoașterea calităților pe care le au oamenii, descoperirea abilităților proprii și ale altora, reflectarea asupra avantajelor și dezavantajelor cooperării și analizarea valorii diferitelor profesii. Aceasta include:

- descoperirea punctelor forte,
- explorarea unor situații reale de muncă,
- asocierea persoanelor și a abilităților acestora cu anumite acțiuni și locuri de muncă.

Subiectele din acest modul includ dezvoltarea unui profil de abilități personale (Sarcina 13), observarea profesioniștilor la locul de muncă (Sarcina 14), înțelegerea avantajelor și dezavantajelor cooperării (Sarcina 15), potrivirea colegilor cu anumite abilități și posibile profesii (Sarcina 16).

**Modulul 5:****Securitatea personală**

Competență specifică: evaluarea siguranței în spațiul public, examinarea mai atentă a pericolelor electricității și înțelegerea motivului limitărilor de vârstă în cazul jocurilor online și video. Aceasta include:

- analiza importanței unei personalități puternice,
- identificarea locurilor sigure,
- evaluarea riscurilor electricității și reguli privind modul de gestionare a acestora.

Subiectele tratate aici includ examinarea pericolelor reale în spațiul public (Sarcina 17), promovarea regulilor de prevenire a accidentelor electrice (Sarcina 18), analiza jocurilor pe computer și a limitelor de vârstă (Sarcina 19) și o mai bună înțelegere de sine (Sarcina 20).



**MODULUL 1**

<b>Arta cunoașterii de sine și a celuilalt</b>	_____	<b>15</b>
<b>Sarcina 1</b>	Sentimentele mele – sentimentele tale _____	<b>16</b>
<b>Sarcina 2</b>	Pagina mea fericită – pagina mea tristă _____	<b>18</b>
<b>Sarcina 3</b>	Cum reacționez într-o situație de conflict _____	<b>20</b>
<b>Sarcina 4</b>	Abuz din partea semenilor. Intimidare/Bullying? _____	<b>22</b>

**MODULUL 2**

<b>Asigurarea calității vieții</b>	_____	<b>25</b>
<b>Sarcina 5</b>	Timpul meu liber este prețios _____	<b>26</b>
<b>Sarcina 6</b>	Modalități de obținere a informațiilor _____	<b>28</b>
<b>Sarcina 7</b>	Greșelile sunt omeneste – să învățăm din ele! _____	<b>30</b>
<b>Sarcina 8</b>	Resurse de care trebuie să avem grijă _____	<b>32</b>

**MODULUL 3**

<b>Modul sănătos de viață</b>	_____	<b>35</b>
<b>Sarcina 9</b>	Igiena personală _____	<b>36</b>
<b>Sarcina 10</b>	Nutriția nu înseamnă doar mâncare _____	<b>38</b>
<b>Sarcina 11</b>	Odihna activă – creierul spune „mulțumesc!” _____	<b>40</b>
<b>Sarcina 12</b>	Sportul și sănătatea _____	<b>42</b>

**MODULUL 4**

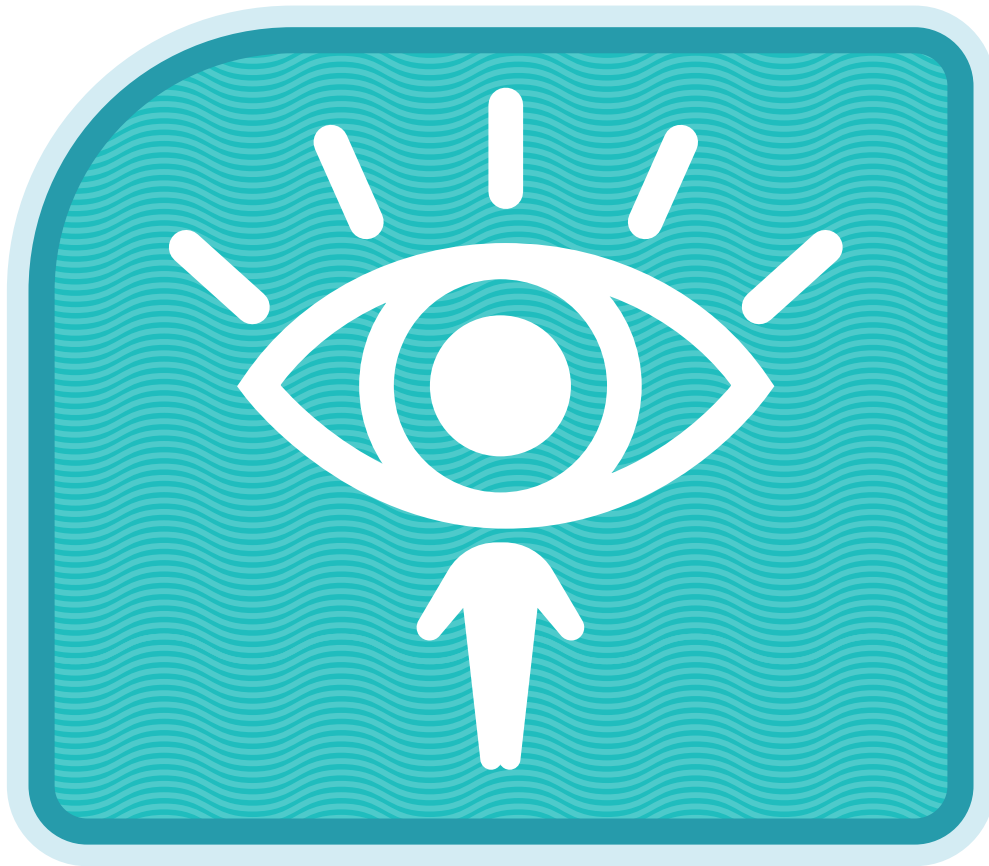
<b>Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial</b>	_____	<b>45</b>
<b>Sarcina 13</b>	Steaua abilităților mele _____	<b>46</b>
<b>Sarcina 14</b>	Fiecare profesie este importantă _____	<b>48</b>
<b>Sarcina 15</b>	Uneori singur, alteori în echipă _____	<b>50</b>
<b>Sarcina 16</b>	Cine este potrivit pentru această meserie? _____	<b>52</b>

**MODULUL 5**

<b>Securitatea personală</b>	_____	<b>55</b>
<b>Sarcina 17</b>	Păstrarea siguranței în locurile publice _____	<b>56</b>
<b>Sarcina 18</b>	Electricitatea este importantă, dar și periculoasă _____	<b>58</b>
<b>Sarcina 19</b>	Securitatea online _____	<b>60</b>
<b>Sarcina 20</b>	Toată lumea are nevoie de rădăcini și aripi pentru a se simți în siguranță _____	<b>62</b>







## MODULUL 1

# ARTA CUNOAȘTERII DE SINE ȘI A CELUIALT

Arta cunoașterii de sine și a celuilalt pune accent pe cunoașterea și acceptarea de sine; explorarea și autoevaluarea resurselor personale; familia ca valoare: responsabilități, roluri de gen, stereotipuri; comunicarea asertivă, nonconflictuală și nonviolentă; autoeducare și voluntariat etc.



## SARCINA 1

# SENTIMENTELE MELE – SENTIMENTELE TALE

### Scop

Elevii se prezintă și creează împreună un spațiu social și fizic.

Ei își întăresc încrederea în sine și cunosc nu doar numele colegilor, ci și personalitățile din spatele acelor nume.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Spațiu pentru plimbare în sala de clasă sau afară, dacă este cald;  
Fișă de lucru pentru elevi (consultați materialele pentru elevi).



### Modulul 1

Arta cunoașterii de sine și a celuilalt

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Elevii își iau fișa (vezi materialele pentru elevi) și se plimbă prin cameră. După un timp, profesorul le spune să se oprească. Apoi, lucrând în perechi, unul dintre elevi pune întrebări din fișa de lucru partenerului său.
2. Își notează răspunsul în tabel, alături de numele colegului pe care l-au întrebat. Sau, pot face un desen.
3. Colegul va pune și el una dintre întrebări.
4. Când au terminat, se așază în cerc (în grupuri mai mici sau în plen) și împărtășesc informațiile pe care le-au obținut: Ce a fost surprinzător? Ce ai învățat despre tine însuși? La ce întrebare nu a fost ușor să răspunzi? De ce?

### Variație

Dacă știți cântecul „Dacă ești fericit și o știi”, îl puteți cânta aici. Se potrivește foarte bine cu subiectul și îi face pe copii să se miște puțin. Dacă aveți conexiune la Internet, puteți învăța melodia de pe YouTube.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Sentimentele mele – sentimentele tale



**Sunt fericit atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



**Sunt trist atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



**Sunt furios atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



**Mă simt singur atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



**Sunt emoționat atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



**Sunt speriat atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



**Mă simt relaxat atunci când ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Nume*



## SARCINA 2

# PAGINA MEA FERICITĂ – PAGINA MEA TRISTĂ

### Scop

Elevii învață să-și exprime emoțiile și încearcă să găsească soluții pentru a le face față și pentru a avea un comportament adecvat.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Fișă de lucru (consultați materialele pentru elevi); Suficient spațiu în clasă pentru deplasare; Creioane colorate.



### Modulul 1

Arta cunoașterii de sine și a celuilalt

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Elevii își desenează propriile pagini fericite și triste (consultați materialele pentru elevi). Se gândesc la ceea ce îi face fericiți și la ce îi întristează.
2. Ei notează aceste descrieri lângă desene.
3. Profesorul le cere elevilor să se gândească la motivele pentru care sunt triști. De asemenea, le cere să găsească o soluție pentru a îndepărta tristețea, de exemplu: „Sunt trist pentru că prietenul meu nu vrea să se joace cu mine”. Soluție: „Voi cere altcuiva să se joace cu mine.” Apoi, profesorul le cere copiilor să se gândească la motivele pentru care sunt fericiți și îi întreabă cum își pot împărtăși fericirea cu ceilalți.
4. După discuția în plen, profesorul le cere elevilor să completeze casetele cu pagina fericită/tristă, din fișa de lucru (vezi materialele pentru elevi).



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

😊

**Pagina mea fericită**

☹️

**Pagina mea tristă**

*Uneori, când sunt trist, îmi pot schimba sentimentele.  
De exemplu:*



## SARCINA 3

# CUM REACȚIONEZ ÎNTR-O SITUAȚIE DE CONFLICT

### Scop

Elevii reflectează asupra cauzelor care generează conflicte. Ei învață cum să negocieze și să găsească un compromis și soluții alternative.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Fișă de lucru pentru rezolvarea unui conflict tipărită sau scrisă pe tablă (consultați materialele pentru elevi).



### Modulul 1

Arta cunoașterii de sine și a celuilalt

### DESCRIEREA LECȚIEI





1. Elevii stau așezați într-un cerc larg.
2. Profesorul îi întreabă cum se comportă de obicei în timpul unui conflict sau al unei lupte.
3. Elevii dau exemple, iar profesorul le notează pe bilețele de hârtie pe care le pune pe podea, astfel încât toată lumea să le poată vedea. Câțiva elevi îl pot ajuta să scrie cuvintele. Elevii grupează apoi cuvintele în abordări active și abordări pasive ale unui conflict. Profesorul prezintă patru metode diferite de abordare a conflictelor:
  - Rămâi rece/detașat și nu te lași provocat.
  - Te îndepărtezi de zona de conflict.
  - Spui „Nu”.
  - Ceri/obții ajutor.
4. Elevii lucrează singuri și se gândesc la situații conflictuale în care au aplicat una dintre aceste patru metode și le notează în fișă (consultați materialele pentru elevi).
5. Apoi, în grupuri de câte cinci, elevii își împărtășesc experiențele, povestind situațiile lor de conflict și soluțiile aplicate. Ar putea fi și alte modalități de a face față conflictelor?



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Patru moduri de a gestiona un conflict

Modul de gestionare	Conflictul
 <p><i>Rămâi rece și nu te lași intimidat.</i></p>	
 <p><i>Te îndepărtezi de zona de conflict.</i></p>	
 <p><i>Spui „Nu”.</i></p>	
 <p><i>Ceri/obții ajutor.</i></p>	



## SARCINA 4

# ABUZ DIN PARTEA SEMENILOR. INTIMIDARE/BULLYING?

### Scop

Elevii învață despre diferite tipuri de hărțuire și abuz și știu cum să le distingă. Sunt conștienți de modul în care își pot adapta comportamentul, pentru a evita să fie victime sau agresori în viitor.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Fișă de lucru cu definiții despre bullying (consultați materialele pentru elevi)



### Modulul 1

Arta cunoașterii de sine și a celuilalt

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Abuzul din partea colegilor, hărțuirea, intimidarea/bullyingul: acestea sunt momente dureroase din viața copiilor. Copiii au multe nume pentru aceste situații. Pentru început, elevii pot vorbi despre experiențele, observațiile și temerile lor. Nu există presiune pentru a spune ceva. Profesorul poate vorbi despre experiențele pe care le-a avut el însuși ca elev. Nu menționați soluții, vorbiți doar despre situațiile respective.
2. Profesorul explică faptul că acest subiect este foarte important și că fiecare școală din lume trebuie să se ocupe de el. În grupuri mici, elevii discută informațiile primite.
3. Subiectul se reia într-o discuție în plen. A vorbi despre abuz și a găsi căi de ieșire este o călătorie lungă, iar subiectul trebuie reluat iar și iar. Utilizați frecvent fișa/posterul. Ajutați elevii să se înțeleagă și să se analizeze pe ei înșiși, pe ceilalți și comunitatea în care trăiesc. Fiți conștienți de faptul că informațiile de pe poster folosesc limbajul adulților (consultați materialele pentru elevi). Rugați elevii să adapteze limbajul și să creeze o versiune potrivită pentru copii, cu pictograme și simboluri adecvate.





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Bullying/Hărțuire

Forma de bullying	Descriere
<b>Hărțuire fizică</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să lovești pe cineva în mod regulat</li> <li>• Să pui piedică sau să imbrâncești pe cineva de câte ori trece</li> <li>• Să furi/să ceri bunurile cuiva</li> <li>• Să ameninți online că vei răni pe cineva</li> <li>• Să deteriorezi sau să distrugi bunurile cuiva (uniforma, lucrurile școlare)</li> <li>• Să asuprești o persoană făcând-o să se teamă că va fi rănită; să intimidezi pe cineva</li> </ul>
<b>Hărțuire verbală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să alegi pe cineva și să-l faci permanent să se simtă rău</li> <li>• Să spui sau să faci o mulțime de lucruri rele pentru a supăra pe cineva</li> <li>• Să trimiți online mesaje jignitoare către cineva</li> <li>• Să-ți bați joc de modul în care arată sau se îmbracă cineva</li> <li>• Să trimiți online cuiva imagini inadecvate</li> <li>• Să tachinezi pe cineva pentru că nu se pricepe la sport</li> <li>• Să tachinezi pe cineva pentru că e bun la școală, la matematică etc.</li> <li>• Să poreclești pe cineva</li> </ul>
<b>Hărțuire socială</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să-ți bați joc de cineva împreună cu alte persoane, de genul „uite, iar vine ciudatul”</li> <li>• Să împiedici pe cineva să se alăture unui grup</li> <li>• Să-i faci pe ceilalți să nu placă pe cineva</li> <li>• Să spui lucruri meschine sau umilitoare despre cineva</li> <li>• Să răspândești zvonuri sau minciuni despre cineva</li> <li>• Să etichetezi imaginile online ale cuiva ca necorespunzătoare sau neplăcute</li> <li>• Să acționezi ca și cum cineva nu ar fi prezent sau să-l ignori</li> <li>• Să tachinezi în mod constant pe cineva pentru că nu este ca o fată sau ca un băiat „tipic”, de exemplu, să tachinezi o fată pentru că se pricepe la sport sau un băiat pentru că este blând cu ceilalți</li> </ul>
<b>Nu este hărțuire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să lupți pentru locul tău în școală</li> <li>• Să nu-ți placă cineva care face parte din grupul tău</li> <li>• Să fii supărat pe cineva care ți-a luat lucrurile</li> <li>• Să nu-ți împarți bunurile cu altcineva</li> <li>• Să spui că nu ești de acord cu comentariul cuiva online</li> <li>• Să fii nepoliticos cu cineva o dată, dar să-ți dai seama că nu este în regulă</li> <li>• Să glumești cu cineva că își uită mereu lucrurile</li> </ul>







## MODULUL 2

# ASIGURAREA CALITĂȚII VIEȚII

Asigurarea calității vieții pune accent pe integritate, gestionarea eficientă a resurselor, responsabilitate pentru o dezvoltare durabilă, o bună gospodărire etc.



## SARCINA 5

# TIMPUL MEU LIBER ESTE PREȚIOS

### Scop

Elevii sunt conștienți de importanța timpului ca resursă limitată. Ei învață să aleagă cum să-și petreacă timpul dintre munca de la școală și cea de acasă.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Imagini cu diferite activități tipărite pe fișele de lucru sau imagini cu activități din reviste/ziare, afișate pe tablă sau perete (consultați materialele pentru elevi).



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

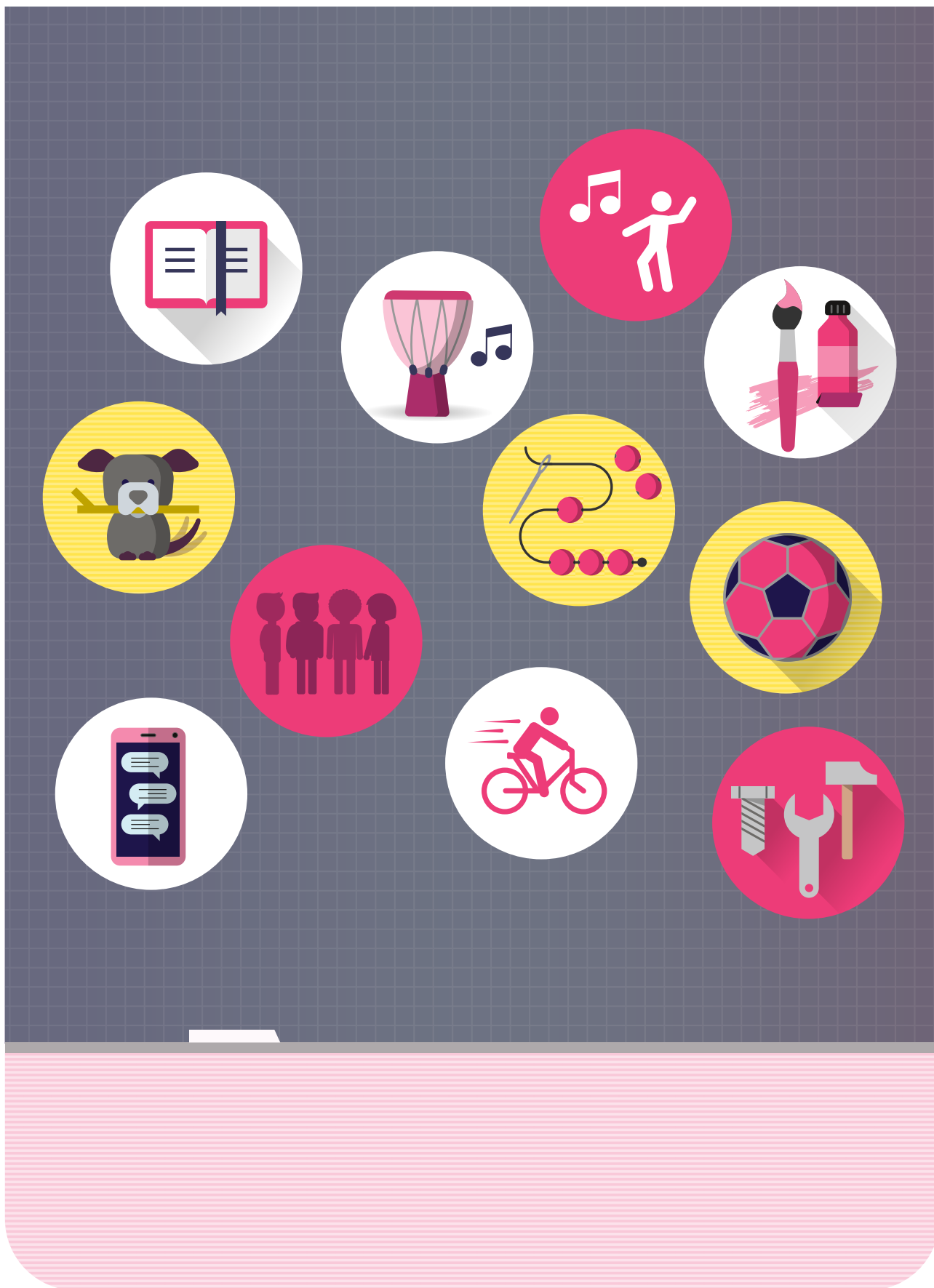
### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Elevii se uită la imaginile din fișa lor sau la cele de pe tablă ori perete (vezi materialele pentru elevi). Ce activități desfășoară elevii în afara școlii? Ei bifează pe fișă sau pun un semn pe o bucată de hârtie lângă imagine.
2. Profesorul începe o discuție întrebând care sunt motivele alegerilor făcute. Care dintre activități a fost cel mai des aleasă, care cel mai rar?
3. Elevii se uită din nou la imagini. Profesorul spune: „Ce ați vrea să faceți? Cum ar putea fi realizate dorințele voastre? Ce vă împiedică? Cine v-ar putea sprijini? Discutați cu un coleg”.
4. În încheierea orei, la discuția în plen, profesorul pune câteva întrebări, precum: „Există lucruri pe care copiii nu ar trebui să le facă? A fost diferit în trecut? Este altfel pentru diferite familii? Pentru diferite țări? De unde aveți aceste informații? Ce tip de muncă trebuie să faceți în familiile voastre? Pe cine ajutați cu aceste activități? Este corect faptul că vi se cere să faceți aceste lucruri?”



## MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru





## SARCINA 6

# MODALITĂȚI DE OBȚINERE A INFORMAȚIILOR

### Scop

Elevii devin conștienți de modul diferit în care informațiile sunt transmise de la o persoană la alta. Ei înțeleg cât de important este să știi de unde provin informațiile.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Un perete pentru afișarea imaginilor.



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

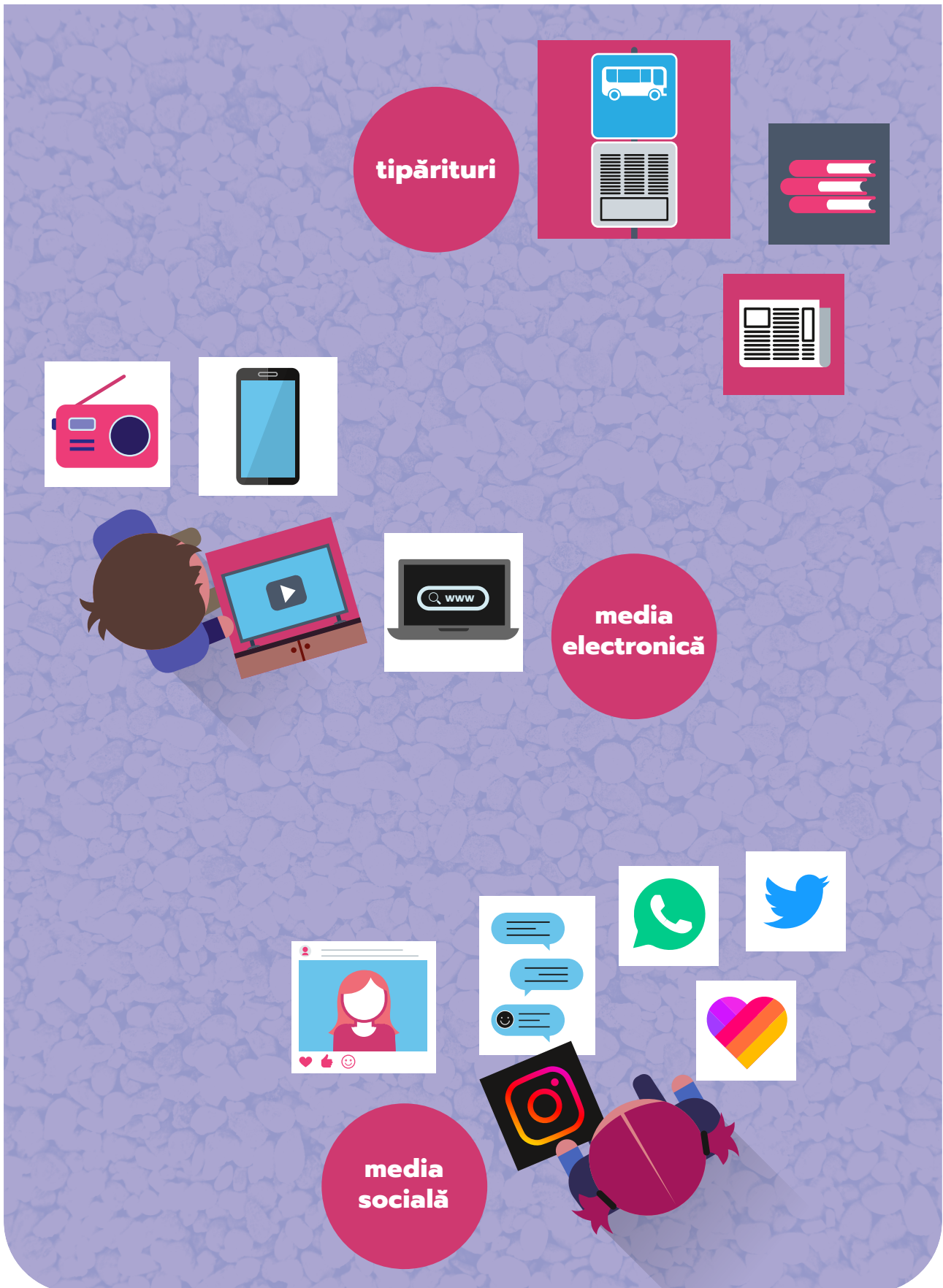
### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Cu cel puțin două săptămâni înainte de această lecție, profesorul le cere elevilor să colecteze imagini cu diferite surse de informații (cărți, ziare, reviste, TV, Internet, WhatsApp etc.). Pot, de asemenea, să-și întrebe părinții, bunicii sau vecinii de unde își obțin informațiile. Profesorul pregătește un perete unde pot fi afișate imaginile, pe măsură ce sunt colectate. Elevii își scriu numele pe imagini înainte de a le pune pe perete. Fiecare elev ar trebui să aducă mai multe poze.
2. Elevii stau într-un semicerc larg (poate un cerc dublu) în fața peretelui cu imagini. Ei descriu apoi experiența pe care au avut-o atunci când au colectat imaginile.
3. Profesorul întreabă cum s-ar putea clasifica imaginile, moderând discuția și asigurându-se că toate părerile sunt ascultate. O idee bună este să permită câtorva elevi să facă fotografii cu imaginile de pe perete și să le grupeze pe podea, în colțuri diferite, în funcție de categoriile stabilite (de exemplu, prima secțiune, tipărituri: cărți, ziare, reviste, pliante; a doua secțiune, mass-media electronică: TV, radio, lucrări online; a treia secțiune, social media: YouTube, Facebook, Instagram etc.).
4. Ce mijloace de comunicare permit elevilor să fie activi și să contribuie (de exemplu: social media), ce mijloace de comunicare sunt destinate consumului pasiv, unde puteți doar asculta și viziona (ziare, TV)?
5. Profesorul începe o discuție despre argumentele pro și contra fiecărui tip de media.
6. Toate imaginile sunt acum clasificate. Apoi, acestea sunt așezate din nou pe perete.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru





## SARCINA 7

# GREȘELILE SUNT OMENEȘTI – SĂ ÎNVĂȚĂM DIN ELE!

### Scop

Elevii înțeleg că greșelile pot avea un impact pozitiv în modul de abordare a riscurilor. Ei înțeleg că acesta este un proces de învățare pe tot parcursul vieții. Elevii învață cum să facă față frustrării.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Poster pe care este scris mare dictonul latin următor, împreună cu traducerea lui: „Errare humanum est, sed in errare perseverare diabolicum” (vezi DESCRIEREA LECȚIEI); Fișa de lucru pentru elevi (consultați materialele pentru elevi)



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul scrie un text pe tablă și cere elevilor să copieze textul simultan. El face în mod deliberat unele greșeli de ortografie și observă cum reacționează elevii. Dacă un elev spune că există o greșală, profesorul o corectează fără alte comentarii. După un timp, profesorul spune cu voce tare proverbul latin: „Errare humanum est, sed in errare perseverare diabolicum” („A greși e omenește, a persevera în greșală este diabolic.”). Lăsați-vă surprinși de reacțiile elevilor când vorbiți în limba latină. Apoi, profesorul nu mai scrie pe tablă.
2. Profesorul inițiază o discuție în plen. Pentru aceasta, el a pregătit un poster mare cu versiunile latină și română ale proverbului de mai sus. El pune afișul pe perete și explică faptul că acest citat aparține lui Seneca și are aproape 2000 de ani vechime. Începe o discuție despre semnificația acestui proverb. Lăsați elevii să vină cu presupuneri. Luați notițe pe tablă sau flipchart.
3. Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și fiecare grup primește o fișă (consultați materialele pentru elevi). Grupurile au la dispoziție zece minute pentru a discuta și a răspunde la întrebările din fișă.
4. Înapoi în plen, se prezintă rezultatele discuției.
5. La finalul lecției, profesorul explică faptul că mulți oameni de știință și inventatori au făcut multe greșeli înainte de a găsi o soluție scilipitoare.





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Să învățăm din greșeli!

*Ce ai gândit atunci când ai observat că profesorul tău a făcut greșeli de scriere?*

*De ce ai intervenit?*

*De ce ai tăcut?*

*Amintește-ți câteva greșeli pe care le-ai făcut recent – acasă, cu prietenii, în sport etc. Cum au reacționat ceilalți?*

*Ce vei face diferit, astfel încât aceste greșeli să nu se mai repete?*

**Numele membrilor grupului:**

**ERRARE  
HUMANUM EST,  
SED IN ERRARE  
PERSEVERARE DIABOLICUM.**



## SARCINA 8

# RESURSE DE CARE TREBUIE SĂ AVEM GRIJĂ

### Scop

Elevii învață că hârtia uzată și alte lucruri pot fi reciclate. Ei ajung să cunoască valoarea resurselor naturale.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Tema pentru acasă afișată pe perete; Hârtie uzată/carton folosit (aduse de elevi); Masă cu foi de hârtie goale, foarfece, lipici; Spațiu pregătit pentru depozitarea unor materiale; Colaj realizat din hârtie uzată; Informații despre poluare și energie regenerabilă.



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

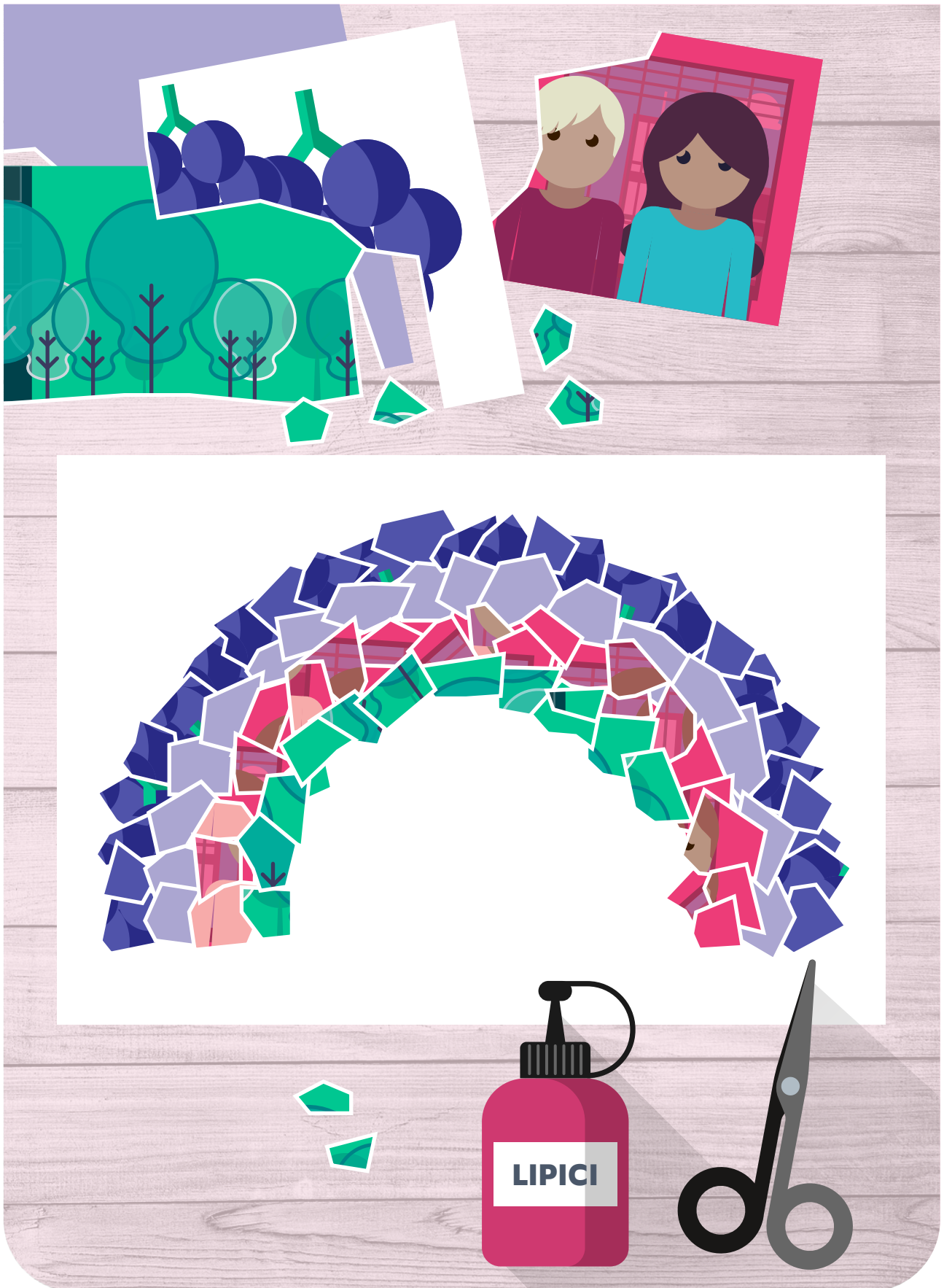
### DESCRIEREA LECȚIEI

1. La sfârșitul lecției anterioare, profesorul a dat elevilor o temă pentru acasă: colectarea oricărui tip de hârtie uzată și bucăți de carton (plicuri, ambalaje, pachete, ziare etc.) și aducerea lor la școală. Ar trebui să existe un spațiu în clasă în care să poată fi stocate aceste articole.
2. Lecția începe cu elevii așezați în cerc. În mijlocul cercului, pe o masă sau pe podea, este întinsă colecția de hârtii și cartoane. Elevii explică unde au găsit aceste materiale. Poate au avut o experiență amuzantă legată de această activitate.
3. Profesorul a pregătit un colaj din hârtie uzată și acum îl arată elevilor. Acesta este un exemplu al modului în care hârtia uzată poate fi tăiată și asamblată formând o imagine.
4. Elevii, în grupuri, își prezintă ideile de imagini, care pot fi plante, clădiri, oameni, modele.
5. Profesorul a pregătit pe o masă foarfece, lipici, hârtie albă etc. Apoi, elevii lucrează individual. În primul rând, planifică, apoi decid ce hârtie doresc să folosească. Ulterior, fac o schiță, își discută ideile cu grupul și încep să-și creeze colajul.
6. După ce toate grupurile și-au terminat colajele, acestea sunt expuse.
7. Finalul lecției se concentrează pe tema protejării resurselor planetei. Pentru aceasta, profesorul îi întreabă pe elevi ce fac cu gunoiul, cât de mult plastic folosesc etc. Ulterior, profesorul poate prezenta câteva informații despre poluarea oceanelor cu plastic și despre valoarea energiei regenerabile (soare, vânt, apă).

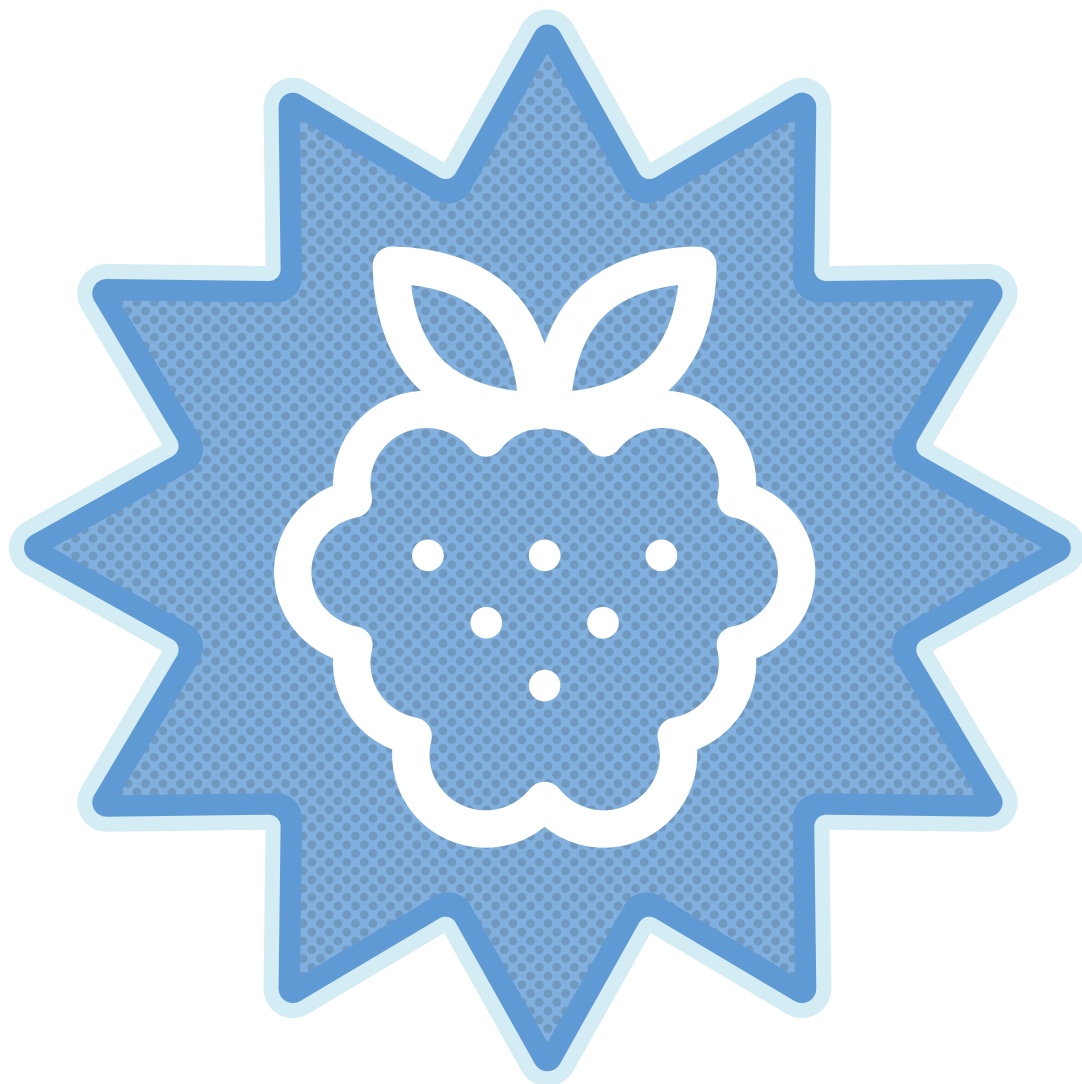


## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru







### MODULUL 3

## MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Modul sănătos de viață ghidează elevii în aspecte ce țin de sănătatea fizică și emoțională, de alimentația sănătoasă, de contracararea viciilor: droguri, alcool, fumat, influențe de diferit gen etc.



## SARCINA 9

# IGIENA PERSONALĂ

### Scop

Elevii învață definiția igienei. Ei pot explica de ce este important să aibă o igienă personală bună și știu cum să fie igienici.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Definiția igienei pregătită de către profesor; Caiete; Creioane.



### Modulul 3

Modul sănătos de viață

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul începe prin a cere elevilor să se gândească la rutina lor înainte de a merge la culcare. El poate da un exemplu, precum spălarea dinților sau dușul.
2. În perechi, elevii își împărtășesc rutina de igienă zilnică.
3. Înapoi în plen, începe o discuție despre importanța de a fi igienic. Profesorul moderează discuția punând întrebări precum:
  - Când ar trebui să ne spălăm pe mâini?
  - De ce trebuie să purtăm haine curate?
  - Care sunt beneficiile spălării dinților?
  - Cât de des ar trebui să folosim ața dentară?
4. Elevii pot împărtăși alte sfaturi de igienă personală care le vin în minte.
5. Profesorul prezintă o definiție a igienei, ușor de înțeles.
6. Fiecare elev realizează un poster tipografic (format din litere) cu această definiție a igienei. Literele pot fi colorate și răspândite pe întreaga pagină (consultați materialele pentru elevi). Lăsați-i să fie cât mai creativi.

**MATERIALE PENTRU ELEVI**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

# IGIENĂ

„ PRACTICI  
SAU CONDIȚII  
CARE AJUTĂ  
LA MENȚINEREA  
SĂNĂTĂȚII ȘI PREVIN  
ÎMBOLNĂVIRILE,  
ÎN SPECIAL  
PRIN CURĂȚENIE. ”



## SARCINA 10

# NUTRIȚIA NU ÎNSEAMNĂ DOAR MÂNCARE

### Scop

Elevii învață despre obiceiurile lor zilnice de nutriție. Ei învață cum să țină evidența obiceiurilor alimentare, notându-le într-un jurnal.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Diferite tipuri de alimente (crude, gătite) acoperite cu un șervețel;  
Copii ale unui jurnal alimentar pentru fiecare elev (vezi materialele pentru elevi).



### Modulul 3

Modul sănătos de viață

### DESCRIEREA LECȚIEI

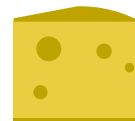
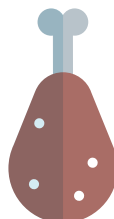
1. Profesorul pune câteva produse alimentare (un fruct, o cutie de legume, o pungă de chipsuri, pastile cu vitamine, cârnați etc.) pe o masă în fața elevilor. El le acoperă cu un șervețel. Este important ca pe masă să fie și alimente crude și gătite, precum și mâncare fast-food. Când toți elevii sunt adunați în jurul mesei, profesorul ridică șervețelul și arată mâncarea.
2. Acum elevii sunt invitați să comenteze ce văd. Profesorul le rezumă ideile și le notează pe toate pe o foaie de hârtie. Apoi lipește foaia pe un perete. Pentru asta, profesorul poate cere ajutorul unor elevi.
3. După partea introductivă, profesorul oferă câteva informații despre nevoia de hrană și diferitele obiceiuri alimentare. El menționează că nu numai fiecare țară are obiceiuri alimentare diferite, ci și fiecare familie poate avea propriile obiceiuri alimentare.
4. Acum profesorul îi invită pe elevi să vorbească despre obiceiurile lor alimentare.
5. După această discuție, profesorul prezintă jurnalul alimentar (vezi materialele pentru elevi). Ca temă pentru acasă, profesorul le cere elevilor să completeze două zile în jurnalele lor (o zi de lucru și o zi din weekend). Le poate arăta un exemplu sau poate începe să completeze un jurnal direct cu elevii. Întorși la școală cu jurnalele lor, elevii se reunesc în grupuri mici și își sintetizează experiențele în paragrafe scurte, pe care le afișează pe unul dintre pereții clasei, pentru ca ceilalți să le poată citi. Dacă mai este timp, le pot împărtăși într-o scurtă discuție în plen.





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru



### Jurnalul meu alimentar

#### O zi tipică de lucru

Ora	Masă sau gustare?	Locul	Alimentul	Cantitatea	Poziția	Activitatea	Situația socială	Starea de spirit	Nivelul foamei 1-10
07:00 – 07:10	<i>gustare</i>	<i>în bucătărie</i>	<i>iaurt</i>	<i>1</i>	<i>în picioare</i>	<i>îmi terminam tema</i>	<i>singur</i>	<i>stresat</i>	<i>4</i>

#### O zi tipică de weekend

Ora	Masă sau gustare?	Locul	Alimentul	Cantitatea	Poziția	Activitatea	Situația socială	Starea de spirit	Nivelul foamei 1-10

- **Poziția:** indicați poziția fizică în timp ce mâncați sau beți.
- **Activitatea:** înregistrați ce mai făceați în timp ce mâncați sau beți.
- **Situația socială:** ați fost singur, cu cineva sau cu un grup?
- **Starea de spirit:** ați fost mulțumit, fericit, trist, deprimat, supărat, plictisit, obosit, grăbit, singur, tensionat etc.
- **Nivelul foamei:** înregistrați cât de foame vă era înainte să începeți să mâncați sau să beți.



## SARCINA 11

# ODIHNA ACTIVĂ – CREIERUL SPUNE „MULȚUMESC!”

**Scop**

Elevii experimentează valoarea pauzelor de odihnă activă. Ei învață cum să le integreze în viața lor de zi cu zi.

**Timp necesar**

45 minute

**Forme de activitate**

- Discuție în plen

**Organizarea clasei**

Suficient spațiu în clasă pentru deplasare; Poster cu diferite acțiuni afișat pe perete sau pe tablă; Zaruri.

**Modulul 3**

Modul sănătos de viață

**DESCRIEREA LECȚIEI**







Acesta este un instrument care permite elevilor să își perfecționeze obiceiul de a face pauze active pentru creier, în timpul zilei. Profesorul se asigură că posterul este suficient de mare și este afișat pe perete. Și mai bine ar fi dacă posterul ar fi conceput chiar de elevi, împreună cu profesorul.

1. Profesorul explică jocul pe scurt. El subliniază că scopul acestui joc este de a aduna idei diferite pentru pauze scurte și active.
2. Profesorul îi cere acum unui elev să arunce zarul. Elevii fac exercițiul corespunzător cifrei de pe zar (vezi materialele pentru elevi). Apoi, altcineva aruncă zarul și elevii fac exercițiul corespunzător noii cifre.
3. La început, profesorul îi întreabă pe elevi după fiecare exercițiu cum se simt. Cum își simt corpul? Ce mușchi au fost activați? Care este starea lor de spirit? Care este efectul acestei pauze active?
4. După un timp, toată lumea se așază. Profesorul subliniază din nou cât de importante sunt pauzele active. Acestea reduc atât tensiunea mentală, cât și pe cea fizică. Elevii pot prezenta cum intenționează să integreze aceste pauze în viața lor de zi cu zi. De asemenea, ei pot spune care dintre exerciții a fost cel mai potrivit pentru ei.

**MATERIALE PENTRU ELEVI**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

**Aruncați zarul, deschideți fereastra, luați o pauză activă**

-  *Ridicați încet brațele de zece ori. Respirați adânc, lent, în același ritm.*
-  *Executați cinci flotări.*
-  *Atingeți-vă cu mâinile vârful picioarelor timp de 15 secunde, menținând genunchii întinși.*
-  *Săriți de 20 de ori, fără a atinge pe altcineva sau vreun obiect.*
-  *Săriți într-un picior timp de un minut.*
-  *Executați un exercițiu propus de un elev.*



## SARCINA 12

### SPORTUL ȘI SĂNĂTATEA

#### Scop

Elevii explorează diferite sporturi și învață despre rutinele specifice de antrenament și despre impactul acestora.



#### Timp necesar

45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Suficient spațiu pentru ca toată lumea să se miște; Fișă de lucru (consultați materialele pentru elevi).



#### Modulul 3

Modul sănătos de viață

#### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul adună informații de la elevi despre sporturile care le plac sau nu le plac. Nu le comunică în cuvinte, ci le arată prin gesturi. Ceilalți ghicesc la ce sporturi se referă.
2. Profesorul demonstrează apoi, în tăcere, câteva jocuri cu mingea, doar arătând mișcarea tipică:
  - Fotbal: lovește cu piciorul o minge imaginară;
  - Tenis: lovește o minge de tenis imaginară cu o rachetă imaginară;
  - Golf: balansează o crosă de golf imaginară;
  - Baschet: sare către un coș imaginar;
  - Volei: lovește cu mâna o minge imaginară;
  - Tenis de masă: lovește o minge imaginară cu paleta pe o masă imaginară.
3. Elevii formează perechi și încearcă singuri toate mișcărilor. Se sprijină reciproc și sunt atenți să nu rănească pe nimeni care stă în apropiere.
4. Înapoi în plen, elevii stau în cerc. Fiecare sport este din nou demonstrat de elevi. Cei care urmăresc trebuie să spună ce mușchi se antrenează practicând acel sport. Întrebări, precum „Cât de intens este acest sport?“, „Care sunt pericolele implicate?“ ajută la stimularea ideilor. Elevii ar putea face acest lucru individual sau în grupuri mici. Ar trebui să își bazeze discuția pe fișa de lucru (consultați materialele pentru elevi).
5. Într-o discuție finală, fiecare elev spune ce sport îi place. Dacă au un idol în sport, elevii pot explica de ce această persoană este modelul lor.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

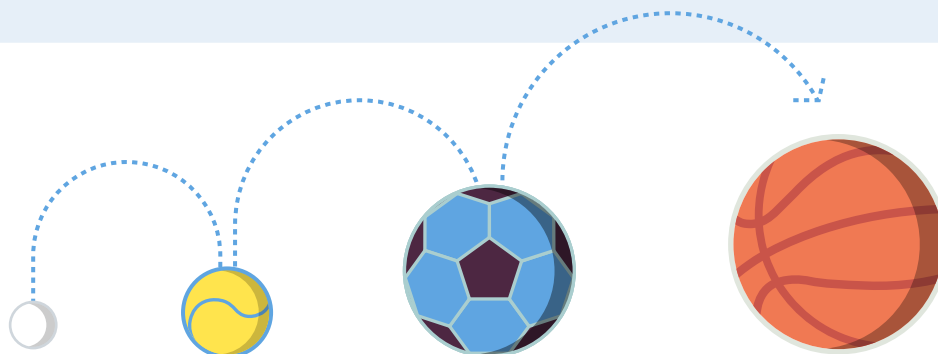
Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Sporturile și impactul lor

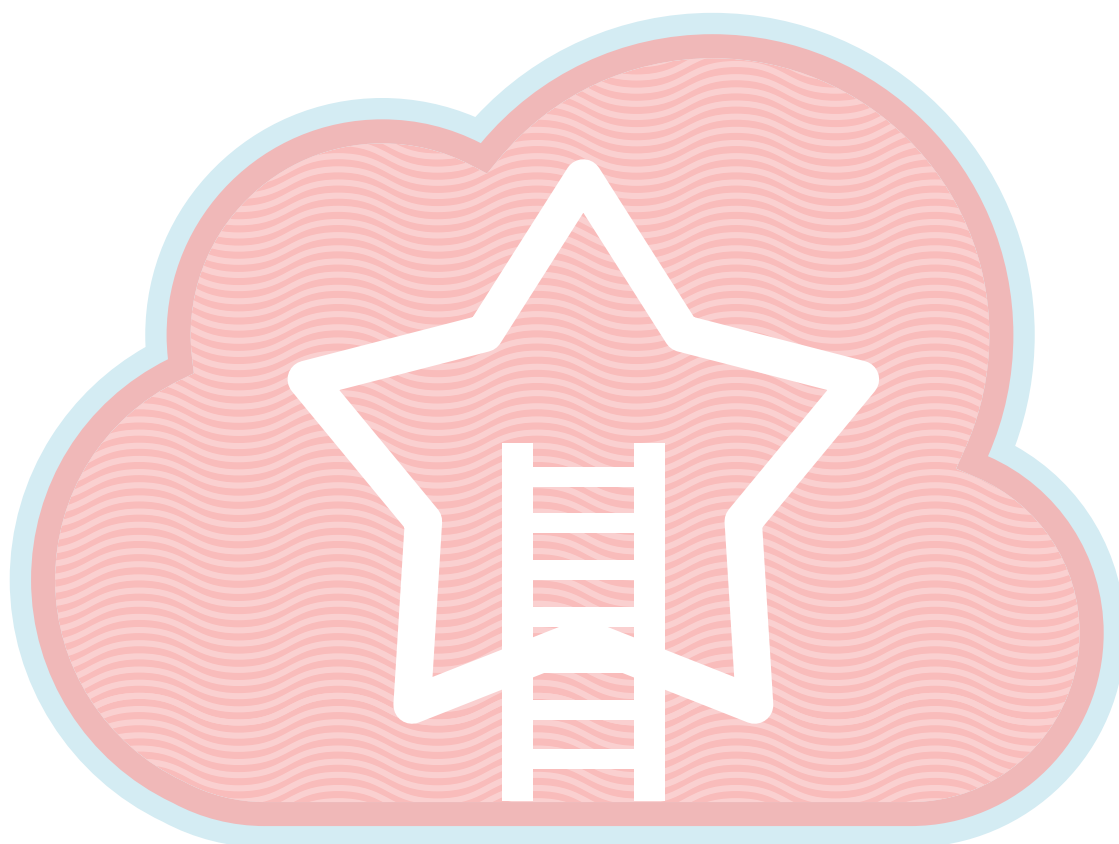
Sport	Partea corpului și mușchii folosiți intensiv	Cum se dezvoltă corpul	Posibile pericole
Fotbal	<i>Gambe, picioare, plămâni</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rapiditate crescută</i></li> <li>• <i>Coordonare</i></li> <li>• <i>Capacitate cardio-vasculară puternică</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Accidente la picioare</i></li> <li>• <i>Răniri la cap</i></li> </ul>
Tenis			
Atletism			
Baschet			
Volei			
Tenis de masă			

Sportul meu favorit:

Sportul pe care nu l-aș practica niciodată:







## MODULUL 4

# PROIECTAREA CARIEREI PROFESIONALE ȘI DEZVOLTAREA SPIRITULUI ANTREPRENORIAL

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial pune accent pe înțelegerea profesiilor din perspectiva pieței muncii, planificarea carierei și luarea deciziilor de carieră, dezvoltarea spiritului antreprenorial ca opțiune de carieră etc.



## SARCINA 13

# STEUA ABILITĂȚILOR MELE

### Scop

Elevii învață cum să-și descopere punctele forte. Ei experimentează modul în care se face autoevaluarea.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Fișe de lucru cu steua abilităților (vezi materialele pentru elevi);  
Imagini cu diferiți sportivi.



### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Elevii primesc fișa cu șablonul stelei abilităților (vezi materialele pentru elevi) sau o desenează singuri.
2. Mai întâi, elevii trebuie să înțeleagă termenul „abilitate”. Profesorul poate începe cu exemple din regnul animal: un ghepard trebuie să-și vâneze hrana, prin urmare, și-a dezvoltat abilitatea de a alerga foarte repede. Antilopa este urmărită de ghepard, de aceea și ea și-a dezvoltat abilitatea de a alerga repede. Un șoarece trebuie să caute mâncare peste tot, de aceea curiozitatea este abilitatea pe care și-a dezvoltat-o.
3. Profesorul trece acum la exemple din lumea sportului, arătând imagini cu diferiți sportivi. Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest sport? De exemplu:
  - un dansator (eleganță, coordonare);
  - un halterofil (forță, musculatură puternică);
  - un alergător de maraton (rezistență, răbdare).
4. Pe fișa cu steua abilităților (vezi materialele pentru elevi), fiecare elev își scrie numele în mijlocul stelei. Apoi se gândește la propriile abilități fizice și mentale.
5. Elevii aleg șase dintre abilitățile lor și notează câte una în fiecare rază a stelei. Ei își pot colora stelele și le pot afișa pe un perete, astfel încât toți elevii să le poată vedea.
6. În tăcere, elevii se uită la stelele celorlalți. Înapoi în cerc, ei discută despre:
  - Ce am învățat despre mine?
  - Ce sport sau ce profesie se potrivește cu steua abilităților mele?

Lecția se încheie cu rezolvarea unei ghicitori. Un elev alege o stea. Se uită la textul din stea și apoi rezumă: „Este o persoană rapidă, poate înota bine, se poate relaxa când este stresată, poate merge bine cu bicicleta și zâmbește des. Cine e?” Repetați exercițiul de câteva ori.
7. Este crucial pentru elevi să înțeleagă că abilitățile diferite ale tuturor oamenilor sunt necesare pentru o societate funcțională. Arhitecți, muncitori în construcții, medici, chelnerițe, toate sunt necesare. Dacă este timp, puteți discuta cu clasa de ce unele profesii au un statut superior față de altele? Este corect?





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru





## SARCINA 14

# FIECARE PROFESIE ESTE IMPORTANTĂ

### Scop

Elevii află că pentru realizarea unui obiectiv sunt necesare diferite meserii. Ei înțeleg că pentru fiecare profesie este nevoie de o abilitate specială.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Găsiți un șantier de construcții în apropiere. Dacă este necesar, cereți permisiunea pentru a-l vizita împreună cu elevii. Asigurați-vă că găsiți un loc din care elevii dvs. să poată observa, rămânând în siguranță.



### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

(vizitarea unui șantier de construcții)

1. Vizitați un șantier împreună cu elevii dvs. Aceștia trebuie să poarte încălțăminte adecvată și să aibă cu ei un caiet. Se formează grupuri de trei sau patru elevi. Profesorul explică faptul că scopul vizitei pe șantier este de a afla ce profesii sunt necesare pentru a construi ceva.
2. Pe șantier, profesorul explică pe scurt ce se construiește acolo (o școală, un drum nou etc.). Dacă există panouri cu informații despre șantier, le arată elevilor.
3. Acum, elevii încep să observe lucrările care se desfășoară și încearcă să numească profesiile muncitorilor. Dacă nu știu, ei descriu modul în care se desfășoară munca. Ei privesc și ce a fost realizat deja (de exemplu, stâlpi de beton, fundații) și spun ce profesie a fost necesară pentru acest loc de muncă. De asemenea, pot schița unele utilaje sau unelte.
4. La un moment dat, profesorul adună toți elevii și le ascultă impresiile. Îi întreabă ce profesii au identificat (de exemplu, operator de macara, șofer de camion, tâmplar, zidar, constructor de schele, arhitect, pictor și decorator, zugrav, faianțar, electrician, instalator ...)

#### Partea ②

(în clasă)

1. Grupurile formate pe șantier își prezintă notițele și reflectează asupra observațiilor generale. Profesorul îi ajută oferindu-le indicii despre cum să înceapă o propoziție, precum: „Am fost impresionat de ...”, „Am fost surprins că ...”, „Nu știam că ...” etc.
2. Elevii, în grupuri, pregătesc o prezentare generală (vezi pagina următoare), completând lista cu abilitățile necesare profesiilor întâlnite pe șantier.
3. Pentru a finaliza secvența, elevii scriu o povestire scurtă despre una dintre profesiile pe care le-au observat.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ① și ②



### Observațiile noastre de pe șantier

*Ce profesii am văzut?*

*Ce abilități sunt necesare pentru această profesie?*

*Ce alte profesii mai pot fi practicate cu aceste abilități?*




## SARCINA 15

# UNEORI SINGUR, ALTEORI ÎN ECHIPĂ

### Scop

Elevii învață despre avantajele și dezavantajele lucrului individual și ale lucrului în echipă.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Un coș mare plin cu diferite articole, cum ar fi: bucăți de lemn, o rolă de hârtie igienică, resturi de hârtie, pixuri, CD-uri vechi, panglici, borcane goale; Lipici, bandă adezivă, foarfece; Spații de lucru pentru grupuri de patru până la cinci elevi.



### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Elevii formează grupuri de câte patru sau cinci.
2. Profesorul le arată coșul cu diferitele articole (vezi Organizarea clasei).

Apoi, le explică sarcina: Fiecare grup ar trebui să creeze un obiect nou folosind materiale din coș. Poate fi orice și nu trebuie să folosească toate articolele. Cea mai importantă regulă este că fiecare elev, din fiecare grup, trebuie să contribuie. Timpul pentru această sarcină este de aprox. 20 min. Sarcina este scrisă și în fișa de lucru (consultați materialele pentru elevi).

3. Acum profesorul dă fiecărui grup fișă. Împreună, membrii grupului răspund la întrebările din fișă.
4. Întreaga clasă se adună. Purtătorul de cuvânt al fiecărui grup (vezi materialele pentru elevi) împărtășește pe scurt reflecțiile grupului. Profesorul subliniază că această sarcină a fost un exercițiu de consolidare a muncii în echipă. El explică faptul că munca în echipă are reguli diferite. Cineva nu poate face întotdeauna ceea ce vrea. Frumusețea muncii în echipă este că diferite talente contribuie la realizarea obiectivului, iar rezultatul este uimitor, legătura creată în interiorul echipei întărește fiecare membru.

Sfat: puneți mai puține articole în coșuri pentru a facilita partajarea între elevi. De exemplu, puneți doar una sau două perechi de foarfece sau sticle de lipici.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Obiectul nostru – munca noastră în echipă

#### Partea A: Crearea unui obiect uimitor

- 1 Folosiți obiectele din coș pentru a crea ceva nou.
- 2 Poate fi orice.
- 3 Nu trebuie să utilizați fiecare obiect din coș.
- 4 Singura regulă este că fiecare persoană trebuie să contribuie în mod egal.
- 5 Aveți 20 de minute.

#### Partea B: Reflectarea

Alegeți un purtător de cuvânt al grupului. Răspundeți la următoarele întrebări.  
Aveți 10 minute:

1 Cum a mers lucrul?

2 Cât de bine ați lucrat în echipă?

3 Au apărut conflicte?

4 Cum le-ați rezolvat?

5 Comentarii generale:

Numele obiectului vostru:

Numele membrilor grupului:



## SARCINA 16

# CINE ESTE POTRIVIT PENTRU ACEASTĂ MESERIE?

**Scop**

Elevii își descoperă reciproc calitățile și punctele forte. De asemenea, ei învață să facă o autoevaluare simplă.

**Timp necesar**

45 minute

**Forme de activitate**

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen

**Organizarea clasei**

Imagini cu situații periculoase de acasă sau de la școală; Carduri mici; Foi mari de hârtie; Creioane colorate; Fișă cu șapte bule (vezi materialele pentru elevi) multiplicată pentru fiecare elev sau desenată pe tablă ori flipchart.

**Modulul 4**

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

**DESCRIEREA LECȚIEI**

1. Profesorul scrie pe tablă următoarele instrucțiuni pentru elevi:
  - a. Uită-te la bulele de pe fișa ta.
  - b. Gândește-te care dintre colegii tăi ar fi potrivit pentru fiecare sarcină? Scrie-le numele în bulă.
  - c. Poți scrie mai multe nume în fiecare balon. Încearcă să găsești măcar o meserie potrivită pentru fiecare dintre colegii tăi de clasă.
  - d. Acum gândește-te la tine. La ce meserie ai fi bun?
  - e. Plimbă-te liniștit prin clasă și discută cu ceilalți colegi despre propunerile tale.
  - f. Spune-le pentru ce meserii i-ai considerat potriviți. Ce părere au ei?
  - g. Pentru ce te-au considerat ei potrivit pe tine?

Elevii îndeplinesc toate sarcinile.
  
2. Întreaga clasă se adună în cerc. Profesorul începe discuția, punând câteva dintre următoarele întrebări: „Ce fel de profesie s-ar potrivi fiecărei bule?” (de ex. balonul 1: aceasta poate fi o asistentă medicală). „Colegii tăi de clasă ți-au scris numele într-un anumit balon pe baza abilităților tale. Tu ești mulțumit de rezultat?” „Ești de aceeași părere cu ei sau ai un punct de vedere diferit?”



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Cine este persoana potrivită pentru această profesie?

... să te ajute  
atunci când te-ai rănit...



... să te ajute  
să citești o poveste...



... să te ajute  
să pictezi...



... să ducă un mesaj  
dirigintelui...



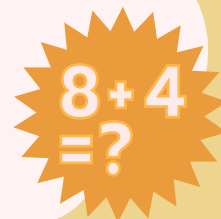
... să te ajute  
într-o încăierare...



... să te ajute  
să câștigi bani...



... să te ajute cu temele  
la matematică...









## MODULUL 5

# SECURITATEA PERSONALĂ

Securitatea personală oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat spre asigurarea securității proprii și a celorlalți.



## SARCINA 17

# PĂSTRAREA SIGURANȚEI ÎN LOCURILE PUBLICE

### Scop

Elevii explorează siguranța pe drumul spre școală. Ei învață să facă diferența între sigur și nesigur.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

O hartă mare cu zona școlii; Fiecare elev trebuie să aibă un caiet.



### Modulul 5

Securitatea personală

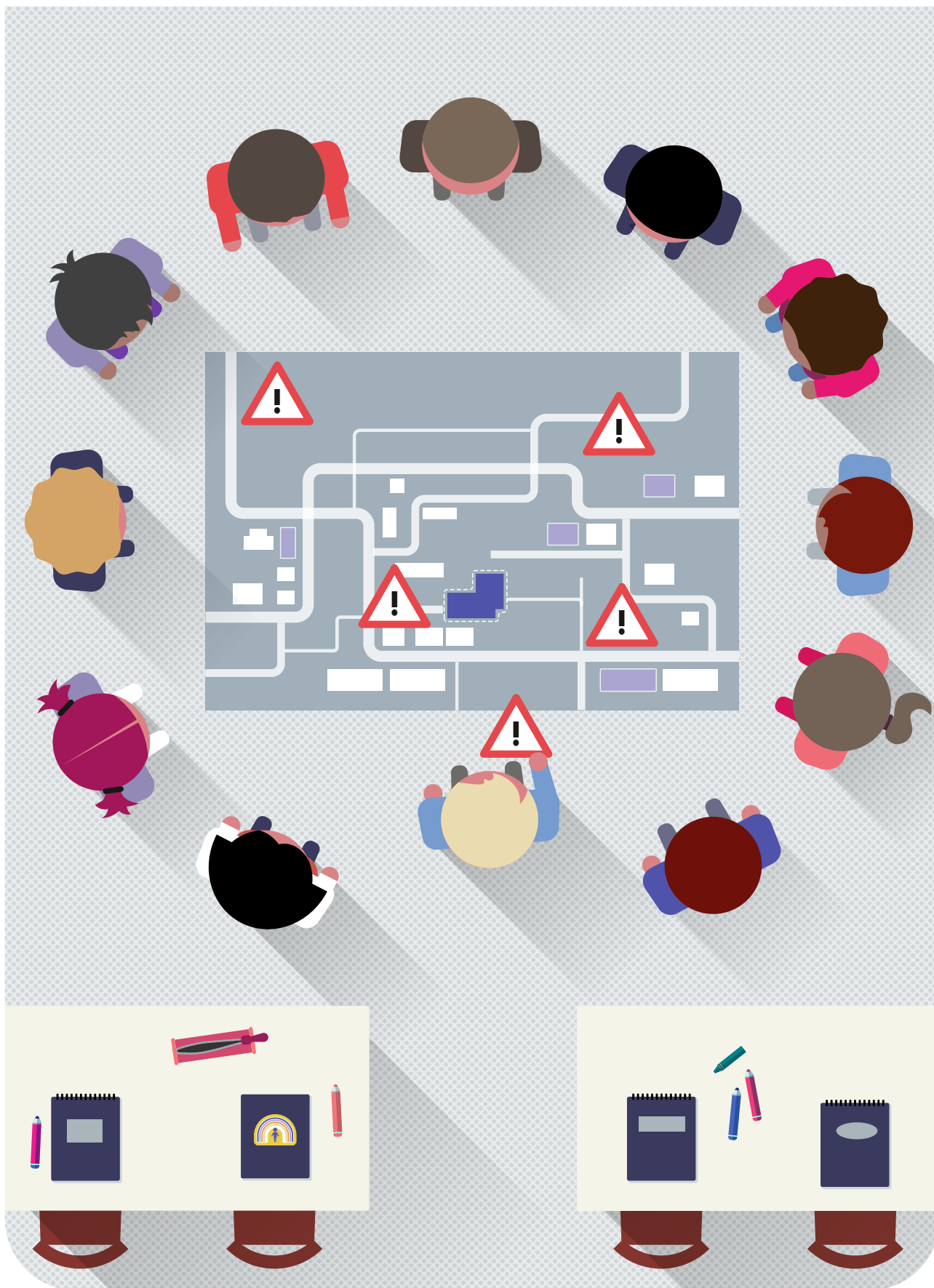
### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Înainte de această lecție, profesorul le dă elevilor următoarea temă pentru acasă: să investigheze care sunt situațiile periculoase în drumul lor către școală. Aceste situații pot fi cauzate de traficul intens, drumul printr-un cartier periculos, traversarea unui râu sau trecerea printr-o zonă poluată etc. Elevii ar trebui să identifice cinci situații diferite, de exemplu, „La sfârșitul străzii X trebuie să traversez drumul, dar nu există o trecere de pietoni. Și nu există altă cale.” Elevii pot face și fotografii, dacă le place.
2. La începutul lecției, elevii formează grupuri de trei sau patru și își prezintă reciproc rezultatele temei pentru acasă.
3. După ceva timp, profesorul îi invită pe toți să se așeze pe scaune în cerc. Profesorul a atârnat pe perete sau a pus pe podea o hartă mare cu zona școlii. Unii dintre elevi sunt invitați să vorbească despre zonele pe care le consideră periculoase și să le arate pe hartă. Profesorul îi ajută pe elevi să localizeze corect zonele.
4. Profesorul monitorizează o discuție în plen. El începe cu întrebări precum: „Ce putem face pentru a fi mai siguri în drumul spre școală?” „Cum putem ajuta alți copii, astfel încât aceștia să fie în siguranță?” „Ce putem face pentru ca unele zone sau străzi să devină mai sigure?” „Ar trebui să scriem o scrisoare autorităților?”
5. Profesorul decide ce măsuri trebuie întreprinse, astfel încât unele dintre locurile periculoase să fie transformate în zone mai sigure. El le prezintă elevilor planurile sale.



## MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru





## SARCINA 18

# ELECTRICITATEA ESTE IMPORTANTĂ, DAR ȘI PERICULOASĂ

**Scop**

Elevii devin conștienți de pericolele electricității. Ei învață semnificația semnelor de avertizare.

**Timp necesar**

- ① 45 minute
- ② 45 minute

**Forme de activitate**

- Lucru în perechi
- Discuție în plen

**Organizarea clasei**

Posterul „Protejați-vă de șocurile electrice”, fie tipărit pe fișă, fie copiat pe tablă (consultați materialele pentru elevi); Hârtie; Creioane; Culori; Lipici; Ziare vechi; Calculatoare și imprimantă, dacă este posibil.

**Modulul 5**

Securitatea personală

**DESCRIEREA LECȚIEI****Partea ①**

1. Profesorul desenează un fulger pe tablă (sau arată o imagine cu un fulger). El îi întreabă pe elevi ce se întâmplă când un fulger lovește un copac.
2. Profesorul le arată că același lucru se întâmplă și atunci când cineva primește un șoc electric, de exemplu, prin atingerea unui dispozitiv electronic defect/spart. Acest fenomen se datorează faptului că electricitatea se scurge automat spre sol. Profesorul explică pericolul pe care îl reprezintă contactul cu electricitatea. El dă mai multe exemple, cum ar fi cablurile aeriene ale unei căi ferate sau o priză defectă.
3. Acum profesorul arată semnele care avertizează despre șocurile electrice și prezintă exemple cu locurile unde pot fi găsite aceste semne: pe stâlpii de electricitate, pe piloni etc.
4. Profesorul explică posterul „Protejați-vă de șocurile electrice” (consultați materialele pentru elevi). Posterul poate fi dat elevilor sub formă de fișă tipărită sau elevii îl pot copia de pe tablă.

**Partea ②**

1. Elevii formează grupuri de trei sau patru. Aceștia sunt instruiți să își creeze propriul „poster de grup”. Pot să picteze, să alcătuiască un colaj foto, să creeze o bandă desenată sau să deseneze pe computer. Profesorul îi motivează pe elevi spunându-le că, ulterior, acest poster va fi afișat în școală sau într-o expoziție la care vor fi invitați părinții (desigur numai dacă situația o permite.)



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

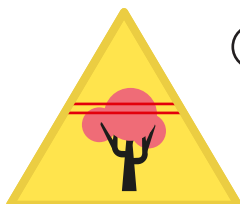
Partea ① și ②

### Protejați-vă de șocurile electrice



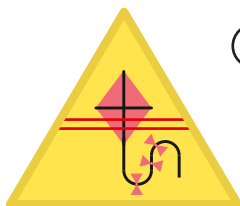
**1 Stați departe de locurile marcate cu un semn de pericol**

Semnul de pericol este un avertisment că există ceva dăunător (și potențial fatal) dacă nu ești atent. Veți vedea semne de pericol, de exemplu, pe stâlpii de electricitate, piloni, stații de electricitate și mini stâlpi (pe poteci).



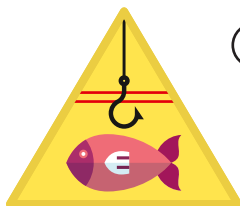
**2 Nu urcați niciodată în copaci lângă cablurile aeriene**

Rămâneți departe de toate cablurile și nu urcați în copacii de lângă ele. Chiar dacă nu atingeți firele, electricitatea ar putea „sări” prin aer și vă poate electrocuta.



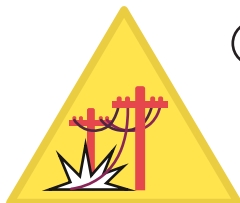
**3 Nu înălțați niciodată zmeul lângă cablurile aeriene**

Dacă zmeul se apropie de cabluri – dați-i drumul să zboare! Dacă se blochează, lăsați-l acolo și rugați pe cineva să sune la poliție. Dacă sfoara zmeului atârână, nu o atingeți, deoarece electricitatea poate trece de-a lungul șnurului.



**4 Nu pescuiți niciodată lângă cablurile aeriene**

Când pescuiți, rămâneți departe de cablurile aeriene. Dacă undița sau firul atinge sau se apropie de cablu, electricitatea ar putea să se scurgă prin lansetă și să vă rănească sau chiar să vă omoare. Îndepărtați întotdeauna tija când vă deplasați dintr-o locație în alta.



**5 Nu vă apropiați niciodată de un cablu căzut**

Nu atingeți și nu vă apropiați niciodată de cablurile căzute. Sunați la poliție și/sau spuneți unui adult.



**6 Nu vă cățărați niciodată pe un stâlp de electricitate**

Cățărarea pe stâlpii de electricitate este foarte periculoasă. Chiar dacă nu atingeți cablurile, electricitatea ar putea „sări” prin aer și să vă rănească sau chiar să vă omoare.



## SARCINA 19

# SECURITATEA ONLINE

### Scop

Elevii învață de ce unele jocuri nu sunt potrivite pentru copii. Ei înțeleg de ce este importantă clasificarea jocurilor pe computer.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Imagini sau pachete de jocuri pe computer, care au imprimate restricții de vârstă; Carduri care prezintă diferite categorii de vârstă (un set pentru fiecare grup).



### Modulul 5

Securitatea personală

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul le arată elevilor imagini sau pachete cu diferite jocuri pe computer. Are grijă ca indicația pentru vârstă să fie ascunsă. Profesorul îi întreabă dacă joacă și ei jocuri pe computer și dacă da, de ce le joacă.
2. Apoi profesorul îi întreabă pe elevi ce arată fiecare joc (din imagine sau pachet) și despre ce ar putea fi vorba.
3. Elevii formează grupuri de câte trei sau patru. Profesorul înmânează fiecărui grup imagini cu diferite jocuri. De asemenea, el dă fiecărui grup niște carduri cu specificații de vârstă. Grupurile primesc acum sarcina să asocieze fiecărui joc specificația de vârstă pe care o consideră potrivită.
4. După activitatea în grup, clasa se reunește în plen. Profesorul arată imaginile jocurilor pe computer împreună cu specificațiile de vârstă asociate de copii. El invită clasa să explice de ce fiecare joc pe computer este potrivit pentru o anumită grupă de vârstă. Discuția ar trebui să fie foarte animată.
5. Profesorul explică faptul că majoritatea jocurilor și filmelor pe computer au o restricție de vârstă. Se poate vedea pe etichetă. În cele din urmă, profesorul arată restricțiile de vârstă imprimate pentru fiecare joc pe computer cu care au lucrat elevii. Elevii au ales corect recomandarea de vârstă sau au avut alte idei?
6. Profesorul începe o discuție despre motivul pentru care există restricții de vârstă la jocurile pe computer sau filme. Profesorul poate pune, pentru început, câteva dintre următoarele întrebări:
  - De ce un copil de 8 ani nu ar trebui să joace un joc destinat copiilor de 16 ani?
  - Ce fel de scene nu ar trebui să vadă copiii și adulții tineri? De ce?
7. Dacă există timp, fiecare elev poate pregăti o scurtă explicație despre importanța restricțiilor de vârstă pentru jocuri și filme.



### MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

The image displays a set of educational materials for students, arranged on a light blue background with a subtle dot pattern. At the top, there are six game icons, each labeled 'JOC' (Game) in a pixelated font. Each icon is contained within a white rectangular frame with a barcode at the bottom. The icons are:

- 1. A Viking longship on a globe.
- 2. A handgun with red blood splatters on a target.
- 3. A colorful rainbow with a smiling pink virus-like character in the center.
- 4. A silhouette of a person on a skateboard performing a trick, with a green starburst effect.
- 5. A purple sports car on a track with two checkered flags in the background.
- 6. A shield with two crossed swords.

Below the game icons are five PEGI age rating labels, each with the text 'www.pegi.info' at the bottom:

- 7 (Green label)
- 18 (Red label)
- 16 (Orange label)
- 3 (Green label)
- 12 (Orange label)



## SARCINA 20

# TOATĂ LUMEA ARE NEVOIE DE RĂDĂCINI ȘI ARIPI PENTRU A SE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ

### Scop

Elevii devin conștienți că o identitate personală puternică se bazează pe rădăcini și aripi puternice. Ei învață că încrederea în sine se sprijină pe rădăcini puternice și că, pentru a crește în viață, au nevoie de aripi. Aripile sunt optimismul și visele lor.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Imagini cu copaci (din ziare etc.) sau puteți planifica să studiați un copac în curtea școlii sau în afara școlii; Imagini ale unor păsări cu aripi uriașe, Fișă cu schița unui copil cu rădăcini și aripi.



### Modulul 5

Securitatea personală

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul fie arată fotografiile unui copac mare și rădăcinile acestuia, fie îi duce pe elevi afară lângă un copac. El îi întreabă dacă știu de ce copacul are rădăcini și de ce păsările au aripi.
2. Înapoi în clasă, se formează grupuri de patru sau cinci elevi. Fiecare grup are sarcina de a discuta următoarele întrebări:
  - Care ar putea fi semnificația din spatele expresiei „un copil are nevoie de rădăcini și aripi?”
  - De ce ai nevoie pentru a te simți puternic? Care sunt rădăcinile tale? Gândește-te la situații/persoane care ți-au dat rădăcini.
  - Ce ți se pare interesant? La ce ești bun? Gândește-te la situații care ți-au dat aripi.
3. După lucrul în grup, profesorul distribuie fișa cu desenul unui copil cu aripi și rădăcini (vezi materialele pentru elevi). Profesorul prezintă următoarele instrucțiuni:
  - Acesta ești tu. Desenează-ți fața în dreptul capului din fișă.
  - Colorează rădăcinile și scrie sau desenează înăuntru de ce ai nevoie de ele. Când te simți bine în familia ta? Când te simți bine cu prietenii?
  - Colorează aripile copilului. Scrie sau desenează în interior care sunt punctele tale forte, ceea ce te face să „zbori”. La ce visezi?





## MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru







