



CAIET DE SARCINI

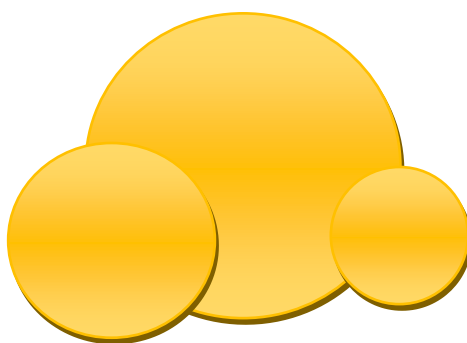
pentru elevi

"Deprinderi de viață"

activități extracurriculare (clasele V-VII).

Autor: **Pavel CERBUȘCA,**

doctor în pedagogie



Chișinău

CUPRINS:

1. Introducere	3
----------------------	---

Modulul I. **SUNT O PERSOANĂ PUTERNICĂ, RESPECT ȘI DORESC SĂ FIU RESPECTATĂ**

2. Valorile ce mă reprezintă.....	4
3. Grupul de interese din care fac parte	5
4. Știu cum să soluționez un conflict	6
5. Cum prevenim faptele nedemne	7
6. Ne eliberăm de stres. Gândim pozitiv	8
7. Internetul în viața noastră	9
8. Ne place ceea ce facem	10

Modulul II. **SECRETELE COLABORĂRII EFICIENTE ȘI RELAȚIILOR BUNE CU PERSOANELE DIN JUR**

9. Dăruim și obținem respectul	11
10. Luarea de decizii mari și mici	12
11. Comunicăm în mod eficient	13
12. Dezbatem pro contra	14
13. Învățăm a conduce	17
14. Culoarele prieteniei	18
15. Împreună e mai interesant	19

Modulul III. **ELABORĂM ȘI IMPLEMENTĂM PROIECTE COMUNE**

16. . Elementele unui proiect de grup/ plan de acțiune	20
17. Elaborarea unui proiect	21
18. Prezentarea proiectelor elaborate	22
19. Cum ne gestionăm resursele proprii. Sensul și valoarea banilor	24
20. Promovăm un mod sănătos de viață	26
21. Prietenii naturii. Ziua cea mare	27
22. A fi voluntar	28
23. Aprecieri proiectele grupului	29

Modulul IV. **ÎNVĂȚĂM ÎN MOD EFICIENT**

24. Luarea inițiativei	30
25. Dezvoltarea puterii personale	31
26. Învățăm prin jocuri. Jocul după reguli	32
27. Gestionăm eficient timpul	33
28. Învățăm cum să învățăm mai bine	34
29. Un om învățat este respectat	35

Data _____



Stimate prietene!

Membrii Fundației pentru Dezvoltare din Republica Moldova, cu suportul Fundației pentru Copii „Pestalozzi” (Elveția), au inițiat un program interesant și captivant de activități extra-curriculare, dedicat copiilor. Te salutăm cu drag în calitate de participant al programului. Această inițiativă frumoasă te va ajuta să-ți formezi anumite deprinderi de viață, să te integrezi și să te descurci mai ușor în diverse situații.

Te îndrumăm să parcurgi cu interes pagină cu pagină a prezentului material, să fii atent la cele expuse de profesor și să te implici cu interes în activitățile organizate pentru tine și pentru membrii grupului din care faci parte.

Succese!

Cu respect deosebit, autorii și coordonatorii programului.

1. Formulează o judecată de valoare, pornind de expresia marelui gânditor James Joyce: „Măine voi fi ceea ce azi am ales să fiu”.

2. Interesează-te de profesor despre modalitățile de organizare a programului și subiectele care vor fi discutate pe parcursul activităților organizate în școală. Scriu un subiect, care în opinia ta, este foarte interesant.

Cum crezi că te vei implica, venind în ajutor profesorului și colegilor pentru ca activitatea să se desfășoare mai interesant și mai original?

3. Continuă lista ”Regulilor de Aur”, care vor trebui respectate pe parcursul programului, de către tine și de membrii grupului din care faci parte, pentru buna lui desfășurare și pentru a nu pierde timpul cu notații și observații:

REGULILE DE AUR

Sunt prietenos cu colegii;
E bine să fim punctuali;
Ascultăm atent profesorul și colegii și vorbim pe rând;
Respectăm decizia luată de comun acord;
Mă comport cu ceilalți cum aș dori ca ei să se poarte cu mine

.....

.....

.....

Fișa nr. 2. Valorile ce mă reprezintă

Data _____



1. Așteptările mele de la activitatea de azi:

- a). _____
- b). _____
- c). _____

2. Cine sunt Eu?

- Nume, prenume _____
- Pasiuni _____
- Preferințe _____

3. Completează LINIA VALORILOR PERSONALE în ordinea priorităților:

4. Întrebări pentru discuție dirijată în cadrul grupului:

- Cine sunt Eu?
- Ce interese am?
- Care sunt valorile mele?
- Ce posibilități am?
- Ce apreciez cel mai mult în oameni?
- Cine sunt persoanele care mă ajută și mă inspiră?
- Ce atitudine trebuie să am față de mine și persoanele din jur?

5. Sarcini pentru autodezvoltare:

- a) *Observați cum interacționează oamenii între ei. Identifică exemple de bune practici care crezi că sunt o pildă bună de urmat pentru tine. Fixează-le câteva din ele pe care le consideri mai importante:*

- b) *Ce obișnuințe bune de urmat ai tu?*

- c) *Selectează la dorință poze, imagini, informații despre familie, localitate, țara în care trăiești, dar și despre oamenii apropiați, pentru a le utiliza în activitățile ulterioare.*

6. Deprinderile de viață dezvoltate pe parcursul activității de azi: _____

7. Material suplimentar: Valorile se împart în mai multe categorii:

- a) Generale: Libertate, Iubire, Dreptate, Sănătate, Educație, Munca, Toleranță, Spiritualitatea;
- b) Fizice: Sportul și mișcarea, Sănătatea, Alimentația corectă, Plăcerile vieții;
- c) Familiale: Relația cu membrii familiei, Comunicarea eficientă cu cei din jur, Siguranța;
- d) Vocaționale: Voluntariat, Ajutor, Leadership, Creștere personală, Calitate, Responsabilitate;
- e) Sociale: Puterea de influență, Recunoaștere, Egalitate, Prietenie;
- f) Mentale: Înțelepciune, Curiozitate, Intuiția, Gândirea logică, Organizare;
- g) Spirituale: Credință, Integritate, Inspirație, Pace și liniște interioară, Armonia etc.

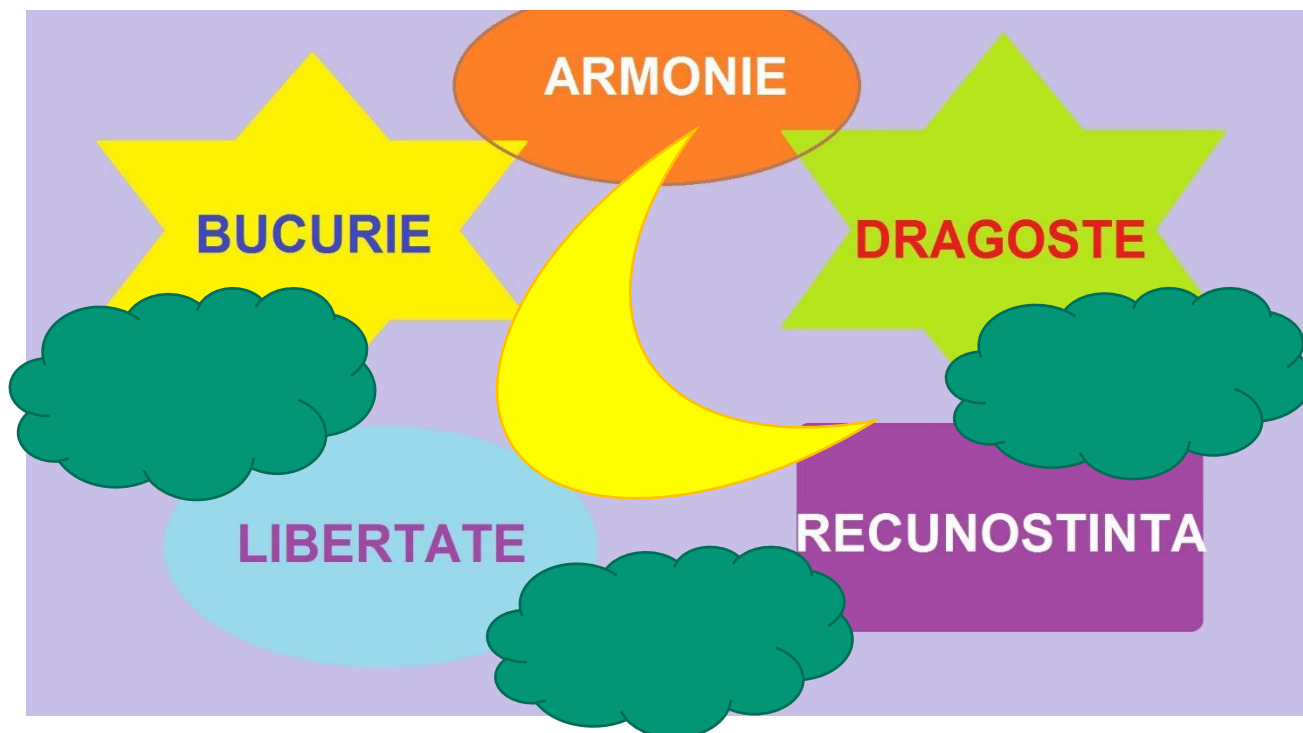
Fișa nr. 3. Grupul de interese din care fac parte

Data _____



1. Caracteristici ale grupului de interese:

2. Valorile grupului. Completează și cu alte valori ale grupului pe care le consideri cele mai importante:



3. Comentează enunțul cu cuvinte proprii: "Când o valoare este pierdută, grupul slăbește, iar atunci când o valoare este adoptată – grupul se consolidează".

4. Realizează un mini-eseu la tema "Valorile grupului meu", pornind de la câteva imagini sugerate de profesor sau ale tale.



5. Sarcini pentru autodezvoltare:

- Urmărește cum interacționezi în cadrul grupului dat. Observă zilnic cum valorile grupului sunt respectate.
- Meditează cum dorești să fie prezentat grupul de interese din care faci parte. Propune o denumire, deviză/ motto, simbol, cântec etc.
- Selectează poze despre activitatea grupului pentru un **album al grupului de interese**.

Fișa nr. 4. **Știu cum să soluționez un conflict**

Data _____

1. **Scrie o definiție simplă a cuvântului CONFLICT:**

2. **De ce apar conflictele?**

3. **Describe succint o situație de conflict care te-a marcat cumva.**

4. **Din lista de mai jos selectează acei pași, pe care de regulă îi întreprinzi pentru a preveni o situație de conflict. Argumentează.**

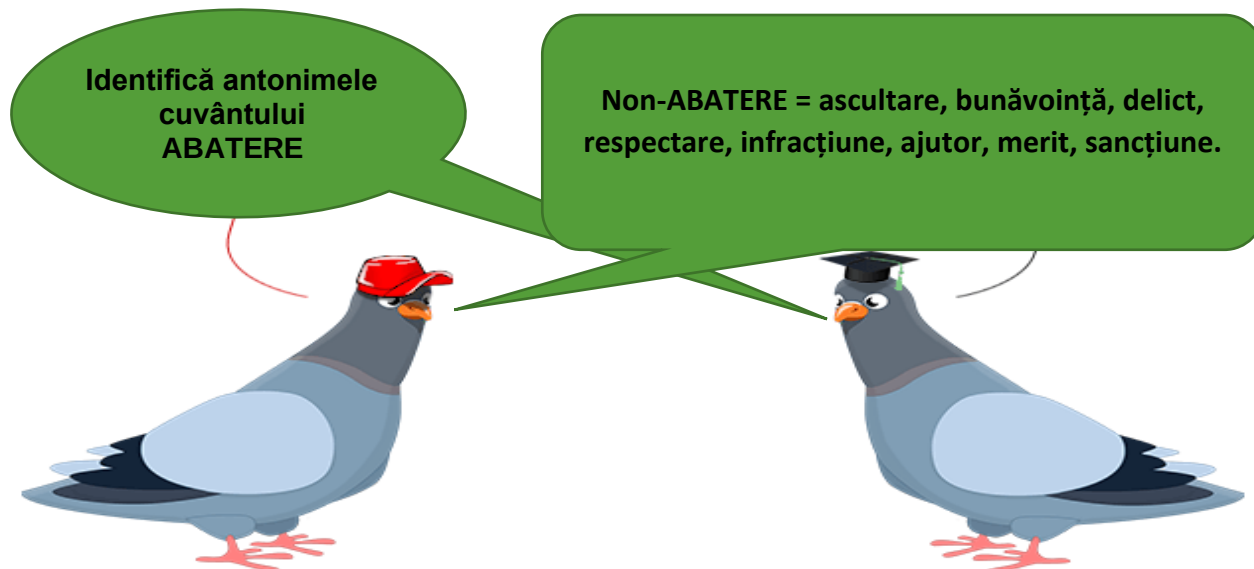
- a) *Studierea situației de conflict;*
- b) *Analiza unor situații similare care au mai avut loc;*
- c) *Identificarea părților implicate;*
- d) *Descrierea cauzelor ce au dus la situația de conflict;*
- e) *Găsirea punctelor de tangență ale nevoilor părților;*
- f) *Generarea de soluții constructive pentru evitarea/ soluționarea conflictului prin negociere și compromis;*
- g) *Analiza bunelor practici de soluționare a unui conflict.*

5. **Realizează la alegere un desen sau caricatură, pe care îl vei putea prezenta eventual la un concurs, organizat la nivelul clasei/ școlii.**

Genericul concursului de desen/ caricatură:
"O viață fără conflicte"



Data _____



2. **Agenda cu notițe paralele.** Discută cu un coleg/ prieten și completează tabelul:

Întrebări	Explicații	Completarea răspunsului (se poate și prin exemple)
▪ Ce este o abateră ?	▪ Abateră de la lege sau norme este o acțiune imorală și ilegală, prin care sunt aduse anumite daune și prejudicii persoanelor din jur și societății.	▪
▪ Ce forme de abateră de la respectarea legii sau normelor cunoști?	▪ Abaterile de la lege și normele morale la copii pot include: <i>agresivitate fizică, bătăi, amenințări cu răfuială fizică, cruzime față de animale, incendierea, distrugerea intenționată a proprietății și vandalismul; nerespectarea normelor școlare; absenteismul; plagierea; conduită agresivă față de profesori și colegi etc.</i>	▪
▪ Ce factori conduc la manifestări ilegale și imorale ?	▪ Factorii care conduc la manifestări ilegale și imorale pot fi: <i>lipsa de educație și disciplină slabă; comportament inadecvat; tulburări mentale; violență acasă sau în comunitate; expunerea la violență prin mass-media (Internet, TV, filme etc.); consum de alcool și droguri; stres în familie (sărăcie, destrămarea familiei) etc.</i>	▪
▪ Cum putem evita implicarea în săvârșirea unor fapte care contravin legii/ bunului simț ?	▪ Este bine ca un copil să știe: - să nu lege prietenii cu persoane care manifestă un comportament deviant; - să fie prudenți în relațiile cu persoanele cunoscute întâmplător; - să evite frecventarea locurilor unde se adună persoane dubioase, se consumă alcool, droguri sau se practică jocuri de noroc;	▪

3. **Comentează cu cuvinte proprii spusele lui Democrit:** „Este mai bine să ne gândim înainte de a săvârși ceva, decât să ne pară rău după aceea”.

Fișa nr. 6. **Ne eliberăm de stres. Gândim pozitiv**

Data _____



2. Realizează un dialog între un pesimist și un optimist cu referire la una dintre situațiile:

- În zilele apropiate va trebui să rezolv un test de evaluare la matematică;
- O colegă de clasă a transmis bârfe despre mine;
- Demult nu am comunicat cu o persoană apropiată;
- La ziua mea de naștere nu a venit cel mai bun prieten?

Pesimistul
Optimistul
Pesimistul
Optimistul
Pesimistul
Optimistul
Concluzia ta:

Fișa nr. 7. **Internetul în viața noastră**

Data _____

1. În ce măsură crezi că ești sau nu dependent de telefonul mobil sau calculator:

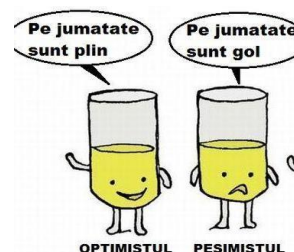
- a) În măsură mare;
- b) În măsură medie;
- c) Nu sunt dependent de acestea

Argumentează: _____



2. Care reguli de comportament pe Internet crezi că le respecti?

- a) Sunt atent la mesaje indecente
- b) Comunic doar cu persoanele pe care le cunosc bine
- c) Respect timpul navigării pe Internet, numai mult de 1-1,5 ore pe zi
- d) Nu jignesc pe nimeni și nu răspund la jigniri
- e) Sunt eu însumi online ca și în realitate
- f) Nu trimit mesaje noaptea târziu deoarece aceasta poate pune în discuție stilul meu de viață
- g) Nu deschid mesaje primite de la persoane necunoscute
- h) Sunt discret și amabil



Scrie încă o regulă care crezi că a fost scăpată

i) _____

3. Pregătește individual sau în colaborare cu persoane cunoscute un **afiș cu sfaturi** pe care ai putea să le prezinți colegilor de clasă sau școală despre siguranța pe Internet.

AFIȘ CU SFATURI DESPRE SIGURANȚA PE INTERNET

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Data

1. Pe parcursul activităților m-am simțit:

a) *Minunat;*

b) *Bine;*

c) *Satisfăcător;*

d) *nu am un răspuns.*



Argumentați alegerea



2. Bifează afirmațiile cu care ești de acord: *Pe parcursul celor 8 activități organizate din modulul I:*

- *am învățat multe lucruri noi și interesante;*
- *sunt convins mai mult în forțele proprii;*
- *știu cum să iau decizii;*
- *apreciez mai mult valorile personale și ale grupului;*
- *știu cum să depășesc situațiile de stres;*
- *voi fi mai atent atunci când navighez pe Internet;*

Completează încă câteva lucruri pe care le-ai învățat, implicându-te în activitățile extra-curriculare:

3. *Apreciez înalt implicarea colegilor mei:*
(numele)

Deoarece:



Fișa nr. 9. DĂRUIM ȘI OBȚINEM RESPECTUL

Data _____

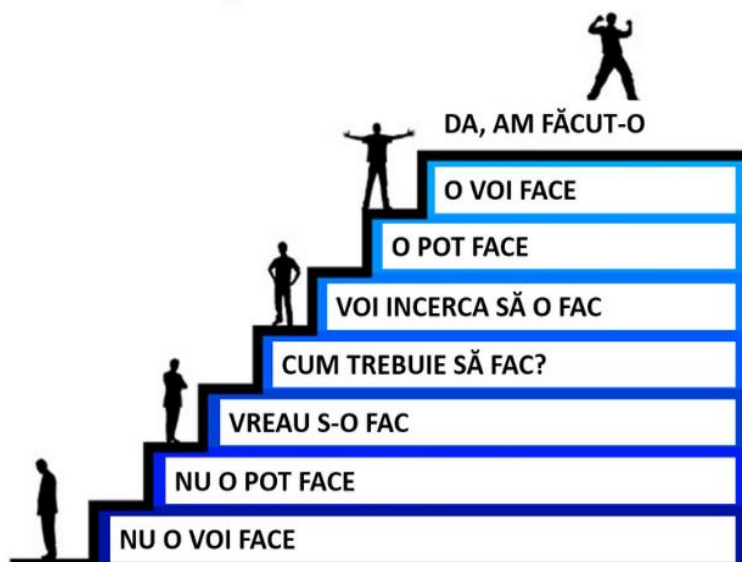
1. Ce este respectul?

a) Explicație cu cuvinte proprii _____

b) Explicație din dicționar _____



2. Pentru care acțiuni este mai mult respectată o persoană? Explică de ce?



3. Alcătuieste portretul unei persoane respectate, pornind de la imaginea alăturată:

4. Elaborează un mozaic al respectului de sine, fiind alcătuit din sinonime ale respectului, persoane cu respect și acțiunile lor. Poți folosi culori diferite, imagini, texte etc.

Data _____

1. Scrie câteva acțiuni pe care le-ai avut în primele ore ale zilei de azi.



Câte decizii ai luat? _____

A fost ușor sau dificil să iei decizii?

2. Analizează 2-3 factori care consideri că sunt cei mai importanți atunci când luăm o decizie.



3. Studiu de caz:



Victor și Marian sunt prieteni din copilărie. În acest an, Victor a observat că Marian este mai retras, mai pasiv și mai puțin comunică. La școală are note mai mici, la unele discipline are restanțe. Uneori el are și gânduri stranie, chiar de suicid.

Victor consideră că aceasta se întâmplă din cauza conflictelor tot mai frecvente care au loc în familia lui Marin. Au mai apărut și alte tensiuni între băieți, de aceea Victor a decis să rupă prietenia cu Marian, considerând că îl va putea influența și pe el cu această stare de pesimism și neîncredere.

În scurt timp Victor a găsit un nou prieten, cu care a început să petreacă timpul liber. Mai ales că ambii sunt pasionați de șah...

Crezi că Victor a decis corect? Ce decizie ai lua tu în locul lui? Cum poate fi ajutat Marian în această situație? Scrie decizia ta.

Data _____



1. Analizează atent cele 10 moduri de a comunica eficient:

- Analizează atent publicul și mediul în care vrei să comunici ceva;
- Fă o mică pauză înainte de a răspunde, concentrează-te la subiect;
- Fii clar și onest;
- Nu te grăbi să expui ceea ce vrei să transmiți verbal sau nonverbal;
- Adaptează-ți ideile la mediul persoanelor;
- Nu te distrage de la mărunțișuri;
- Demonstrează încredere în ceea ce comunici;
- Învăță să înțelegi ascultând;
- Meditează asupra rezultatului comunicării tale;
- Cere un feed-back constructiv de la alte persoane.

2. Care din aceste moduri de comunicare le stăpânești bine și la care mai ai de lucrat? Ce vei întreprinde pentru ca să-ți îmbunătățești modul de comunicare.

3. Imaginează-ți că ești martor la o activitate de comunicare. Completează Fișa de observare, folosind criteriile:

FIȘA DE OBSERVARE

CRITERII:

Claritate celor expuse;
Organizarea nivelului de comunicare;
Plăcerea de a fi un bun ascultător;
Corectitudinea;
Nivelul de înțelegere;
Elementele nonverbale;
Nivelul de ascultare activă

Notițele tale:

4. Amintește-ți de 2 comunicări prin intermediul instrumentelor digitale: una eficientă, iar alta ineficientă.

Cine crezi că ar trebui să fie responsabil pentru comunicarea noastră: emițătorul de mesaje sau receptorul?

Cum poți să-ți eficientizezi modul de comunicare? De ce ar trebui să fii atent la comunicarea online?



Data _____



1. De ce avem nevoie de dezbateri?

2. Care din subiectele cu caracter controversat îți trezește interesul pentru a te implica în dezbateri?

- ✓ *Internetul nu poate înlocui biblioteca*
- ✓ *"Copiii ar trebui vaccinați contra TV/ calculatorului";*
- ✓ *"La școală copiii ar trebui interzise telefoanele mobile"*
- ✓ *"Progresul tehnologic a înrăutățit viața oamenilor";*
- ✓ *"Învățarea clasică e mai eficientă decât cea de la distanță";*
- ✓ *"Temele pentru acasă ar trebui anulate";*
- ✓ *"Migrația peste hotare este benefică" etc.*

Propune și alte subiecte interesante pentru dezbateri în cadrul grupului de interese:

3. Imaginează-ți că trebuie să pregătești o dezbateri pentru un public cunoscut sau necunoscut. Ce pași vei întreprinde în primul rând. Argumentează-ți alegerea.



4. E bine să știi!

- ✓ *La nivel național și mondial se practică peste 100 de modalități de dezbateri, printre cele mai răspândite fiind formatele Karl Popper, Policy, World school, Parlamentare etc.*
- ✓ *De regulă, jocurile de dezbateri sunt arbitrate de persoane pregătite, numiți arbitri, care sunt imparțiale și analizează prestațiile persoanelor doar conform criteriilor prestabilite:*
 - a) *Organizarea dezbaterii;*
 - b) *Prezentarea argumentelor, exemplelor;*
 - c) *Identificarea ariilor de conflict și formularea concluziilor;*
 - d) *Modul de comunicare în echipe și inter-grupuri;*
 - e) *Respectarea codului de etică în dezbateri.*

Exemplu de caz de dezbateri:

"FETELOR/ FEMEILOR LE ESTE MAI GREU"

(cu titlu de recomandare)

Definiții:

- ☐ **fată** – persoana de sex feminin.
- ☐ **protecție** - a susține în mod abuziv, acordând protecție mai greu – cu mai mari eforturi, mai complicat.

Argumente PRO

Argumentul 1: FETELE/ FEMEILE SUNT MAI VULNERABILE LA VIOLENȚE

Fetele sunt supuse mai des la diverse agresiuni și hărțuiri. 35 de fete/ femei sunt agresate zilnic în multe țări

Argumentul 2: FEMEILE SUNT MAI SLABE, ÎN SPECIAL ÎN FAȚA MALADIILOR

Deși persoanele de sex feminin fumează mai puțin decât bărbații, ele riscă să se îmbolnăvească de cancer la vârste mai fragede. Un studiu realizat pe un eșantion de 683 de pacienți bolnavi de cancer la plămâni a arătat că femeile sunt mult mai predispuse să se îmbolnăvească decât bărbații, relatează Daily Mail.

Concluzie: Fetelor/ femeilor le este mai greu în societate din diverse motive: sunt mai vulnerabile la agresiuni, sunt mai slabe fizic, au de îndeplinit mai multe responsabilități în treburile casnice. Doar femeile nasc, sunt implicate cel mai mult în educația copiilor și în sfera serviciilor, fiind mai slab plătite pentru munci similare

Argumente CONTRA

Argumentul 1: FEMEILE SUNT MAI BUNI PSIHOLOGI

Femeile sunt mai emotive, mai înțeleghătoare, mai tolerante. De regulă băieții/ bărbații manifestă mai des acțiuni de agresiune în relații. Sun mai mulți băieți/ bărbați cu abateri și care săvârșesc infracțiuni. Ex. 92 % din bărbați, 8 % femei sunt în închisori.

Argumentul 2: SOCIETATEA OFERĂ PRIVILEGII MAI MARI FETELOR/ FEMEILOR

Fondul de Dezvoltare pentru Femei de pe lângă Organizația Națiunilor Unite (cunoscut sub numele de UNIFEM) oferă asistență financiară și tehnică pentru programe inovatoare și strategii care promovează femeile. În 1976 această organizație a sprijinit femeile, emanciparea și egalitatea de gen prin intermediul programului birourile sale și legăturilor cu organizațiile de femei în principalele regiuni ale lumii.

Concluzie: Bărbații trăiesc în mediu cu 5 ani mai puțin, bărbații fac serviciu militar obligatoriu, îndeplinesc cele mai grele munci fizice, sunt persoanele care sunt responsabile de lucrurile mai complicate în familie etc. Cu toate acestea fetelor /femeilor nu le este mai greu sau mai ușor. Totul depinde de situații concrete și de persoane concrete. Legislația stabilește egalitate între fete/ femei și băieți/ bărbați.

Model de structurare a unui caz de dezbatere:

- **Subiectul (moțiunea) pentru dezbatere**_____

○ **Definițiile cuvintelor-cheie:**

..... — _____

..... — _____

..... — _____

○ **Argumente (pentru cazul afirmator sau negator)**

A-1

Explicație:

.....

Exemplu:

.....

A-2

Explicație:

.....

Exemplu:

.....

A-3

Explicație:

.....

Exemplu:

.....

Arii de conflict:

.....

Concluzii:

.....

Data _____



1. Democrația este

2. Completează mini-chestionarul: *Opinii despre nivelul democrației în școală.*

- ✓ În școală mă simt liber(ă), deoarece
- ✓ Pot să-mi exprim liber opinia fără să fiu sancționat/ă sau respins/ă
- ✓ Opinia mea este luată în considerație de Consiliul clasei/școlii
- ✓ Respect opinia altor persoane, deoarece
- ✓ În școală există reguli, care sunt discutate cu participarea elevilor

3. Apreciază nivelul de cunoaștere a valorilor democratice din școală și cum se implică în eficientizarea sistemului democratic din instituție:

Nr	Situații	Nivelul		
		Slab	Mediu	Înalt
1.	<i>Cunosc activitatea organelor de conducere din școală.</i>			
2.	<i>Sunt la curent cu planul de activitate al Consiliului elevilor din școală.</i>			
3.	<i>Am formulat propuneri pentru activitatea organelor autoconducerii școlare.</i>			
4.	<i>Mă implic în activitatea organelor autoconducerii școlare din clasă/școală</i>			
5.	...			

4. E bine să știi!

A. Ce este și ce face un Consiliu a Elevilor?

- ✓ Un grup de copii, care reprezintă interesele și opinia tuturor elevilor din școală;
- ✓ Un mijloc de comunicare între elevi, cadre didactice, administrație și părinți;
- ✓ Consultă elevii privind aspectele vieții școlare, precum programul de studii, calitate activităților, alimentația, sănătatea, organizarea timpului liber etc.
- ✓ Identifică problemele elevilor și le comunică celor maturi pentru soluționare;
- ✓ Se implică activ și după puteri în soluționarea problemelor identificate;
- ✓ Deleagă reprezentanții săi în organele școlii;
- ✓ Inițiază, planifică și organizează diverse activități extra-curriculare pentru elevi și cu participarea acestora;
- ✓ Participă și intervin cu sugestii în discutarea documentelor de interes comun;
- ✓ Colaborează cu alte organe ale autoconducerii școlare din alte instituții.

B. Ce nu are dreptul să facă Consiliul elevilor?

- ✓ Să colecteze bani sau cadouri, sub nicio formă, astfel fiind un organ care promovează integritatea, echitatea și bunul simț;
- ✓ Nu se preocupă de sancționarea cazurilor de încălcare a disciplinei elevilor;
- ✓ Nu obligă elevii să participe la activități, care nu sunt pe interesul și dorința lor;
- ✓ Nu are acces la date cu caracter personal a elevilor.

Fișa nr. 14. **CULORILE PRIETENIEI**

Data _____

1. Care este deosebirea între:

a) Prieten

b) Relație de prietenie

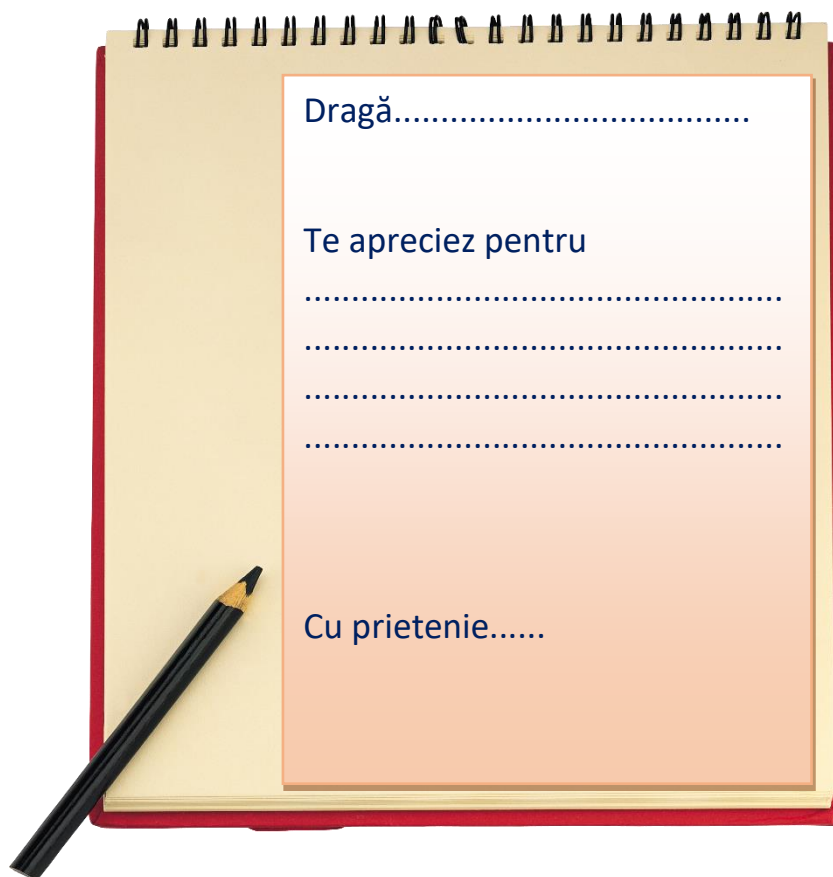


1. Cum deosebești o prietenie adevărată de una falsă? Bifează doar caracteristicile care se referă la o prietenie adevărată:

- ☐ *ne susținem necondiționat, indiferent de situație;*
- ☐ *simțim că putem avea încredere unul în altul și judecăm pentru ceea ce facem sau gândim;*
- ☐ *mă respectă când îmi dau posibilitate să plagiez teme pentru acasă făcute de mine;*
- ☐ *nu ne rănim sentimentele în mod intenționat;*
- ☐ *ne respectăm reciproc și suntem corecți;*
- ☐ *petrecem mult timp împreună;*
- ☐ *este cu mine atunci când am bani;*
- ☐ *ne spunem adevărul chiar dacă uneori e greu de auzit;*
- ☐ *suntem alături unul de altul în orice situație, mai ales în cele dificile;*
- ☐ *când apare o problemă îmi spune direct "este problema ta".*

3. Întocmește o scrisoare către un prieten adevărat. Rescrie această scrisoare și păstrează-o un timp, apoi o poți transmite celui mai bun prieten într-o atmosferă specială creată pentru acest eveniment.

4. **Ce pași întreprinzi pentru a consolida relațiile de prietenie în grupul de interese, în clasă și în școală?**



Dragă.....

Te apreciez pentru

.....

.....

.....

.....

Cu prietenie.....

Fișa nr. 15. ÎMPREUNĂ E MAI INTERESANT

Data _____

1. **Completează chestionarul:**

Subiectele discutate în activitățile din modulul II, care mi-au plăcut cel mai mult au fost (bifează ✓):

- Dăruim și obținem respectul
- Luarea de decizii mari și mici
- Comunicăm în mod eficient
- Dezbatem PRO CONTRA
- Învățăm a conduce
- Culoarele prieteniei

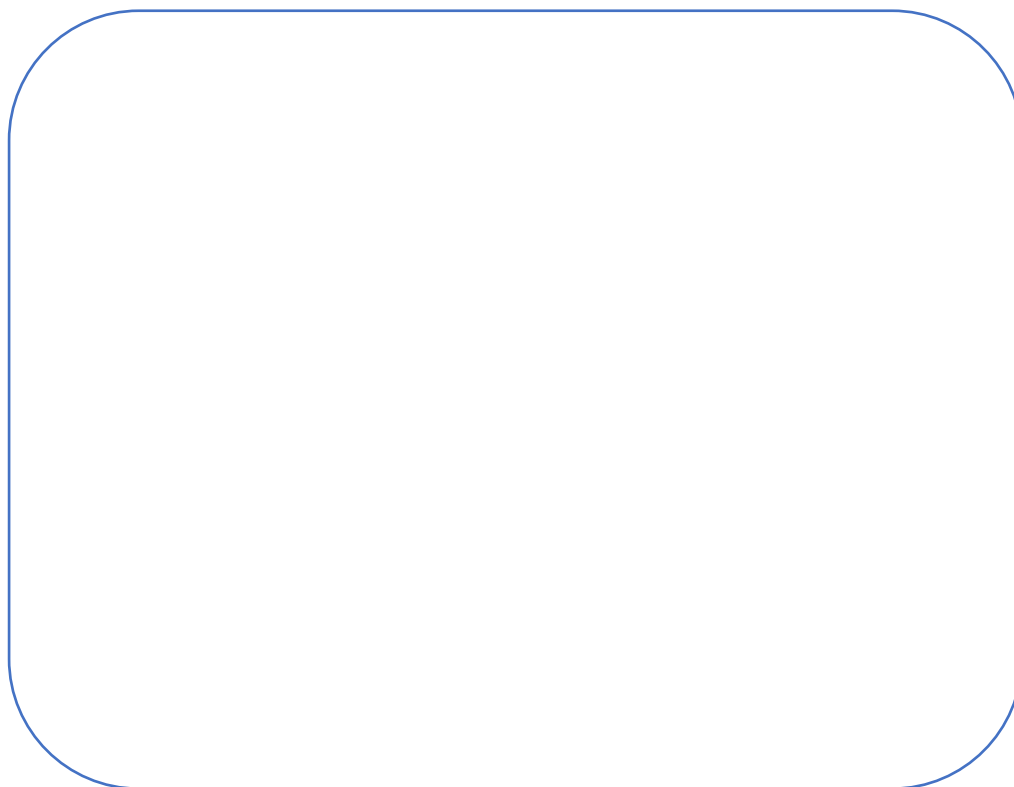
Deoarece _____



2. **Apreciem implicarea colegilor**

- Numele celor mai activi colegi din grupul de interese _____
- Lucrurile pe care le-am făcut împreună au fost _____
- Am învățat împreună multe lucruri interesante _____

3. **Dacă ar trebui să-mi exprim părerea mea despre activitățile desfășurate în comun, printr-un desen, atunci acesta ar fi:**

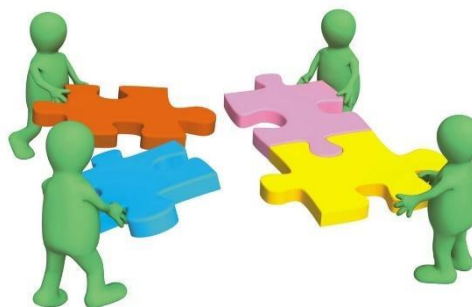


Data _____

1. Ce este un proiect?

c) Explicație cu cuvinte proprii

d) Explicație din dicționar



2. Meditează în ce domenii pot fi inițiate proiecte? Scrie o listă de idei de proiecte. Discută cu colegii și completează această listă.

3. Care părți componente ale unui proiect cunoști (bifează)? Explică-le pe cele pe care le cunoști. Formulează întrebări despre ceea ce nu cunoști.

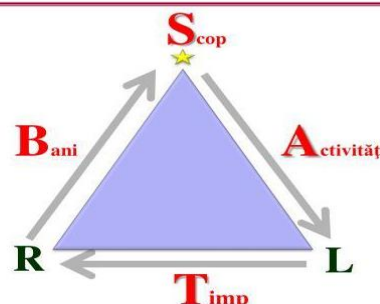
- ☐ Titlul/ denumirea proiectului
- ☐ Date despre autorii proiectului
- ☐ Identificarea problemelor
- ☐ Scopul și obiectivele proiectului
- ☐ Grupul țintă
- ☐ Activități planificate
- ☐ Impactul așteptat
- ☐ Bugetul estimat
- ☐ Evaluarea proiectului
- ☐ Durabilitatea proiectului

Întrebări, neclarități

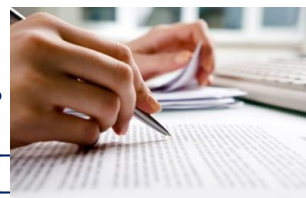


4. Selectează informații suplimentare despre ce este un proiect (consultă persoane cu experiență, selectează informații despre experiențele copiilor din Internet).

Proiect



Data _____



1. Care probleme ale comunității ți se par cele mai "fierbinți"?

La ce problemă ai putea să te implici pentru a o soluționa?



2. Înainte de a te implica într-un proiect, meditează:

- ✓ Care este ideea cea mai bună, în care aș putea să mă implic și să fiu mulțumit de mine?
- ✓ Cu cine vei putea forma o echipă? Ce responsabilități vom avea? Care îmi va fi rolul meu?
- ✓ Ce resurse vor fi necesare? De unde le putem lua?
- ✓ Care va putea fi contribuția proprie?
- ✓ Cât timp va dura proiectul? Ce activități va trebui să organizăm?
- ✓ Cine va putea fi partener? Cum îi vom convinge?
- ✓ Care va fi rezultatul proiectului? Ce produse vom realiza?

3. Completează succint structura proiectului de grup

- ☐ Titlul/ denumirea proiectului _____
- ☐ Date despre autorii proiectului _____
- ☐ Identificarea problemelor _____
- ☐ Scopul proiectului _____
- ☐ Grupul țintă _____
- ☐ Activități planificate _____
- ☐ Impactul așteptat _____
- ☐ Bugetul estimat _____
- ☐ Evaluarea proiectului _____
- ☐ Durabilitatea proiectului _____

4. Analizează criteriile de prezentare a unui proiect:

Originalitatea ideii de proiect – 1 punct;
Respectarea structurii unui proiect eficient – 3 puncte;
Lucrul în echipă și repartizarea rolurilor – 2 puncte;
Prezentarea proiectului – 3 puncte;
Răspunsurile la întrebări – 1 puncte

Data _____

1. Cum putem să prezentăm un proiect pentru a avea succes?



- Convinge-te că ai lucrat destul împreună cu membrii echipei pentru a completa cerințele față de un proiect;
- Meditează cum va fi prezentat proiectul ca să fie înțeles de membrii unei comisii sau de către public;
- Urmează pas cu pas structura unui proiect;
- Fii clar și ai încredere în ceea ce prezinți;
- E bine să folosești mijloace audio/ video pentru ca prezentarea să fie mai accesibilă;
- Fă pauze și atrage atenție la lucrurile care ți se par mai importante;
- Răspunde succint la întrebări, dacă apar;
- În caz că nu poți răspunde la vreo întrebare, solicită ajutorul colegilor;
- Meditează asupra rezultatului prezentării unui proiect;
- Cere un feed-back constructiv de la alte persoane.



2. Care din aceste moduri de prezentare le stăpânești bine și la care mai ai de lucrat? Ce vei întreprinde pentru ca să-ți îmbunătățești modul de prezentare?

3. Apreciază proiectele prezentate de alte echipe, conform criteriilor stabilite:

Proiectul nr. 1

Proiectul nr. 2

Proiectul nr. 3

Proiectul nr. 4

4. Redactează proiectul prezentat de echipa ta și rescrie-l pentru a avea o experiență nouă și deprinderi care vor fi necesare în alte contexte:

☐ *Titlul/ denumirea proiectului* _____

☐ *Date despre autorii proiectului* _____

☐ *Identificarea problemelor* _____

☐ *Scopul proiectului* _____

☐ *Grupul țintă* _____

☐ *Activități planificate*

Nr.	Denumirea activității	Durata	Materiale necesare	Responsabili
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

☐ *Impactul așteptat* _____

☐ *Bugetul estimat*

Nr.	Categoriile bugetului	Suma necesară (lei)	Resurse proprii	Resurse de la sponsori
1.				
2.				
3.				
4.				
	TOTAL:			

☐ *Evaluarea proiectului* _____

☐ *Durabilitatea proiectului* _____

Fișa nr. 19. CUM NE GESTIONĂM RESURSELE PROPRII. SENSUL ȘI VALOAREA BANILOR

Data _____



1. Scrie toate posibilitățile tale: *Ce poți? Ce-ți place cel mai mult?*

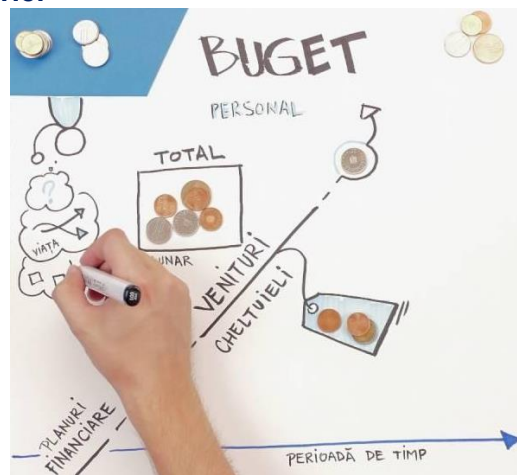
2. Completează tabelul: Cum ne gestionăm resursele?

De ce resurse dispunem?	Cum gestionăm resursele?
☐ Deprinderile de viață formate anterior (lucrul în echipă, luarea deciziilor; elaborarea unui proiect etc.)	
☐ Resursele de timp	
☐ Resursele materiale	
☐ Resursele financiare	
☐ Atenția	
☐ Energia personală	

3. Cum am putea să gestionăm corect banii? Analizează sfaturile de mai jos și determină cu care ești de acord sau nu. Formulează o opinie proprie.

- Folosește regula 50/30/20 (50% pentru cheltuieli; 30% pentru investiții și 20% pentru rezervă);
- Elaborează un buget personal – un instrument care îți va oferi o imagine cât se poate de clară a cheltuielilor și veniturilor pe care tu le faci astfel încât să poți lua câteva decizii în viața ta financiară;
- Meditează prin ce metode poți să-ți micșorezi cheltuielile să crești veniturile (se exclud cele ilegale);

4. Realizează un buget personal. Calculează diferența dintre venituri și cheltuieli timp de 3 luni. Propune modalități de eficientizare a bugetului personal.



Componentele bugetului personal și descrierea lor:

Modalități de îmbunătățire a bugetului personal:

Data _____

1. Sănătate este

Sănătatea ar trebui păstrată, deoarece _____



2. Realizează un regim al sănătății pentru fiecare oră (de exemplu exerciții de trezire, exerciții de respirație, exerciții pentru ochi, studiu despre sănătate, consultație cu medicul, exerciții fizice, plimbări la aer liber, mersul cu bicicleta sau alt mecanism de mișcare, mișcare după lucrul la calculator, mișcarea la pauze, alimentația sănătoasă, participare la jocuri sportive etc.

- ✓ 7.00
- ✓ 8.00
- ✓ 9.00
- ✓ 10.00
- ✓ 11.00
- ✓ 12.00
- ✓ 13.00
- ✓ 14.00
- ✓ 15.00
- ✓ 16.00
- ✓ 17.00
- ✓ 18.00
- ✓ 19.00
- ✓ 20.00
- ✓ 21.00



3. E bine să știi!

Stilul de viață este un proces care debutează în copilărie și este într-o continuă transformare pe tot parcursul vieții.

Stilul de viață

Este influențat de mai multe categorii de factori:

- ♥ disponibilitatea unui anumit tip de alimentație;
- ♥ accesul la practicarea anumitor sporturi;
- ♥ politica prețului;
- ♥ publicitatea / promovarea unui anumit tip de alimentație;
- ♥ modelele educaționale;
- ♥ etichetarea corectă a produselor;
- ♥ existența unor politici de sănătate care să protejeze copilul;



Date statistice:

- ♥ 20-30% dintre copiii obezi au valori ale tensiunii arteriale mai mari decât normalul vârstei lor;
- ♥ copii care petrec zilnic 2-3 ore în fața televizorului sunt obezi, au colesterolul și trigliceridele crescute;
- ♥ copiii cu vârste între 2-14 ani obezi, au un risc dublu față de cei cu greutate normală de a muri printr-o boală de inimă la vârstă adultă;
- ♥ 75% dintre fetele, respectiv 88,7% dintre bărbaiții care fumează în adolescență vor continua să fumeze și ca adulți;
- ♥ boala cardiovasculară este pe primul loc în Europa ca și cauză de mortalitate;
- ♥ 4,35 milioane de oameni mor anual în UE prin boli cardiovasculare;



4. Elaborează un program personal pentru consolidarea sănătății. program pentru consolidarea sănătății lor (respectarea regimului zilei; alimentația sănătoasă; atenție la comportamentul nesănătos; igiena personală; gândirea pozitivă etc.)

Data _____

1. Scrie acțiunile omului care pot fi considerate:

c) *prietenoase naturii*

d) *neprietenoase naturii*

2. Consultă colegii și propune idei pentru organizarea unei acțiuni ecologice în comunitate sau elaborarea și implementarea unui proiect desfășurat pe sectorul din preajma școlii. Scrie aceste inițiative în spațiul rezervat:

3. Completează pe imaginea arborelui- schiță, mesaje adresate omului cu genericul "Fii ECO!"



Data _____



1. Scrie pentru fiecare literă cuvânt sau îmbinare de cuvinte, care poate fi considerată acțiune de voluntariat sau are tangențe cu acesta.

V
 O
 L
 U
 N
 T
 A
 R
 I
 A
 T

2. Poți utiliza o grilă de evaluare, analizându-ți motivația pentru implicare în acțiuni de voluntariat:

Ce motivație am?	Ce pot să fac?	Cui i-ar fi de folos?
De ce vreau să fiu voluntar?	Care sunt punctele mele tari? Ce performanțe am?	Ce grupuri de sprijin ar putea beneficia de serviciile mele?
..... .		
..... .		

3. Analizează în care acțiuni de voluntariat ai putea să te implici benevol:

- Acțiuni de binefacere;
- Acțiuni de salubritate sau colectare a deșeurilor;
- Acțiuni de consultanță și mentorat;
- Reparația cărților;
- Acordarea de asistență tehnică persoanelor care au nevoie;
- Organizarea unei expoziții de desene, poze;
- Voluntariat sportiv;
- Dezbateri pe teme de voluntariat etc.

Scrie decizia pe care ai luat-o _____

4. Elaborează un plan de acțiune voluntară. Indică acțiunile, termenii și responsabilitățile tale în calitate de voluntar

Nr.	Acțiune de voluntariat	Data	Responsabilități
1.			
2.			
3.			

AUTOEVALUARE ȘI EVALUARE RECIPROCĂ

Data _____

1. Formuleze câte o întrebare cu referire la propria implicare în activitățile din modulul III, în baza algoritmului:

Ce

.....

.....?

Cine



2. În baza activităților organizate în grup, în special momentele de elaborare și implementare a proiectelor participanții completează chestionarul, în care vei aprecia implicațiile echipelor pe parcursul modulului III.

CHESTIONAR

Care au fost cele mai originale idei ale echipelor?

.....
.....

Care echipă a demonstrat cea mai bună organizare?

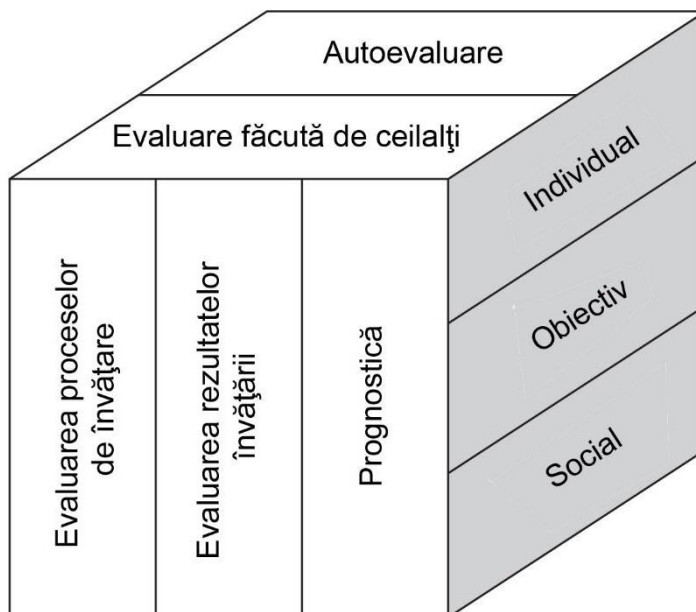
.....
.....

Care echipă merită aprecierea cu calificativul "foarte bine" și "bine"?

3. **Planurile mele pentru viitor**
(meditează ce ai dori să întreprinzi în viitoarele săptămâni).

Anticipează ce autoapreciere ți-ai da pentru planurile realizate. Cum crezi că te vor aprecia persoanele din jur?

Scrie concluzia la moment

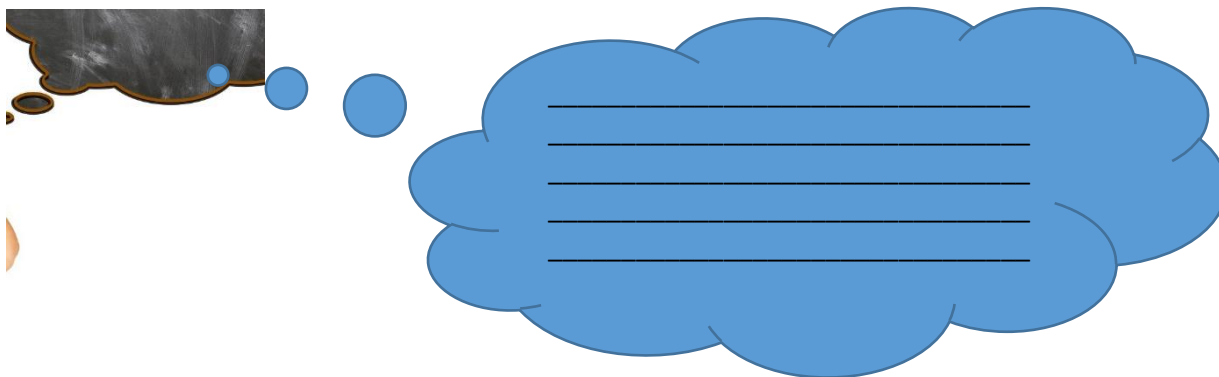


Data _____



1. Ce este o inițiativă? _____
2. Cum te simți când cineva te nămete "persoană cu inițiativă"?

3. Cum o inițiativă poate să schimbe viața unei persoane? Prezintă un exemplu din viață.



4. Formulează o inițiativă (la nivel individual sau în colaborare cu alte persoane), care poate fi realizată în viitorul apropiat.

- Denumirea inițiativei/ activității;
- Timpul desfășurării activității;
- Cine vor fi organizatorii?
- Cine vor fi participanții?
- Care sunt așteptările/ consecințele?
- Ce beneficii putem obține?
- De ce ar trebui să susținem persoanele cu inițiativă?



- inițiativă este materializare a unei idei, concretizată în propunerea, organizarea sau începerea unei acțiuni de către cineva, care antrenează după sine și pe alții;
- Sinonimele termenului inițiativă sunt: acțiune; propunere; sugestie; adoptarea unei poziții; curaj, faptă, manifestare, hotărâre, îndemn, susținere etc.
- Din propria inițiativă înseamnă fără a fi îndemnat de cineva;
- inițiativă poate să schimbe radical viața unei persoane sau a oamenilor din jur;
- Luarea unei inițiative se învață;
- Persoanele cu inițiativă, de regulă, sunt respectate de majoritatea oamenilor.

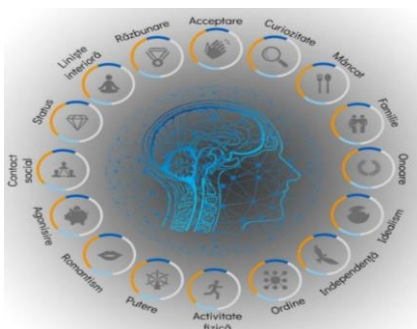


Data _____

1. Elaborează un simbol al puterii personale.

Remodelează acest simbol al puterii personale după 20-25 de minute dacă e cazul.

Explică de ce ai făcut sau nu ai făcut schimbarea simbolului:



2. Analizează atent imaginea alăturată/.

a) *Scrie elementele care pot fi considerate surse ale puterii personale?*

Argumentează:

b) *Care din elemente nu pot fi considerate surse ale puterii personale?*

Argumentează:

3. Realizează un Plan al Puterii Personale, luând în considerație următoarele puncte de reper:

- Capacitatea de a lua o decizie;
- Valorificarea surselor puterii;
- Modalitățile de dezvoltare a puterii personale;
- Studiarea modelelor de persoane cu putere personală dezvoltată;
- Consecințele utilizării raționale a puterii;
- Simbolul personal al puterii.

Data _____

1. Cum te simți la activitățile unde sunt organizate și jocuri didactice?

**ÎNVĂȚĂM,
JUCÂNDU-NE!**

b) Minunat;

b) Bine;

c) Satisfăcător;

d) nu am un răspuns.



Argumentează-ți alegerea _____

2. Scrie pe maioul alăturat 5 reguli care consideri că ar trebui respectate în timpul jocurilor.

Argumentează de ce sunt necesare regulile în timpul jocurilor

3. Scrie o listă de jocuri pe care le cunoști și pot fi folosite în timpul activităților:



4. Descrie cum îți imaginezi prezentarea unui joc didactic în colaborarea cu un coleg sau mai mulți, pentru un public cunoscut:

Descrierea succintă a modului de organizare a jocului didactic.

Repartizarea rolurilor/ responsabilităților între membrii care organizează jocul

Elaborarea și monitorizarea respectării regulilor de desfășurare a jocurilor

Modalitatea cum va fi prezentat în mod practic colegilor

Data _____



1. **Completează propoziția:** "Timpul îmi este prieten, de aceea _____"

2. **Scrie pentru fiecare oră câte o activitate pentru o anumită zi:**

a) *Varianta I.*

b) *Varianta II.*

7.00	7.00
8.00	8.00
9.00	9.00
10.00	10.00
11.00	11.00
12.00	12.00
13.00	13.00
14.00	14.00
15.00	15.00
16.00	16.00
17.00	17.00
18.00	18.00
19.00	19.00
20.00	20.00
21.00	21.00

3. **Realizează un top a priorităților pentru o săptămână** (de la 1 la 15):

- Curățenie în cameră;
- Vizitarea bunicilor;
- Vizionarea unui film;
- Implicarea în activități de voluntariat;
- Pregătirea temelor pentru acasă;
- Participarea în cadrul unei mese rotunde pe tema "Cum să asigurăm succesul la învățătură?";
- Plimbare cu bicicleta;
- Cumpărarea unui cadou pentru cel mai bun prieten;
- Lichidarea unor restanțe la învățătură;
- Consultația medicului pe o problemă de sănătate;
- Citirea unei cărți;
- Acordarea de ajutor unei persoane nevoiaș;
- Frecventarea cercului pe interese;
- Ajutor părinților în treburile casnice.
- Altele _____



Poți folosi una din metodele de eficientizare a timpului, de exemplu cea a lui Eisenhower:

4. **Formulează o concluzie despre activitatea desfășurată azi.**

Metoda lui Eisenhower

Urgente și importante Trebuie rezolvate imediat	Importante, dar nu urgente Planifică pentru mai târziu
Urgente, dar nu importante Deleagă	Nici urgente, nici importante Elimină



Data

1. Analizează factorii care te încurcă să înveți și îți reduc performanțele. Bifează factorii cu care ești de acord și subliniază pe cei cu care ești în dezacord?

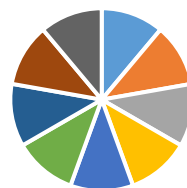
- stereotipurile maturilor care îi impun pe copii să învețe, dar nu le trezesc curiozitatea;
- lipsa motivației care depinde de profesori, de familie, de colegii de clasă etc.;
- elevii nu dispun de un sistem de autoorganizare și autoevaluare;
- implicarea elevilor în activități bazate doar pe însușirea de cunoștințe și mai puțin pe deprinderi;
- puțină atenție se acordă analizei a ceea ce face elevul și propuneri concrete pentru viitor;
- lipsa unei conexiuni inverse (feedback) constructive;
- nu se ia în considerație particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor;
- accent se pune pe învățământul academic;
- părinții puțin se ocupă de educația copiilor;
- suprasolicitarea elevilor la școală;
- lipsa unui orar adecvat creat pentru elevi;
- elevii nu sunt învățați să comunice eficient;
- critica este înțeleasă ca distrugere și nu ca dezvoltare;

Argumentează decizia luată

2. Analizează calitățile pentru o învățare eficientă. Descrie 2-3 calități pe care le dispui.

[illegible]

10 calități pentru o învățare eficientă



- Străduința
- Învățarea sistematică
- Optimismul
- Comunicarea eficientă
- Managementul timpului
- Luarea inițiativei
- Învățarea este o muncă
- Asumarea responsabilităților

- Dacă în timp ce încerci să te concentrezi ori să reții ceva, schițezi niște figuri geometrice, capacitatea de asimilare a informației crește cu 30%;
- Femeile posedă o memorie vizuală mai bună decât bărbații, se concentrează mai ușor asupra detaliilor, în timp ce bărbații urmăresc aspectul general al lucrurilor și se concentrează pe lucruri mai mari.

**Nu încerca niciodată să
te pui cu proștii...Te
trag la nivelul lor și te
bat cu experiența..!**

Fișa nr. 29. UN OM ÎNVĂȚAT ESTE RESPECTAT

AUTOEVALUARE ȘI EVALUARE RECIPROCĂ

Data _____



1. Imaginează-ți că ești o carte. Ce crezi că e scris despre tine în această carte? Ce deprinderi de viață stăpânești, în rezultatul participării în activitățile programului?



4. Meditează asupra faptului cum vei utiliza deprinderile formate/ dezvoltate în cadrul programului în diverse situații de viață



Test de autocunoaștere

Răspunde cu „DA” sau „NU” la următoarele întrebări:

1. Ești uneori vesel și alteori trist, fără un motiv special? DA / NU
2. Schimbi destul de des prietenii? DA / NU
3. Crezi că ești nedreptățit, persecutat sau mai puțin dorit în familie, în colectivul clasei? DA / NU
4. Când ai necazuri te înfurii pe cei care crezi că ți le-au cauzat? DA / NU
5. Te superi ușor pentru lucruri mărunte? DA / NU
6. Când te superi, spui sau faci lucruri pe care apoi le regreți? DA / NU
7. Dacă cineva țipă la tine, îi răspunzi cu aceeași măsură? DA / NU
8. Când ești trist simți nevoia să spui cât mai multor persoane necazul tău? DA / NU
9. Te lași condus de inspirația de moment? DA / NU
10. O schimbare în viața ta, o sarcină nouă te neliniștește? DA / NU
11. Când ai de scris o scrisoare delicată, eziți sau o amâni pentru mai târziu? DA / NU
12. Te supără aprecierea că ai fi timid sau emotiv? DA / NU
13. Ți se întâmplă să te simți obosit, fără un motiv special? DA / NU
14. Ai tendința să plângi ușor când urmărești un spectacol emoționant (film etc) DA / NU
15. Când cineva te urmărește cum lucrezi, te simți stânjenit s-au tulburat? DA / NU
16. Poți să păstrezi un secret? DA / NU
17. Lucrurile care te-au emoționat în mod deosebit persistă mult timp în mintea ta? DA / NU
18. Ești invidios pe alții când au succes? DA / NU
19. Dai vina pe colegi pentru greșelile tale? DA / NU
20. Ți-e frică de anumite locuri (tuneluri, peșteri, apă, pădure, animale) ? DA / NU

Răspunsuri afirmative:

18-20: foarte emotiv

9-11: echilibrat emotiv

15-17: emotiv

6-8: puțin emotiv

12-14: destul de emotiv

1-5: foarte puțin emotiv

Ar fi bine!

Oricare ar fi rezultatul testului, ar fi este bine să studiezi informație suplimentară despre cum ai putea să-ți stăpânești emoțiile. E bine să prezinți rezultatele testului de autocunoaștere unui psiholog, profesor sau persoane în care ai mare încredere pentru a primi sfaturi utile.