



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI, CULTURII  
ȘI CERCETĂRII

# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## GHIDUL PROFESORULUI



**PH  
ZH** ZÜRICH UNIVERSITY  
OF TEACHER  
EDUCATION

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. 463 din 25.05.2020.

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.

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 Lottery Fund din Cantonul Zurich, Elveția.



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI, CULTURII  
ȘI CERCETĂRII



ZÜRICH UNIVERSITY  
OF TEACHER  
EDUCATION



Kanton Zürich  
Lotteriefonds

#### **Autori**

Corinna Borer  
Peter Holzwarth  
Martin Keller  
Wiltrud Weidinger

#### **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**

Marin Dolință  
Mary Sava

#### **Design grafic**

Nadine Hugj

Publicat în 2020

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. Nici o parte a acestei publicații nu poate fi tradusă, reprodusă sau transmisă sub nici o formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare sau orice sistem de stocare sau extragere a informațiilor, fără permisiunea prealabilă în scris de la Lottery Fund din Cantonul Zurich – Departamentul de Finanțe, care este unicul proprietar al publicației. Aceasta se aplică la nivel mondial.

# DEZVOLTARE PERSONALĂ

## GHIDUL PROFESORULUI CLASA 7

<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 profesorului pentru disciplina dezvoltare personală, clasa 7</b>	<b>9</b>
Modulul 1 – Identitatea personală și relaționarea armonioasă	15
Modulul 2 – Asigurarea calității vieții	25
Modulul 3 – Modul de viață sănătos	35
Modulul 4 – Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	45
Modulul 5 – Securitatea personală	55

## INTRODUCERE: ASPECTE PEDAGOGICE

„Ghidul profesorului” pentru disciplina „Dezvoltare personală” în clasa 7 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 autorefecție;
- **Competențele de reglare a emoțiilor** – de exemplu, abilitatea de a-și controla emoțiile, de combatere a stresului, competențele de soluționare a conflictelor.

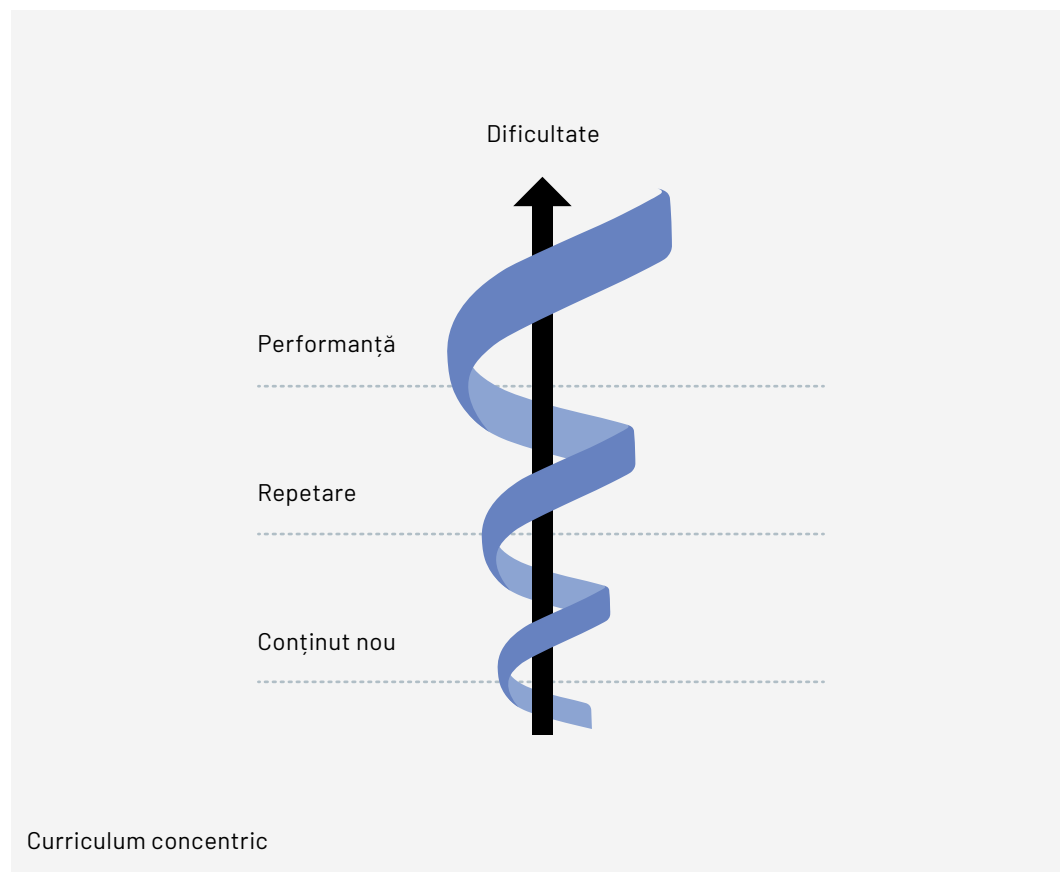
Competențele vizate de acest program de dezvoltare personală sunt definite de Organizația Mondială a Sănătății ca setul de competențe necesare pentru succes pe parcursul vieții (2001). Ținem să remarcăm că toate deprinderile de viață se suprapun, într-o măsură mai mare sau mai mică, și pot fi susținute 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,



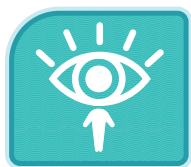
demarând la momentul intrării copilului în sistemul de educație (fie la grădiniță, fie în școala primară) și încheindu-se la finele educației obligatorii. De-a lungul vieții școlare a elevilor, competențele de dezvoltare personală se formează în baza unui curriculum concentric, repetându-se în fiecare 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, cu ajutorul metodei 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?**

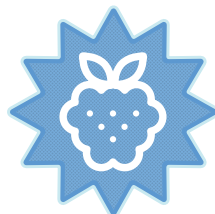
Competențele vizate prin studiul disciplinei „Dezvoltare personală” sunt formate în cadrul a cinci module, care cuprind cinci concepte-cheie. Acestea sunt:

**Modulul 1**

„Identitatea personală și relaționarea armonioasă” 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, gestionare eficientă a resurselor, responsabilitate pentru o dezvoltare durabilă, o bună gospodărire etc.

**Modulul 3**

„Modul de viață sănătos” 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” ce oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat spre 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 deseori se suprapun: 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. Procedeu „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-și 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 transmițător 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 soluționa. 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 proiectul detaliat al lecției. În secțiunea din dreapta se enumeră toate instrucțiunile pe care le primesc elevii, cu exemple (schițe) de posibile prezentări pe tablă sau fișe de lucru.

**Ce materiale adăugătoare aș putea utiliza?**

Materialele necesare pentru fiecare lecție sunt enumerate în dreptul sarcinilor. Prin materiale înțelegem atât foi de 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 seria 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, profesorul este cel care poate decide forma de înregistrare a lucrărilor.

De exemplu:

- Elevii lucrează pe fișele individuale distribuite de profesor. Toate fișele 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 regulat munca și să reflecteze asupra ei. Autoevaluarea se poate efectua 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 teme pentru acasă care presupun colectarea de informații de la părinți sau de la alte 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 Nations Interagency. Geneva: Organizația Mondială a Sănătății.

## **GHIDUL PROFESORULUI PENTRU DISCIPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ CLASA 7**

Ghidul pentru clasa 7 conține 20 de sarcini de lucru, împărțite în mod egal între cele cinci module. Modulele se concentrează pe următoarele scopuri și competențe:

### **Modulul 1:**

#### **Identitatea personală și relaționarea armonioasă**

Competență specifică: Exprimarea identității personale în relaționarea constructivă cu familia și cu ceilalți, prin explorarea sinelui și a resurselor din societate. Aceasta include:

- identificarea resurselor proprii și manifestarea unei atitudini pozitive față de sine,
- evitarea etichetărilor, rezolvarea conflictelor în mod constructiv, adoptarea unui comportament respectuos,
- stabilirea unei legături între emoții, acțiuni și consecințele lor,
- crearea echilibrului emoțional prin aplicarea strategiilor de gestionare a emoțiilor.

Subiectele abordate în manualul de clasa 7 sunt legate de preocupările adecvate vârstei elevului, punând accent pe interacțiunea sa cu ceilalți, pe competențe (Sarcina 1), pe interesele și activitățile sale (Sarcina 2), pe comunicarea eficientă (Sarcina 3) și pe gestionarea sentimentelor (Sarcina 4).

### **Modulul 2:**

#### **Asigurarea calității vieții**

Competență specifică: demonstrarea responsabilității în alegerea unui comportament orientat spre valorificarea optimă a resurselor personale și a mediului înconjurător. Aceasta include:

- aplicarea normelor și valorilor morale ca resurse pozitive, orientate spre succes,
- stabilirea unei relații între norme și valori bazate pe decizii personale și pe calitatea rezultatelor și a consecințelor,
- evaluarea consecințelor care decurg din acțiunile personale, în raport cu respectarea normelor și a valorilor.

Subiectele abordate aici se referă la percepția de sine și percepția celorlalți (Sarcina 5), la respect (Sarcinile 6 și 7) și la posibilitățile de a face voluntariat (Sarcina 8).

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

Competență specifică: Manifestarea independentă a comportamentului centrat pe modul de viață sănătos, prin implicarea activă în menținerea sănătății proprii și a sănătății celorlalți, demonstrând interes și inițiativă. Aceasta include:

- descrierea propriei sănătăți folosind criterii și norme de igienă speciale pentru menținerea și consolidarea sănătății,
- menținerea ordinii și curățeniei în mediul casnic și cel școlar, având grijă de propria sănătate,
- acceptarea responsabilității pentru propria sănătate, rezistând tentațiilor periculoase,
- demonstrarea unui comportament prudent, de autoconservare și exprimarea unei stări de bine.

Subiectele abordate în clasa 7 sunt legate de problema definirii sănătății (Sarcina 9), de reflectarea asupra propriilor niveluri de energie pentru învățare (Sarcina 10), de strategiile pentru a rămâne sănătos (Sarcina 11) și de întrebările legate de modă și protecția mediului (Sarcina 12).

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

Competență specifică: Proiectarea carierei prin determinarea traseului școlar și/sau profesional din perspectiva valorificării potențialului personal și a oportunităților de pe piața muncii. Aceasta include:

- identificarea profesiilor necesare în comunitate, în vederea proiectării carierei personale și integrării socio-profesionale,
- corelarea rezultatelor personale de la diferite discipline școlare cu potențialul de dezvoltare personală și profesională în anumite domenii,
- formularea de inițiative personale orientate către activități antreprenoriale care să valorifice potențialul propriu și imaginea proprie.

Subiectele abordate în clasa 7 sunt legate de obținerea unei viziuni ample și structurate asupra locurilor de muncă și profesiilor existente pe plan local (Sarcina 13), de identificarea criteriilor de calitate pentru interviuri și realizarea unui mini-interviu despre o profesie (Sarcina 14), de explorarea diverselor trasee profesionale, a pașilor de urmat și a deciziilor (Sarcina 15) și de corelarea punctelor forte și a intereselor personale cu oportunitățile locale și regionale (Sarcina 16).



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

Competență specifică: Adoptarea comportamentului activ, centrat pe responsabilitate, privind securitatea personală, starea de bine proprie și a celor din jur. Aceasta include:

- descrierea situațiilor excepționale și explicarea consecințelor acestora asupra securității umane,
- respectarea regulilor de trafic rutier și a normelor de siguranță în situații excepționale, abordând o atitudine prudentă față de sine,
- proiectarea propriilor măsuri de siguranță în explorarea mediului virtual,
- transformarea comportamentului personal într-unul orientat spre securitate, demonstrând respectarea prevederilor normative.

Subiectele abordate în clasa 7 includ reflectarea asupra situațiilor de urgență (Sarcina 17), securitatea pe străzi (Sarcina 18), siguranța Internetului și a rețelelor de socializare (Sarcina 19) și acordarea primului ajutor (Sarcina 20).



**MODULUL 1**

<b>Identitatea personală și relaționarea armonioasă</b>	<b>15</b>
<b>Sarcina 1</b> Competențele mele	<b>16</b>
<b>Sarcina 2</b> Interesele mele – acum câțiva ani și în prezent	<b>18</b>
<b>Sarcina 3</b> Atenție sporită la aceste mesaje!	<b>20</b>
<b>Sarcina 4</b> Sentimentele și emoțiile mele – cum le gestionez	<b>22</b>

**MODULUL 2**

<b>Asigurarea calității vieții</b>	<b>25</b>
<b>Sarcina 5</b> Cum mă văd eu? Cum mă văd ceilalți?	<b>26</b>
<b>Sarcina 6</b> Ce înseamnă respectul?	<b>28</b>
<b>Sarcina 7</b> Diferite forme de respect	<b>30</b>
<b>Sarcina 8</b> Încercăm să schimbăm lucrurile prin voluntariat	<b>32</b>

**MODULUL 3**

<b>Modul de viață sănătos</b>	<b>35</b>
<b>Sarcina 9</b> Ce înseamnă sănătatea?	<b>36</b>
<b>Sarcina 10</b> Vreau să studiez, dar am o dispoziție proastă	<b>38</b>
<b>Sarcina 11</b> Eu decid pentru mine – rămân sănătos!	<b>40</b>
<b>Sarcina 12</b> Hainele mele sunt viitorul meu	<b>42</b>

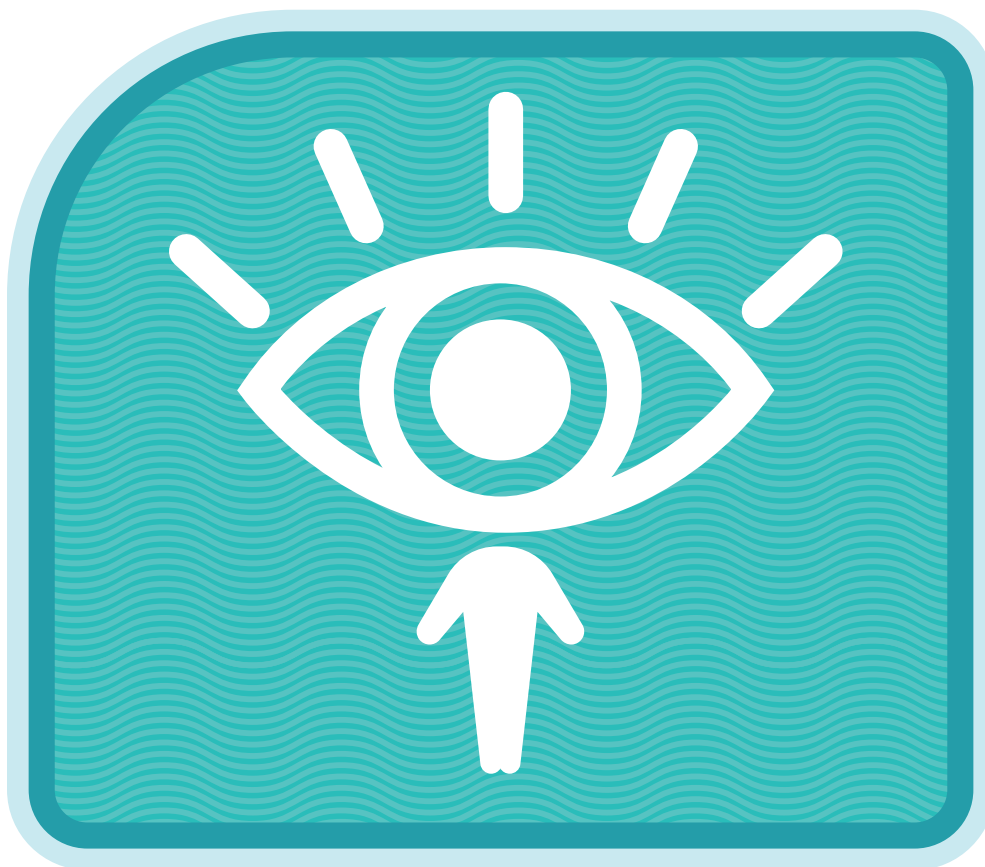
**MODULUL 4**

<b>Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial</b>	<b>45</b>
<b>Sarcina 13</b> Diferite profesii	<b>46</b>
<b>Sarcina 14</b> Realizarea unui mini-interviu	<b>48</b>
<b>Sarcina 15</b> Diferite trasee profesionale	<b>50</b>
<b>Sarcina 16</b> Punctele mele forte, opțiunile mele profesionale	<b>52</b>

**MODULUL 5**

<b>Securitatea personală</b>	<b>55</b>
<b>Sarcina 17</b> Apelarea serviciilor de urgență	<b>56</b>
<b>Sarcina 18</b> Siguranța rutieră	<b>58</b>
<b>Sarcina 19</b> Fotografia mea pe Internet	<b>60</b>
<b>Sarcina 20</b> Acordarea primului ajutor	<b>62</b>





## MODULUL 1

# IDENTITATEA PERSONALĂ ȘI RELAȚIONAREA ARMONIOASĂ

Identitatea personală și relaționarea armonioasă 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

### COMPETENȚELE MELE

#### Scop

Elevii creează profiluri de competență pentru ei și pentru un alt coleg. Învăță cum să ofere și să primească feedback și se concentrează pe autocunoaștere și pe o mai bună cunoaștere a celorlalți.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi



#### Organizarea clasei

„Cele opt competențe” pe o fișă de lucru sau pe tablă; Profilul „pânză de păianjen” pentru fiecare elev



#### Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Elevilor li se atribuie un partener la întâmplare, aspect important pentru realizarea sarcinii, astfel încât colegii de clasă să se cunoască mai bine între ei.
2. Elevii citesc din fișele de lucru descrierea celor opt competențe și modul în care le pot recunoaște.
3. În prima jumătate a sarcinii, elevii vor crea un profil al propriilor competențe sub forma unei diagrame „pânză de păianjen”. Este important nu doar să traseze liniile ci să și noteze exemple de scene sau acțiuni care demonstrează gradul lor de competență. Pentru a instrui elevii cum să creeze un astfel de profil, profesorul le-ar putea arăta ca exemplu diagrama pânză de păianjen completată pentru el însuși.
4. După ce au creat propriul profil, elevii vor crea un profil și pentru partener. Aici elevii trebuie să-și amintească și să ghicească.
5. Ca temă pentru acasă, elevii trebuie să completeze ambele diagrame „pânză de păianjen”. În particular, pot acorda mai mult timp pentru a-și observa partenerul, pentru a-i descoperi competențele și a aduna dovezi care să le probeze.

##### Partea ②

1. Având toate profilele completate, elevii decid cine începe.
2. Acordarea feedback-ului nu este ușoară, dar elevii vor reuși. Alegeți o pereche de elevi pentru demonstrație, iar dumneavoastră, ca profesor, dați feedback despre cât de bine au răspuns elevii.
3. Acum este rândul partenerului să-și prezinte evaluarea competențelor. Apoi, elevii se concentrează pe profilul celei de-a doua persoane.
4. La final, elevii compară cele două opinii: autoevaluarea și evaluarea externă, discută de ce diferă sau de ce sunt similare.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ① și ②

### Cele opt competențe

#### 1 Să mă concentrez asupra sarcinilor

- Mă pot concentra asupra unei sarcini timp îndelungat?
- Pot fi distras ușor?

#### 2 Competențe tehnice (mașini, computere...)

- Cum mă descurc cu un program nou de computer?
- Cum mă descurc cu mașinăriile de orice fel? Pot să repar un aparat defect?

#### 3 Să ajut oamenii

- Ajut alți oameni, chiar și pe cei care nu-mi sunt prieteni?

#### 4 Să rezolv diferite sarcini

- Îmi place să rezolv sarcini?
- Am răbdare atunci când lucrurile se complică?

#### 5 Să calculez, să lucrez cu cifre

- Calculez cu precizie?
- Îmi place să am o imagine a cheltuielilor și economiilor mele?

#### 6 Să planific, să organizez...

- Îmi place să organizez evenimente, de exemplu turnee de fotbal sau excursii etc.?

#### 7 Arte: să desenez, să pictez, să compun muzică, să dansez

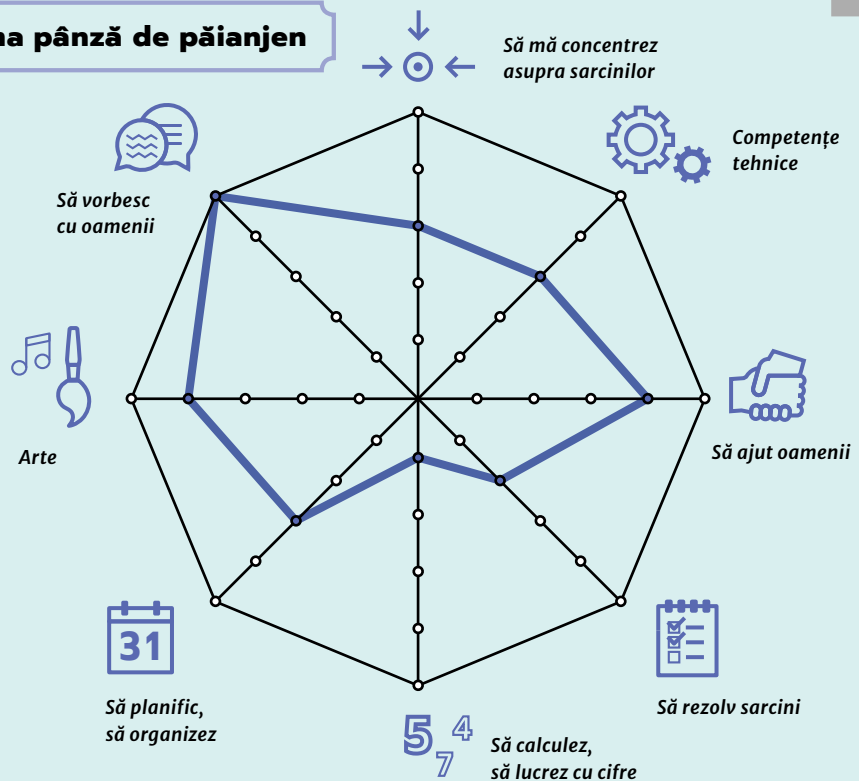
- Sunt fericit când desenez?
- Pot transmite emoții prin artă?

#### 8 Să vorbesc cu oamenii față în față sau la telefon

- Îmi place să comunic cu ceilalți? Sau sunt, mai degrabă, timid?

### Profilul meu – Diagrama pânză de păianjen

Numele: \_\_\_\_\_





## SARCINA 2

# INTERESELE MELE ACUM CÂȚIVA ANI ȘI ÎN PREZENT

### Scop

Elevii reflectează asupra intereselor pe care le aveau cu ani în urmă și a celor pe care le au acum. Își compară interesele actuale cu ale celorlalți și conștientizează sentimentele și emoțiile.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

„Nouă domenii de interes”;  
Hârtie, bandă adezivă



### Modulul 1

Identitatea personală și  
relaționarea armonioasă

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Profesorul prezintă tema „interesele și activitățile se pot schimba în timp” dând două sau trei exemple.
2. Ea/el le cere elevilor să își scrie propriile liste de interese și activități: în stânga „acum cinci ani”; în dreapta „în prezent”. Între timp, profesorul fixează pe pereți fișele cu cele „Nouă domenii de interes”.
3. Profesorul le cere elevilor să citească fișele și să se oprească în dreptul unui domeniu de interes care le-a amintit de ceva ce nu au scris încă. Are loc o scurtă discuție cu alți elevi care s-au grupat la același domeniu. Apoi lucrează individual la completarea listelor.
4. Elevii formează grupuri de patru sau cinci. Își împărtășesc ceea ce au aflat și apoi se concentrează asupra întrebărilor: „Ce interese/activități s-au schimbat? Care nu?” Fiecare grup notează maximum cinci cuvinte-cheie și relatează cum se simte fiecare persoană. Ca temă pentru acasă, fiecare elev caută un grup de altă vârstă. Care sunt interesele și activitățile lor?

#### Partea ②

1. Elevii care s-au concentrat pe aceeași grupă de vârstă, se adună la un loc. Dacă sunt prea mulți (mai mult de șase), se împart în grupuri mai mici. Ei fac schimb de observații: „Ce este tipic pentru această grupă de vârstă? Ce domenii sunt bine reprezentate?” Pe o foaie de hârtie, schițează trei – cinci cuvinte-cheie sau simboluri.
2. Fiecare grup își arată hârtia în clasă, în tăcere (astfel încât ceilalți au timp să vadă și să citească). Apoi grupul își prezintă observațiile.
3. Profesorul conduce discuția finală, concentrându-se pe următoarele aspecte: „Ce interese/activități se schimbă de-a lungul anilor? Care se schimbă greu? Ce părere aveți despre aceste schimbări?”





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

**Nouă Domenii de Interes**







<b>1</b> <b>Natură</b> Activități în aer liber, îngrijirea animalelor, a plantelor, ...	<b>2</b> <b>Sport</b> Alergare, antrenament, sporturi individuale, sporturi de echipă, ...	<b>3</b> <b>Gospodărie, gătit</b> Gătit, ajutor în gospodărie, decorare, ...
<b>4</b> <b>Arte, design</b> Pictura, scrisul, compunerea muzicii, dansul, divertismentul, ...	<b>5</b> <b>Producție, reparații</b> Să lucrezi cu mâinile tale, să asamblezi lucruri, ...	<b>6</b> <b>Îndeletniciri tehnice</b> Repararea dispozitivelor tehnice, explorarea a ceea ce poate face un software, ...
<b>7</b> <b>Cumpărare, vânzare, colecționare</b> Cumpărare, vânzare, colecționare / schimb de obiecte, compararea ofertelor, gestionarea banilor, ...	<b>8</b> <b>Obținerea informațiilor</b> Studiul, acumulare de cunoștințe, ascultarea știrilor, dezbateră de idei, ...	<b>9</b> <b>Lucrul cu oamenii</b> Să petreci timp cu alți oameni, să întâlnești oameni noi, să discuți, să-i ajuți pe alții, ...

Este important ca „Cele nouă domenii” să fie vizibile pentru elevi. Prin urmare, scrieți – sau lăsați elevii să scrie – o foaie A5 pentru fiecare câmp, cu un creion gros și fixați-le pe perete/ferestre. Veți avea nevoie de ele în ambele părți ale lecției.



## SARCINA 3

### ATENȚIE SPORITĂ LA ACESTE MESAJE!

#### Scop

Elevii pot detecta mesajele distructive în diferite situații și le pot transforma în mesaje constructive, eficiente.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Hârtie, bandă adezivă



#### Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul prezintă subiectul „comunicare eficientă”, folosind un mesaj distructiv pe care l-a auzit în clasă. Profesorul lansează o provocare elevilor: „Cu siguranță puteți face mai bine de atât.”
2. Elevii se grupează câte patru sau cinci. Pentru început, fiecărui grup i se atribuie un mesaj distructiv, pe care trebuie să-l transforme într-unul sau două mesaje constructive. Apoi trec la următorul.
3. La jumătatea lecției, toate grupurile se adună în cerc. Fiecare grup își prezintă concluziile și le discută cu clasa. Profesorul moderează discuția, concentrându-se pe aspectele emoționale: Ce sentimente poate provoca un mesaj? Care sunt reacțiile tipice la acesta?
4. Ca temă pentru acasă, elevii colectează mesaje distructive și constructive din diferite domenii: stradă / TV / ziare și reviste / social media / tineri adulți / persoane în vârstă. Asigurați-vă că este clar pentru fiecare grup de elevi pe ce situație se concentrează. Ei își notează frazele într-o fișă, pe două coloane.

##### Partea ②

1. Grupurile își aduc fișele de la tema pentru acasă și le fixează pe perete, distanțate unele de celelalte. Toți citesc fișele, în liniște.
2. Profesorul expune conceptul așa-numitelor „mesaje de tip Eu”, cum ajută acestea la îmbunătățirea unei comunicări fără a învinui sau ataca pe altcineva. El/ea afișează (folosind tabla sau proiectorul) cei trei pași de construire a „mesajelor de tip Eu” și subliniază că ordinea pașilor este vitală.
3. Fiecare grup revine la fișele sale și transformă mesajele distructive în „mesaje de tip Eu” sau, dacă au găsit mesaje constructive, le transformă în unele distructive.
4. Listele completate cu mesaje constructive / distructive sunt afișate și citite în clasă.



**MATERIALE PENTRU ELEVI**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

**Partea ①**

**Comunicare pozitivă**

**Mesaje distructive**

**Mesaje constructive**

Întotdeauna eu sunt cel care trebuie să facă curat!	Am făcut o treabă bună împreună. Putem să și curățăm împreună?
Parcă sunteți orbi, niciodată nu vedeți ce facem!	...
Mereu faci pe șeful și le spui celorlalți elevi ce trebuie să facă!	...
Te enervezi inutil.	...
Nu ai făcut nimic pentru grupul nostru, doar ai stat acolo!	...
Ești un tocilar! Întotdeauna ai răspunsuri inteligente și crezi că ești „cool”.	...
Sunt prea multe teme pentru acasă, e nedrept!	...

**Partea ②**

**Mesaje de tip Eu**

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>
Spune ce auzi sau vezi, care sunt faptele pentru tine (fără a învinui, folosind cuvinte neutre):	Spune ce simți (nu ceea ce gândești):	Spune ce este important pentru tine. Sau: Spune ce ai vrea în schimb:
<p>„Am observat că...” „Când ai făcut asta...”</p>	<p>„Sunt frustrat, fericit, furios, rănit, mă simt binevenit, ușurat, supărat...”</p>	<p>„Ce mi-aș dori să faci este...” „Te întreb: ai putea reacționa așa ... data viitoare?”</p>



## SARCINA 4

# SENTIMENTELE ȘI EMOȚIILE MELE CUM LE GĂȘTIONEZ

### Scop

Elevii reflectează asupra modului în care gestionează diferite emoții. Ei pregătesc strategii pentru a face față emoțiilor negative.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Hârtie, foarfece, bandă adezivă



### Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

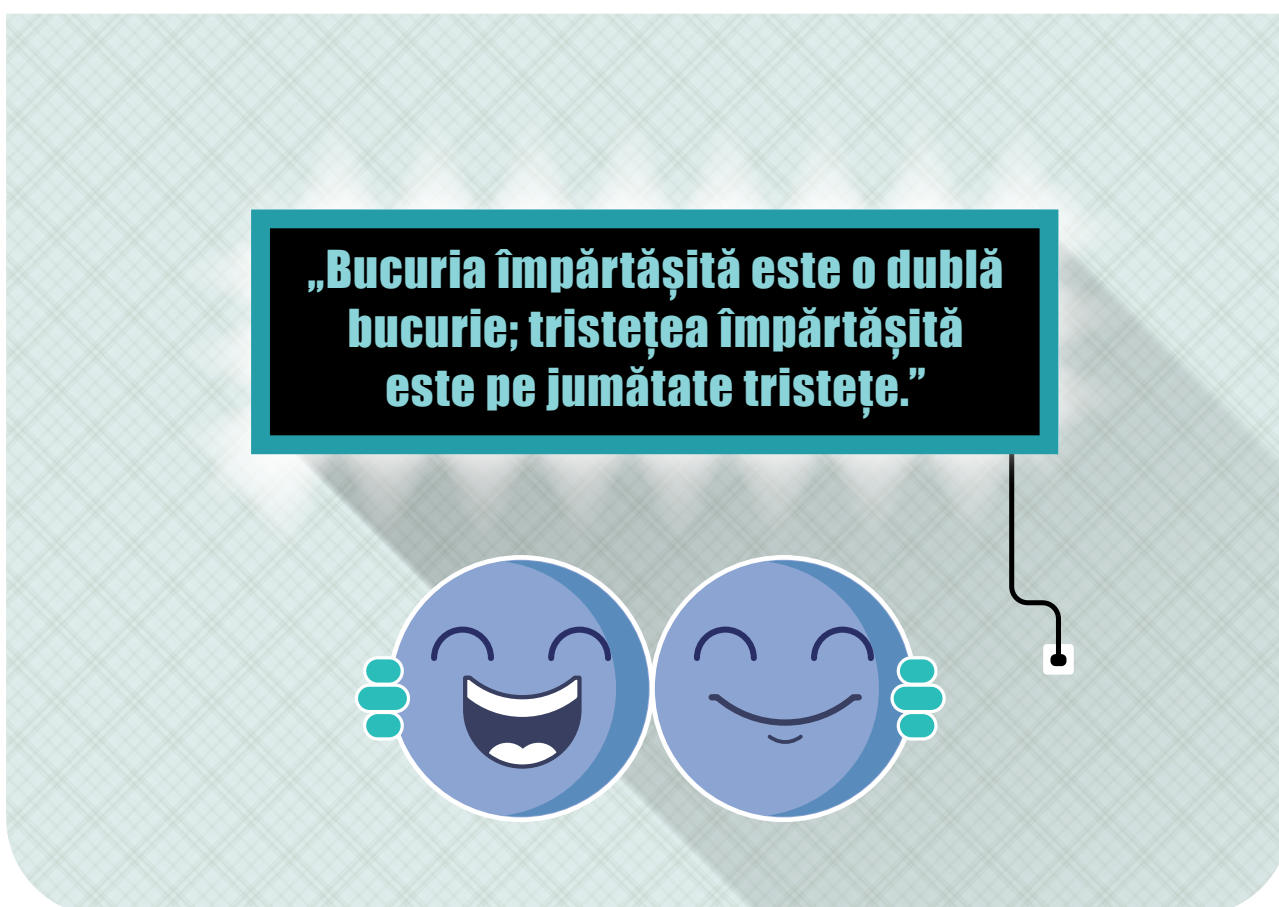
1. Elevii se gândesc la ceea ce îi face fericiți și ce îi întristează. Pe o foaie de hârtie scriu sau desenează ceva care îi face fericiți și pe altă foaie ceva care îi întristează.
2. Profesorul le cere acum să lucreze în perechi. Elevii discută despre ce i-a ajutat în trecut să facă față sentimentelor triste. Pe o stea pe care au decupat-o din hârtie, ei scriu o strategie pentru a face față sentimentelor triste.
3. Stelele sunt expuse pe perete sau pe podea. Elevii le citesc și iau în considerare diferite moduri de a gestiona sentimentele triste. Profesorul colectează stelele și le pune pe un panou. El/ea moderează discuția și îi încurajează pe elevi să ia în considerare diferitele strategii.
4. Elevii își împărtășesc strategiile și gândurile despre ceea ce îi ajută să facă față tristeții.

#### Partea ②

1. Profesorul prezintă proverbul suedez „bucuria împărtășită este o dublă bucurie; tristețea împărtășită este pe jumătate tristețe.”
2. Individual, elevii se gândesc la ce înseamnă proverbul. Apoi formează grupuri și povestesc când și-au împărtășit bucuria sau întristarea. Profesorul se plimbă și ascultă discuțiile.
3. Apoi, fiecare grup se concentrează pe o situație în care o persoană își împărtășește bucuria sau întristarea. Ei creează un scurt joc de rol bazat pe această situație și notează câteva idei pentru scenariu. Profesorul îi sprijină să dezvolte jocul de rol.
4. Când toate grupurile au terminat pregătirile, își joacă jocul.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

**Partea ①****Partea ②**





## MODULUL 2

# ASIGURAREA CALITĂȚII VIEȚII

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



## SARCINA 5

# CUM MĂ VĂD EU? CUM MĂ VĂD CEILALȚI?

### Scop

Elevii învață să distingă între diferite caracteristici și învață să fie sinceri cu ei înșiși. Ei află cum îi văd ceilalți și reflectează asupra diferențelor posibile.



### Timp necesar

- ① 25 minute
- ② 20 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Profesorul prezintă exercițiul. Elevii primesc o fișă de lucru sau o pregătesc singuri copiind conținutul de pe tablă. Profesorul explică: „Aici este o listă de caracteristici. Încercați să vă autoevaluați pe o scară de la 0 la 5 pentru fiecare caracteristică sau, când nu știți un răspuns, introduceți un semn de întrebare. După ce ați terminat, pliați hârtia pentru a face invizibilă evaluarea proprie și transmiteți-o către doi colegi de clasă. Dacă tu evaluezi pe altcineva, încearcă să o faci cu bunăvoință, nu cu răutate. Când citiți evaluările altora, fiți recunoscători pentru obținerea unei păreri externe.”

#### Partea ②

Profesorul organizează o discuție în clasă pe baza următoarelor întrebări:

- Cât de dificil a fost să vă evaluați?
- Cât de dificil a fost să-i evaluați pe ceilalți?
- Ce poți învăța din punctele de vedere ale altora?
- Ce este greu de acceptat?
- Erai diferit acum cinci ani?
- Cum vrei să fii peste cinci ani?





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

### Tabel pentru autoevaluare și pentru evaluarea celorlalți

Cum mă văd eu		Cum mă vede colegul nr. 1	Cum mă vede colegul nr. 2
bun ascultător	<b>5</b>	bun ascultător	bun ascultător
abordabil	<b>3</b>	abordabil	abordabil
plăcut de ceilalți	<b>?</b>	plăcut de ceilalți	plăcut de ceilalți
distractiv	<b>3</b>	distractiv	distractiv
sincer	<b>2</b>	sincer	sincer
iresponsabil		iresponsabil	iresponsabil
drăguț		drăguț	drăguț
demn de încredere		demn de încredere	demn de încredere
extrovertit		extrovertit	extrovertit
egoist		egoist	egoist
încrezător		încrezător	încrezător
agresiv		agresiv	agresiv
timid		timid	timid
atractiv		atractiv	atractiv

Cum mă văd eu



Cum mă vede colegul nr. 1



Cum mă vede colegul nr. 2





## SARCINA 6

# CE ÎNSEAMNĂ RESPECTUL?

### Scop

Elevii înțeleg conceptul de respect și pot face diferența între demnitate și respect. Ei analizează situațiile în care respectul joacă un rol important.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Bilețele de hârtie; O coală mare de hârtie pentru posterul clasei.



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Profesorul scrie pe tablă cuvântul „respect”. El/ea le cere elevilor să se gândească la ce înseamnă pentru ei acest cuvânt. Elevii își scriu ideile pe bilețele, care sunt apoi adunate și afișate pe tablă. Profesorul discută ideile împreună cu clasa.
2. Elevii lucrează în perechi. Ei găsesc situații în care se cere respect. Împreună, elevii descriu situația pe un bilețel. Acestea sunt afișate pe mese sau pe perete.
3. Când toată lumea a terminat, elevii se plimbă prin clasă și citesc diferitele situații descrise.
4. Înapoi în cerc, profesorul le vorbește elevilor despre situațiile în care era dificil să arate respect. El/ea le cere elevilor să se gândească la unele reguli care ar putea fi formulate pentru a arăta respect.
5. Profesorul colectează ideile elevilor și le notează pe o foaie mare. Posterul este afișat în clasă.

#### Partea ②

1. Elevii citesc din nou regulile.
2. Profesorul întreabă elevii despre diferența dintre „respect” și „dignitate”.
3. În plen, sunt colectate situații în care demnitatea joacă un rol, de exemplu, când cineva este foarte bolnav, la serviciu, când cineva și-a pierdut locul de muncă.
4. Profesorul le cere elevilor să se gândească la ce înseamnă să tratezi pe cineva cu demnitate.
5. Elevii lucrează în perechi și se gândesc la o situație în care cineva trebuia tratat cu demnitate și respect. Împreună inventează un joc de rol și îl pun în practică.
6. În plen, sunt prezentate jocurile de rol.
7. La sfârșitul lecției, profesorul sintetizează ce au lucrat elevii. Elevii împărtășesc modul în care experimentează respectul și demnitatea în viața reală.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

#### Reguli pentru arătarea respectului

*Nu insultați și nu vă bateți joc de oameni.*

*Ascultați când vorbesc alții.*

*Puneți preț pe opiniile altor oameni.*

*Țineți cont de ceea ce le place sau le displace oamenilor.*

*Nu batjocoriți și nu tachinați oamenii.*

*Nu vorbiți despre oameni pe la spatele lor.*

*Fiți sensibili la sentimentele altor persoane.*

*Nu presați pe cineva să facă ceva ce nu vrea să facă.*



#### Demnitatea poate avea trei semnificații:

- Demnitatea face o persoană calmă, controlată și admirabilă.
- Dacă vorbești despre demnitatea unei persoane, înseamnă că această persoană este valoroasă și merită respect.
- Demnitatea ta este simțul propriei importanțe și valori, precum și respectul altora față de tine. Dacă ai greșit, admite. Nu-ți vei pierde demnitatea, dar vei câștiga respect.

#### Respectul poate avea mai multe semnificații:

- Verb: Dacă respecti pe cineva, ai o părere bună despre caracterul sau ideile sale. Dacă respecti o lege (sau un principiu moral), ești de acord să nu o încalci.
- Substantiv: dacă ai respect pentru cineva, ai o părere bună despre ea/el. Dacă arăți respect pentru dorințele, drepturile sau obiceiurile cuiva, eviți să faci orice este considerat greșit de către acea persoană.



## SARCINA 7

### DIFERITE FORME DE RESPECT

#### Scop

Elevii înțeleg sensul respectului față de alte ființe umane, față de animale și de natură.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen



#### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul scrie pe tablă cuvântul „unic”. Fiecare se gândește la ceea ce îl face unic față de toți ceilalți din cameră. Poate fi ceva despre felul în care arată, ceva despre familia sa (a fi gemeni, a avea nouă frați etc.) sau ceva despre hobby-urile, convingerile sau istoricul cuiva. Elevii găsesc trei lucruri care îi fac unici.
2. Elevii se plimbă prin cameră și discută despre „unicitatea” lor cu cel puțin alți doi colegi de clasă.
3. Profesorul le cere elevilor să formeze un cerc și subliniază că toată lumea este unică și trebuie tratată cu respect. El/ea oferă elevilor un exemplu concret: „Patru prieteni buni intenționează să petreacă o zi într-un parc de distracții. Doi dintre ei vor să invite un alt copil care este nou în școală. Celelalți doi nu vor să-l includă în grupul lor, deoarece este diferit (de exemplu, un „tocilar”, un „străin” etc.).
4. Profesorul le cere elevilor să transforme această scenă într-un joc de rol.
5. După joc, profesorul discută cu întreaga clasă despre respectul față de toți oamenii.
6. Elevii se gândesc la alte situații în care persoanele ar putea fi discriminate sau tratate cu prejudecăți. Elevii lucrează în perechi. Ei se gândesc la perspectivele diferite ale tuturor celor implicați. De exemplu: Cum se simte cealaltă persoană? Cum m-aș fi simțit eu? Ei se gândesc cum se poate arăta respect, de exemplu, intervenind, manifestând solidaritate etc.
7. Câteva dintre aceste situații sunt prezentate și discutate în plen.

##### Partea ②

1. Datorăm respect nu numai oamenilor, ci și naturii și animalelor. Profesorul scrie din nou cuvântul „respect” pe tablă. El/ea desenează o hartă mentală, în care include tot ceea ce s-a lucrat deja în clasă, de exemplu, demnitate, respect față de oameni etc. Adaugă pe harta mentală termenii „natură” și „animale”. Clasa discută acest lucru, iar profesorul completează harta.

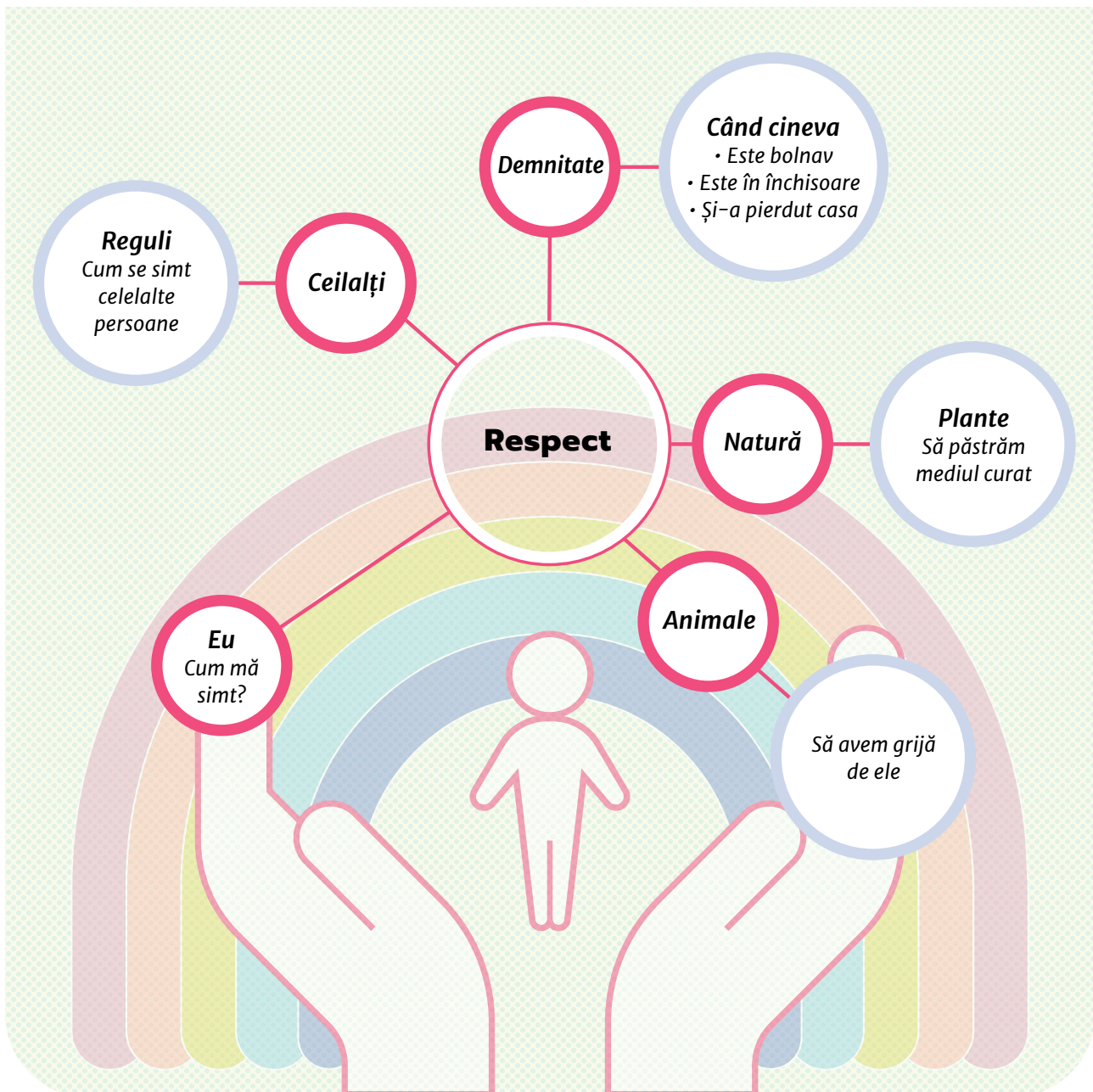


2. Elevii lucrează individual. Fiecare își imaginează că are o soție/soț și copii și scrie o scrisoare către viitorul său copil, subliniind toate lucrurile care sunt importante pentru a face lumea un loc mai bun în care să trăiești.
3. Elevii revin în cerc. Împreună cu profesorul discută despre ce a fost cel mai important atunci când i-au scris copilului imaginar. Unii elevi, dacă doresc, își pot citi scrisoarea cu voce tare.

## MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

### Partea ②





## SARCINA 8

# ÎNCERCĂM SĂ SCHIMBĂM LUCRURILE PRIN VOLUNTARIAT

### Scop

Elevii analizează situații de viață din perspectivă individuală și comunitară. Ei se gândesc cum să contribuie la rezolvarea diferitelor probleme ale comunității prin voluntariat.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

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



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Bilețele de hârtie



### Modulul 2

Asigurarea calității vieții

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Elevii stau într-un cerc. Profesorul prezintă două situații: prima, în care un individ provoacă o problemă, de exemplu, un elev care este foarte zgomotos și a doua situație în care apare o problemă în comunitate, de exemplu, nu este suficient spațiu pentru a juca fotbal în curtea școlii.
2. Profesorul le cere elevilor să vină cu alte exemple de situații. El/Ea le notează pe foi de hârtie sau pe tablă.
3. Împreună, elevii sortează situațiile date în probleme „individuale” și „comune”, completând două coloane.
4. Se formează grupuri de patru elevi. Fiecare grup alege o problemă. Se gândesc cum o pot rezolva.
5. Clasa formează un cerc. Soluțiile sunt prezentate.

#### Partea ②


1. Acum, profesorul îi încurajează pe elevi să se gândească la o problemă din școală sau din comunitate. Problemele ar putea fi de mediu, trafic, vârstnici neglijați, o problemă școlară etc.
2. Profesorul oferă elevilor un set de întrebări cu privire la modul de rezolvare a problemei.
3. Elevii lucrează în grupuri și încearcă să răspundă la întrebări. Ei schițează un plan de abordare a problemei și se gândesc ce tip de activitate voluntară ar putea ajuta.
4. Profesorul organizează o prezentare a planurilor și decide când ar trebui să înceapă aceste „proiecte”.
5. Profesorul îi încurajează pe elevi să-și noteze în caiete schița proiectelor de voluntariat. El/ea le-ar putea acorda ajutor suplimentar.
6. În următoarele lecții de dezvoltare personală, profesorul solicită o scurtă actualizare despre activitatea lor de voluntariat.
7. După câteva săptămâni, profesorul le cere elevilor să reflecteze asupra activităților de voluntariat. Cum au contribuit la schimbarea situației?



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①



### Întrebări pentru elevi

.....

*Care este problema?*

.....

.....

*Pe cine afectează?*

.....

.....

*Ce factori sau condiții ar contribui la rezolvarea problemei?*

.....

.....

*Pe cine trebuie să informăm, să întrebăm, cu cine trebuie să vorbim?*

.....

.....

*Cum ne împărțim munca?*

.....

.....

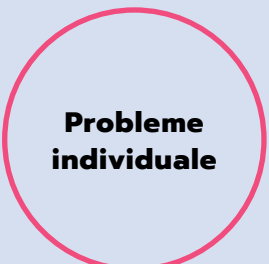
*Cum pot face voluntariat?*

.....


.....

*Când pot face voluntariat?*


.....

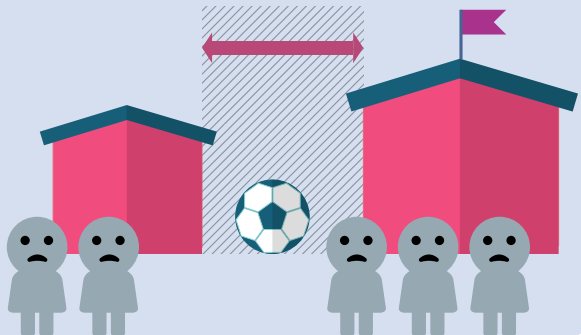


**Probleme individuale**



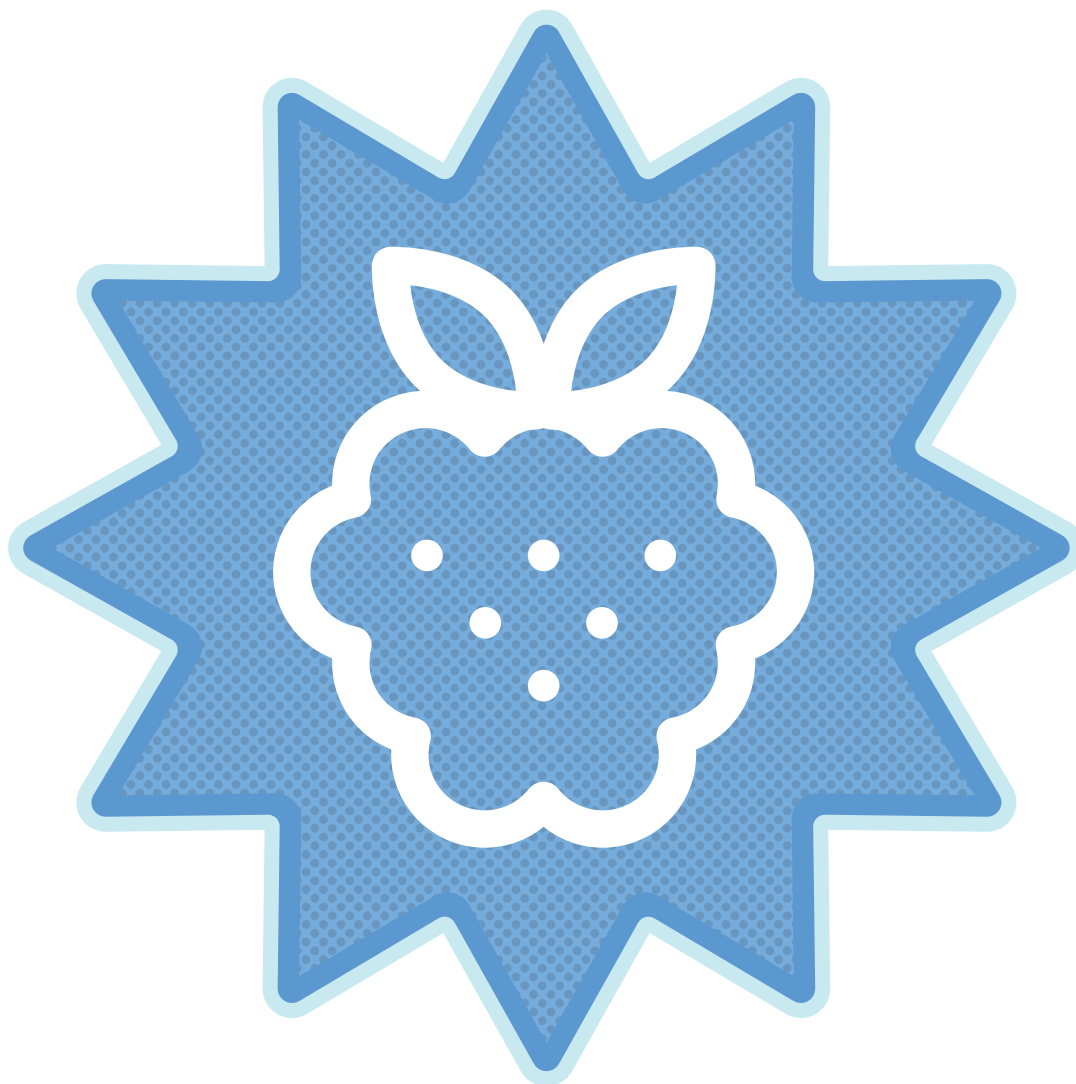
**Probleme comune**











### MODULUL 3

## MODUL DE VIAȚĂ SĂNĂȚOS

Modul de viață sănătos 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.



## SARCINA 9

# CE ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATEA?

### Scop

Elevii obțin o imagine de ansamblu asupra sensului sănătății. Ei află că diferitele grupe de vârstă au abordări diferite în ceea ce privește sănătatea.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Hârtie A4, tablă sau flipchart pentru cele două definiții; Hârtie A3 pentru fiecare grup.



### Modulul 3

Modul de viață sănătos

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Fiecare elev exprimă în două – trei propoziții, ceea ce consideră a fi sănătatea. Apoi își compară ideile cu un alt elev și, la final, încearcă să găsească o definiție comună în clasă. Profesorul moderează acest schimb de idei și scrie rezultatul pe tablă.
2. Clasa compară definiția lor cu definiția sănătății dată de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS): Care este esența fiecărei definiții?
3. Fiecare elev copiază cele două definiții de pe tablă.
4. Profesorul le cere acum să caute o definiție neașteptată, poetică sau amuzantă. Elevii notează individual una sau două idei, apoi fac un brainstorming cu întreaga clasă. Cea mai importantă regulă este: Fără critici! Fiecare idee contează, nimeni nu comentează.
5. Temă pentru acasă: Fiecare elev întreabă trei persoane, care nu sunt din propria grupă de vârstă, ce cred ei că este un stil de viață sănătos. Atenție la răspunsurile neașteptate, originale.

#### Partea ②

1. În grupuri de cinci, elevii prezintă ceea ce au auzit. Apoi fac două lucruri:
  - a) găsesc esența acestor definiții și explicații,
  - b) adaugă trei răspunsuri originale pe care le-au auzit.
2. Elevii prezintă rezultatele de la a) și b) pe o foaie mare de hârtie, sub forma unei schițe sau a unei hărți mentale. Prezentatorul este ales la întâmplare, de exemplu, cu zaruri. El/ea are doar un minut și trebuie să facă o prezentare, nu doar să citească textul.

**MATERIALE PENTRU ELEVI**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

**Partea ①****Ce înseamnă sănătatea?****Definiția sănătății dată  
de Organizația Mondială a  
Sănătății (OMS):**

Sănătatea este...  
*„O bunăstare fizică, mentală și  
socială și nu doar absența bolii sau  
a infirmității”.*

(Constituția Organizației Mondiale a Sănătății -  
Documentele de bază, a 50-a ediție, supliment,  
octombrie 2006)

**Definiția noastră**



## SARCINA 10

# VREAU SĂ STUDIEZ, DAR AM O DISPOZIȚIE PROASTĂ

### Scop

Elevii identifică și înțeleg că este destul de normal să ai emoții. Învăț să identifice, să numească emoțiile și să-și exprime nevoile la pubertate.



### Timp necesar

45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Hârtie A4; Tabla goală pentru „Arborele pubertății”



### Modulul 3

Modul de viață sănătos

### DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul invită elevii să afle mai multe despre emoțiile lor în perioada pubertății. El/ea le cere să se gândească la schimbările prin care trec și la emoțiile implicate.
2. Elevii lucrează individual aproximativ 10 minute și își notează ideile. În plus, se gândesc la situații care pot declanșa anumite emoții.
3. Elevii discută în grupuri mai mici (de patru – cinci, timp de aproximativ 10 minute) constatările lor cu privire la modificările prin care trec, le ordonează în grupuri tematice și scriu acele cuvinte-cheie pe prima ramură a arborelui de pe tablă.
4. Elevii discută despre nevoile lor. Despre ce îi ajută să facă față dificultăților de la școală, din relații, când au inima frântă sau o dispoziție schimbătoare. Notează acestea pe a doua ramură a copacului.
5. Ultimele 10 minute sunt folosite pentru a vorbi despre sprijinul de care au nevoie pentru a putea face față pubertății. Pot contribui și alte persoane și, dacă da, cum? Acest lucru poate fi scris pe a treia ramură a copacului.

Grupurile pot fi refăcute atunci când sunt discutate ramurile individuale. Notă: Profesorul trebuie să fie atent pentru a observa „strategiile riscante de coping” (strategiile de a face față anumitor situații), dar nu pentru a le critica imediat în fața clasei.

Temă pentru acasă: Profesorul desenează o diagramă pe tablă. El/ea le cere elevilor să deseneze diferite diagrame pe o foaie A4. Aceștia sunt invitați să își analizeze starea de spirit, orele de somn, energia și motivația pe parcursul unei săptămâni. Elevii ar putea adăuga diagrame ale conflictelor pe care le-au avut în acea săptămână și diagrame ale momentelor fericite și triste. Profesorul ar trebui să reflecteze asupra acestei teme în săptămâna următoare. Cum se raportează somnul la dispoziție și energie? Ce rol joacă hormonii? Există mai multe conflicte atunci când aveți o dispoziție proastă?



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Arborele pubertății

**1.**  
*Prin ce schimbări trec?*

**2.**  
*De ce anume am nevoie ca să mă simt bine?*

**3.**  
*Ce fel de sprijin doresc să primesc de la părinți și profesori?*

**Cuvinte-cheie pentru „Arborele pubertății”**

- **Modificări:** incertitudine, coșuri, frică, păr pubian, conflict cu părinții, schimbare de voce, constrângeri de grup, ciclul menstrual, inimă frântă, erecție, nemulțumire față de propria înfățișare, stres școlar, creșterea bărbii, bullying
- **Nevoi:** încurajare, prietenie, încredere, înțelegere, acceptare
- **Spijin:** încredere, acceptare, păstrarea calmului, refuzul de a te lăsa provocat de starea de spirit, găsirea unor soluții pașnice pentru conflicte, respectarea confidențialității, să nu se verifice telefonul mobil sau jurnalul fiicei/fiului, fără ca ei să fie prezenți.

### Diagramele stării de spirit, energiei și somnului

**Stare de spirit / Dispoziție**

**Somn (ore)**

**Energie**

Ziua	Stare de spirit / Dispoziție	Somn (ore)	Energie
Lu	3	8	2
Ma	4	7	4
Mi	1	8	4
Jo	5	8	2
Vi	4	7	1
Sa	4	10	4
Du	3	11	5



## SARCINA 11

# EU DECID PENTRU MINE RĂMÂN SĂNĂTOS!

### Scop

Elevii se gândesc la deciziile lor pentru un stil de viață sănătos. Ei învață cum să ia decizii și cum sunt influențați.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Flacoane mici umplute cu produse cosmetice diferite



### Modulul 3

Modul de viață sănătos

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Profesorul expune pe o masă flacoane cu diferite creme pentru băieți și fete. Toți elevii trebuie să selecteze un flacon. Toți deschid apoi flacoanele.
2. Discuție plenară: „În flaconul meu este...”, „Am ales acest flacon pentru că...”
3. Elevii desenează pe tablă o hartă mentală și răspund la următoarele întrebări: Ce mă ajută să aleg produsele potrivite? De ce am nevoie și de ce nu? Ce este bun pentru sănătatea mea?

#### Partea ②

1. Elevii reflectează asupra celor învățate în Partea 1. Oare cineva ar fi ales acum un alt produs cosmetic? De ce?
2. Profesorul prezintă fișa de lucru: „șapte pași pentru luarea deciziilor”.
3. Clasa se împarte în două grupuri, băieți și fete. Fiecare grup discută despre consumul de alcool, țigări sau alte stimulente, folosind fișa de lucru „șapte pași pentru luarea deciziilor”.
4. Un elev din fiecare grup prezintă pașii care au fost conveniți de fete sau de băieți.
5. Discuții în plen despre modul diferit în care decid băieții și fetele.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①



### Partea ②

#### Șapte pași pentru luarea deciziilor

##### 1. Identificarea dorinței

Descrierea faptelor, formularea nevoii de decizie. Exemplu: „Prietenă mea se machiază în fiecare zi, sau: Prietenii mei beau alcool pentru a se distra. Ar trebui să mă alătur acestora?”

##### 2. Specificarea/Motivarea dorinței

Exemplu: „Și eu vreau să arăt bine. Sunt prietenii mei și vreau să aparțin acestui grup.”

##### 3. Elaborarea alternativelor

Exemplu: „Mă machiez doar pentru ocazii speciale. În schimb, port cercei.”

##### 4. Analiza riscurilor și a consecințelor

Exemplu: „Arăt mai bine fardată. Miros mai bine cu parfum. Arăt cool cu o țigară. Cosmeticele sunt scumpe. Alcoolul și țigările sunt dăunătoare pentru sănătatea mea.”

##### 5. Decizia

Exemplu: „Nu vreau să mă fardez în fiecare zi, pentru că pielea mea se uscă. Nu vreau să beau alcool pentru că a doua zi mă simt rău, chiar dacă prietenii mei par să se distreze.”

##### 6. Punerea în practică a deciziei

Exemplu: „Săptămâna viitoare, voi merge la școală fără machiaj. Weekend-ul viitor, nu voi consuma alcool sau țigări.”

##### 7. Reflectarea

Exemplu: „Notez într-un jurnal cum m-am simțit după o săptămână fără machiaj sau fără alcool. Ce reacții au avut prietenii mei?”

#### Informații pentru profesori cu privire la dependență

Adolescenții sunt într-o perioadă de tulburări. Cert este că tinerii se confruntă cu o varietate de probleme legate de dezvoltare. Acestea includ găsirea propriei identități de gen, abordarea modelelor predominante, afirmarea în grupuri, afirmarea distinctă sau cum să facă față idealurilor de frumusețe promovate de mass-media. În această fază bogată și turbulentă a vieții, recurgerea la alcool sau la alte substanțe și comportamentele inadecvate devin, de asemenea, o problemă.

#### Factorii care influențează dezvoltarea dependenței

**Exemple de factori de risc:** factori genetici, stimă de sine scăzută, toleranță scăzută la frustrare, lipsa abilităților de rezolvare a problemelor, tulburări mintale, probleme în familie.

#### **Exemple de factori de protecție:**

un nivel ridicat al stimei de sine, activitate autocondusă, autoevaluare realistă, instrumente de combatere a stresului în viața de zi cu zi, relații bune și capacitate de gestionare a conflictelor, relații bune cu părinții, relații de prietenie cu semenii, climat pozitiv în școală și în clasă, relații cu profesorii bazate pe încredere etc.



## SARCINA 12

### HAINELE MELE SUNT VIITORUL MEU

#### Scop

Elevii reflectează asupra stilului vestimentar propriu. Învăță cum să se îmbrace conform gustului lor și discută conceptul de sustenabilitate.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Hârtie de flipchart goală pe tablă sau perete; Creioane colorate; Definiția „Sustenabilității” pe tablă; Flipchart ca în Partea I; Creioane colorate



#### Modulul 3

Modul de viață sănătos

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul le cere elevilor să creeze un calendar sezonier. Lăsați-i să fie cât de creativi vor. Ar trebui să aibă suficient timp pentru a include desene.
2. Elevii discută ce haine poartă în fiecare sezon, în timp ce stau lângă calendar. Apoi, convin asupra câtorva modele pe care le desenează în calendar.
3. Elevii discută apoi despre modul în care decid ce să poarte. Acești factori devin cuvinte-cheie pe care le pot scrie lângă calendar.

##### Partea ②

1. Profesorul îi întreabă pe elevi cum au interpretat titlul sarcinii „Hainele mele sunt viitorul meu”. Acesta ar putea însemna că modul în care mă îmbrac îmi va influența viața / cariera ulterioară. Dar titlul se poate referi, de asemenea, la sustenabilitate și o utilizare conștientă a resurselor.
2. Elevii citesc definiția „Sustenabilității/Durabilității” pe tablă și discută definiția în legătură cu îmbrăcămintea. Se interviuează între ei și analizează ce decizii iau atunci când își cumpără haine noi. Elevii iau notițe.
  - De ce am cumpărat ultimele trei piese vestimentare?
  - A fost cu adevărat nevoie de aceste achiziții?
  - Ce zici de hainele second-hand? Le-ai purta?
  - Cât de „sustenabile” sunt deciziile mele?
  - Mai puțin înseamnă mai mult! Ce este necesar?
3. Fiecare elev se gândește la ce dorește să facă diferit în viitor. Se deplasează apoi la cel de-al doilea poster intitulat „Viitorul nostru” și își notează intențiile pe afiș. Posterul „Viitorul nostru” ar trebui să rămână pe peretele clasei.





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

Fișa de lucru 1: Un calendar sezonier cu schițele hainelor pentru fiecare sezon.



### Partea ②

Fisa de lucru 2: Posterul „Viitorul nostru” arată ce vrem să facem diferit pentru a ne îmbrăca sustenabil.

#### Definiția sustainabilității

Sustenabilitatea înseamnă că ceva nu dăunează planetei. Termenul reprezintă o gamă largă de aspecte și activități care, conform Națiunilor Unite, nu compromit capacitatea generațiilor viitoare de a-și satisface nevoile.







## 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

### DIFERITE PROFESII

#### Scop

Elevii cunosc lumea profesiilor. Adună informații despre diferite locuri de muncă.



#### Timp necesar

- ① 25 minute
- ② 20 minute



#### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Sarcina scrisă pe tablă sau pe fișa de lucru; Carduri sau bilețele de hârtie



#### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul îi întreabă pe elevi câte profesii cunosc: în sat sau în cartier, în oraș, în familie sau printre rude. Elevii numesc cel puțin zece profesii. Ei lucrează individual pentru o perioadă scurtă de timp.
2. În grupuri de patru, elevii adună rezultatele scriind fiecare profesie pe un bilețel. După ce elimină duplicatele, elevii încearcă să le organizeze după un set de principii, de exemplu, meserii foarte cunoscute, total necunoscute, salarii mari, medii sau mici. Fiecare grup trebuie să definească cel puțin două principii și să aranjeze bilețele în consecință.
3. Fiecare grup decide ce principiu le-a oferit cele mai interesante idei. Dacă este posibil, fac o fotografie a aranjamentului. Un elev colectează toate bilețele, acestea vor fi folosite mai târziu.

##### Partea ②

1. Profesorul întreabă clasa despre principiile pe care le-au descoperit și le scrie pe tablă, fără să comenteze. Dacă un principiu este menționat de mai multe ori, se adaugă o liniuță sau o bifă.
2. Fiecare grup prezintă un principiu la alegere, cu exemple.
3. În final, toată lumea privește încă o dată cele scrise pe tablă: Care sunt avantajele și dezavantajele celor mai utilizate principii? Profesorul structurează discuția, cerând explicații și argumente pro și contra.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

**Categoria de profesii 1**

**Categoria de profesii 2**

**Fermier**

**Inginer**      **Doctor**      **Tâmplar**      **Șofer de camion**

**Om de știință**      **Profesor**      **Bucătar**      **Estetician**

**Mecanic de biciclete**



## SARCINA 14

### REALIZAREA UNUI MINI-INTERVIU

#### Scop

Elevii învață să pună întrebările corecte într-un interviu. Obțin o perspectivă asupra unei profesii și învață despre ce este nevoie pentru a ajunge acolo.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Sarcina scrisă pe tablă sau pe fișa de lucru; Cuvinte-cheie pentru structura celor două interviuri; Dacă se poate, invitați o persoană în clasă pentru interviul despre o profesie.



#### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul prezintă subiectul „realizarea interviurilor” întrebându-i pe elevi: „Cine a citit sau a auzit vreodată un interviu?” Elevii descriu ce impresii au avut despre interviu.
2. Profesorul le cere elevilor să realizeze două scurte interviuri. Ei lucrează în perechi, stând unul lângă altul fără o masă între ei.
  - Interviul nr. 1, elevul A cu elevul B  
Subiectul: activitatea dvs. preferată în timpul liber
  - Interviul nr. 2, elevul B cu elevul A  
Subiectul: Cea mai cool experiență în școală
3. Elevii își dau reciproc feedback menționând cel puțin trei puncte pozitive înainte de un aspect care ar putea fi îmbunătățit. De asemenea, ei reflectează și asupra rolului celui interviuat. Profesorul preia rolul de antrenor și îi sprijină, oferind feedback pozitiv.
4. În clasă, se inițiază o discuție despre:
  - Care sunt calitățile unui interviuator bun? Luați în considerare tehnicile, precum și atitudinile.
  - Care sunt întrebările bune? Ce întrebări nu sunt interesante?
5. Profesorul prezintă cele „patru întrebări pentru interviu”. Ca temă pentru acasă, fiecare elev interviuează un membru al familiei sau un vecin despre profesia sa. El/ea notează răspunsurile imediat după interviu.

##### Partea ②

1. Interviurile despre profesii sunt discutate în grupuri de patru sau cinci elevi. Conținut: Ce răspunsuri v-au impresionat cel mai mult? Formă: Ce contribuie la realizarea unui interviu bun? După aceea, unele grupuri povestesc despre conținutul interviurilor, iar altele despre forma lor.
2. Profesorul interviuează o persoană care vorbește despre profesia sa și despre cum a ajuns să o practice. Elevii ascultă și iau notițe.
3. În perechi, elevii pregătesc un feedback pozitiv pentru profesor: Ce a făcut bine?
4. Unor perechi li se va cere să își prezinte feedback-ul.

**MATERIALE PENTRU ELEVI**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

**Partea ①****Patru întrebări pentru  
un interviu despre o profesie**

.....  
*Care este sarcina tipică pe care o îndeplinești în profesia ta?*  
.....

.....  
*Ce faci în timpul unei zile obișnuite de lucru?*  
.....

.....  
*Cum ai învățat această profesie?*  
.....

.....  
*Ce traseu ai urmat până aici?*  
.....





## SARCINA 15

### DIFERITE TRASEE PROFESIONALE

#### Scop

Elevii învață cum să obțină informații precise despre o profesie și despre alcătuirea unui plan de carieră. Învață cum să evalueze informațiile și să prezinte planul.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Hârtie, foarfece, bandă adezivă



#### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul prezintă subiectul: Două persoane au aceeași profesie, dar au ajuns aici pe trasee foarte diferite. Sau, două persoane au început activitatea în aceeași profesie și au ajuns în poziții complet diferite. Profesorul și clasa găsesc unul sau două exemple.
2. Profesorul le explică elevilor că, ulterior, vor intervieva un profesionist despre traseul său profesional. Elevii formează perechi.
3. Partenerii se uită cu atenție la listele cu diferitele profesii pe care le-au colectat deja și decid meseria despre care vor să știe mai multe. Ei se gândesc la ce anume trebuie să faci pentru a obține acest loc de muncă.
4. Elevii folosesc cuvintele-cheie din „Pregătirea unui interviu” ca să se organizeze cât mai bine: Când? Cu cine? Cum?
5. Elevii aleg întrebări bune și le grupează în „Trei subiecte principale” (vezi materialele).
6. Ca temă pentru acasă, elevii contactează posibile persoane pentru realizarea interviului. Persoana nu ar trebui să fie din familie. Stabilesc o întâlnire cu persoana respectivă și realizează interviul. După aceea, fac un rezumat al interviului în maximum 10 fraze.

##### Partea ②

1. Pe baza notițelor de la interviu, perechile realizează un „mini-poster” (A4): scriu un titlu cu profesia și numele partenerului de interviu și patru – șase cuvinte-cheie despre traseul lui profesional.
2. Două perechi se reunesc într-un grup de patru. Cu ajutorul mini-posterelor, ei explică traseul profesional al persoanelor intervievate și le compară: Există asemănări? Diferențe?
3. Un membru al grupului rămâne la masa grupului pentru a explica cele două povești de carieră, ceilalți trei sunt liberi să meargă individual la alte mese pentru a asculta. După cinci minute, schimbăți mesele. Repetați de două – trei ori, schimbând și persoana care a rămas la masa grupului.
4. Profesorul sintetizează punctele principale ale acestei explorări sau cere ca rezumatul să fie făcut de doi elevi.





## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

### Trei subiecte principale

- 1.**  
**Descrierea profesiei**  
*Titlu/funcție, activități principale, consumatori/clienti, o zi obișnuită de muncă, factori pozitivi și negativi*
- 2.**  
**Traseul profesional**  
*Cum a ajuns la această profesie? Ce a făcut înainte? Și mai înainte de asta? A avut nevoie de calificări, certificate, pregătire specifică etc.? Ce a fost noroc, ce a fost contribuție proprie?*
- 3.**  
**Începuturile carierei**  
*Ce a vrut să devină când avea vârsta ta? Care a fost primul său pas după terminarea școlii? Cum a decis?*



## SARCINA 16

### PUNCTELE MELE FORTE, OPȚIUNILE MELE PROFESIONALE

#### Scop

Elevii își cunosc punctele forte și interesele. Ei găsesc o profesie, în localitatea lor, care să li se potrivească.



#### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



#### Forme de activitate

- Discuție în plen



#### Organizarea clasei

Hârtie A4



#### Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

#### DESCRIEREA LECȚIEI

##### Partea ①

1. Profesorul le cere elevilor să se concentreze asupra lor înșiși. Fiecare elev schițează pe o foaie de hârtie un „peisaj al intereselor și al punctelor forte”, folosind cuvinte-cheie și/sau simboluri reprezentative. Profesorul le recomandă elevilor să se concentreze pe conținut nu pe desen, căci este doar o schiță.
2. Se formează perechi. Elevii ar trebui să lucreze cu cineva cu care nu au lucrat în ultima lună. Partenerii își explică reciproc „peisajul de interese”. Ei dau feedback, de exemplu: „Ce m-a surprins?” „Ce este asemănător?” „Unde suntem diferiți?”
3. Partenerii discută oportunitățile pentru amândoi: Ce locuri de muncă/profesii sunt în vecinătatea noastră? Care se potrivesc cu interesele și punctele noastre forte? Care ar fi următorul pas pe care l-am putea face, referindu-ne la interviuri? Găsiți cel puțin două idei pentru fiecare. Partenerii iau notițe și își extind peisajul.
4. Ca temă pentru acasă, fiecare elev solicită părerea a două persoane: „Care crezi că sunt interesele și punctele mele forte?” „Ce oportunități de muncă aș avea cu acestea?”

##### Partea ②

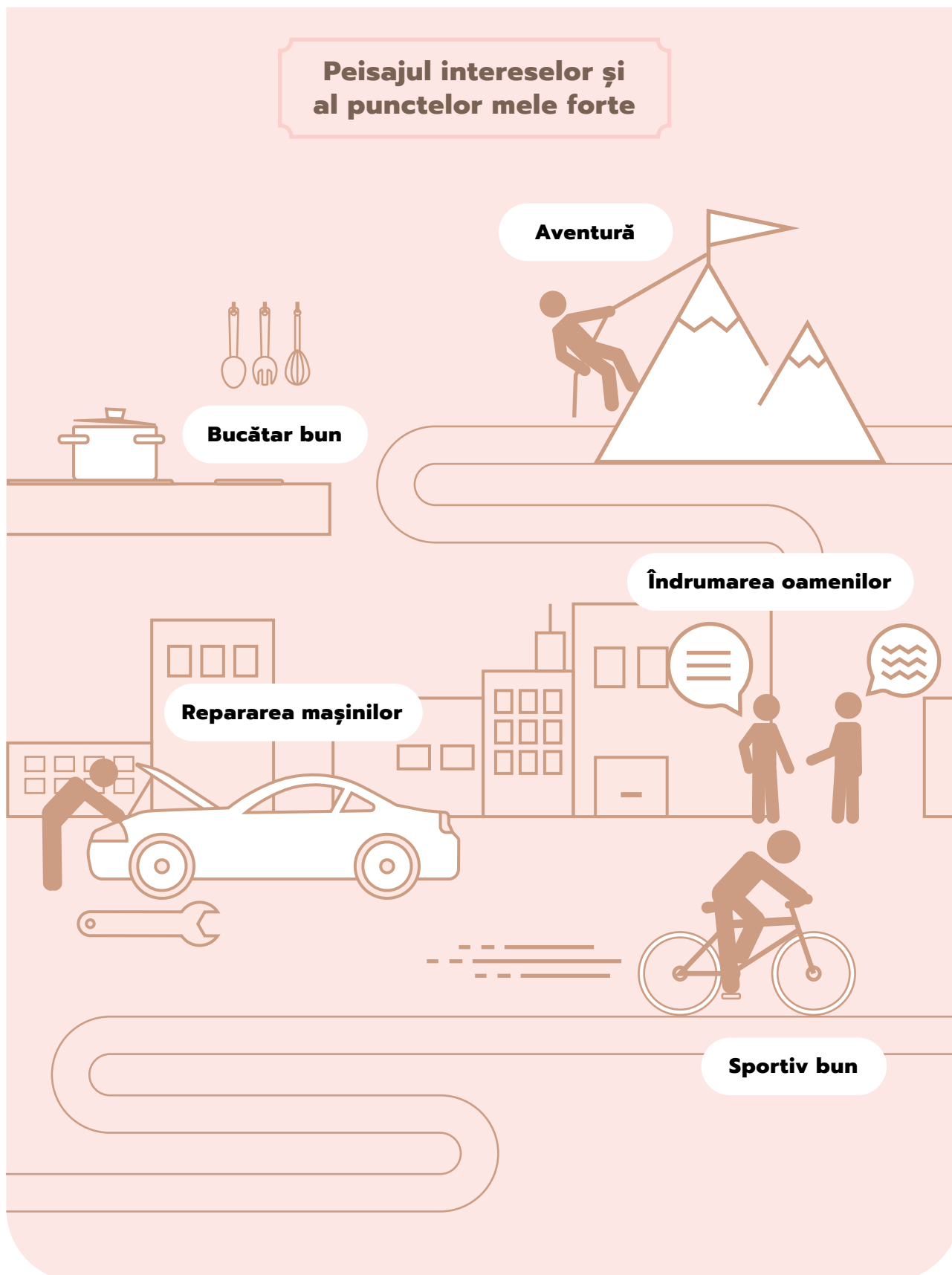
1. Elevii lucrează individual la „peisajul lor de interese”, începând o a doua schiță mai profundă care include toate feedback-urile primite.
2. La jumătatea lecției, partenerii din Partea 1 se reunesc. Își prezintă unul altuia „peisajul” – probabil neterminat – și își dau feedback: Cel puțin trei lucruri bine realizate și un aspect care s-ar putea îmbunătăți.
3. Elevii își termină peisajul, fie la școală, fie acasă.
4. Elevii cercetează opțiunile antreprenoriale din comunitatea lor. Acest lucru ar putea fi realizat ca un „mini-proiect”.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ① și ②







## **MODULUL 5**

# **SECURITATEA PERSONALĂ**

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



## SARCINA 17

# APELAREA SERVICIILOR DE URGENȚĂ

### Scop

Un apel de urgență poate salva vieți. Este dificil să rămâi calm în situații de urgență. Elevii memorează „Întrebările-cheie C” ca strategie pentru a ajuta.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 30 minute



### Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Fișe pentru elevi și informații afișate pe tablă sau prezentare PowerPoint



### Modulul 5

Securitatea personală

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Profesorul apelează la cunoștințele anterioare ale elevilor cu întrebarea: „Ce trebuie să faci dacă vrei să raportezi un accident sau o urgență?”
2. Profesorul adună ideile elevilor și le dezvoltă.
3. Profesorul le cere elevilor să formeze grupuri de doi sau trei și să simuleze un apel de urgență. Elevii ar trebui să inventeze propria situație de urgență. Rolurile sunt: în grup de doi – apelant și persoană care lucrează pentru serviciile de urgență; în grup de trei – apelant, operator la serviciul de urgență, persoană vătămată. Elevii practică „întrebările C”.
4. După prima rundă, elevii schimbă rolurile.
5. Situațiile individuale sunt prezentate în fața clasei și discutate.
6. Profesorul analizează dacă sunt întrebări și dacă elevii se simt pregătiți să facă față unei situații de urgență.

#### Partea ②

Elevii confecționează fluturași de dimensiuni mici, cât un card de credit, care să poată fi puși în portofel sau în husa telefonului mobil. Pe fluturași sunt tipărite numărul de urgență și „întrebările C”. Își împart între ei fluturași, precum și membrilor adulți din familie.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①

Cum să vorbești cu serviciile de urgență:

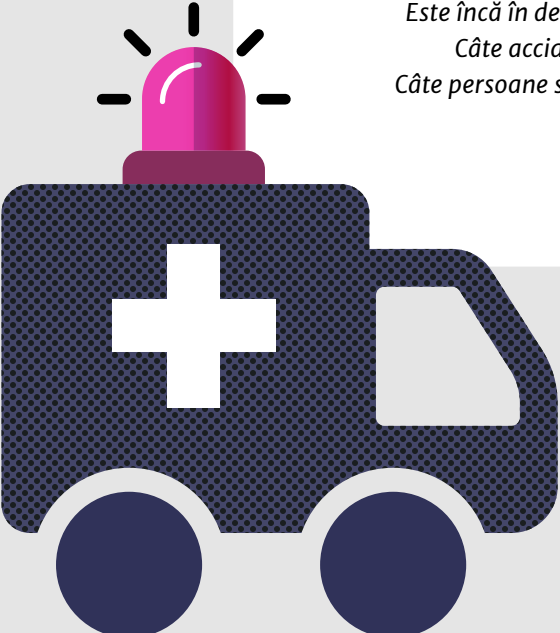
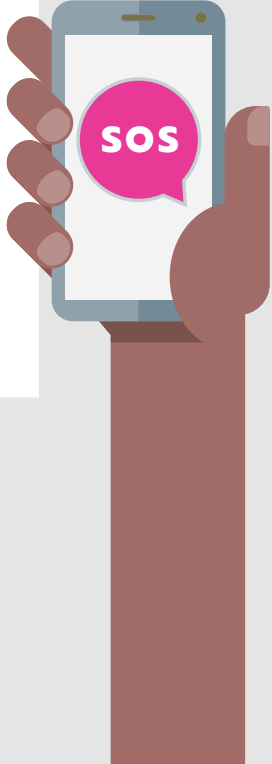
### Servicii de urgență

**Cine?**  
*Cine sună?  
 Cum te numești?*

**Care este localizarea?**  
*Unde s-a întâmplat accidentul?  
 Dacă nu poți da adresa exactă, indicați un  
 punct de reper în apropiere.*

**Ce?**  
*Ce s-a întâmplat?  
 Leziune, accident rutier, incendiu,  
 dezastru natural, risc de suicid etc.  
 Există răniți?  
 Descrieți-le cât mai precis posibil. Există un  
 pericol imediat pentru alte persoane din apropiere,  
 de exemplu, scurgeri de petrol sau gaze?*

**Când?**  
*Cu cât timp în urmă a avut loc accidentul?  
 Este încă în desfășurare?  
 Câte accidente?  
 Câte persoane sunt rănite?*



## SARCINA 18

# SIGURANȚA RUTIERĂ

### Scop

Elevii devin conștienți de riscurile și pericolele din stradă și fac legătura între cunoștințele faptice și aspectele emoționale.



### Timp necesar

- ① 20 minute
- ② 25 minute



### Forme de activitate

- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; Poza cu o trecere pentru pietoni (zebră) și un panou de avertizare



### Modulul 5

Securitatea personală

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Fără să comenteze, profesorul arată o imagine cu o trecere zebră și două imagini barate: o cască audio și un telefon mobil.
2. Elevilor li se oferă ceva timp să vorbească despre ceea ce văd. Apoi, profesorul colectează o parte din opinii.
3. Elevii sunt rugați să discute în perechi ce tipuri de riscuri privind siguranța există în traficul rutier și ce măsuri pot fi luate pentru a le preveni.
4. Elevii creează un poster cu două coloane. În stânga sunt enumerate pericolele, iar în dreapta se notează măsurile preventive.
5. Perechile își prezintă posterele.

#### Partea ②

Elevii au sarcina de a redacta o scrisoare care să creeze o legătură între cunoștințele raționale despre măsurile de securitate și răspunsul emoțional la acestea, de exemplu: „O fată a fost rănită mortal când a fost lovită de o mașină. Purta căști audio și nu a auzit mașina care se apropia.” Sau: „Un băiat a suferit răni fatale într-un accident de bicicletă, pentru că nu purta cască.” Imaginați-vă că această fată ar putea trimite o scrisoare unui prieten. Ce ar scrie: despre lucrurile pe care i-ar fi plăcut să le facă în viață? Despre cum să te porți în traficul rutier? Despre prietenii ei care mai sunt în viață?

La final, toate scrisorile sunt expuse pe perete. Elevii le citesc.

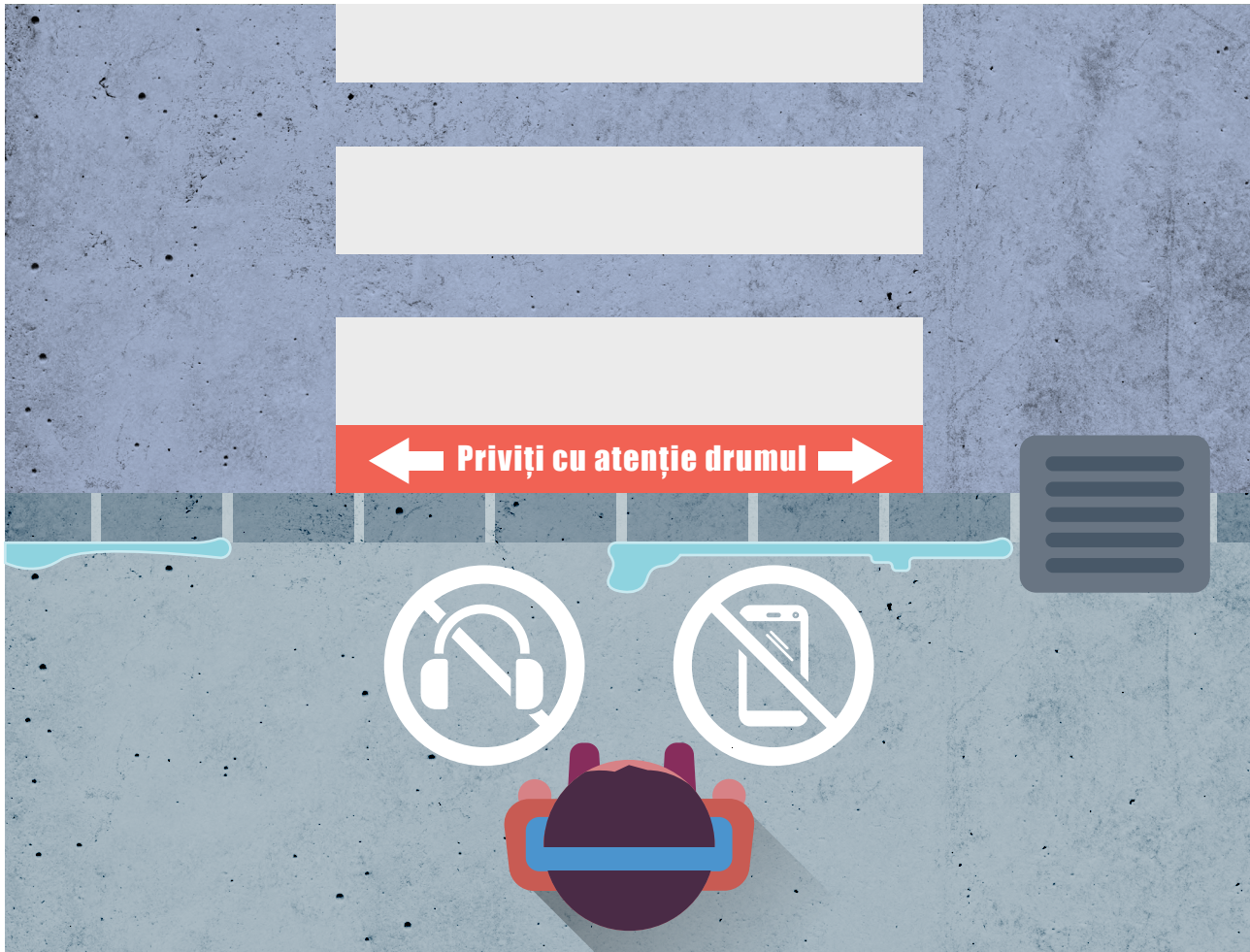




## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①



#### Pericole

Oamenii pot fi depășiți de situație, deoarece șoferii și pietonii sunt distrași de telefoanele lor mobile sau de dispozitivele media.

Accident mortal.

Accident de bicicletă cu traumatism cranian.

Accident cauzat de scrierea sms-urilor în timp ce conduci mașina.

#### Măsuri

Dezactivați dispozitivele media care distrag atenția atunci când vă deplasați în trafic!  
Campanie de sensibilizare cu privire la „Riscurile distragerii atenției cauzate de dispozitivele media în trafic”.

Purtați centura de siguranță! Campanie de conștientizare privind centura de siguranță.

Purtați cască atunci când vă deplasați cu bicicleta!  
Campanie de sensibilizare privind purtarea căștii pe bicicletă.

Nu mai scrieți mesaje când conduceți!  
Campanie de conștientizare privind riscul scrierii mesajelor la volan.



## SARCINA 19

# FOTOGRAFIA MEA PE INTERNET

### Scop

Elevii devin conștienți de riscurile pe care le implică dezvăluirea datelor sau imaginilor personale pe platformele de socializare.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru individual
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen



### Modulul 5

Securitatea personală

### DESCRIEREA LECȚIEI

Platformele rețelelor de socializare, precum Facebook, YouTube, WhatsApp, Snap Chat, Tiktok, sunt un mijloc atractiv de prezentare pentru tineri. Cu toate acestea, auto-exprimarea pe social media poate fi riscantă. Unul dintre motive este acela că cel care postează nu are control asupra celui care vede contribuțiile postate. Pe de altă parte, aceste reprezentări de sine sunt o șansă de a obține recunoaștere, dar implică, de asemenea, riscul de respingere. Ele pot reduce chiar angajabilitatea. Prin urmare, este esențial ca publicul să conștientizeze consecințele postării pe rețelele de socializare.

#### Partea ①

1. Elevilor li se arată un film pe YouTube despre subiect sau li se spune o poveste: „Un tânăr este în drum spre un interviu pentru un loc de muncă. Este un pic nervos, dar știe că este bine pregătit pentru interviu. La început, interviul merge foarte bine. Apoi, este întrebat despre unele poze de la o petrecere postate pe contul său de Facebook. Șeful de la resurse umane îi explică faptul că acest tip de prezență online nu este compatibil cu valorile companiei. Tânărul nu primește slujba.”
2. Elevii discută povestea și sunt întrebați dacă au auzit despre un astfel de caz.
3. Elevii definesc criteriile pentru identificarea fotografiilor care ar putea fi problematice, de exemplu: în compania alcoolului, a drogurilor, îmbrăcați sumar, într-o poză erotică sau sărutând pe cineva.

#### Partea ②

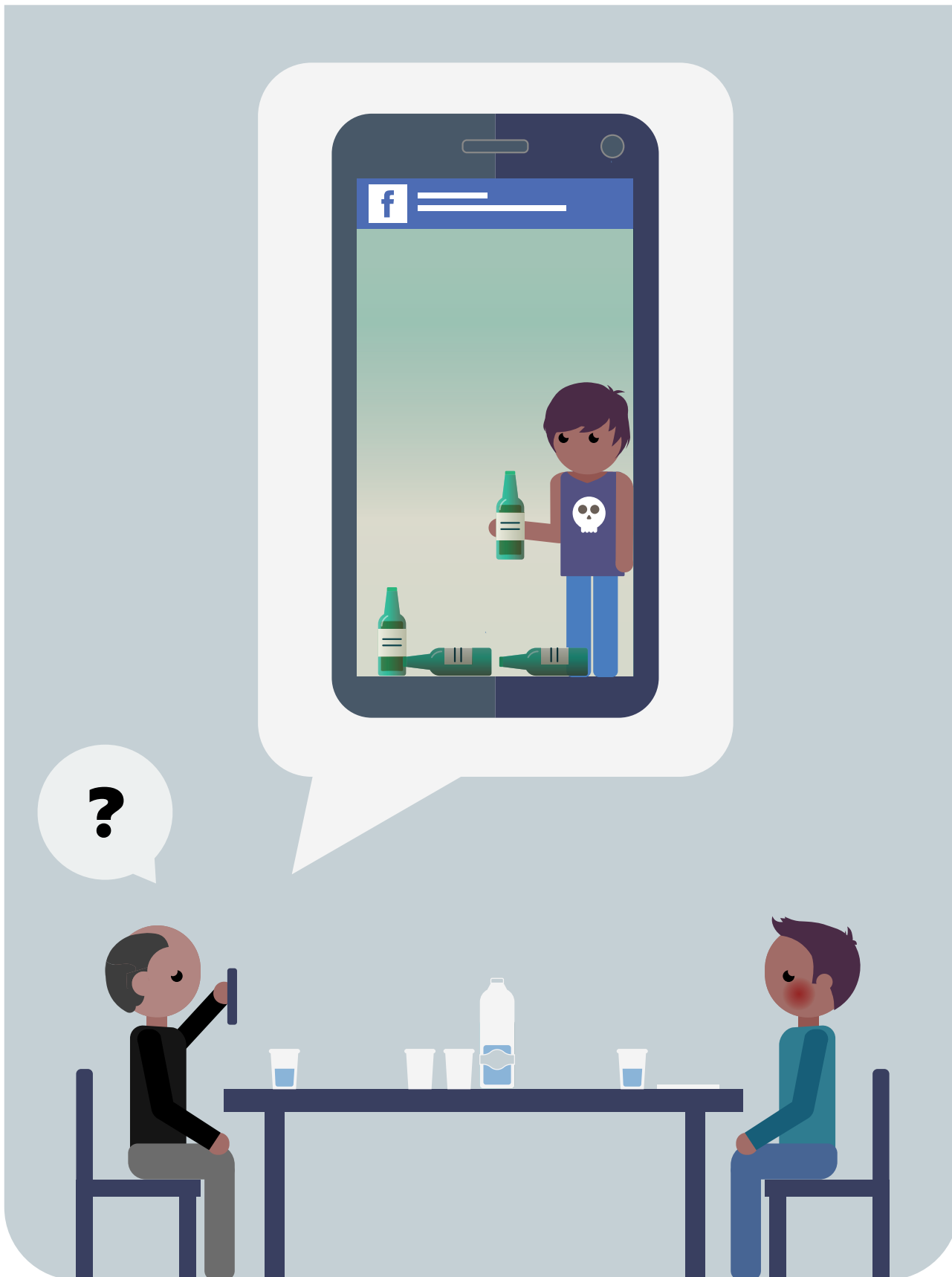
Elevii sunt rugați să își verifice prezența online și să își analizeze imaginile pe social media în conformitate cu criteriile definite anterior. În plus, își introduc numele și prenumele cu ghilimele în diferite motoare de căutare și efectuează o căutare de text și imagine.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①





## SARCINA 20

# ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

### Scop

Elevii află ce măsuri de prim ajutor pot fi luate de personalul non-medical după ce au găsit o persoană rănită.



### Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



### Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



### Organizarea clasei

„Acordarea primului ajutor” și „Poziția de recuperare” pe tablă sau într-o prezentare PowerPoint sau tipărite pe hârtie



### Modulul 5

Securitatea personală

### DESCRIEREA LECȚIEI

#### Partea ①

1. Profesorul face apel la cunoștințele elevilor întrebându-i: „Ce trebuie făcut dacă o persoană este rănită, de exemplu, într-un accident?”
2. Profesorul colectează răspunsurile elevilor și le completează.
3. Profesorul îi instruieste pe elevi, folosind ilustrația: „Acordarea primului ajutor”.
4. Elevii desenează procedura în caiet sau pe o foaie de hârtie.

#### Partea ②

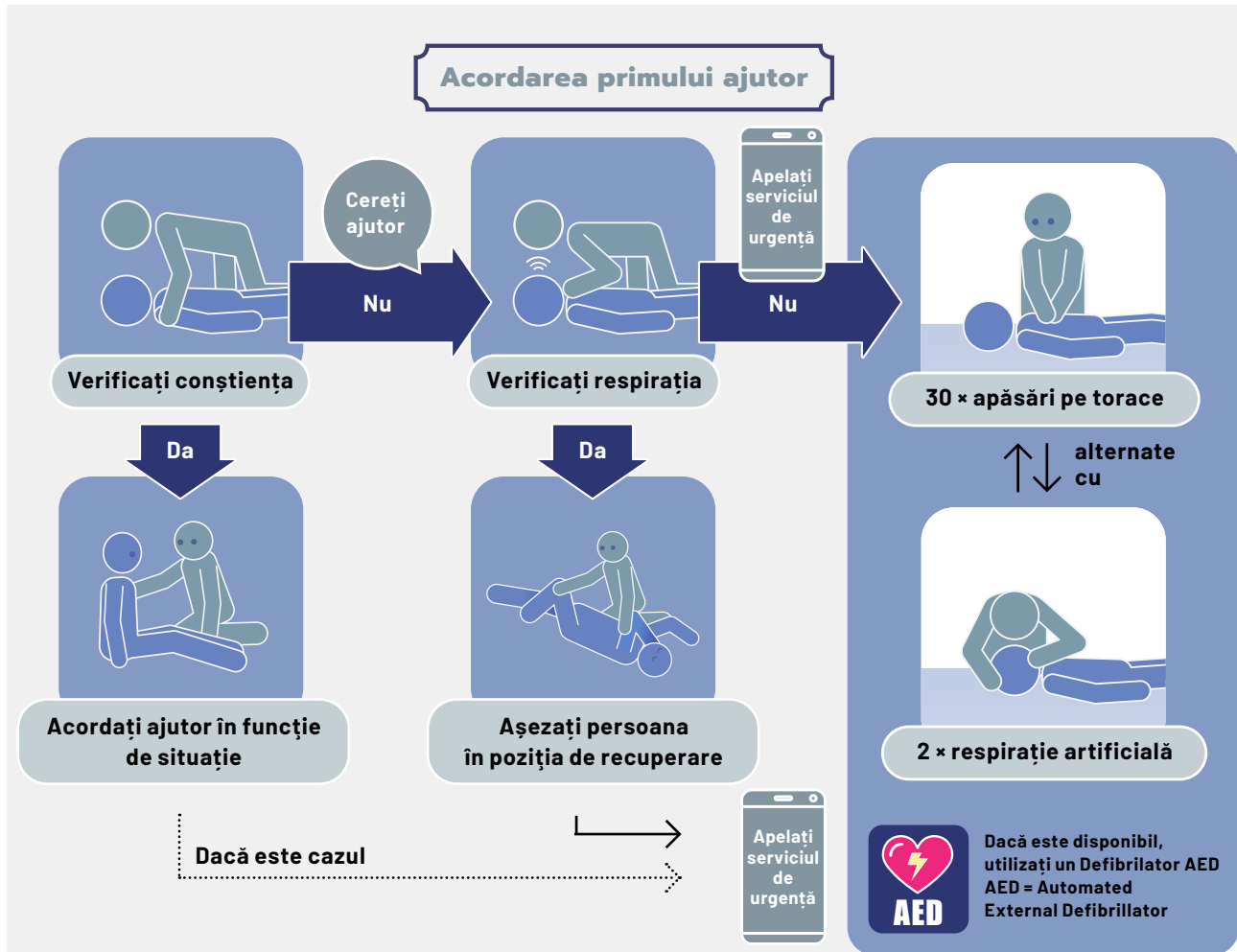
1. Profesorul demonstrează și explică poziția de recuperare: O persoană care este inconștientă sau semi-conștientă este așezată în poziția de recuperare, astfel încât să nu se sufocă cu propria vomă. O persoană aflată în această poziție trebuie să fie supravegheată în permanență. În funcție de vreme, persoana trebuie protejată de hipotermie cu pături sau jachete.
2. Elevii se grupează câte doi și exersează poziția de recuperare, de exemplu, un elev joacă rolul persoanei inconștiente, iar celălalt îl aduce cu atenție și multă grijă în poziția de recuperare. Apoi, schimbă rolurile.



## MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

### Partea ①



### Partea ②

