



Suport didactic

pentru activități extracurriculare la
”DEPRINDERI DE VIAȚĂ”

(treapta gimnazială – clasele V-VII-a)

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului *„Incluziunea educațională și socio-psihologică a copiilor de migranți”*, implementat de Fundația pentru Dezvoltare din Moldova cu suportul financiar al Fundației pentru Copii Pestalozzi (Elveția).

CUPRINS:

I. IDENTITATEA MEA ȘI VALORILE LA CARE ȚIN CEL MAI MULT.

1. SUNT CINE ÎMI DORESC SĂ FIU.
2. VALORILE MELE.
3. UNDE SE NAȘTE BUNĂTATEA?
4. EMOȚIILE MELE. CUM MĂ SIMT?
5. SCHIMBAREA ȘI DEZVOLTAREA ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ
6. IGIENĂ PERSONALĂ
7. NORME DE IGIENĂ ACASĂ.
8. VALORIFICĂ POTENȚIALUL ȘI OPORTUNITĂȚILE PERSONALE.
9. RESPECTUL DE SINE.

II. RELAȚIILE CU PERSOANELE CU CARE COLABORĂM.

1. RELAȚIILE INTERUMANE TEMEINICE. DEMNITATEA PERSONALĂ.
2. ARTA COMUNICĂRII. TIPURILE DE COMUNICARE.
3. COMUNICAREA EFICIENTĂ ÎN RELAȚIILE CU ALȚII
4. GRUPURI SOCIALE. ROLURI SOCIALE.
5. PRESIUNEA DE GRUP /CUM GESTIONĂM STRESUL?
6. SITUAȚIE DIFICILĂ ÎN VIAȚĂ – CĂI DE DEPĂȘIRE.
7. CONFLICTELE - CAUZE ȘI REACȚII. METODE DE SOLUȚIONARE A CONFLICTELOR.
8. ÎNVĂȚĂM SĂ NEGOCIEM

III. DIVERSITATEA ȘI LUPTA CU UNELE VICII

10. TIMPUL DETERMINĂ SUCCESUL.
11. TIMPUL ÎN VIAȚA NOASTRĂ. CUM ÎMI PLANIFIC ACTIVITĂȚILE?
12. BĂIEȚII ȘI FETELE – DIFERIȚI SAU EGALI?
13. FUMATUL NU ESTE UN SIMPLU VICIU.
14. FUMATUL ȘI RECLAMA.
15. ÎNVĂȚĂM SĂ SPUNEM ȘI "NU".

I. IDENTITATEA MEA ȘI VALORILE LA CARE ȚIN CEL MAI MULT

Activitatea nr. 1. SUNT CINE ÎMI DORESC SĂ FIU

Autor: RUSU GALINA,
profesoară de limbi străine,
L.T. "M. Eminescu", r-l Ungheni.

Competența specifică:

- Utilitatea instrumentelor adecvate cunoașterii de sine și asigurarea interacțiunii eficiente cu membrii grupului de interes.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Identificarea modalităților de afirmare a persoanei și a grupului;*
- ✓ *Descrierea valorilor și intențiilor copiilor în afirmarea de sine*

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul de dorință;
- să motiveze necesitatea dorințelor;
- să argumenteze corelația dintre *dorință-necesitate, vorbă-faptă*;
- să identifice propriul sistem de dorințe în raport cu necesitățile societății.

Strategii: conversația euristică, expunerea ;asaltul de idei, activitatea în grup și individuală, problematizarea

Materiale:

- fișe de lucru, postere, imagini, slide-uri.

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul prezintă propria identitate. Activitatea începe cu reflectarea unei afirmații: "*Mi-am dorit o pereche de pantofi, până când am văzut alături un om fără picioare*". Se solicită participanților să evidențieze mesajul textului.

- Se anunță subiectul lecției. Moderatorul propune și afișează conceptele cheie cu care se va lucra în cadrul activității: *dorință, nevoie, necesitate, valori*. Se menționează faptul că fiecare om este călăuzit de-o stea și se prezintă exemple. (Anexa nr. 1.)

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Copiii sunt rugați pe o hârtie adezivă să înscrie cea mai arzătoare dorință, astfel devenind **Clasa Dorințelor**. Steluțele se vor prinde la piept. Apoi copiii vor defini noțiunea de dorință.
- Moderatorul propune elevilor lectura textului "*Măsura dorințelor*" (Anexa 2), îndemnând să formuleze morala acestei parabole.

● În continuare moderatorul propune un videoclip prin imagini contrarii, astfel încât să-și expună opinia și să formuleze o concluzie:

- a) *Bazin cu apă – sete;*
- b) *O cină la restaurant - un colț de pâine;*
- c) *Viteză mare (mașină de lux) – invalid de picioare.*
- d) *Familie fericită - o casă de copii.*

● Se propune elevilor să-și imagineze că au câștigat la loterie o călătorie cu balonul în jurul lumii. Pot lua cu ei radioul și 10 cutii de dorințe. Acestea vor conține:

- a) *Diploma de bacalaureat;*
- b) *Bani;*
- c) *Familie, părinți sănătoși;*
- d) *Mașină luxoasă;*
- e) *Un telefon performant;*
- f) *Serviciu bine plătit;*
- g) *Casă confortabilă;*
- h) *Altele.*

● Pe măsură ce vor trebui să aterizeze, se aruncă cutiile cu dorințe, rămânând doar două dintre ele.

C. REFLECȚII:

➤ Moderatorul propune participanților să răspundă la următoarele întrebări:

- a) *Care a fost momentul cel mai greu/ dificil? De ce?*
- b) *Care cutii au rămas la final?*
- c) *Te vor ajuta aceste două dorințe în viitor? Te vei simți mai bine?*
- d) *Moderatorul propune să facă o comparație cu dorința înscrisă pe steluță.*

C. DEBRIFARE:

1. Cine de fapt ești tu?
2. Cu cine te poți compara? Este oare important să te compari cu cineva?
3. De ce ar trebui să ne comparăm cu noi înșine, cu acțiunile și gândurile pe care le avem?

ANEXE:

Anexa 1. A se citi dimineța și seara.

Cel pe care-l iubesc mi-a spus că are nevoie de mine.

De aceea îmi port de grijă, îmi cercetez cu atenție drumul.

Și nu mă tem de fiecare picătură de ploaie să nu mă doboare.

Anexa 2. Parabolă: Măsura dorințelor.

Zen povestea despre un om ce rătăcea printr-o pădure gândindu-se la numeroasele sale necazuri. La un moment dat, s-a oprit pentru a se odihni și s-a rezemat de un copac. Era un copac magic, în stare să îndeplinească dorințele oricui îl atingea.

Bărbatul și-a dat seama că îi este sete și și-a dorit ceva de băut. De îndată, o cană cu apă rece de izvor s-a ivit ca din senin în mâna să. Șocat, s-a uitat la apă, și, după ce s-a hotărât că era bună de băut, a înghițit-o.

Apoi, omul a realizat că este înfometat și și-a dorit ceva de îmbrăcat. Imediat, în fața lui, a apărut o mâncare mirosind ispititor.

"Dorințele îmi sunt împlinite," s-a gândit el, neîncrezător încă. "Ei bine, în acest caz, îmi voi dori o casă frumoasă care să-mi aparțină." Casa și-a făcut apariția într-o clipă pe pajiștea dinaintea sa.

Un zâmbet larg s-a întins pe fața să, dar și-a dorit să aibă și servitori care să aibă grijă de casă. Atunci când ei i s-au înfățișat, a înțeles că fusese cumva binecuvântat cu o putere incredibilă și și-a dorit să aibă o femeie frumoasă, drăgăstoasă și isteată, cu care să-și împărtășească norocul.

După ce o astfel de femeie s-a întrupat chiar înaintea ochilor săi, el i-a spus, *"Așteaptă nițel. Este ridicol. Nu sunt atât de norocos. Așa ceva nu mi se poate întâmpla mie!"*

Nici nu și-a sfârșit bine ultimele cuvinte și tot ce căpătase, tot ce era în jurul său, a dispărut într-o clipită... El a dat afirmativ din cap, și și-a zis, *"Știam eu,"* și apoi a mers mai departe gândindu-se la numeroasele sale necazuri...

Activitatea nr. 2. „VALORILE MELE”

Autor: **PASECINIC ELEONORA**,
psiholog școlar, LT. „D. Caraciobanu”. Comrat.

Competență:

- abilități de formare a unei poziții de viață active.

Sarcini:

- aplicarea în practică a abilității de conștientizare a sentimentelor proprii, de analiză a acestora;
- autoconștientizați-vă ca pe o persoană cu drepturi depline.

Obiective operaționale:

- oferirea tuturor participanților a posibilității de a-și împărtăși trăirile;
- stimularea procesului de grup;
- conștientizarea și simțirea necesității de a construi o ierarhie de valori proprie.

Materiale:

file A4, pixuri, markere, hârtie, carioci, totalizarea activităților anterioare

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE

- **Exercițiu „Un desen oribil frumos”:** participanților li se împarte câte o filă de hârtie și câte o cariocă.

- Li se propune să deseneze „un desen frumos”. După care desenul se transmite vecinului din dreapta, și acesta face din desenul primit, în 30 de secunde, un „desen oribil” și îl transmite următorului. Participantul următor face un „desen frumos”. Astfel, desenul parcurge tot cercul. Apoi desenul revine la proprietar și se discută despre exercițiu.

- Exercițiul urmărește stimularea procesului de grup, exprimarea agresiunii.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Inițiere în tema activității.** Grupul primește sarcină să întocmească o declarație despre drepturile și obligațiile personalității. Activitatea se desfășoară sub formă de brainstorming. Rezultatele obținute la finalul discuțiilor se înscriu pe o filă de vatman. La sfârșit, participanții citesc declarația primită.

- **Încălzire: Exercițiu „Incendiatorul”:** Toți se iau de mâini în lanț și se înfășoară în jurul unei persoane ca un ghem strâns. Un participant, „incendiatorul”, îi propune grupului un „foc”. Inițial, toți refuză, apoi acceptă, și atunci când „incendiatorul” se atinge de ultimul participant, șanțul se dezvoltă pentru a-l prinde pe „incendiator” în cerc. Atunci când îl prind, strigă tare. Contactul fizic strâns în interiorul „ghemului” le poate provoca tensiune unor participanți.

- Notă pentru antrenor: exercițiul este asociat cu trăiri emoționale puternice, este necesar să le oferiți tuturor participanților posibilitatea de a-și împărtăși trăirile.

- **Exercițiu „Valori”:** participanților li se împart câte șase foițe de hârtie și li se propune să scrie pe fiecare dintre acestea ceea ce este cel mai valoros pentru ei în viață. Apoi foițele se aranjează astfel încât valoarea cea mai mare să fie pe ultima foiță.

- Antrenorul le propune să-și imagineze că s-a întâmplat un eveniment groaznic și din viață a dispărut valoarea care este înscrisă pe prima foiță (li se propune să mototolească și să pună foița de o parte) și să se gândească cum acum se trăiește fără ea. Astfel se întâmplă cu fiecare valoare, pe rând. De fiecare dată, li se propune să fie atenți la starea lăuntrică după pierderea valorii.

- Apoi antrenorul explică că s-a produs o minune și a apărut posibilitatea de a recupera oricare dintre valori, că se poate alege una dintre foițele boțite. Astfel, de șase ori. După care li se propune să conștientizeze ce s-a întâmplat, eventual, să adauge unele valori, să vadă dacă a rămas ordinea de aranjare precedentă. Exercițiul se execută pe fundalul unei muzici meditative, intonațiile și vocea antrenorului sunt foarte importante, textul care se rostește trebuie să fie simplu și clar.

- Exercițiul provoacă apariția unor trăiri foarte profunde. Situația în timpul desfășurării exercițiului trebuie să fie cât mai sigură – nu trebuie să existe sunete excesive, nimeni nu va intra în sală, participanții nu se vor deranja unii pe ceilalți (ei pot fi așezați la o distanță confortabilă unii de ceilalți). Moderatorul trebuie să obțină experiența de realizare a acestui exercițiu, să-i aprecieze profunzimea, înainte să-l desfășoare în grup.

C. ÎNCHEIERE:

- La sfârșitul exercițiului se desfășoară discuții. Exercițiul le oferă participanților posibilitatea de a conștientiza și de a simți cât de important este să construiască propria ierarhie de valori.

D. DEBRIFARE:

1. Care sunt valorile tale de bază?
2. Ce valori le considerați personale?
3. Propune o listă de valori în ordine descrescândă?
4. De care valoare ați putea să vă lipsiți în anumite situații și de care nu? De ce?
Argumentează-ți părerea.

Activitatea nr. 3. UNDE SE NAȘTE BUNĂTATEA?

Autor: **RUSU GALINA**,
profesoară de limbi străine,
L.T. "M. Eminescu", r-l Ungheni

Competența specifică:

- Utilizarea instrumentelor adecvate cunoașterii de sine și asigurarea interacțiunii eficiente cu membrii grupului de interese.

Pași în formarea competențelor:

- *Identificarea modalităților de afirmare a persoanei și a grupului;*
- *Promovarea valorilor personale și ale grupului/ comunității, demonstrând exemplu de comportament și asumarea responsabilității.*

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul "bunătate";
- să demonstreze exemple de fapte bune pentru beneficiul oamenilor;
- să promoveze calitățile pozitive proprii și ale membrilor grupului din care face parte.

Strategii: mini-discurs, explicația, dialogul, gândește/ perechi/ prezintă, lucrul în grup, conversația, argumentarea, jocul didactic

Materiale:

- fișe de lucru, tablă, cretă, foi colorate, foarfece, carioca, lipici, plicuri.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul propune participanților o mică povestioară: "*Dragostea și bunătatea*". (Anexa nr.1) Se explică semnificația cuvintelor "bunătate", "om bun". În baza răspunsurilor date de elevi, moderatorul anunță subiectul, "*Unde se naște bunătatea*"?

- În continuare se încearcă să se creeze în comun un tablou, dar nu obișnuit, ci unul viu, plin de bunătate, având la bază exemple din viața cotidiană de fapte bune.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul prezintă un **mini-discurs**: "*Voi sunteți copii fericiți, deoarece aveți familie și casă, loc unde sunteți așteptați și iubiți. Din păcate sunt și copii ce nu se pot bucura de viața fericită de familie: unii trăiesc în orfelinate, fără dragostea celor apropiați. Propun să le construim o casă nouă, plină de dragoste și bunătate. S-o construim ca pentru noi: frumoasă, spațioasă, luminoasă, călduroasă... Începem să construim casa: punem temelia casei din cărămidile înțelepciunii și bunăvoinței...*"

- Moderatorul propune participanților să formeze grupuri a câte 4-6 membri. Apoi se repartizează fiecărui grup câte un plic, în care sunt decupate cuvinte din diferite proverbe despre bunătate. Grupurile trebuie să descopere proverbul și să-l comenteze (dacă e posibil prin exemple).

*"Ferestrele verzi - aduc în casă persistență;
Roșii – întâietatea;
Albastre – liniștea;
Galbene – căldura".*

- De regulă, odată cu construcția casei, se proiectează și grădina. Vom încerca și noi să plantăm pomii.

- **Activitate de grup:** Participanții formează grupuri și primesc coli de diferite culori, pe care sunt scrise diferite cuvinte. Elevii trebuie să aleagă acele calități ce caracterizează un om. Le decupează sub formă de frunzulițe și cu ele împodobim pomii.

- **Mini-discuție:** *Ce calități ați ales?*

- Probabil cu toții ați ales, indiferent de alte grupuri frunzulițe verzi pentru grădina comună. Consider, că acestea sunt calitățile ce trebuie să le posedă un om bun în viață.

- **Studiul independent în grup.** Se propune un minut pentru meditație apoi, se discută care ar fi răspunsul la întrebările: *Cum ar arăta o grădină fără flori? Unde este locul florii bunătații în grădina noastră? Cum s-ar schimba oamenii, dacă ar promova mai mult bunătaatea?*

- În continuare, pe foițe roșii, fiecare participant scrie numele unui coleg de clasă (după părerea lor care este cel mai bun om din clasă). După care fiecare prezintă numele și argumentează alegerea sa. Cei numiți, se consideră fiind floricelele din grădină. Uitându-ne la tablou, observăm că avem casă, grădină, flori, însă ceva lipsește (trebuie să dăm viață tabloului). Ce lipsește? Se aduc la răspunsul că lipesc oamenii buni ai casei.

- Moderatorul propune elevilor pe o foaie simplă să deseneze (în formă de cerc) ființele dragi iubite: mama, tata, bunicii, frații, poate și pisiul...

- Mi se pare că inima noastră a început să bată, deoarece noi am învățat ce este bunătaatea, am depus multă dragoste în tablou.

- **Asaltul de idei.** În fiecare din noi este un soare al bunătații. Cum arată el?

C. REFLECȚII:

➤ **Concluziile moderatorului:** Făcând o faptă bună, omul singur devine mai bun, mai pur, mai luminat. Dacă vom fi mai atenți la cei din jurul nostru, aceasta va fi o manifestare a bunătații. Să nu ne zgârcim la complimente, să fim mai toleranți. Să răspundem la întrebarea principală: *"Unde se naște bunătaatea?"* Probabil în inimile iubitoare, în ochii persoanelor dragi, pe buze - odată cu zâmbetul sincer, îmbrățișările calde în familie etc. (Anexa nr.2. *A ști să fii Om bun.*)

➤ Moderatorul propune participanților o istorioară: *"Într-un orașel străvechi, trăia un înțelept la care venea multă lume să-i ceară sfatul. În același oraș locuia și un om rău, care îl invidia pe înțelept. Dorea să-i pună o așa întrebare, la care înțeleptul să nu aibă răspuns. Odată prinzând un fluturaș între palme se gândi: îl voi întreba pe înțelept dacă fluturele este viu? Dacă va răspunde că nu e viu, eu voi deschide palmele, iar fluturele va zbura, dar dacă va zice că e viu, eu voi strânge palmele, iar fluturele va muri..." Atunci toți vor înțelege cine dintre noi e mai deștept. Invidiosul așa și a făcut. S-a dus la înțelept și l-a întrebat: Fluturele dintre palmele mele e viu sau mort? Dar înțeleptul a răspuns: Totul depinde de tine, totul e în mâinile tale"...*



➤ **Autoaprecierea:** Copii, pe mese au câte două urme umane (din hârtie). Alegeți două calități, ce vă caracterizează ca OM BUN și scrie-ne pe urmele din hârtie. Vă urez ca acestea să vă urmeze unde v-ați duce, indiferent de situație.

DRUM BUN IN VIAȚĂ!

D. DEBRIFARE:

1. Cum poate fi definit binele? dar răul?
2. În ce măsură susțineți părerea că omul vede binele și răul în alții în funcție de propriile calități și defecte pe care le are?
3. Cum poate fi multiplicat binele? prin ce implicații?
4. Cum poate fi evitat răul?
5. Putem oare colabora cu așa numiții ”oameni răi”? Argumentați opinia.

ANEXE:

Anexa 1. Poveste ”Dragostea și bunătatea”:

”A fost odată, ca niciodată...de n-ar fi, nu s-ar povesti. Trăia pe pământ o ființă pe nume *Dragostea*. Era foarte tristă, deoarece nu avea nici o prietenă. De aceea a venit la un înțelept s-o ajute:

- Înțelepte, te rog să mă ajuți, să-mi aleg o prietenă, care să-mi fie alături și la bine, și la rău. Bătrânul se gândi și zise:

- Să vii mâine dimineața, când se aude primul trîl al păsărilor, odată cu răsăritul soarelui. A doua zi, când soarele a luminat pământul, *Dragostea* a venit la locul convenit. Acolo stăteau cinci fete una mai frumoasă ca alta. Bătrânul îi zice:

- Alegeți o prietenă: prima se numește *Bucuria*, a doua *Frumusețea*, a treia *Tandrețea*, a patra *Gelozia*, a cincea *Bunătatea*.

- Dar pe cine să aleg, întreabă *Dragostea*. Toate sunt minunate...

- Ai dreptate, zise bătrânul, toate sunt bune și cu toate te vei întâlni în viață, dar trebuie să alegi numai una. Numai una îți va fi prietenă toată viața. *Dragostea* s-a apropiat încă o dată de fete, s-a uitat la fiecare în ochi, s-a gândit... Și a întins mâna fetei cu numele ***Bunătatea***...

Anexa 2. A ști să fii Om Bun.

Una din marile mulțumiri ale vieții e să te știi un om bun. Bunătatea este frumusețea în cea mai bună stare. Nu recunosc alt semn al superiorității, decât bunătatea.

Bunătatea care ia naștere din oboseală provocată de suferință, este o eroare mai mare decât suferința. Ce este bunătatea? O frumusețe pe care o pricepi direct cu sufletul.

Învăță-ți inima către facerea de bine.

Învăț-o neîncetat și te vei umple de bucurie.

Când cauți binele în alții, descoperi ce e mai bun în tine.

Nu-i de ajuns să faci bine, mai trebuie să-l faci și bine.

Activitatea nr. 4. EMOȚIILE MELE. CUM MĂ SIMT?

Autor: ȘIȘCANU MARIA,
pr. de limba și literatura română,
L.T. "Eminescu", r-l Ungheni

Competența specifică:

- ✓ Recunoașterea varietăților de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ identificarea emoțiilor, utilizând suporturi diverse: imagini, fotografii, povești, piese de teatru, secvențe de film;
- ✓ implicarea în activități preferate, precum: lectura, dansul, șahul, mersul cu rolele etc. pentru ași promova emoțiile pe care le trăiesc copiii.

Obiectivele operaționale:

- să deducă tipul de emoție pe baza imaginilor prezentate;
- să-și analizeze expresiile emoționale în funcție de starea și comportamentul propriu;
- să descrie emoțiile trăite de copilul din situația descrisă, audiind povestea "Copilul și emoțiile" după Clara Ruse.

Strategii: expunerea, situația problemă, argumentarea, problematizarea, deducția, descoperirea.

Materiale:

- fișe de lucru, imagini, fotografii, anexe.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul prezintă mai multe imagini cu fețe de copii în stări emoționale diferite și recomandă elevilor să asocieze imaginile cu stările emoționale corespunzătoare.
- În continuare, adresează elevilor o serie de întrebări pentru a deduce gradul lor de satisfacție și starea emoțională în acel moment al zilei. (Anexa 1).
- În baza răspunsurilor date, moderatorul le va spune elevilor că tema lecției este: **EMOȚIILE MELE. CUM MĂ SIMT?**
- Se va atrage atenția că **EMOȚIA** este o reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Moderatorul** propune participanților să aleagă cuvintele potrivite la întrebarea adresată: *Te pregătești să pornești într-o excursie. Ce emoții alegi din tabel, pentru a le pune în rucsac.* (Scriu pe foi A4, apoi la tablă atârnă pe foaia A1).

Bucurie	Empatie	Fericire
Frică	Iubire	Descurajare
Entuziasm	Vinovăție	Panică
Furie	Aprecieri	Recunoștință
Dezgust	Rușine	Tristețe
Surpriză	Mândrie	Speranță

Care din aceste valori le vei pune în rucsacul tău?

- Moderatorul

concluzionează că emoțiile sunt firești, inevitabile atât în școală cât și în activitățile extrașcolare, astfel că elevii au trăiri intense și diferite. În funcție de temperamentul fiecăruia au fost alese diferite emoții, scoțând în evidență personalitate fiecărui elev.

Emoțiile ne ajută să trăim o viață plină de experiențe deosebite, dar și să ne apărăm, să luăm decizii, sau să ne stabilim limitele. Emoțiile ne armonizează cu mediul și cu noi înșine.

✓ Moderatorul propune participanților un **studiu de caz POVEȘTEA IONELEI**

”Ionela este elevă în clasa a VI-a la școala din localitate. Este o fetiță simplă, modestă și altruistă. Familia ei, modestă din punct de vedere material, dar și conservatoare, a învățat să aprecieze omul pentru ceea ce este, nu pentru ceea ce pare. Până anul acesta, când s-a transferat la această școală deoarece și-a schimbat locul de trai. Mai înainte, Ionela a locuit într-un sat din apropiere în care toți localnicii se cunoșteau între ei. Acolo era obișnuită cu cei din jur, dar aici, în prima zi de școală, a întâmpinat o situație mai specială.

Când dirigintele clasei a prezentat-o, noii colegi au reacționat neașteptat: unii au început să râdă, alții au privit-o cu compasiune.

Lacrimi mari au început să-i curgă pe obraji, dar nu a zis nimic. I-a privit atent și s-a autoanaliză.



Contrastul era izbitor, într-adevăr Ionela purta în ziua aceea o cămășuța alba, o fustă albastră, nu tocmai nouă, dar impecabilă, niște pantofi negri care trăiau anii în care-i purtase și sora ei mai mare. Avea părul împletit în două codițe ștrengărește legate cu fundite albe. Părea din alt timp față de cei care o priveau. Noii ei colegi erau îmbrăcați în niște tricouri largi, bluejeans, pantofi sport, aveau părul vâlvoi sau modern ciufulit. Purtau niște ghiozdane cu forme ciudate...”

- De ce era diferită Ionela de colegii ei?
- Ce credeți despre reacția colegilor ei?
- Cum s-a simțit Ionela?

Concluzie: Emoțiile sunt niște stări sufletești de scurtă durată. Acestea sunt de trei tipuri:

Pozitive:	Negative:	Neutre:
✓ bucurie, încântare, recunoștință, încredere, siguranță, satisfacție etc.	✓ tristețe, invidie, furie, dezamăgire, necaz, supărare, disperare, regret etc.	✓ mirarea, curiozitatea, indiferența, neliniștea, curiozitatea, îngândurarea etc.

Moderatorul propune un joc: Prezintă cartonașe de joc pe care sunt reprezentate emoțiile de bază cu ajutorul **emoticoanelor** (este studiul originii cuvintelor și modificările formei și semnificație

acestora). În continuare, moderatorul repartizați elevii în două echipe cu ajutorul unor jetoane: ”Bucuroșii” și ”Curajoșii”.

- Sunt explicate regulile jocului. ”Profesorul ține în mână cartonașele de joc. Un elev din prima echipă extrage o carte pe care este desenat un emoticon, identifică emoția și o mimează. Elevii celeilalte echipe trebuie să identifice emoția mimată. Dacă ghicesc din prima încercare primesc trei buline, dacă ghicesc din a doua încercare primesc două buline, iar dacă ghicesc din a treia încercare primesc o bulină. Elevul care a ghicit extrage o carte și jocul continuă. Se încheie când fiecare echipă a extras patru cărți. Un elev din fiecare echipă adună bulinele și se obține scorul. Echipa câștigătoare este echipa care are mai multe buline.”⁴

- Se execută un joc de probă după care se trece la jocul propriu-zis.

C. REFLECȚII:

➤ Moderatorul propune participanților un **studiu de caz:** ”Copilul și emoțiile” de Clara Ruse

Personajele textului sunt...	Emoțiile trăite de acest copil au fost ...
Din ce cauză copilul a trăit aceste emoții?	Desenați una din stările sufletești ale personajului?

- Dacă ne încercăm o perioadă mai lungă de timp aceeași emoție în legătură cu ceva sau cineva, remarcăm că avem un sentiment. Cuvintele care descriu emoțiile și sentimentele sunt foarte utile, ne ajută să exprimăm ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

- Ascultă emoțiile tale! Ele conduc comportamentul tău. Emoțiile te fac să plângi, dacă te simți trist, te fac să râzi, dacă te simți mulțumit, te fac să strigi dacă te simți furios, sau poate să sari în sus de bucurie.

- Toți avem emoții și sentimente, chiar dacă uneori le ascundem. Dacă cineva la care ții foarte mult s-a îmbolnăvit foarte grav, dacă în familie se întâmplă ceva rău, dacă un prieten foarte bun a plecat într-o altă localitate, e normal să te simți trist.

- Fiecare persoană este responsabilă de propriile emoții, deoarece ceea ce alegem să gândim influențează starea noastră sufletească.

- Putem să ne influențăm emoțiile deoarece putem să ne schimbăm gândurile pe care le avem legat de anumite evenimente.

- Putem să învățăm să fim amicii emoțiilor noastre. Aceasta este o artă.

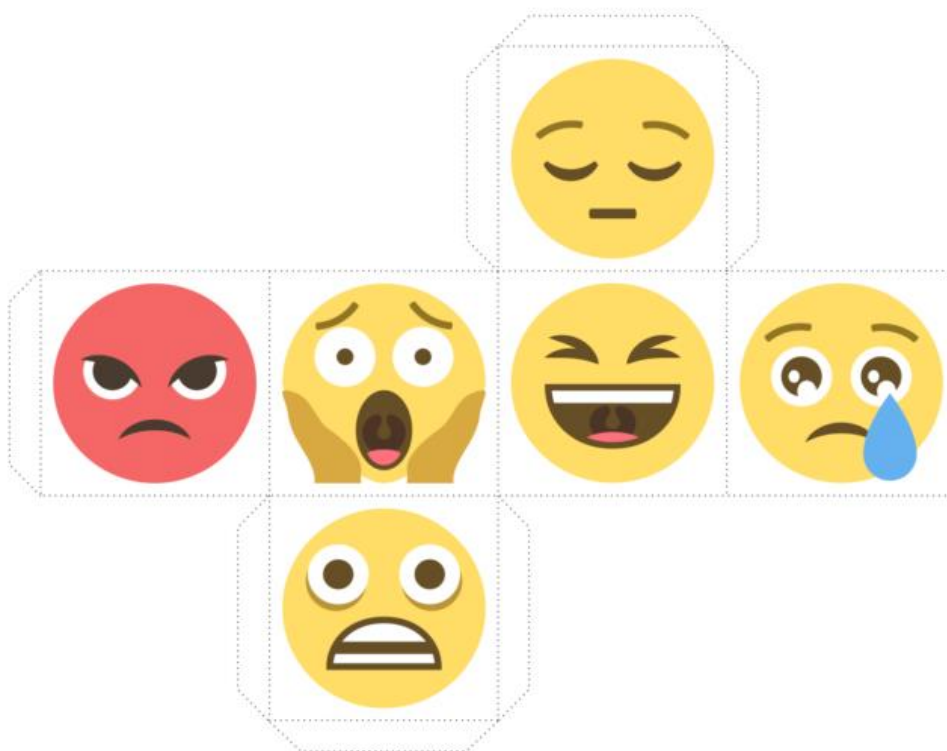
La finele activității, moderatorul propune participanților să descopere 6 cuvinte din dreptunghi și să afle cum au fost astăzi la lecție: *atenți, descurcăreți, bravo, activi, ingenioși, fericiți* etc.

b	c	c	a	t	e	n	ț	i	i	o		e
d	e	s	c	u	r	c	ă	r	e	ț		a
a	s	s	t	e	e	w	w	q	i	t		o
v	h	j	i	n	g	e	n	i	o	ș		e
q	p	p	v	f	e	r	i	c	i	ț		s

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă simțiți azi?
2. Ce va plăcut cel mai mult?
3. dar cel mai puțin?
4. Ce am învățat nou azi la lecție?
1. Ce tehnici de lucru am utilizat? Care în opinia voastră a fost cea mai eficientă. De ce?

Anexa 1



Anexa 2. ”Copilul și emoțiile” de Clara Ruse

A fost odată un copil care voia să fie tot timpul fericit. Cu toate acestea, lui i se întâmplau lucruri care ba îl întristau, ba îl speriau sau mâniau.

Cum lui nu îi plăceau aceste emoții, a rugat o zână să îl scape de simțirile neplăcute. Zâna binevoitoare i-a răspuns chemării, dar în loc să-l scape de ele, l-a uimit spunându-i că fără acelea ar fi mult mai sărac.

Așa că, atunci când el era în fața unei ape adânci în care scăpase mingea, zâna i-a apărut din umbră și i-a spus:

- Frica te ajută să știi să te aperi de ceea ce este periculos!

De asemenea, atunci când era trist pentru că nu obținuse nota maximă la o evaluare, zâna și-a făcut din nou apariția pentru a-i explica:

– Acum ești trist. Tristețea te ajută să înțelegi mai bine viața și să cauți fericirea și lucrurile bune, să înveți mai mult pentru a obține rezultatul dorit. Cum altfel ai putea să prețuiești ceva pe lume dacă nu știi ce înseamnă pierderea?

Activitatea nr. 5. SCHIMBAREA ȘI DEZVOLTAREA ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

Autor: **ȘTIBELSCHI NATALIA**,
profesoară de chimie și biologie,
L.T. "M. Eminescu", r-l Cimișlia.

Competența specifică:

- ✓ Analiza momentelor din viață din perspectiva schimbării și dezvoltării.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Determinarea importanței schimbărilor în viață la anumite etape;*
- ✓ *Analiza consecințelor schimbării pentru dezvoltarea personalității omului și a societății.*

Obiectivele operaționale:

- să explice de ce schimbarea este o parte naturală din viața persoanei;
- să reflecteze asupra viitorului personal;
- să stabilească scopuri personale de scurtă durată și de lungă durată.

Strategii: lucru în perechi, lucrul în grup, povăța; discuția dirijată, explicația.

Materiale:

fișe de lucru, creioane, carioca, hârtie A4.

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul propune participanților să își aleagă câte o bomboană din bol. În bol vor fi bomboane de două tipuri, în baza tipului de bomboane elevii vor fi grupați în perechi.
- Se propune elevilor să formeze perechi. Sunt rugați să-și amintească și să descrie un moment din viața lor care a constituit o schimbare relativ importantă, mare. La dorință elevii pot împărtăși grupului cele discutate cu partenerii.
- Se discută în plen cu ajutorul următoarelor întrebări: *Cum au reacționat la schimbarea respectivă? Cum și-ar fi dorit să reacționeze? În ce fel de schimbare le-a influențat viața etc.*
- Se organizează un asalt de idei după care participanții sunt rugați să identifice cât mai multe schimbări care ar putea să se producă în viața unui tânăr. În continuare, se propune grupului să împartă lista în două: schimbări controlabile, planificate și cele care nu pot fi controlate, inevitabile. Se discută din ce cauză unele schimbări pot fi controlate, iar altele nu.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Moderatorul** propune participanților să scrie sau să deseneze individual 4 dorințe pe care vor să le realizeze în viitor și să le reprezinte sub formă a 4 categorii:
 - *Schimbări ale fizicului, înfățișării;*
 - *Schimbări de personalitate;*
 - *Schimbări de statut, poziție socială;*
 - *Schimbări în stilul de viață.*

● Se oferă posibilitatea să discute cele notate în perechi. Discutați cu tot grupul ce trebuie de întreprins pentru ca dorințele noastre să devină realitate. Se organizează o discuție despre scopurile de scurtă durată și cele de lungă durată, rugând elevii să dea exemple concrete. Se propune fișa ”Scopurile mele” pentru completare. Dați ocazii elevilor să împărtășească ideile pe care le-au notat și discutați cum s-au simțit pe parcursul exercițiului.

C. REFLECȚII:

➤ Moderatorul propune participanților o discuție despre schimbare vă motivează spre schimbare?
De ce este important să observăm care sunt schimbările din viața noastră?
Cine / ce influențează schimbările care se produc cu noi și în viața noastră?
De ce abilități aveți nevoie pentru a atinge scopurile propuse? Care sunt concluziile pe care le faceți în urma activității?
Cum v-a schimbat ziua de azi?

Fișa ”Scopurile mele”

Scopuri personale de scurtă durată

1. _____
2. _____
3. _____

Scopuri de lungă durată

1. _____
2. _____
3. _____

Alege un scop și indică acțiunile pe care le vei desfășura pentru a-l realiza.
Scopul meu este: _____

Pașii pe care îi voi întreprinde sunt:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

D. DEBRIFARE:

1. Ce am învățat azi în activitate?
2. Cum v-ați implicat?
3. Cine dintre colegi a fost cel mai activ?
4. Ce apreciere dați implicării colegilor? Dar ție personal? Argumentează.

D. Sarcini pentru extindere:

● Sarcini de scurtă durată:

1. Încurajați elevii să analizeze mai profund unul dintre scopurile pe care si le-au propus:
 - Ce factori ar putea să-i împiedice să-și realizeze scopul?
 - De ce resurse și mijloace (timp, abilități, suport) au nevoie pentru a-și atinge obiectivul?
 - Care vor fi consecințele la realizarea obiectivului? Ce vor câștiga și ce vor pierde?
2. Sugerați elevilor să discute cu alte persoane despre felul în care aceștia își stabilesc și urmează scopuri în viață.

Activitatea nr. 6. IGIENĂ PERSONALĂ

Autor: **GODOROGEA ALIONA**,
psiholog școlar, L.T. Măgdăcești.

Competența specifică:

- ☐ Promovarea valorilor unui mod sănătos de viață.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Identificarea alternativei optime de soluționare a unei probleme personale, pornind de la resurse și interese proprii;*
- ✓ *Analiza comportamentelor negative deduse din neglijarea normelor de igienă.*

Obiectivele operaționale:

- să identifice tipurile de igienă personală;
- să prezinte 2-3 tipuri de igienă personală;
- să aprecieze valoarea obiectelor de uz personal.

Strategii: conversația, studiu de caz, brainstorming.

Materiale:

- fișe de lucru, poezie, imagini cu obiecte de igienă personală, (pieptene, pastă de dinți, periuță de dinți, șervețele, burete, săpun, șampon, unghieră), fișe de autoevaluare.

Desfășurarea activității

A. EVOCARE:

- Moderatorul citește poezia "Nu uitați" de S. Mihnea (Anexa 1), în format PPT sunt prezentate imagini cu obiectele de igienă reflectate în poezie.
- Se analizează obiectele și necesitatea lor. Se solicită elevilor să expună idei despre îndemnul poetului din conținutul poeziei.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Moderatorul** anunță elevilor și notează tema lecției "Igiena personală".
- Se solicită elevilor să prezinte ideile care le vin în minte în legătură cu tema respectivă. Unesc prin linii tema inițială cu ideile notate de elevi (Anexa 2).
- Elevii vor fi antrenați într-o discuție de ce este important să ne îngrijim, totodată să prezinte și regulile de igienă pentru fiecare zonă a corpului.
- Unui elev i se cere să extragă un obiect necesar igienei personale dintr-un săculeț, de ex. pastă de dinți. Profesorul solicită elevului să identifice obiectul de igienă și să-l încadreze tipului de igienă. Ex. Pastă de dinți este folosită la igienă orală.

C. REFLECȚII:

- Moderatorul propune participanților un studiu de caz (Anexa 3), sunt normele corecte de igienă. Sunt ascultate câteva opinii ale elevilor, sunt adresate întrebări după caz.

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă simțiți azi?
2. Cum ați putea prezenta această stare în care vă aflați printr-un simbol?
2. Ce am învățat nou azi la lecție?

C. EXTINDERE

- Elevii primesc fișa de autoevaluare, care va efectua tabloul igienei personale a fiecăruia.

ANEXE:

Anexa 1.

Nu uitați! (de S. Mihnea)

Zilnic cu o periută
Dinții curăță-i ușor,
Că de n-o faci, ei se strică
Și te dor!

Măinile de-ți sunt murdare,
Când mănânci, te-îmbolnăvești;
Spală-te des pe ele
Și-o să-mi mulțumești!

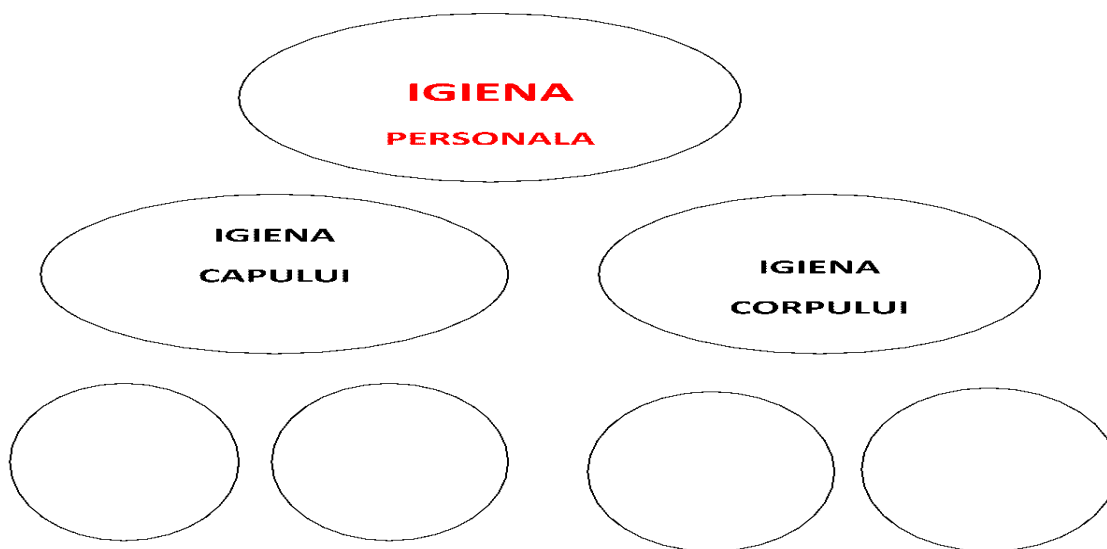
Larg să îți deschizi fereastra
Seara, când e să te culci;
Aerul curat îți face
Visurile dulci!

Fă gimnastică și jocuri
Și aleargă cât ești mic,
De voiești să crești mare
Și voinic!

Fructe și legume multe
Să mănânci îți folosesc;
Căci sunt bune, sunt gustoase
Și hrănesc.

Ce voios ești când faci baie
Și curat ești ca un crin!
Fă în orice săptămână
Una cel puțin!

Anexa 2.



Anexa 3. STUDIU DE CAZ:

”De fiecare dată când se duce la școală, Ionel se trezește cu 10 minute înainte de a începe orele de curs. Preferă să se îmbrace repede, nu ține cont că trebuie să se spele pe față cu apă și săpun, își ia ghiozdanul și aleargă spre școală. Deoarece își dă seama că nu va ajunge la timp, sare gardul scurtând astfel din drum.

În pauze preferă să se joace fotbal și mănâncă pe apucate, după ce mai dă câte o pasă. Unghiile lui sunt cam lungi, nu are timp să le îngrijească... Când ajunge acasă, după programul de școală, se așază în fața oglinzii, își dă părul cu gel și își face o creastă, că așa e la modă. Pleacă la joacă cu prietenii lui și se întoarce seara, târziu. Mănâncă repede fără să se spele pe mâini, apoi îl ia somnul și se culcă”.

Anexa 4. FIȘA DE AUTOEVALUARE

I. Citește cu atenție afirmațiile următoare. Dacă apreciezi că afirmația este adevărată încercuiește litera A; dacă apreciezi că afirmația este falsă încercuiește litera F.

A F. Mă spăl pe dinți dimineața și seara.

A F. Fac baie o dată pe lună.

A F. Folosesc același prosop pentru față și pentru picioare.

A F. Mă spăl pe mâini înainte de masă.

4 puncte

II. Coloana A cuprinde obiecte de uz personal, iar coloana B zone ale corpului. Înscrieți în spațiul liber din dreptul cifrelor coloanei A litera corespunzătoare din coloana B.

3 puncte

A
.....a) pasta de dinți
.....b) burete
.....c) șampon

B
1.păr
2.dinți
3.piele

III. Încercuiește afirmațiile cu care ești de acord:

DA NU După ce mă joc mă spăl pe mâini.

DA NU Mănânc cu mâinile murdare.

DA NU Îngrijirea părului se face prin spălare și pieptănare

DA NU Periuța de dinți se împrumută

2 puncte

Se acorda 1 punct din oficiu

Activitatea nr. 7. NORME DE IGIENĂ ACASĂ

Autor: ȘTIBELSCHI NATALIA,
profesoară de chimie și biologie,
L.T. "M. Eminescu", r-l Cimișlia.

Competența specifică:

- ✓ *Respectarea regulilor de igienă personală.*

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *studierea normelor și regulilor de comportament în familie și în societate;*
- ✓ *determinarea avantajelor și limitelor în respectarea și nerespectarea normelor de igienă.*

Obiectivele operaționale:

- *să identifice regulile de igienă a locuinței;*
- *să descrie obiecte folosite pentru păstrarea curățeniei locuinței;*
- *să precizeze deosebiriile dintre o cameră ordonată și una dezordonată, pe baza unor imagini date;*
- *să analizeze activitățile zilnice de păstrare a igienei locuinței și importanța acestora;*
- *să manifeste interesul în vederea adoptării unui stil de viață sănătos.*

Strategii: discuția dirijată, conversația; explicația; observația dirijată; exercițiul; ciorchinele;

Materiale: fișe de lucru, imagini, material PPT, videoclipuri.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE:

- Moderatorul verifică materialele și instrumentele de lucru pentru desfășurarea în condiții optime a lecției.
- Apoi prezintă participanților pe invitată zilei (albinuța Fifi). Se va menționa că se va comunica despre trăsătura specifică a acestor insecte (hărnicie) și despre modul în care ei participă la curățenia propriei locuințe.
- Participanții vor nota pe căsuțele decupate câte o idee referitoare la igiena locuinței. Toate ideile sunt prezentate și apreciate.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul anunță subiectul lecției. "Norme de igienă acasă".
- Pe parcursul activității Participanții vor afla de ce e bine să păstreze curățenia în locuință, care sunt obiectele pe care le utilizăm la igienizare, precum și cine răspunde de igiena locuinței și menținerea ei.
- Participanții sunt ghidați în studierea comparativă a doua imagini (Anexa 1): o camera curată și ordonată și o cameră dezordonată. Sarcini de lucru individual:

- a) *Observă cele 2 imagini. Cum este prima cameră față de cea de-a doua? Ce crezi că s-a întâmplat cu a doua cameră? Cum am putea schimba felul în care arată?*
- b) *Ce obiecte ne-ar putea ajuta sa facem curat?*
- c) *De ce crezi ca e necesar să fie curat în casa noastră?*

- Se prezintă un material PPT din care reiese cât de des trebuie făcute anumite activități de igienizare.

- Participanții, repartizați în 5 grupe, vor completa schema lecției „Norme de igienă acasă”. Fiecare grupă va primi câte o sarcină de lucru.

I. *Cine răspunde de igienă locuinței și păstrarea acesteia? (Desenează persoanele responsabile cu igiena locuinței)*

- Fiecare grupă va primi câte o sarcină de lucru.

II. *Cine răspunde de igienă locuinței și păstrarea acesteia? (Desenează persoanele responsabile cu igiena locuinței)*

III. *Ce trebuie să faci pentru a păstra locuință curată? (Notează ce poți face tu pentru a menține curățenia în locuință)*

IV. *Care sunt obiectele pe care le folosim pentru a păstra locuință curată? (Decupează și lipește pe fișă doar obiectele pe care le folosim la igiena locuinței)*

V. *Când/ cât de des trebuie făcute aceste activități de igienizare a locuinței? (Realizează corespondența între activitatea prezentată și momentul/ intervalul de timp în care aceasta se realizează) (Anexa 3)*

VI. *De ce trebuie să respectăm regulile de igienă acasă? (Descoperă principalul motiv, efectuând operațiile și așezând literele în dreptul fiecărui număr).*

- Pe rând, fiecare grupă va prezenta activitatea grupei. Sarcinile vor fi discutate frontal și completate, dacă este cazul.

C. REFLECȚII:

- Participanții vor primi o fișă, având ca sarcină de lucru (Anexa 2) stabilirea valorii de adevăr a enunțurilor prezentate.

- Participanții vor fi apreciați colectiv și individual pentru participarea la lecție și recompensați. La final, Participanții vor audia cântecul „Vrăji măturica”, Gașca Zurli, încercând să execute mișcări pe ritmul muzicii sau să imite mișcările prezentate în videoclip.

D. DEBRIFARE:

1. De ce activitatea de azi a fost utilă pentru viața și securitatea noastră?
2. Ce ați dori să schimbați urgent în igienă personală și cea colectivă? De ce?
3. Cu ce probleme v-ați confruntat?
4. Cum ele ar putea fi depășite?

ANEXE:

Anexa 1. Fișă de lucru: Norme de igienă acasă

1. Observă cele două imagini. Cum este prima cameră față de cea de-a doua? Ce crezi că s-a întâmplat cu a doua cameră? Cum am putea schimba felul în care arată?
2. Ce obiecte ne-ar putea ajuta să facem curat?
3. De ce crezi că e necesar să fie curat în casa noastră?



Anexa 2. Când/ cât de des trebuie făcute aceste activități de igienizare a locuinței? (Realizează corespondența între activitatea prezentată și momentul/ intervalul de timp în care aceasta se realizează)



SĂPTĂMÂNAL
TRIMESTRIAL



ZILNIC



Anexa nr. 3. De ce trebuie să respectăm regulile de igienă acasă? (Descoperă principalul motiv, efectuând operațiile și așezând literele în dreptul fiecărui număr)

51 67 66 67 58 49 58 52 49

66 86 49 51 58 31 67

$$54 + 12 = \quad N$$

$$79 - 21 = \quad T$$

$$40 + 11 = \quad S$$

$$99 - 50 = \quad A$$

$$22 + 45 = \quad \text{Ă}$$

$$30 + 22 = \quad E$$

$$72 + 14 = \quad O$$

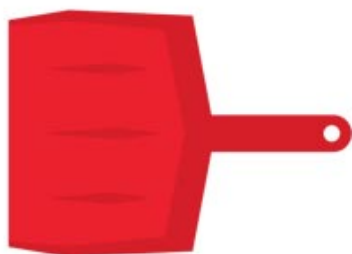
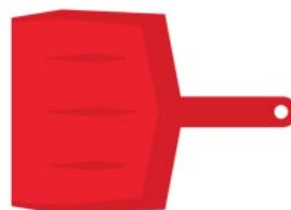
$$64 - 33 = \quad R$$

CURĂȚENIA ESTE MAMA SĂNĂTĂȚII



+





Activitatea nr. 8. VALORIFICĂ POTENȚIALUL ȘI OPORTUNITĂȚILE PERSONALE.

Autor: ȘIȘCANU MARIA,
pr. de limba și literatura română,
L.T. "Eminescu", r-l Ungheni.

Competența specifică:

- Demonstrarea unui comportament axat pe autonomie personală, în determinarea traseului școlar și/ sau profesional, din perspectiva valorificării potențialului personal și oportunităților pieței muncii.

Pași în formarea competențelor:

- *Identificarea profesiilor solicitate în comunitate pentru o bună proiectare a carierei și integrare socio-profesională.*

- *Formularea inițiativelor personale, orientate spre activități antreprenoriale, prin valorificarea potențialului propriu și a imaginii de sine.*

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul "traseu profesional";
- să descrie profesia care reprezintă interes pentru elev;
- să identifice pașii de realizare a unui traseu profesional.

Strategii: discuția, prezentarea, conversația, energizantul, studiul de caz, argumentarea.

Materiale:

tablă, cretă, plastilină, foi A4.

Desfășurarea activității

A. EVOCARE:

- Moderatorul propune participanților să continue șirul:
 - a) *Ce trebuie să faceți pentru ca să devii un frizer ...*
 - b) *Ce trebuie să faceți pentru a deveni un bucătar ...*
 - c) *Ce trebuie să faceți pentru a deveni un fotbalist ...*
 - d) *Ce trebuie să faceți pentru a deveni un medic ...*
- În baza răspunsurilor date, moderatorul propune participanților să se aranjeze în cerc și să inițieze o discuție despre gândurile care apar de obicei atunci când auzim cuvântul "traseu profesional".
- Se va atrage atenția că traseul profesional este parcursul profesional pentru a atinge treapta cea mai înaltă în profesie sau domeniul în care activăm sau ne dorim să activăm.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul propune participanților un **joc cu bol:**

Ghicește profesia:

- *Călăuzește pașii unui școlar...*
- *Este spaima infractorilor*

- Tratează și salvează vieții
- Prepară dulciuri și prăjituri
- Pilotează un avion
- Studiază viața și cultura popoarelor vechi.

- Moderatorul propune să completeze copacul profesiilor și să scrie o profesie care prezintă interes pentru tine... Argumentează de ce? (Anexa nr.1)

- Moderatorul comentează scurt fiecare prezentare a participanților și formulează o concluzie că toate profesiile sunt importante atâta timp cât știm să le valorificăm.

- Activitate în grup. Moderatorul propune să citească textul "Insula naufragiatilor" și să mediteze asupra sarcini date: „Pe o insulă pustie a naufragiat un grup de 7 persoane, fiecare dintre ei având următoarele ocupații: medic, tâmplar, bucătar, preot, astronom, frizer, zidar. Realizează o ierarhie a acestor ocupații în funcție de necesitatea lor pentru supraviețuirea întregului grup, notând de la 1 (cea mai importantă) până la 7 (cea mai puțin importantă). Prezențați întregii clase rezultatul activității voastre.

- Moderatorul comentează unele răspunsuri a participanților și realizează împreună o ierarhie a acestor ocupații în funcție de necesitatea lor pentru a supraviețui pe o insulă pustie. Moderatorul propune participanților un studiu de caz: (Anexa 2).

- Care sunt pașii pe care i-a făcut mama Dianei?

- Moderatorul concluzionează că pentru a realiza un traseu profesional, este necesar să parcurgem o serie de pași. Fiecare pas este influențat de o serie de condiționări legate de cunoașterea și dobândirea unor competențe și abilități, care pot fi de natură școlară sau profesională. **C.**

REFLECȚII:

- Moderatorul propune participanților să citească povestea „Lutul în povestea olarului”:

Trăia odată un olar, știa foarte bine această meserie a olăritului, deoarece tatăl său a fost cel care l-a învățat să o practice. Din mâinile lui ieșeau niște vase foarte frumoase, iar lumea îl cunoștea ca un olar foarte talentat și iscusit. Fiind întrebat cum de reușește să impresioneze, acesta a răspuns ca secretul este lutul, cu cât se extrage de la mai adânc, cu atât mai bine”.

- Dragi mei, am o provocare pentru voi, lut nu avem, dar am adus plastilină și vă propun să modelați din ea câte o ceașcă de cafea...



- Moderatorul concluzionează că unele ceșcuțe au ieșit foarte bine, altele mai puțin, de ce oare? Deoarece fiecare lucru pe care decidem să-l facem presupune multă măiestrie, efort și muncă. Exact așa și pentru a atinge un succes profesional trebuie să ne cunoaștem potențialul propriu.

D. DEBRIFARE:

1. Care a fost cea mai importantă idee discutată azi în activitate?
2. Dar care a fost mai puțin importantă?
3. Cum apreciați implicarea colegilor?
4. Dar a ta personală?

ANEXE:

Anexa nr.1 Copacul abilităților.



Anexa nr.2. Studiu de caz: Mama Diane

Citiți fragmentul de mai jos și notați pașii pe care i-a urmat mama Diane pentru a ajunge nutriționist:

David se simțea emoționat la gândul că era rândul lui să conducă un interviu. Ajunse în fața casei, trase aer în piept și sună la interfon. Fu întâmpinat de Diana, care-l invită în grădină, unde mama ei uda legumele înainte să plece la serviciu.

- V-am așteptat cu limonadă rece și salată de fructe! Spuse mama Diane zâmbind. Își scoase mânușile pe care le purta când treblău prin grădină și se așază lângă cei doi copii. Ia spuneți ce vreți să aflați despre meseria mea.

În primul rând am vrea să știm cum v-ați dat seama că vreți să deveniți nutriționist?

- O, nu mi-am dat seama de la început. Când eram ca voi, îmi plăcea mult biologia, mă descurcam foarte bine și la un moment dat, m-am calificat la olimpiadă, la faza pe sector. Am fost tare

mândră de mine. Apoi, mai târziu, am descoperit ce mult îmi plăcea chimia. Eram foarte curioasă să înțeleg toate procesele chimice care aveau loc în corpul nostru și nu eram foarte hotărâtă să urmez Facultatea de Chimie sau Medicină. Am urmat un liceu sanitar și așa m-am hotărât să studiez medicina.

Când a trebuit să-mi aleg specializarea m-am hotărât pentru boli de nutriție. Am lucrat o perioadă în spital, însă nu mă simțeam că îmi oferă satisfacție de care aveam eu nevoie. Mă întrista să văd oameni bolnavi și mi-a venit în minte că aș fi fost mai mulțumită să ajut oameni să nu se îmbolnăvească, să prevină tulburările de nutriție.

Mi-am amintit de bunica mea, care avea o grădină mare, în care cultiva cartofi și alte legume, porumb și floarea soarelui, și avea o mulțime de pomi fructiferi din care culegeam singura fructe deosebit de gustoase, mi-am amintit cum mă învăța ea ce să mănânc pentru a-mi păstra sănătatea și pentru a avea o viață liniștită, cum spunea ea.

Am urmat un master în nutriție și acum sunt nutriționist în cabinetul de nutriție. De curând am lansat prima mea carte de nutriție cu sfaturi pentru o alimentație sănătoasă!

Oh, felicitări! Sunteți un model demn de urmat! Aveți o carieră interesantă. Cred că lumea vă apreciază foarte mult!

Da, este o ocupație care-mi lasă timp pentru grădinărit, pentru familie și pentru scris! Și acum trebuie să vă las să savurați salata de fructe.

- La revedere. David a rămas foarte impresionat de mama Dianei.

Anexa nr. 3. Curiozități pentru autodezvoltare.

- Te-ai gândit vreodată că ar fi nevoie de ocupații precum cele de somnoros profesionist sau degustător de ciocolată? Pentru fiecare dintre aceste ocupații, ei primesc un salariu, la fel ca pentru oricare altă ocupație.

- Un site din China, specializat în evaluarea hotelurilor, are un angajat, somnoros profesionist, care își câștigă existența dormind în camerele tuturor lanțurilor hoteliere din China. Scopul lui este să testeze comoditatea saltelelor.

- De asemenea, există o școală care pregătește degustători de ciocolată. Degustătorii de ciocolată fac cursuri în care învață cum să miroasă ciocolata și să detecteze diferite tipuri de arome și texturi.

Activitatea nr. 9. RESPECTUL DE SINE

Autor: ȘTIBELSCHI NATALIA,
profesoară de chimie și biologie,
L.T. "M. Eminescu", r-l Cimișlia.

Competența specifică:

- ✓ Educarea respectului și încrederii în sine și în ceilalți;
- ✓ Aprecierea unicității fiecăruia ca persoană unică și valoroasă.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ determinarea calităților respectului de sine;
- ✓ analiza valorilor care consolidează respectul de sine și față de ceilalți.

Obiectivele operaționale:

- să identifice elemente definitorii ale propriei personalități;
- să construiască o imagine de sine pozitivă;
- să distingă calitățile personale, pozitive și negative;
- să-și dezvolte stimă de sine.

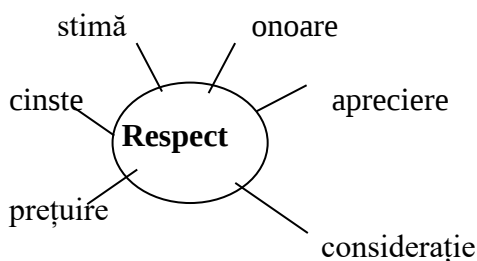
Strategii: conversația, expunerea, activitate în grup, problematizarea, exercițiul de opțiune.

Materiale: coli de hârtie, instrumente de scris, posterul: „Blazonul personal”, flip-chart, fise de lucru, post-it-uri.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul propune participanților un joc energizant. Scopul jocului este ca fiecare participant să scrie pe o rază câte un sinonim ce se referă la „Respect”.
- Participanții scriu și își argumentează răspunsul:



- Moderatorul propune să fie analizate spusele lui Ovidiu: *”Numele tău este măsura faptelor tale.”* Comentând citatul, elevii își expun opiniile și fac o legătură interdisciplinară.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Profesorul anunță subiectul lecției. *„Respectul de sine.”*
- Se propune de a analiza lista de calități și de a extrage doar acele calități ce vă caracterizează (Anexa nr. 1.). În continuare vor completa tabelul Calități și acțiuni. (Anexa nr. 2.)
- Apoi se propune elevilor un joc. Ei vor scrie numele într-un colț și să deseneze în mijlocul ei un simbol care-l reprezintă. Își vor lipi aceste pagini pe spate, pentru a fi completate de colegi.
- Se explică enunțurile neclare.

C. REFLECȚII:

- Se propune elevilor să completeze fișa de lucru *”Cine sunt eu?”* (Anexa nr. 3).
- Apoi elevii sunt rugați să realizeze un exercițiu de dezgheț: *”Creșterea stimei de sine”*, pentru a identifica propriile calități cât și pe cele ale colegilor.

● În continuare participanților li se sugerează să se gândească la o calitate pe care o apreciază la colegul din stânga sa. (Anexa nr. 5). Aceasta

trebuie să se refere la caracteristici și atribute personale și nu la trăsături extreme: zâmbetul, părul ochii etc. Fiecare elev va transmite colegului din stânga sa ceea ce apreciază la el. Cel care primește complimentul răspunde simplu "Mulțumesc".

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă simțiți azi?
2. Ce am învățat nou azi la lecție?
3. Cu ce probleme v-ați confruntat?
4. Cum ele ar putea fi depășite?

D. EXTINDERE:

● Participanții vor completa individual fișa "Steaua respectului de sine". (Anexa nr. 4). După completarea fișelor, se vor discuta și analiza în grup, temele abordate în fișă și dificultățile întâlnite:

- a) *Care au fost cele mai puternice momente ale activității?*
- b) *Care au fost cele mai dificile momente? De ce?*

ANEXE:

Anexa 1. Calități ale respectului de sine.

Drăguț	Înțelept	Puternic
Îndrăzneț	Interesant	Minunat
Responsabil	Impresionat	Nobil
Isteț	Serios	Respectuos
Inteligent	Grijuliu	Aventuros
Lider	Deștept	Chipeș
Sentimental	Frumos	Sensibil
Prietenos	Atrăgător	Generos
Atent	Spiritual	Puternic
Viclean	Cuminte	Exemplar

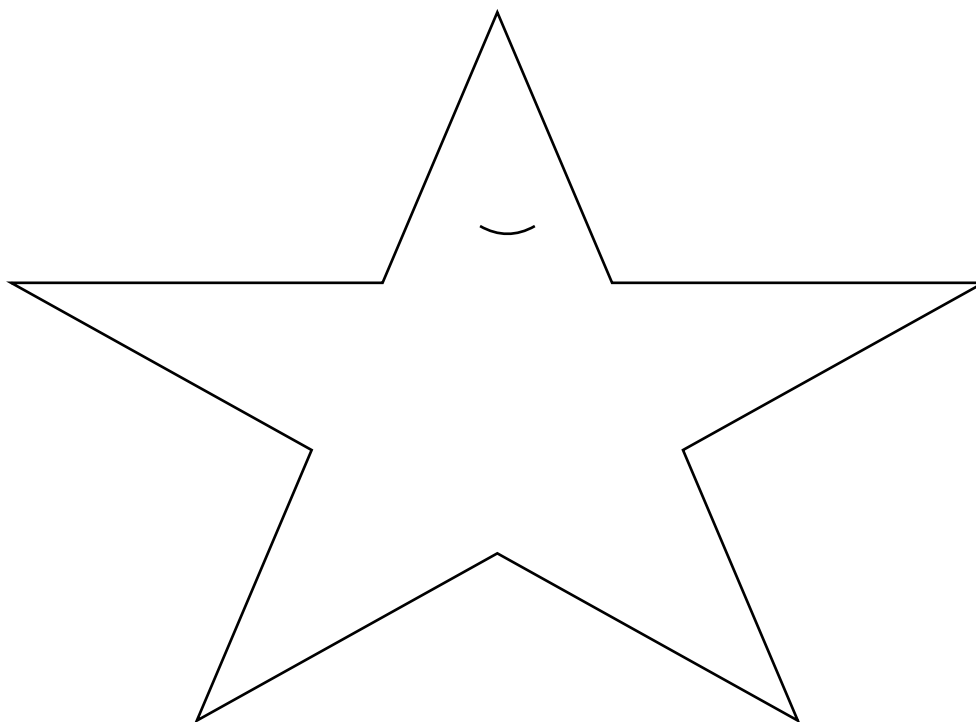
Anexa nr. 2. Calități și acțiuni.

Când mă simt....	Mă comport.....	Și cred despre mine.....
Bucuros	-----	-----
Trist	-----	-----
Nemulțumit	-----	-----
Nervos	-----	-----
Mi-e teama	-----	-----
Mi-e frica	-----	-----

Anexa nr. 3. CINE SUNT EU?

<i>Dacă aș fi un animal, aș fi...</i>	<i>Dacă aș fi culoare, aș fi..</i>	<i>Dacă aș fi pasăre, aș fi...</i>
<i>Dacă aș fi floare, aș fi...</i>	<i>Dacă aș fi jucărie, aș fi...</i>	<i>Dacă aș fi un fruct, aș fi...</i>
<i>Dacă aș putea alege trei dorinte, ele ar fi...</i>	<i>Dacă aș fi o haină, aș fi...</i>	<i>Dacă mi-aș alege o profesie, aș fi...</i>

Anexa nr. 4. Steaua respectului de sine.



Trei lucruri pozitive care te caracterizează -----

Trei lucruri de care ești mândru -----

Două motive pentru care colegii te apreciază -----

Un obiectiv pe termen scurt -----

Un obiectiv pe termen lung -----

Două lucruri pe care le aduci într-o prietenie -----

Două lucruri pe care ai dori să le schimbi la persoana ta -----

EU-----

Anexa nr. 5.

Are ochii căprui	Este blond	Este in grupa de dans	Este cel mai înalt din clasa
Cu inițiativă	Este tuns scurt	Joacă bine fotbal	Este punctual
Atent cu alții	Poartă ochelari	Curajos	Prietenos
Locuiește la bloc	Are un câine acasă	Îi place să cânte	Îi place sa citească mult
Are un frate	Disciplinat	Harnic, activ	Amabil
Se înfurie ușor	Este cel mai mic din familie	Se trezește dimineața	Ii palce înghețata
Are ceas	Este amuzant	Întârzie	Are o soră
Are acasă unul sau mai multe animale	Interesat, dornic de a cunoaște cât mai mult	Locuiește foarte aproape de școală	Îi place matematica
Corect, cinstit	Atașat de colectiv	Îndrăgește animalele	Ambițios
Perseverent	Temeinic (profund)	Modest	Demn de încredere

Exercițiu: Elevii extrag dintr-un plic bilețele pe care sunt trecute caracteristici ale persoanelor cu respect de sine scăzut sau ridicat

Anexa nr. 6. Nivelul stimei de sine.

Completați tabelul: Scrieți cinci persoane din mediul în care activați care au stimă de sine ridicată sau stimă de sine scăzută.

Persoane cu stimă de sine ridicată	Persoane cu sima de sine scăzută
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

II. RELAȚIILE CU PERSOANELE CU CARE COLABORĂM

Activitatea nr. 10. RELAȚIILE INTERUMANE TEMEINICE. DEMNITATEA PERSONALĂ

Autor: **DONICI VIORICA**,
profesoară de Limbă franceză și Educație pentru societate
LT "B. Dînga", r-l Criuleni

Competența specifică:

- Valorizarea demnității umane și a drepturilor omului;
- Dobândirea de cunoștințe și înțelegere critică privind propria persoană;
- Abilități analitice și de gândire critică.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Identificarea principalelor valori care stau la baza relațiilor temeinice;*
- ✓ *Caracterizarea relațiilor interumane din perspectiva beneficiilor rezultatelor acestora.*

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul de "relații interumane";
- să prezinte exemple de relații interumane din cotidian;
- să determine componentele care stau la baza relațiilor interumane.

Strategii: conversația, explicația, exemplul, problematizarea, discuția, expunerea, jocul didactic;

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul prezintă motto-ul: "*Ceea ce face ca oamenii să fie sociabili este incapacitatea lor de a suporta singurătatea*" (Arthur Schopenhauer). Sunt ascultate câteva opinii ale elevilor, fără a fi comentate.
- Moderatorul propune participanților să compare singurătatea cu grupul social pornind de la citatul lui Arthur Schopenhauer



- **Discuție dirijată:** *De ce oamenii interacționează între ei?* (elevii își exprimă părerile)
- **Mini-prelegerea:** Omul nu poate trăi singur, izolat, rupt de ceilalți oameni. Dimpotrivă, el se raportează permanent la alții, acționează împreună cu ei, stabilește relații cu cei din jur. Aceste relații

sunt foarte multiple, variate și acționează în planuri diferite. Ele se întind de la relația de simpatie dintre două persoane, până la cea de rudenie sau de vecinătate.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul prezintă participanților să exemple de deindividualizare (doi copii care au trăit, unul în societatea câinilor, altul, în cea a găinilor).

Studiu de caz 1: "Oxana a fost părăsită de părinți alcoolici când avea 3 ani. A ajuns într-



o zonă extrem de săracă, înconjurată de câini. S-a adăpostit într-un adăpost izolat, unde nu a interacționat decât cu patrupezele. Legătura cu aceștia a fost atât de puternică încât, atunci când a fost găsită, autoritățile au fost îndepărtate de câini și chiar de fetiță, care a început să latre. În 2010, la 27 de ani, Oxana putea vorbi și interacționa cu oamenii, dar doctorii ei declarau că nu cred că se va putea adapta la societate.

Studiu de caz 2. "Maxim avea un comportament ciudat în copilărie. De aceea părinții săi l-au încuiat într-un coteț cu găini când era mic. În scurt timp părinții au decedat și Maxim rămăsese doar cu bunicul, însă, și acesta, tot în coteț îl ținea. La vârsta de 8 ani a fost găsit în mijlocul unui drum comportându-se la fel ca o găină - dădea din brațe ca și cum avea aripi, stătea pe vine ca și cum ar cloci și scotea sunetele pe care le auzise la păsări.

Degetele sale erau încovoiate precum ghearele animalelor.

A fost dus într-un adăpost pentru bătrâni, dar din cauza comportamentului său agresiv, a fost legat de pat și ținut așa timp de mai mulți ani. În momentul de față, tânărul se află într-un centru social unde se încearcă reabilitarea sa".



- Aceste exemple demonstrează că omul nu se naște, ci devine om trăind în societate (învățând limba, normele, comportamentul uman). Astfel, definim relațiile interumane - ca legături psihologice, conștiente și directe între oameni, care au la bază anumite valori. Ele au o trăsătură distinctă - ele se fondează pe respectul față de ceilalți, încredere, responsabilitate siguranță de sine, valori împărtășite, gândire pozitivă, evaluarea acțiunilor în raport cu ceilalți. Totodată aceste relații se bazează pe dorința persoanei de a forma și a păstra o relație.

- Dați exemple de relații temeinice și comentați-le pe scurt. (de familie, de prietenie, colegialitate etc.)

Jocul didactic: „Balonul cu aer cald”. Moderatorul explică elevilor că „Vom pleca într-o călătorie imaginară și vom lua cu noi valorile țării/ neamului sub formă de bagaje. La un moment dat, balonul se defectează și va trebui să-l „ușurăm”. Vom renunța la unele valori, pe rând, până când copiii refuză să mai renunțe la unele lucruri pe care le consideră temeinice pentru țară: limbă, istorie, imn, tradiții, obiceiuri etc. De asemenea probabil vor rămâne ultimele valori ale țării care și alcătuiesc demnitatea umană: respectul reciproc, înțelegerea, respectarea drepturilor, respectarea legilor și altele”.

- Le mulțumesc elevilor că țin la aceste valori și neapărat ele trebuie respectate cu mare grijă.
- Persoanele care respectă legile, regulile și normele morale, se spune că au demnitate. De asemenea persoanele cu demnitate respectă tradițiile și obiceiurile populare, limba și istoria neamului.
- **Demnitate** (din latină *dignitas* – **demn**) - este un termen abstract, care indică calitatea reacțiilor și comportamentului unei persoane: calitatea de a fi om. autoritate morală, prestigiul etc.
- Orice persoana are dreptul să-i fie apreciată valoarea înăscută de ființa umană și ca aceasta valoare nu este sporită sau diminuată de cultură, naționalitate, etnie, culoare sau rasă, religie, sex, abilități fizice/ intelectuale, vârsta, statut socio-economic sau orice alta caracteristică.

C. REFLECȚII:

• Moderatorul concluzionează: *"Valorile sunt repere de bază pentru crearea și consolidarea relațiilor umane și pentru afirmarea unei persoane integre și a demnității de neam. Relațiile devin mai trainice dacă la bază stau: responsabilitatea, respectul, încredere, iar partenerii se vor simți cu adevărat împliniți"*.

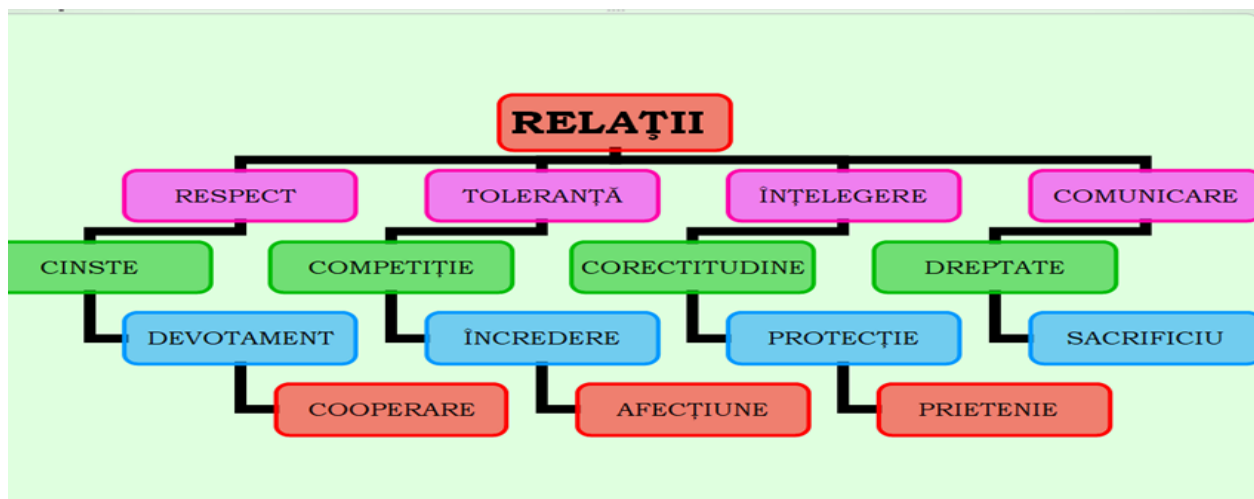
- Se inițiază o discuție dirijată în care li se adresează elevilor întrebări, completând propozițiile:
 - a) O persoană integră este atunci când ...
 - b) Cel mai mult apreciez în oameni faptul că ...
 - c) Acolo unde sunt mai mulți cetățeni integri, țara ...
 - d) Aș dori ca oamenii să mă respecte, deoarece ...

• Li se propune elevilor să creeze **Linia vieții**: Pe o foaie de hârtie copiii desenează linia vieții, bazată pe lucrurile și întâmplările care au fost în trecut și cele care vor urma. Linia vieții poate fi dreaptă, ascendentă sau descendentă. Se va marca cu "V" locul în care se află fiecare persoană acum. Se indică evenimentele importante din viață elevilor. Elevii sun anunțați că se va lasă mai mult spațiu pentru a putea adăuga realizările efectuate pe parcurs în viitor.

D. DEBRIFARE:

1. Cu ce ne putem mândri după activitatea de azi?
2. Ce am învățat nou azi la lecție?
3. Ce nu a fost clar?

Extindere: Identificarea barierelor care intervin în stabilirea relațiilor temeinice interumane?



Autor: **BRAGARI LILIA**,
profesoară de muzică,
gimnaziul nr. 19. Bălți.

Competența specifică:

- ✓ Educarea respectului și încrederii în sine și în ceilalți;
- ✓ Aprecierea unicității fiecăruia ca persoană unică și valoroasă.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *determinarea calităților respectului de sine;*
- ✓ *analiza valorilor care consolidează respectul de sine și față de ceilalți.*

Obiectivele operaționale:

- să identifice elemente definitorii ale propriei personalități;
- să construiască o imagine de sine pozitivă;
- să distingă calitățile personale, pozitive și negative;
- să-și dezvolte stimă de sine.

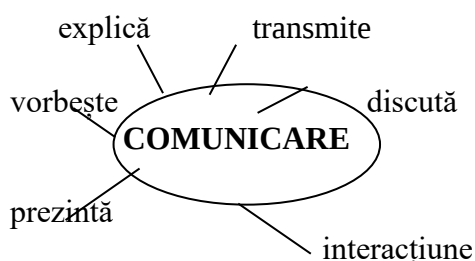
Strategii: conversația, expunerea, activitate în grup, problematizarea, exercițiul de opțiune.

Materiale: coli de hârtie, instrumente de scris, posterul: „Blazonul personal”, flipchart, fișe de lucru, post-it-uri.

Desfășurarea activității

D. EVOCARE:

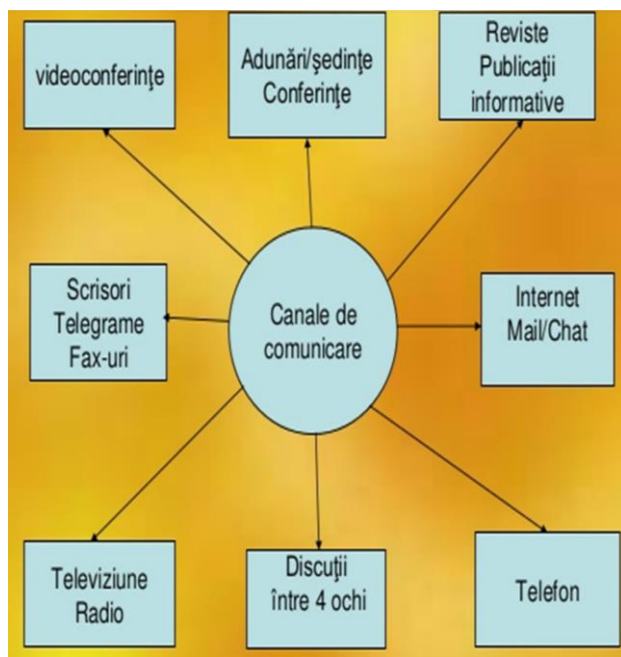
- Moderatorul propune participanților să scrie toate cuvintele asociate cu termenul ”comunicare”, apoi să analizeze conceptul de ”comunicare”. Participanții scriu toate ideile pe tablă sau pe un poster. Anexa nr. 1). Sunt analizate toate ideile, apoi sunt analizate definițiile din DEX.



- Moderatorul propune să fie analizate spusele lui Pitagora “Nu spune puțin în vorbe multe, ci mult în vorbe puține.”- Comentând citatul, elevii își expună opiniile și fac o legătură interdisciplinară.

E. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul anunță subiectul lecției. „*Arta comunicării. Tipurile de comunicare*”. Apoi sunt analizate căile de comunicare.



- Participanții analizează în grupuri ce prezintă o bună comunicare, prezentând un exemplu concret din mediul în care comunică și interacționează: clasă, familie, comunitate.

O BUNĂ COMUNICARE

Comunicarea are **două sensuri**, de la “mine către tine” și de la “tine către mine”. Aceasta înseamnă să fim dispuși să îi **ascultăm pe alții** când au să ne spună ceva și la rândul nostru când avem ceva de comunicat să o facem așa încât celuilalt să îi fie ușor să recepteze mesajul nostru!

Comunicarea pretinde **conversație, dialog** - a vorbi unul cu altul și nu doar a se adresa unul altuia fără a acorda vreo considerație reacției celuilalt.



- Elevii răspund la întrebarea: *De ce comunică oamenii?*

De ce comunicăm?



Omul trăiește în societate ... este înconjurat de **OAMENI** CU CARE VINE ÎN CONTACT în familie, la școală, la locul de muncă, pe stradă, oriunde

Medicii și psihologii ne sfătuiesc să avem relații bune cu alții în primul rând pentru propria noastră bunăstare, pentru **sănătatea noastră**... O persoană pașnică, altruistă, care se gândește și la binele altora și este preocupată de binele altora este o persoană mai veselă și sănătoasă. Egoismul, dimpotrivă conduce la probleme ale inimii, la stres și neliniște.

F. REFLECȚII:

- Se propune elevilor să comenteze spusele: Adevărat este nu ceea ce se spune, ci ceea ce aude celălalt.

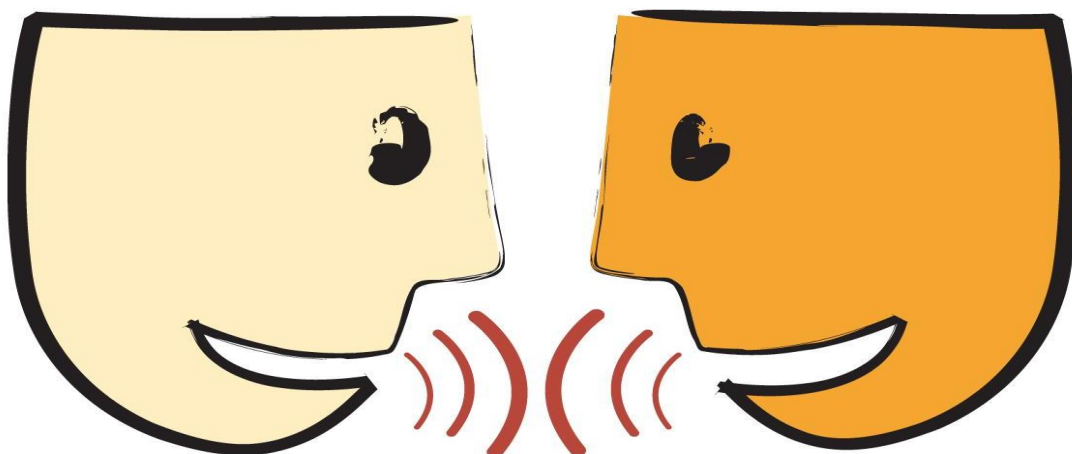


D. DEBRIFARE:

1. Ce este comunicarea? dar comunicarea eficientă?
2. De ce oamenii comunică?
3. Cum putem să îmbunătățim comunicarea noastră cu persoanele ce ne înconjoară?
4. Dacă ați avea posibilitate să creați o emisiune TV despre comunicare, cum ar arăta aceasta?

ANEXE:

Anexa 1. Comunicarea



Anexa nr. 2. MATERIALE DESPRE COMUNICARE.

POSCOMU 2007-2013 2007-2013

FORMELE COMUNICĂRII

I Comunicarea umană folosește stimuli și semnale care aparțin următoarelor categorii de limbaj:

Limbajul verbal (7%): respectiv CUVINTELE

Limbajul paraverbal (38%): respectiv STIMULI ȘI SEMNALE transmise prin *tonul, volumul și ritmul vocii*

Limbajul nonverbal (55%): respectiv *stimuli și semnale* transmise prin: FIZIONOMIE, MIMICĂ, GESTICĂ, POSTURĂ

II Paralimbajul și limbajul nonverbal au rolul de a :

susține mesajele verbale: "E haios" – râs

accentuarea mesajelor verbale: "Ieșiți!" – brațul întins spre ieșire

Înlocuirea mesajelor verbale: "Taci, te rog!" (nerostit) înlocuit de ducerea degetului arătător la buze

Contrazicerea mesajelor verbale: "M-am supărat pe tine" – zâmbet larg, râs

Limbajul culorilor

Culorile influențează și ele comunicarea. Ele evidențiază atitudinea omului față de viață și față de cei din jur. Culoarea vestimentației folosită de către manager ne comunică o serie de lucruri despre acesta.

Culorile și semnificația lor

Roșu - om sentimental

Roz - îi place să iubească, să fie iubit și să aibă grijă de alții

Portocaliu - este organizat și hotărât să-și realizeze planul

Galben - dorește să discute

Verde - îi place schimbarea

Bleu, Albastru - este inventiv

Bleumarin - îi place să fie șef și să dea ordine

Negru - știe foarte bine ce are de făcut

Culorile calde (roșu, portocaliu, galben) favorizează comunicarea iar cele reci (gri, verde, albastru) o inhibă. Comunicarea se desfășoară greoi și în cazul monotoniei sau varietății excesive de culori.

În final, fiecare om își adaptează aceste limbaje non-verbale la propriul său stil de viață.

BARIELE COMUNICĂRII

Bariera este un obstacol în calea realizării unei comunicări eficiente. Acestea pot produce efecte nedorite sau genera chiar blocaje în comunicare.

Bariere pot fi: întreruperile, oboseala și stresul, prejudecățile și personalitatea



Alte bariere pot fi:

- a judeca – "Esti un naiv ca ai facut...."
- a da solutii – "Daca as fi in locul tau cu siguranta l-as refuza"
- a da ordine – "Fa-ti tema imediat!"
- amenintarea – "O vei face sau daca nu...."
- moralizarea – "Trebuie sa-ti ceri scuze de la el"
- evitarea – "Mai bine sa vorbim despre"
- folosirea excesiva a intrebărilor

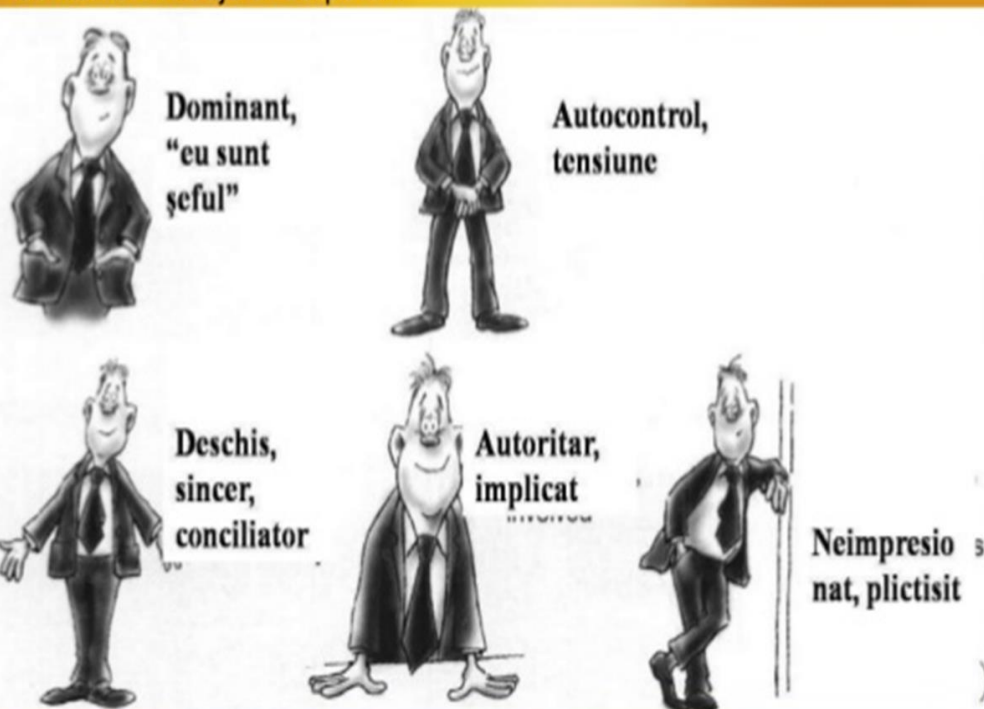


Comunicarea asertiva

- ▶ **EXPRIMAREA EMOȚIILOR ȘI CONVINGERILOR FĂRĂ A ATACA ȘI AFECTA DREPTURILE ALTORA**
- ▶ **COMUNICARE DIRECTĂ, DECHISĂ ȘI ONESTĂ**
- ▶ **INIȚIEREA, MENȚINEREA ȘI ÎNCHEIEREA UNEI CONVERSAȚII ÎNTR-UN MOD PLĂCUT**
- ▶ **A FACE COMPLIMENTE ȘI A LE ACCEPTA**
- ▶ **A SPUNE NU FĂRĂ A TE SIMȚI VINOVAȚ SAU JENAT**
- ▶ **RESPECTAREA DREPTURILOR CELORLALTE PERSOANE**



Pozitia mainilor ne poate da nenumarate indicii despre starea cuiva. Enumeram mai jos cateva pozitii ale mainilor si semnificatia lor in contextul limbajului corpului:



Activitatea nr. 12. COMUNICAREA EFICIENTĂ ÎN RELAȚIILE CU ALȚII

Autor: **GODOROGEA ALIONA**,
psiholog școlar, L.T. Măgdăcești.

Competența specifică:

- ☐ Consolidarea actului de comunicare interpersonală.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Identificarea calităților unui comunicator eficient;*
- ✓ *Evocarea importanței comunicării eficiente.*

Obiectivele operaționale:

- să prezinte schematic actul comunicării;
- să emită diverse tipuri de mesaje nonverbale.

Strategii:

conversația, Exerciții de creativitate, 6 DE CE?, Joc de pantonimă, scrisoarea.

Materiale:

- fișe de lucru, poezie, imagini cu obiecte de igienă personală, (pieptene, pasta de dinți, periuță de dinți, șervețele, burete, săpun, șampon, unghieră), fișe de autoevaluare.

Desfășurarea activității:

G.EVOCARE:

- Moderatorul invită elevii să formuleze definiția personală noțiunii de comunicare ”Comunicarea este....”. Sunt ascultate câteva opinii.
- În continuare reprezintă grafic actul comunicării eficiente EMIȚĂTOR - RECEPTOR (Anexa nr. 1.)

H.ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul identifică calitățile unui comunicator bun (atent, binevoitor, tolerant.....). (Anexa 2.)
- Se solicită elevilor realizarea metodei **6 de ce?** Se organizează o discuție dirijată, acordându-le mai multe întrebări, de exemplu:
 - **De ce avem nevoie de comunicare?**
 - **De ce este importantă relația noastră cu cei din jur?**
- Profesorul provoacă elevii să-și exprime prin gesturi și mimică mesajele personale. Fiecare elev redă o stare de lucruri colegilor.

C. REFLECȚII:

- Moderatorul propune participanților afirmația de Jeff Daly ”*Două monologuri nu fac un dialog*”, elevii vor încerca să comenteze cum înțeleg afirmația dată.

D. DEBRIFARE:

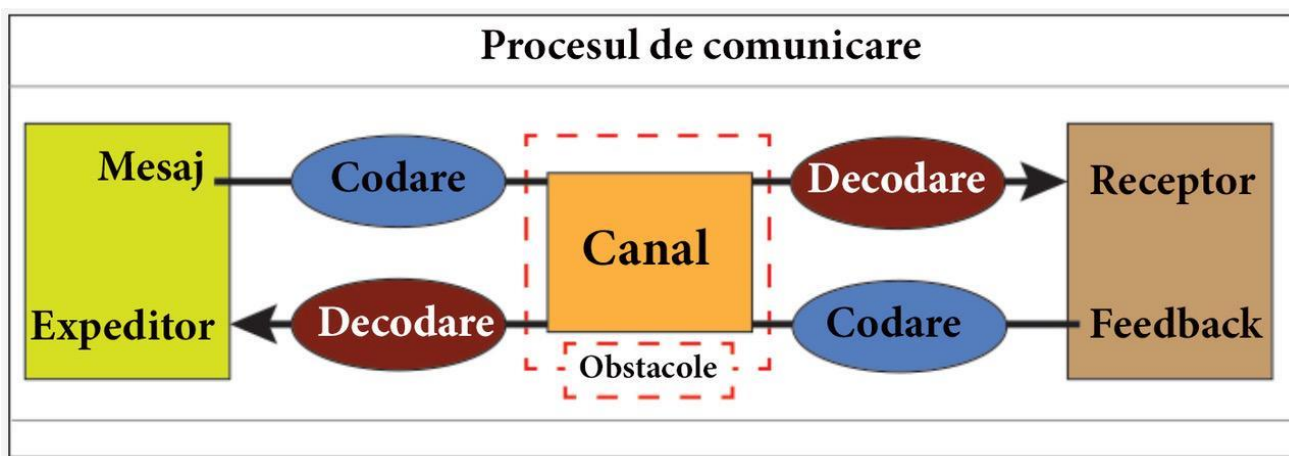
1. Cum vă simțiți azi? Care ar fi un simbol ce vă caracterizează?
2. Ce am învățat nou azi la lecție?

E. EXTINDERE

- Elevilor li se propune să redacteze o scrisoare de mulțumire persoanelor dragi. Această creație va fi prezentată persoanei dragi și se va solicita părerea acestora despre cele scrise. Creația va fi parte componentă a portofoliului grupului.

ANEXE:

Anexa 1. Procesul de comunicare.



Anexa nr. 2. Calitățile unui bun comunicator.

Reușita unei bune comunicări depinde de emițător, receptor, dar în special de atitudinea ascultătorului. De aceea, este important să cunoaștem calitățile unui bun ascultător:

- disponibilitatea pentru ascultare;
- manifestarea interesului;
- urmărirea ideilor principale;
- ascultarea critică;
- concentrarea atenției;
- luarea de notițe;
- susținerea vorbitorului.

Tipuri de ascultare (după gradul de implicare al ascultătorului):

- ascultare activă;
- ascultare pasivă.

Autor: **DONICI VIORICA**,
profesoară de Limbă franceză și Educație pentru societate
LT "B. Dînga", r-l Criuleni

Competența specifică:

- ✓ Analiza locului și rolurilor în diverse grupuri din societate.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ Valorizarea diversității culturale;
- ✓ Dezvoltarea înțelegerii critice privind propria persoană.

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul "grup social";
- să prezinte tipurile de grupuri sociale, oferind exemple din viața cotidiană;
- să descrie caracteristicile diferitor grupuri sociale din care fac parte elevii;
- să deducă influența pe care o poate avea grupul asupra membrilor săi.

Strategii:

Mini prelegerea, conversația euristică, brainstorming, explicația, lucrul în grup, studiu de caz.

Materiale:

fișe de lucru, carioca, foi A4.



DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul va citi un fragment din povestea "Heidi, fetița munților", de Johanna Spyri (anexa nr. 1.) din care reiese legătura strânsă de prietenie dintre cei trei copii.
- În continuare, moderatorul va organiza o discuție dirijată, participanții fiind rugați să formuleze un răspuns la întrebarea: "Dacă cei trei sunt prieteni, iar voi, toți din clasă sunteți colegi, ce formează ei?"
- Moderatorul va completa cu o mini prelegere: Pe lângă necesitățile vitale avem nevoie să comunicăm, să organizăm timpul liber, să soluționăm anumite probleme, pe care le putem depăși mai ușor dacă alături este cineva care ne poate ajuta familia, prietenii, vecinii, colegii. Astfel noi stabilim relații, ne asociem în grupuri, pentru a ne cunoaște mai bine, a ne simți protejați.

- Apoi se propune analiza textului din anexa nr. 2. Sunt ascultate concluziile liderilor echipelor.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Se anunță subiectul lecției. Moderatorul îi anunță pe copii că astăzi vor discuta despre grupurile sociale.
- Mini prelegere: Grupurile sociale se formează în mod spontan (pe teren de joacă, în curte etc.), constituite pentru o perioadă scurtă, determinată de timp, pentru atingerea unui scop imediat. Grupurile sociale de determină în mod organizat în cadrul instituțiilor, (clasa de elevi, cercuri pe interese, cluburi etc.) de durată, au caracter permanent, scopuri și obiective clar precizate pe termen lung.
- Grupul social este un ansamblu de persoane, caracterizat printr-o anumită structură și o cultură proprie, în care persoanele comunică, interacționează, colaborează.
- Moderatorul explică că nu orice adunare de persoane formează un grup social. La nivelul limbajului comun însă, folosim o serie de cuvinte care desemnează lucruri asemănătoare cum ar fi: mulțime, echipă, adunare, gloată, clică, gașcă etc. dar care sunt total diferite de grupurile sociale.
- După mărime grupurile sociale pot fi:
 - a) **grupuri mici** (familia, un grup de prieteni) 2-10 membri;
 - b) **grupuri medii** (clasa de elevi, grupa de studenți) 25 – 30-40 de membri;
 - c) **grupuri mari** (partidele politice) sute de membri.
- Moderatorul propune analiza în 5 grupuri mici a caracteristicilor grupului social:
 - Inter cunoașterea membrilor;
 - Sentimentul de apartenență la grup;
 - Între membrii grupului există interacțiuni;
 - Existența unor caracteristici comune (valori, credințe, aspirații, obișnuințe);
 - Existența unor interese comune și a unui scop comun.
- Liderii echipelor prezintă câte un exemplu din viața cotidiană pentru fiecare caracteristică.

C. REFLECȚII:

- **Mini sumar:** Moderatorul concluzionează că grupurile sociale mici sunt caracterizate prin existența rolurilor sociale, a normelor (regulilor), a sarcinilor și valorilor comune, adică solicită niște reguli și norme. Rolul social constă în atribuțiile pe care o persoană le are în funcție de locul pe care îl ocupă în cadrul unui grup. El este un ansamblu de comportamente pe care ceilalți îl așteaptă de la o persoană. Fiecare din noi are un rol social în grupul din care face parte. Felul în care ne îndeplinim rolul, ne caracterizează personalitatea, de aceea trebuie să fim atenți din ce grupuri facem parte. Dacă facem parte dintr-un grup nepotrivit ,aceasta ne va împiedica să ne descoperim ceea ce este deosebit în noi. Prin interacțiunile care au loc în cadrul grupului oamenii își schimbă în mod pozitiv sau negativ imaginea de sine, atitudinile, sentimentele și uneori chiar randamentul intelectual și profesional valorile grupului sunt fundamente pentru menținerea și consolidarea grupului. Fiecare membru grupului ar trebui să aibă o atitudine specială față de valorile comune, contribuind cu fiecare acțiune sau inacțiune, cu vorbele, faptele și responsabilitatea demonstrată

În baza acești concluzii ale moderatorului, sunt rugați și participanții să formuleze o concluzie proprie.

D. DEBRIFARE:

3. Cum vă simțiți azi? Care ar fi un simbol ce vă caracterizează?
4. Ce am învățat nou azi la lecție?
5. Cu ce probleme v-ați confruntat?
6. Cum ele ar putea fi depășite?

ANEXE:

Anexa 1. Fișă de lucru: **Relații în cadrul grupului**

I. Observă cu atenție imaginile. Scrie sub fiecare imagine ce relații dintre oameni sunt prezentate.



II. Există grupuri în care dorești să fii admis și grupuri din care nu dorești să faci parte. Alege din listă câte un exemplu pentru fiecare din cele două opțiuni. Argumentează-ți alegerile.

- O grupă de învățare care te poate ajuta
 - Un grup de pregătire pentru olimpiada de matematică
 - Cercul de pictură
 - Un grup de infractori
 - O echipă de fotbal
- Cercul de dansuri populare
 - Un grup în care sunt neînțelegeri între conducător și membri

Mi-aș dori să fiu admis

Nu mi-aș dori să fac parte

III. Alcătuiește enunțuri în care să folosești cuvintele: invidios, invidiat, conflict.

IV. Te-ai lăudat că vei câștiga un concurs de alergări. Poți câștiga sau poți pierde. Alege din listă opțiunile care ți se par potrivite comportamentului tău în fiecare dintre cele două situații și scrie-le în tabel.

- sunt arogant cu ne câștigătorii
- sunt trist
- mă laud
- plâng
- îmi e rușine
- salut râzând spectatorii
- alerg pe teren
- mă ascund de ceilalți
- mă izolez
- sunt mândru
- acasă nu mai mănânc
- mă învinovățesc
- mă înfurii pe ceilalți
- mă antrenez pentru un alt concurs

Dacă eu câștig... Dacă eu nu câștig....

V. Citește cazurile de mai jos, arătând cum se manifestă relația de autoritate în grup:

- a) Elevii primesc o sarcină spre rezolvare. Profesorul iese din clasă, dar printr-un difuzor amintește elevilor din când în când că au de lucru.
- b) O autoritate, ca de exemplu profesorul, ne spune să-i atribuim partenerului de învățare o pedeapsă atunci când acesta greșește. Partenerul de învățare greșește. El nu ne este simpatic.
- c) Elevii unei clase trebuie să-și organizeze singuri programul de vacanță. Ei își aleg câțiva coordonatori. Pe ce s-ar putea baza autoritatea lor față de ceilalți colegi?

Activitatea nr. 14. PRESIUNEA DE GRUP /CUM GESTIONĂM STRESUL?

Autor: **BACIU INGA**,
psiholog școlar,
L.T. "M. Eminescu", Bălți.

Competența specifică:

- Educarea respectului și încrederii în sine și în ceilalți;
- Aprecierea convingerilor fiecăruia ca persoană unică și valoroasă.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ Identificarea factorilor de stres și cum ei ne afectează pe noi și familia;
- ✓ Descrierea simptomelor fizice ale stresului, simptomelor comportamentale ale stresului.

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul de **stres**;
- să explice care pot fi efectele stresului asupra organismului;
- să determine strategiile de diminuare a stresului la vârsta preadolescentă;
- să colaboreze în grup pentru a realiza sarcinile propuse.

Strategii: joc energizant, asociații libere, conversația ghidată, explicația, lucrul în perechi, lucrul în grup, problematizarea.

Materiale:

planșe cu activități, fișe de lucru, PPT, planul de dezvoltare personală.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE:

- Moderatorul creează o atmosferă plăcută în clasă. Se propune unui **joc energizant**:
- Copiii primesc mai multe sarcini care trebuie realizate în decurs de 1 minut:
 - să identifice și să noteze cât mai multe obiecte de o anumită culoare din clasa/spațiul unde se află;
 - să identifice și să noteze cât mai multe obiecte care realizează o anumită funcție din clasa/spațiul unde se află;
 - să identifice și să noteze cât mai multe obiecte care încep cu o anumită literă din clasă/spațiul unde se află;

- **Conversație:**

- Cum v-ați simțit în timpul jocului?
- Ce v-a creat starea de tensiune?
- Cum ați depășit această stare?
- Amintiți-vă când ați mai trăit astfel de emoții?
- Cât de puternice erau ele?
- Ce durată aveau?

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Asociații libere.** Moderatorul scrie în mijlocul tablei sau pe un poster cuvântul Stres. Elevii sunt rugați să se apropie de tablă/ poster și să scrie toate cuvintele care se asociază cu acest termen.
- Moderatorul explică definiția termenului de stres - un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase, sau cu miză mare pentru persoana în cauză.
- **Discuția dirijată:** Moderatorul organizează o discuție dirijată despre ce este stresul, cât de frecvent este întâlnit în viața cotidiană etc.

- Se va menționa că **STRESUL** este declanșat atât de problemele externe cu care ne confruntăm, cât și de modul în care facem față (sau nu reușim să facem față) acestor probleme. Astfel, majoritatea oamenilor se confruntă cu o mare diversitate de factori de stres în cursul întregii lor existențe, iar despre unii s-ar putea spune că sunt stimulați și dau maximum de randament doar când se afla “sub tensiune”.

- Dar, din momentul în care încetăm să facem față în mod adecvat tensiunii, simptomele de stres vor începe să-și facă apariția. În special, se va atrage atenție că întotdeauna stresul decurge din îmbinarea a trei caracteristici cheie: a) *prezenta factorilor de stres*; b) *resursele personale de confruntare cu “stresorii”*; c) *tipul de reacții la stres*.

- Se va menționa că Hans Selye care s-a dedicat studiului stresului, a concluzionat încă din 1956 că stresul NU este în mod necesar ceva negativ. De asemenea, până la o anumită limită, stresul este chiar necesar activității noastre cum ar fi, de exemplu, pentru protecția noastră, în cazul reacțiilor necesare pentru evitarea unui accident rutier prin mobilizarea tuturor resurselor organismului. În acest caz, vorbim de un stres pozitiv, deoarece este vorba despre o situație stresantă în care se sesizează reacții la stres ale corpului tipice - inima începe să bată mai tare, creierul primește mai mult oxigen, muschii se încordează etc. - dar pentru o rezolvare pozitivă a situației.

Eustres – reprezintă un cuvânt compus din două părți. Prefixul derivă din grecescul eu însemnând bine, bun. Atașat cuvântului stres, acestea vor semnifica literar „stres bun”.

Distres – este mult mai adesea utilizat pentru acel tip de stres cu conotații negative.

- **Lucrul în grup:** Copiii, repartizați în echipe a câte 4-6 persoane, sunt rugați să discute și să determine:

- *factorii și cauzele stresului;*
- *consecințele stresului;*
- *simptomele fizice și comportamentale ale stresului.*

- Moderatorul adresează copiilor câteva întrebări:

- *Care sunt factorii și cauzele de bază ale stresului?*
- *Care dintre consecințe vă par mai grave?*
- *Ce simptome fizice și comportamentale ați observat la voi sau la oamenii din preajma dvs. care erau stresați?*

- Moderatorul poate completa cu informații suplimentare după ce copiii vor prezenta sarcina realizată (Anexele 1-3).

C. CONCLUZII: (Reflecție)

- **Sarcină individuală:** Fiecare elev își va crea un termometru propriu prin care își va evalua starea emoțională.

- Opțional: Evaluează cum te simți în următoarele situații:

- în perioade de examene, evaluări, testări etc.;*
- la școală zi de zi;*
- la petrecere cu colegii;*
- în timpul activității de învățare.*

- Notează intensitatea temperaturii tale emoționale pentru fiecare din evenimentele enumerate.

D. SARCINI PENTRU EXTINDERE:

☐ **Sarcini de scurtă durată:**

- Se propune elevilor de a reflecta despre cele învățate și să elaboreze un plan personal prin care ar putea preveni și diminua stresul din viața lor?

☐ **Sarcini de lungă durată:**

- Elaborează și propune o listă de recomandări unui coleg/prieten pentru a-l ajuta a depăși situația dificilă care îi poate provoca stres? Urmărește și monitorizează procesul dat consemnând datele într-un jurnal.

D. DEBRIFARE:

1. Ce a fost cel mai util din activitatea de azi? Cum vă simțiți?
2. ce ați modifica în organizarea și desfășurarea activității dacă ați avea posibilitate? Cum?
3. Cu ce probleme v-ați confruntat?
4. Cum ele ar putea fi depășite?

ANEXE:

Anexa 1. SURSELE STRESULUI:

- din exterior - stresul de la locul de muncă/școală, cel cauzat de probleme relaționale și conflicte, sau de anumite situații familiale (căsătorie, deces, divorț) ori dificultăți financiare.
- din interior, cauza provenind din interiorul nostru. Unii dintre noi ne gândim zile în șir la ceea ce s-a întâmplat chiar și după finalizarea unor evenimente neplăcute, amplificând senzațiile și trăirile de stres.

Anexa 2. CAUZELE STRESULUI:

- Nerespectarea unui regim de muncă și odihnă.
- Lipsa continuității și ritmicității în pregătirea lecțiilor.
- Lipsa motivației pentru învățare și pentru alte activități.
- Lipsa mișcării.
- Lipsa activităților relaxante.
- Nerespectarea orelor de masă și a unei alimentații corespunzătoare.
- Situația financiară precară.
- Lipsa prietenilor.

Anexa 3. CONSECINȚELE STRESULUI:

- Creșterea tensiunii arteriale
- Afecțiuni psihologice
- Afecțiuni cardiace
- Afecțiuni ale aparatului digestiv;
- Scăderea capacității memoriei
- Apariția apatiei, a sentimentului de inutilitate

Activitatea nr. 15. „O SITUAȚIE DIFICILĂ ÎN VIAȚĂ – CĂI DE DEPĂȘIRE”

Autor: **PASECINIC ELEONORA**,
psiholog școlar, LT. „D.Caraciobanu”, Comrat.

Competență:

- învățarea utilizării resurselor personalității pentru identificarea situațiilor traumatizante;
- formarea unei atitudini pozitive față de lumea înconjurătoare.

Sarcini:

- învățarea utilizării resurselor personalității pentru identificarea situațiilor traumatizante;
- formarea unei orientări pozitive în atitudinea față de lumea înconjurătoare.

Obiective operaționale:

- oferirea ideii despre sănătatea mintală și tehnicile de comunicare eficientă;
- ajutor în dobândirea abilităților de relaxare corporală și emoțională;
- învățarea capacității de deschidere în fața altor persoane și de descoperire a acestora pentru sine, de a obține de la acestea sprijin într-o situație dificilă din viață;
- descătușarea pentru o interacțiune eficientă cu semenii.

Materiale: file A4, pixuri, markere, o monedă, un săculeț magic.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

C. EVOCARE

- Cunoștință „Prenume + adjectiv”. Toți participanții își enunță prenumele și un adjectiv care caracterizează calitatea personalității.
- Joc activator „Inelușul”. Toți membrii grupului adună palmele la un loc. Moderatorul, de asemenea unind palmele, ține între palme un obiect mic (un ineluș, o monedă etc.). Apoi, mergând de-a lungul cercului, îl trece între palmele fiecărui participant. Pe neobservate, el strecoară obiectul cuiva în palme. Parcurgând tot cercul, moderatorul ordonă: „Ineluș, ineluș, pe prispă ieși”. Cel la care a ajuns obiectul trebuie să sară la mijlocul cercului, iar vecinii săi trebuie să încerce să-l rețină. Dacă un participant reușește să scape, el devine moderator.

D. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Inițiere în tema activității.** Da, se simte ce tensiune ați trăit voi toți atunci când în timpul jocului ați încercat să săriți în cerc sau să-l rețineți pe cel la care era inelul. Noi trăim astfel de tensiuni nu doar în timpul jocului.
- În viața fiecăruia dintre noi apar situații de viață dificile, și noi toți reacționăm în felul nostru la neplăceri și căutăm în mod diferit cum să ieșim din situația complicată. Unii se împacă și se adaptează, „plutesc cum îi duce apa”. Alții caută o soluție pentru situația dificilă de viață cu ajutorul unor acțiuni

îndreptate spre depășirea problemelor și ne plăcerilor. Cineva se închide în sine și, în loc să încerce să depășească cumva dificultatea, preferă să nu o observe. Situația dificilă îl dezechilibrează pe om. Pentru a o depăși, uneori este foarte greu să găsești o soluție. Motivul ar putea fi un număr insuficient de informații, pe care persoana le deține, sau, dimpotrivă, un exces de informații ceea ce îngreunează căutarea unei soluții.

- Există, însă, persoane care sunt atrase de sarcinile greu de rezolvat, din acestea fac parte șahiștii, savanții, inventatorii. Ei înșiși caută activ dificultăți intelectuale și practice, înaintând o provocare corpului și creierului.

- Dificultățile cu caracter cognitiv sunt văzute ca o condiție sau un rezultat al acestor situații.

- Există câteva soluții, cum să procedăm cu o dificultate anumită:

- Să luptăm
- Să nu întreprindem nimic
- Să evadăm

- ***Ce să alegem?***

- Lupta este o reacție naturală a organismului, dar astfel persoana ajunge în vârtejul agresiunii și, într-un final, cedează.

- A nu face nimic – este modul în care și procedăm cu toții, de obicei. Suportăm calm toate loviturile, pur și simplu, pentru că ne temem să ne manifestăm și să ripostez.

- Evadarea poate fi diferită:

- Evadare geografică — schimb de decor, dar nu poți evada de tine și de problemele proprii.
- Evadare artistică — este lucrul cel mai interesant. Cu ajutorul ei se creează cele mai mari obiecte de artă, atunci când agresiunea se transformă în energie pură și ne permite să creăm niște lucruri minunate. Este o descărcare de emoții. Exemplu: M.Lermontov a aflat despre moartea lui A.Pușkin și a creat o operă pe care a denumit-o „Moartea poetului”.

- Căutarea — iată de ce este nevoie la orice problemă, pentru că întotdeauna există multe soluții. Îndreptați agresiunea și energia dificultăților în albia lor.

- **Exercițiu „Linia dreaptă a vieții”.**

Sarcină: Desenați o linie și imaginați-vă că acesta este desenul simbolic al drumului vieții. Notați pe aceasta evenimentele principale, în opinia elevilor, care deja s-au întâmplat cu ei, și punctul „zilei de azi”. Este necesar să-i duceți pe elevi spre concluzia că în viață, pe lângă sărbători, reușite și zile frumoase, mai există și evenimente negative. Adolescenților li se va propune să-și amintească cum ei și-au rezolvat situațiile dificile de viață, dacă au avut o experiență de rezolvare pozitivă, ce s-a schimbat în viață, caracterul lor după aceste situații. Plusurile și minusurile situațiilor dificile.

- **Concluzie:** Fiecare „obstacol” trebuie abordat în mod individual, creativ; fiecare persoană are resurse pentru a depăși orice obstacol din viață. Din orice situație dificilă se poate învăța o lecție, se poate dobândi o experiență, poți deveni mai înțelept, mai bun, mai puternic.

C. ÎNCHEIERE:

- **Exercițiu „Calități pozitive”.** Moderatorul enumeră niște calități pozitive, invitându-i pe adolescenți să enunțe eventuale situații dificile de viață care ar putea să contribuie la dezvoltarea lor. De exemplu: puterea de voință, empatia, onestitatea etc. La sfârșitul exercițiului moderatorul îi duce

pe elevi spre concluzia: din orice situație dificilă se poate învăța o lecție, se poate dobândi o experiență, poți deveni mai înțelept, mai bun, mai puternic.

- **Exercițiu „Descoperă sentimentul”.** Participanții sunt împărțiți în două grupuri. Fiecăruia i se oferă teme pentru dramatizare fără cuvinte. Eventuale sarcini: să meargă împotriva vântului; să meargă acolo unde nu doresc; să meargă astfel încât să nu trezească; mergeți și înțelegeți că ați uitat ceva; aflați că aveți o gaură la mânecă (colanți); vedeți o persoană căreia doriți să-i plăceți foarte mult, etc.

- **Exercițiu „Cel înghețat”.** Participanții se împart în două grupuri. Unii joacă rolul de „înghețat”, iar alții – de „reanimator”. „Cel înghețat” adoptă orice poză, nu se poate să miște ochii, să acopere fața cu mâinile, să privească în jos. „Reanimatorul” pe parcursul 1 (unui) minut încearcă să –i provoace „celui înghețat” vreo reacție (râs, zâmbet, o mișcare de mână etc.). I se interzice să strige la ureche, să ia lucruri, să-l ofenseze pe cineva. Apoi participanții se schimbă cu rolurile. Reflecție: cum au încercat „să dezghețe” și dacă le-a reușit.

D. DEBRIFARE:

1. Ce idei noi ați însușit azi?
2. Cu cine ați colaborat cel mai mult?
3. Ce notițe ați luat?
4. Dacă va trebui să transmiteți unei persoane apropiate o experiență învățată la lecția de azi, care ar fi ea?

ANEXE:



The slide features a blue background with a black border. At the top, a blue banner contains the title «ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК» in purple Cyrillic text. Below the banner, on the left, is a photograph of two drawstring bags: one red with yellow star patterns and one yellow with a textured pattern. On the right, a blue scroll-like box contains text in Russian. At the bottom right, there are colorful circular icons and a blue arrow pointing left.

«ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

Ребята, давайте с вами соберём в этот «Волшебный мешочек» всё самое интересное, полезное, что было получено в ходе проекта. Давайте обсудим ваши решения.

„SĂCULEȚUL MAGIC”	
	Copii, hai să adunăm în acest „Săculeț magic” tot ce a fost mai interesant, mai util, ce am obținut în cadrul proiectului. Să discutăm despre deciziile voastre.

- **„Interesant-util”.**

Recomandări:

- „Cum poți depăși o situație dificilă?”
- Nu vă învinovățiți.

- Tendința de a ne auto învinovăți de toate ne reușitele proprii nu este o soluție, pentru că voi puteți fi responsabili pentru voi și pentru propriile acțiuni. Deci, doar voi vă puteți schimba viața, puteți alege o decizie corectă, puteți găsi o soluție pentru situație.

- Nu vă grăbiți.

- Circumstanțele dificile ale vieții pot să provoace anxietate, panică, iritație, iar acești factori ne pot dezechilibra și nu ne vor ajuta să facem un pas corect spre rezolvarea problemei. Nu luați decizii „cu mintea înfierbântată”, luați o pauză ca să vă calmați.

- Găsiți sursa năpastelor.

- Este necesar să definiți bine sentimentele pe care le trăiți. Atunci când simțiți o ofensă, înrăire, gelozie puternică, rațiunea nu vă permite să percepeți realitatea în mod corect. Trebuie să țineți minte că toate se trec și că dificultățile voastre, deja peste un timp, vor fi percepute ca niște fleacuri.

- Înțelegeți în ce constă problema.

- Aici vor fi binevenite și un pix cu hârtie, pentru că nu întotdeauna ne putem ține din urma gândurilor – iar aici totul va fi structurat. Dvs. trebuie să descrieți pe deplin dificultatea care s-a creat, după care să aflați finalul cel mai prost al acesteia. Dacă cunoașteți deja varianta cea mai proastă—este mai bine decât necunoscutul. Ulterior, trebuie să scrieți finalul cel mai bun al situației. În conformitate cu acesta scrieți deja un plan de acțiuni care vă va ajuta să atingeți acest final favorabil.

- Dacă, totuși, nu cunoașteți finalitatea problemei, atunci gândiți-vă la scenariile ei posibile, după care, pe parcursul vieții, factorii se vor concretiza și, eventual, veți putea influența situația. Nu trăiți într-o stare deprimată, sustrageți-vă, dedicați-vă ocupației preferate, odihniți-vă. Luați situația dificilă ca pe o experiență de viață importantă.

Activitatea nr. 16. CONFLICTELE - CAUZE ȘI REACȚII. METODE DE SOLUȚIONARE A CONFLICTELOR.

Autor: **BRAGARI LILIA**,
profesoară de muzică și activități extracurriculare,
gimnaziul nr. 19, Elizavetovca.

Competența specifică:

- ✓ Modelarea stilurilor de exprimare a emoțiilor și sentimentelor în acord cu nevoile celorlalți.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Identificarea motivelor și a consecințelor apariției situațiilor tensionate și a conflictelor;*
- ✓ *Determinarea modalităților de soluționare a conflictelor pe cale pașnică și prin compromis.*

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul de "conflict";
- să determine sursele conflictelor;
- să argumenteze punctul propriu de vedere cu referire modalitățile de soluționare a conflictelor;
- să propună soluții de comunicare eficientă și dialog constructiv.

Strategii:

brainstorming, studiu de caz, joc de rol, metoda cadranelor.

Materiale:

- fișe de lucru, imagini. videoproiector, cretă colorată,

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

I. EVOCARE:

- Moderatorul propune participanților să citească cu atenție textul "*O situație din viață*". (Anexa 1). Exprimați-vă opinia, răspunzând la întrebările propuse:
 - Ce crezi că a supărat-o pe Ștefăniță?*
 - Consideri că ea a avut dreptate să se supere? Argumentează!*
 - Putea să prevină conflictul apărut între ea și colege? Dacă da, în ce mod?*
 - Ideea lui Ștefăniță de a nu mai merge la școală este una potrivită? Explică!*
 - Propuneți asocierea pentru cuvântul conflict.*
- **Mini-prelegere:** Conflictul este o stare de opoziție, de dezacord total sau parțial asupra unor probleme între două sau mai multe persoane ce nu reușesc să ajungă la un consens (acord).
 - Te-ai aflat vreodată într-o situație în care te-ai supărat pe colegi sau pe prieteni? Cum ai rezolva situația?
 - Între copii deseori apar conflicte. Care ar putea fi cauzele acestora?
 - Ce soluție ai găsit tu ca Ștefăniță și colegele ei să nu intre în conflict?
 - Conflictele pot să apară între părți care urmăresc același obiectiv sau între părți care au interese foarte diferite.

J. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Moderatorul** propune participanților să analizeze caracteristicile conflictelor:
- În continuare, participanții formează grupuri, analizează sursele conflictelor și propun modalități de soluționare a conflictelor, luând la bază cazuri reale din viața cotidiană.

Sursele conflictelor



- Moderatorul ascultă opiniile liderilor echipelor, apoi afișează posterul: "MODALITĂȚI DE PREVENIRE A CONFLICTELOR":
 - să comunicăm eficient prin ascultare activă;
 - să fim asertivi;
 - să analizăm ideea sau fapta și nu persoana;
 - să cooperăm eficient;
 - să construim un mediu de comunicare bazat pe încredere;
 - să ne reglăm emoțiile înainte de a purta o discuție importantă;
 - să găsim puncte comune cu partea cealaltă implicată în conflict;
 - să utilizăm un limbaj care să prevină conflictul;
 - să analizăm opțiunile înainte de a porni conflictul;
 - să fim empatici;
 - să fim receptivi și la părerile celorlalți.

C. REFLECȚII:

➤ **Jocul de rol:**

Moderatorul propune participanților următorul scenariu: "S-a creat o situație tensionată între părinții unui elev, profesor și elev pe motivul că nu-și face întotdeauna temele. Patru elevi vor interpreta rolurile (mama, tata, profesorul, elevul), având libertatea de exprimare și de construire pe moment a propriului rol. Ceilalți elevi nu sunt spectatori pasivi, ci pot opri interpretarea, bătând o dată din palme, atunci când doresc să facă schimbări în replicile unuia dintre "actori". Actorii se opresc, iar cel ce și-a anunțat intervenția intră în scenă, preluând rolul pe care vrea să-l interpreteze. La finalul piesei de teatru, elevii vor identifica cât mai multe modalități folosite de "actori" pentru prevenirea conflictului.

D. DEBRIFARE:

1. Ce am învățat nou azi la lecție?
2. Cum vă simțiți?
3. Ce a fost cel mai util pentru voi?
4. Ce nu ați înțeles?
5. Dacă ar fi posibil să schimbăm ceva în organizarea și desfășurarea activității ce sugestii aveți?

➤ **Sarcină pentru extindere:**

Alege o poveste/ un film/ un articol etc., în care este prezentat un conflict. Rescrie și schimbă-i finalul, astfel încât conflictul să fie soluționat, folosind o metodă cât mai eficientă. Realizează un desen reprezentativ din care să reiasă cum a fost rezolvat conflictul.

ANEXE:

Anexa 1. O situație din viață.

"În prima zi de școală, cu emoții am pășit în clasă, unde am făcut cunoștință cu unii dintre noii colegi care mi-au plăcut foarte mult. M-a surprins să văd și două fețe cunoscute ale fostelor colege din clasa în care am învățat anterior.

Pe măsură ce treceau zilele, totul era așa cum am sperat. Era minunat! M-am împrietenit cu aproape toți colegii mei, profesorii erau foarte înțelegători cu noi și treceam printr-un proces ușor, frumos de adaptare în școală. Veneam cu drag la școală. Până într-o zi când, la ora de curs, a trebuit să ne grupăm pentru a lucra la un proiect, iar eu am ales să fac echipă cu doua colege. Fostele mele colege s-au supărat că nu am lucrat împreună. De atunci am observat că erau colegi care ușor, ușor mă evitau și am fost surprinsă deoarece credeam că relațiile dintre noi fuseseră foarte bune.

Ulterior, am aflat că fostele mele colege au spus multe lucruri neadevărate despre mine, iar colegii erau derutați, nu știau ce și pe cine să creadă. M-am supărat și le-am reproșat colegelor mele că nu este frumos ce fac. Lucrurile au mers din ce în ce mai rău, iar acum conflictul dintre noi a luat proporții. Mă simt jignită și nu-mi mai place deloc la școală. Aseară le-am spus părinților mei că nu vreau să merg la școală. Nu știu ce să mai fac..."

/Ștefăniță, 13 ani/

Competența specifică:

- ✓ Stabilirea și consolidarea relațiilor eficiente cu persoanele cu care interacționează.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ Identificarea căilor de îmbunătățire a relațiilor cu persoanele din jur
- ✓ Argumentarea necesității păstrării relațiilor bune cu alte persoane pentru asigurarea unui viitor mai bun
- ✓ Manifestarea respectului în cuvinte și fapte de semeni și persoanele din jur.

Obiectivele operaționale:

- să explice conceptul de negociere;
- să exerseze procesul de negociere;
- să experimenteze rolul de negociator/ negociatoare.

Strategii: asalt de idei, joc energizant, discuția dirijată, conversația, explicația, lucrul în perechi, lucrul în grup.

Materiale:

fișe de lucru, PPT.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE:

- Participanții formează perechi (fată-fată, băiat-băiat, fată-băiat) și fiecare membru din pereche își prezintă reciproc valorile personale. Sarcina perechii este să negocieze apoi 6 valori comune, pornind de la valorile personale. Se creează steaua valorilor perechii.
- Moderatorul roagă elevii să definească conceptul de "negocierea". Toate ideile sunt acceptate.
- Moderatorul explică definiția termenului a **negocia** - *este un proces comunicativ dinamic, activ, de ajustare și armonizare a pozițiilor, prin care două sau mai multe părți, cu interese și obiective proprii, pot ajunge la o înțelegere reciproc satisfăcătoare.* (Anexa nr. 1).

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Perechile se unesc în grupuri a câte 6 membrii. Se discută și se negociază în grup cele trei stele și posibilitatea realizării uneia singure, reprezentative pentru noul grup. (Anexa nr. 2).

- Se alege un negociator/ negociatoare care va discuta cu membrii grupului obținându-se o nouă stea, după care va comunica rezultatele negocierii.

C. CONCLUZII: (Reflecție)

- Moderatorul adresează participanților câteva întrebări:
 - Cum v-ați simțit când ați negociat cu fetele? Dar cu băieții?
 - În ce constă, din perspectiva voastră, arta negocierii?
 - Ce caracteristici trebuie să aibă un negociator/ negociatoare pentru a avea succes?
 - Cum v-ați simțit când a trebuit să renunțați la alegerile voastre? Dar să acceptați alte valori?

D. SARCINI PENTRU EXTINDERE:

☐ Sarcină de scurtă durată:

- Reprezintă printr-un simbol steaua valorilor clasei, argumentând alegerea.

ANEXE:

Anexa nr. 1. CE ESTE NEGOCIEREA?

- **Negocierea** este o discuție între doi sau mai mulți parteneri, un proces de comunicare structurat, prin care părțile rezolvă diferențele și conflictele care există între ele, încercând să găsească soluții acceptate de toți cei implicați. Este o comunicare interpersonală sau inter grup care are loc pentru ca o decizie afectează și alte părți sau pentru că este nevoie de rezolvarea unei dispute. Este un proces dificil care necesită însușirea unor tactici bine definite și abilități de comunicare.
- Termenul de "negociere" provine din limba latină "negotium" (afacere, ocupație). Negocierea este definită ca o desfășurare de convorbiri între părți pentru soluționarea unei dispute, un schimb de păreri asupra unor probleme politice, nelitigioase, încheiere de acorduri sau tratate, reglementarea diferendelor, crearea unor organe internaționale.
- **Negociatorii** trebuie să aibă următoarele calități: să înțeleagă pozițiile și argumentele celeilalte părți, să aibă simțul momentului și timpului, să aibă spirit de cooperare și flexibilitate, să cunoască problema și să aibă soluția de a defini soluția în termeni hotărâți, expliciți și articulați.

Anexa nr. 2. IMAGINI DESPRE NEGOCIERE.





Ce anume trebuie să știți atunci când negociați?

- Pregătiți-vă pentru negocieri culegând informații
- A negocia înseamnă a rezolva problemele și a ajunge la un acord
- Oricine poate învăța să negocieze bine.
- "A câștiga" înseamnă a atinge obiectivele cele mai importante nu a înfrânge cealaltă tabără.
- Străduiți-vă să soluționați conflictele.
- Folosiți o strategie de colaborare, de rezolvare a problemelor.
- Nu uitați că o problemă apărută în cursul negocierilor poate avea mai multe soluții
- Informați-vă cât mai temeinic în legătură cu clientul dumneavoastră, în așa fel încât să puteți anticipa și răspunde la solicitările acestuia.
- Puneți întrebări ca să aflați ce vrea cu adevărat clientul.

III. DIVERSITATEA ȘI LUPTA CU UNELE VICII

Activitatea nr. 18. TIMPUL DETERMINĂ SUCCESUL

Autor: SAMOILA LILIA,
profesoară de Istorie și Educație pentru societate,
L.T. "Hyperion", Gura Galbenei.

Competența specifică:

- ✓ Demonstrarea unui management eficient al timpului și al resurselor.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ Analiza exemplelor de bune practici de monitorizare a timpului;
- ✓ Determinarea modalităților de organizare a timpului unei persoane.

Obiectivele operaționale:

- să identifice rolul timpului în viața unui școlar;
- să elaboreze un program de organizare a timpului, completând agenda;
- să argumenteze importanța organizării timpului pentru o carieră de succes.

Strategii:

tehnica Acvariul, discuție dirijată, joc didactic, comentariul, posterul.

Materiale:

film educativ, flipchart, carioca, fișe de lucru

Desfășurarea activității

A. EVOCARE:

- Moderatorul propune participanților să formeze 4 grupuri, de exemplu, în funcții de anotimpurile anului în care s-au născut.
- Participanții analizează în grupuri câteva imagini (anexa nr. 1.) și propun modalități de organizare a timpului unui
 - școlar: atât cel de la școală, cât și cel de acasă, inclusiv timpul liber.
- Sunt ascultate concluziile liderilor echipelor.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Se anunță subiectul lecției.
- Moderatorul solicită participanților să-și expună părerea, dacă există legătură dintre:
 - organizarea timpului și sănătate;
 - organizarea timpului și succesul obținut în viață.
- Apoi se organizează o discuție dirijată. Se prezintă un ceas vesel care trebuie ajutat să se organizeze mai eficient, din perspectiva fiecărei persoane.
- Lucru în grup. Se propune elaborarea unui poster în grupările formate anterior:

- a) Agenda unei zile obișnuite;
- b) Agenda unei zile de vacanță;
- c) Agenda unei zile de odihnă;
- d) Agenda unei Zile de onomastică.
- Elevii prezintă posterul, identifică activități comune în agenda. Explică cum pot fi planificate și organizate activitățile comune.
- Moderatorul propune elevilor să-și imagineze că este o vedetă adorată de fani (din domeniul sportului, cinema, muzică, arte etc.) Se formulează sugestii despre organizarea timpului pentru a vă întreține frumusețea, sănătatea de a obține succes în viață. Rezultatele sunt prezentate în formă de joc de rol
- Este vizionată o secvență din filmul: Timpul oamenilor de succes:
https://www.youtube.com/watch?v=Bl_8b22XkX4

C. REFLECȚII:

- Se propune participanților să comenteze motto-ul: *"A avea succes înseamnă a gestiona timpul corect, să ne organizăm timpul, ajutând pe alți oameni de a-și programa activitatea fără să ne risipească timpul nostru"*.

D. DEBRIFARE:

1. Ce este timpul? Dar managementul timpului?
2. Poate oare timpul să fie oprit?
3. De ce este important să valorificăm corect timpul.

C. EXTINDERE:

- Elevilor se propune realizarea unui **Plan de lungă durată a vieții personale** și un **Plan de scurtă durată** pentru realizarea unei activități din planul respectiv, în calitate de elev.
- De asemenea, doritorii pot elabora un **Program de activitate**, imaginându-și că pentru o zi sunt oameni de afaceri, directorul școlii sau manageri de organizații sau instituții.

ANEXE:

Anexa 1. Managementul timpului



Activitatea nr. 19. TIMPUL ÎN VIAȚA NOASTRĂ. CUM ÎMI PLANIFIC ACTIVITĂȚILE?

Autor: ȘTIBELSCHI NATALIA,
profesoară de chimie și biologie,
L.T. "M. Eminescu", r-l Cimișlia.

Competența specifică:

- ✓ Determinarea alternanței activitate – odihnă și organizarea programului zilnic al unui elev.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Aprecierea timpului ca valoare în organizarea activității omului;*
- ✓ *Determinarea unor acțiuni concrete de planificare și gestionare a timpului.*

Obiectivele operaționale:

- să identifice activitățile desfășurate într-o zi, realizând programul zilnic;
- să distingă între activitățile de învățare și cele de relaxare sau de odihnă;
- să selecteze din lista dată activitățile care fac parte din programul personal.

Strategii: conversația, explicația, exercițiul, joc didactic, tehnica visului;

Materiale:

planșe cu activități, fișe de lucru, PPT, palete, ceasul, copacul, mascota Lița – Frunzulița;

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE:

- Moderatorul creează o atmosferă plăcută în clasă:
Întâlnirea de dimineață debutează prin:
 - *Bună dimineața, Soare*
 - *Bună dimineața, Frunze căzătoare!*
 - *Bună dimineața, Frunze ruginii!*
 - *Bună dimineața copii!*
- Încadrarea temporală a zilei are loc prin completarea datei. Mesajul zilei: „*Nicio frunză nu este o frunză în vânt! Fiecare frunză ajunge undeva!*”
- Participanții sunt rugați să închidă ochii și să asculte cu atenție:
 - *Off! Nu vreau să cad... nu vreau să cad...*
 - *Ba o să cădem, o să cădem și o să ne schimbăm!*
 - *Ajutor! Nu vreau să cad.*
- Ei vor descoperi frunza agățată, îi vor pune un nume, apoi vor răspunde la ghicitori ca să o ajute să rămână în copac (Anexa nr. 1.)

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Participanților li se anunță subiectul activității: *Cum îmi planific activitățile?*
- Participanții sunt rugați să o ajute pe Lița-Frunzulița să rămână în copac. Vor fi atenți și vor răspunde cerințelor. Se va realiza o bandă desenată în versuri cu activitățile unui școlar în timpul unei zile de școală ordonând cronologic imaginile primite și citind versurile corespunzătoare. (Anexa 2.)
- Pentru fiecare imagine se va identifica o regulă pentru un program organizat și vor potrivi ceasul la ora indicată de activitate.
- Elevii vor identifica activitățile din programul zilnic al unui școlar și vor completa cu activități pe care ei le desfășoară frecvent.
- Pentru menținerea stării de sănătate activitățile care solicită efort trebuie să alterneze cu cele de relaxare. (Anexa 3) .
- Se propune lectura unor enunțuri despre regulile unui program organizat. (Anexa 4).
- Elevii primesc palete care au o parte de culoarea verde - DA și una de culoarea roșu - NU. Pentru enunțurile adevărate vor ridica paleta cu partea verde, iar pentru cele false cu partea roșie.
- Elevii completează fișa „100 pentru respectarea programului zilnic”, pentru a verifica dacă ei au un program organizat. (Anexa 5).

C. REFLECȚII:

- Moderatorul propune participanților un exercițiu:
 - *Bate vântul frunzele,/Învârte moriștile,/Rândunica așa zboară,/Iar eu trag zmeul de sfoară.*
 - *Mama la plăcinte face/Bunicuța lână toarce/Tata trage la rindea/Iar eu bat din palme-așa.*
 - *Moșul taie lemnele/Eu adun surcelele/O fetiță dă la pui*
 - *Iar eu în copac mă sui.*
- Se organizează o conversație și se fac aprecieri verbale asupra gradului de participare activă a elevilor la lecție.

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă simțiți azi? Ce am învățat nou azi la lecție?
7. Cu ce probleme v-ați confruntat?
8. Cum ele ar putea fi depășite?

ANEXE:

Anexa 1. Ghicitori.

Trece nevăzut,
Repede, de necrezut,
Nu fuge, nu sare,
Rost mare în lume are.
(*Timpul*)

Am aici o jucărie,
Care cât e vremea știe,
Dar nu face nici un pas
Dacă n-o învârt de nas.
(*Ceasul*)

Ticăie la capul tău
Și te trezește mereu.
Hai la muncă/Haide la
școală.
(*Ceasul*)

Anexa 2. Programul zilnic al elevilor în versuri



Te trezești, de dimineață
Și ca orice copil bun,
Speli dinții, te speli pe față
Și servești micul dejun.



Mergi la școală și învață!
Fii atent, disciplinat!
Este important, în viața,
Să fii un om învățat!

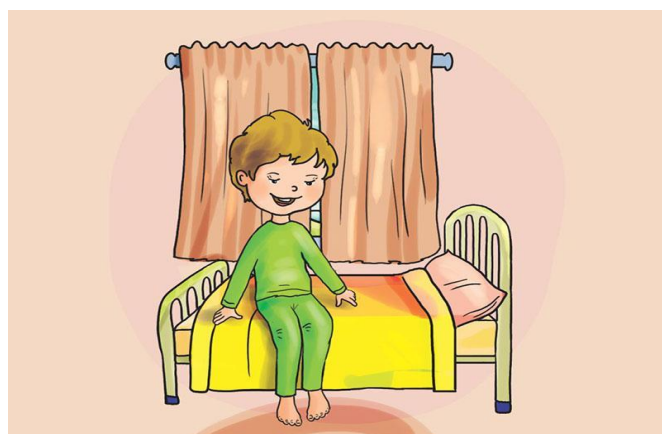
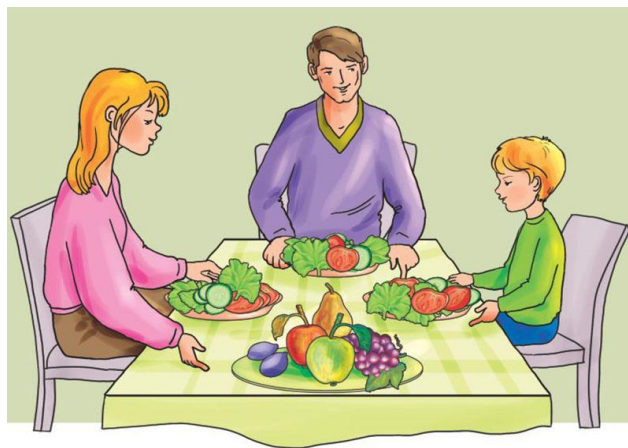


Te întorci, la prânz, acasă,
Te schimbi! Pe mâini te-ai spălat.
Te așezi, frumos, la masă



Și mănânci civilizat.

După amiază, să nu uiți!
Trebuie să te odihnești!
După odihnă, vei simți,
Că vioi și vesel ești.



Apoi, este important,
Să îți faci temele bine!
Nu uita nici de ghiozdan:
Pregătește-l pentru mâine!

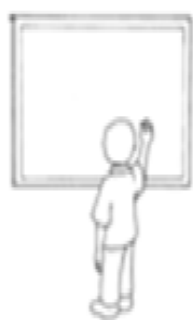
Acum, este timp de joacă.
Să te joci mereu frumos!
Fă mișcare, mergi, aleargă,
Să crești mare, sănătos!

După atâta joc și voie bună
Seara-n casă pe toți ne adună.
Măinile bine le-am spălat
Și la masă toți ne-am așezat.



Când noaptea încet se așterne,
Peste case, peste drum,
Agale vine Moș Ene,
Să-ți aducă somnul bun.

Anexa 3. Fișă: Pune X în dreptul imaginilor care înfățișează activități de relaxare.



Dacă timpul vă permite – Colorați-le!

Anexa 4. Pentru a avea un program organizat trebuie să...?

- ☐ *te culci și să te trezești la ore fixe;*
- ☐ *mănânci în pat sau în fugă;*
- ☐ *acorzi timp pentru igienă personală atât dimineața cât și seara;*
- ☐ *ai trei mese principale și două gustări pe zi;*
- ☐ *dormi cel mult șapte ore noapte;*
- ☐ *după ce ai servit prânzul trebuie să te odihnești puțin;*
- ☐ *rezolvi temele după ce te-ai odihnit;*
- ☐ *petreci timp în fața televizorului pentru o bună dezvoltare fizică;*
- ☐ *îți programezi activitățile și în funcție de programul familiei.*

Anexa 5. „100 de puncte pentru respectarea programului zilnic”

- Acordați un punctaj fiecărei activități din lista anexată.

- Acordați 10 puncte dacă o faceți în fiecare zi și 0 puncte dacă o faceți uneori sau niciodată.

- Înregistrați punctajele pentru fiecare activitate în tabel și calculați numărul total de puncte. Câte puncte ai obținut? Poți fi numit un campion pentru respectarea rutinelor și regulilor?

	Activități și reguli de igienă în rutina unui elev	Puncte
	În fiecare zi te trezești la ora ⁷⁰⁰ și mergi la culcare la ora ²¹³⁰	
	Te duci la baie pentru a-ți face igiena de dimineață, te îmbraci și îți verifici ghiozdanul;	
	Luați micul dejun;	
	Te îndrepti spre școală și te asiguri că ajungi la timp	
	Asistați la 5-6 lecții;	
	Vii acasă, te speli pe mâini, îți schimbi hainele și iei prânzul;	
	Vă odihniți timp de 2 ore;	
	Îți faci temele până la ora 17 ⁰⁰ ;	
	Faci activitățile tale preferate (lectură, jocuri de interior sau de exterior);	
	Iei cina la ora ^{19:00} și îți faci igiena corporală seara.	
Total		

Peste 90-100 de puncte: sunteți un maestru *al organizării zilnice*.

50-70 de puncte: faceți o treabă bună

Mai puțin de 60 de puncte - Trebuie să lucrați la organizarea rutinei dvs.

Activitatea nr. 20. BĂIEȚII ȘI FETELE – DIFERIȚI SAU EGALI?

Autor: FILICEVA TATIANA,
psiholog școlar, LT „Baurci”.

Competență:

- analiza echilibrată a subiectelor sensibile;
- formarea unei atitudini pozitive față de lumea înconjurătoare.

Sarcini:

- descrierea noțiunii „egalitate de gen”;
- formarea unei orientări pozitive în atitudinea față de lumea înconjurătoare.

Obiective operaționale:

După încheierea activității, copii vor trebui să demonstreze că sunt capabili:

- să explice noțiunea de gen;
- să manifeste înțelegere reciprocă și colaborare cu reprezentanții sexului opus;

Materiale: file A4, pixuri, marchere, o monedă.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE

- **Gândește-te/imaginează-ți:** Participanților li se propune să se împartă în două grupuri: băieți și fete. Băieții trebuie să identifice trăsăturile cele mai atractive ale fetelor, iar fetele, dimpotrivă, trebuie să descrie portretul unui băiat ideal. Băieții scriu calitățile pozitive ale fetelor, iar fetele – avantajele băieților. Participanții își împărtășesc opinia și discută împreună.

- Moderatorul atenționează asupra faptului că în ultima vreme se vorbește tot mai mult despre egalitatea persoanelor de gen diferit, adică a fetelor și băieților sau a femeilor și bărbaților. Această egalitate nu înseamnă că bărbatul și femeia trebuie să fie la fel, ea impune ca drepturile și șansele fiecăruia să nu depindă de gen. Noi ne naștem băieți sau fete. Acesta ne este genul. Dar nu există un singur mod, corect, de a fi feminină sau plin de bărbăție.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Exercițiu:** Moderatorul le propune tuturor participanților să se gândească la întrebările propuse.
De ce atâția băieți...
 - Cu multă dorință fac sport și se ocupă de tehnică, dar nu consumă aceeași energie pe studiile de la școală?
 - Sunt grijulii și tandri în familie, iar fiind între oameni, mai ales, între semenii, se pot lua ușor la bătaie, pot lovi pe cineva?
 - Simt că manifestarea emoțiilor sau a fricilor îi face „cu mai puțină bărbăție”?De ce atâtea fete...
 - Preferă să studieze arta și științele umaniste în loc de matematică și științe exacte?
 - Au puține șanse să facă o carieră, să aibă salarii egale și/sau oportunități de avansare în carieră, deși au avut succese la învățătură?
 - Evită munca fizică și sportul la școală?

- Elevii răspund și ascultă comentariile moderatorului.
- Moderatorul le propune elevilor:
 - a) să întocmească o listă de activități sau lucrări care se consideră tipice pentru genul lor:
 - a) *pe care le practică cu plăcere;*
 - b) *pe care nu le place să le facă.*

2. să întocmească o listă de activități sau lucrări care se consideră netradiționale pentru genul lor:
 - a) *pe care le practică cu plăcere;*
 - b) *pe care nu ar dori să le facă.*

● Moderatorul le explică elevilor ce înseamnă genderul și deosebirile de gender. Genderul este, cu alte cuvinte, genul social. Există genul biologic – masculin sau feminin, și există un gen care se formează sub acțiunea societății – a părinților, televiziunii, ziarelor, semenilor, stereotipurilor. Cu ajutorul acestor factori persoana începe să înțeleagă ce reprezintă ocupațiile, profesiunile, trăsăturile de caracter „feminine”, și care sunt cele „masculine”. Adică femeilor și bărbaților li se impun anumite roluri, abaterea de la acestea fiind dezaprobată în societate. De exemplu, se consideră că profesiunea de director este, într-o măsură mai mare, una masculină, iar delicatetea și sensibilitatea sunt niște trăsături de caracter feminine. Deși în realitate nu este așa. Pur și simplu, noi suntem influențați de stereotipuri, de stereotipuri de gender – percepții despre calități morale, mentale și fizice, specifice reprezentanților genului masculin sau feminin, scheme de comportament, interese care se consideră proprii unui gen și improprii altuia.

● Percepțiile despre proprietățile caracteristice bărbaților sunt denumite masculinitate. Iar percepțiile despre proprietățile caracteristice femeii - feminitate. Probabil, ați auzit aceste noțiuni anterior? Cu alte cuvinte, masculinitatea înseamnă trăsături de bărbat, bărbăție, iar feminitatea – trăsături feminine.

● **Lucru în perechi:** Elevilor și se propune să scrie în două coloane semne de apartenență la un gen anumit și semne care se referă la un gender anumit (gen social). De exemplu, apartenență la un gen anumit apartenență la un gender anumit. Femeile pot să alăpteze copii la sân; bărbații pot să hrănească copiii din sticlă.

- Vocea băieților se îngroașă odată cu trecerea vârstei (în perioada de maturizare sexuală). Fetele sunt gingașe; băieții - severi. La unele popoare doar bărbații prepară bucatele.

C. ÎNCHEIERE:

- **Discuție cu ghidul:** Apartenența biologică și socială la un gen anumit sunt niște lucruri diferite.
 - Genul se referă la deosebirile biologice dintre femei și bărbați.
 - Genderul se referă la deosebirile sociale, care deosebesc femeia de bărbat în diferite societăți și culturi, de exemplu, majoritatea persoanelor angajate în construcții sunt bărbați).
 - Rolurile sociale, rezervate diferitelor genuri, se pot deosebi în diferite societăți și culturi.
 - Rolurile sociale, rezervate diferitelor genuri, pot fi schimbate.

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă imaginați o lume fără diversitate?
2. De ce diversitatea este considerată o valoare?
3. În ce contexte putem să utilizăm experiențele învățate în ultimele activități?
4. Care strategii de lucru v-au plăcut cel mai mult?

Autor: **FILICEVA TATIANA**,
psiholog școlar, LT. „Baurci”

Competență:

- o analiză echilibrată a problemelor omenirii;
- formarea unei atitudini pozitive față de lumea înconjurătoare.

Sarcini:

- analiza cauzelor fumatului și a altor vicii;
- formarea unei orientări pozitive în atitudinea față de lumea înconjurătoare.

Obiective operaționale:

După încheierea activității, copii vor trebui să demonstreze că sunt capabili:

- să explice noțiunea de „substanțe psihoactive” și impactul acestora asupra omului;
- să identifice motivele fumatului și ale renunțării la fumat la vârsta adolescenței;
- să manifeste o atitudine negativă față de fumat, o atitudine responsabilă față de sănătate.

Materiale: file A4, pixuri, marchere, o monedă.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE

- **Exercițiu experiment:** Alegeți un participant pentru experiment. Acesta are sarcina să unească palmele în fața sa.
- Moderatorul ia o ață (nu prea groasă, ca să nu provoace răni la rupere) și îi înfășoară participantului încheietura mâinii, demonstrând astfel deprinderea omului.
- Moderatorul: „Imaginați-vă o persoană care a încercat prima dată să fumeze o țigară din curiozitate (ață se înfășoară o dată). Să admitem că nu i-a plăcut și el a hotărât să nu mai fumeze. Încearcă să rupi ața. Este ușor să faci acest lucru?”. Elevul rupe cu ușurință un rând de ață.
- Se alege un alt participant la experiment, care de asemenea unește mâinile, moderatorul îi înfășoară încheietura mâinii, spunând: „Imaginați-vă o persoană care a încercat prima dată să fumeze o țigară din curiozitate (ață se înfășoară o dată). Această persoană are o companie în care toți fumează. Copiii îl conving să mai fumeze o țigară „ca în companie” (ață se mai înfășoară o dată).
- După aceasta, persoana a mai fumat o țigară, pentru că i s-a insuflat că aceasta îl va ajuta să elimine încordarea (ața se mai înfășoară o dată). Apoi încă una, pentru că a văzut o reclamă care spunea că aceste țigări sunt grozave și „ușoare” (ață se mai înfășoară o dată).
- Apoi așa s-a întâmplat că compania de tutun a anunțat un concurs: cel care va trimite etichete de la 5 pachete de țigări, va câștiga un automobil, și astfel, persoana a fumat deja un bloc întreg (ață se mai înfășoară de câteva ori).
- Persoana a crezut că se poate lăsa de fumat în orice moment, odată, când se simțea deosebit de rău, a hotărât să facă acest lucru, dar...

- Te rog să rupi atele. Este ușor? Ai reușit să rupi? Exact așa se rupe o deprindere care se transformă în dependență, în capcană căreia, ca în mreaja acestor ațe, ajunge o persoană care începe să fumeze. Totul începe cu o amintire, rețineți – odată ai încercat din interes, apoi se dezvoltă ... ce? Omul se obișnuiește cu țigara, apoi se dezvoltă dependența, iar aceasta este deja o boală”.

- Dependența se poate dezvolta din cauza așa-numitelor substanțe psihoactive.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- **Asociații libere:** Moderatorul scrie pe tablă cuvintele „Substanțe psihoactive (SPA)” și le solicită elevilor să spună toate cuvintele legate de acest termen. Ei le enunță pe rând și înscriu răspunsurile.

- Elevilor și se propune să definească noțiunea de „Substanțe psihoactive (SPA)”. Apoi se oferă explicația: *SPA reprezintă niște substanțe farmacologice care influențează starea fizică și psihică, provocând o obișnuință bolnăvicioasă. Din acestea fac parte drogurile, alcoolul, substanțele toxice, tutunul etc.*

- Consumul de SPA are un impact specific asupra organismului uman, ca rezultat, i se schimbă dispoziția, conștiința, comportamentul, percepția realității înconjurătoare.

- **Brainstorming „Fumatul: pro și contra”:** Se discută cu participanții despre motivele pentru care o persoană ar putea să înceapă să fumeze și motivele pentru care oamenii nu fumează. Răspunsurile se vor înscrie într-un tabel.

- Informații pentru moderator:

Eventualele motive pentru a nu fuma:	Eventualele motive pentru a fuma:
- nu îmi place să fumez; - fumatul dăunează sănătății; - fumatul este foarte demodat; - nu doresc să am vicii; - aceasta are un aspect neplăcut; - este prea scump; - este o provocare la adresa altora – să le demonstrez că nu fumez; - nimeni dintre prietenii mei nu fumează; - aceasta va afecta realizările mele sportive; - părinții mei dezaprobă fumatul.	- îmi place să fumez; - fumatul elimină iritarea, mă relaxează; - este o deprindere; - toți fumează în jurul meu; - fumatul mă ajută să par și să mă simt mai matur; - fumatul mă stimulează, îmi ridică tonusul; - fumatul îmi oferă o șansă să-mi ocup cumva mâinile; - aceasta mă ajută să scad din greutate; - fumatul îmi permite să mă sustrag atunci când mă plictisesc sau sunt indispus/ă; - fumatul îmi permite să mă simt independent.

- **Discuții:** Participanților li se propune să se gândească la efectele fumatului și să discute despre răspunsuri. Li se propune să analizeze informațiile: fumatul activ – un viciu care constă în inspirarea fumului de la țigările, trabucurile sau țigările de foi care ard; fumatul pasiv – inspirarea de către persoanele nefumătoare a fumului de tutun care se conține în aer.

- În timpul fumatului se formează două fluxuri de fum:
 - principal – fumul ajunge în plămânii persoanei care fumează;
 - asociat – fumul ajunge în aerul înconjurător.

- Fumatul pasiv dăunează sănătății la fel ca și cel activ – singura diferență constă în intensitatea impactului.

- Participanților li se propune să examineze din ce este compusă o țigară (oferim material demonstrativ și discutăm despre compoziție).

Metanol Combustibil pentru rachete

Metan
Gaz de toaletă
Gudron
Înveliș rutier
Hexamină
Lichid de aprins focul

Acid stearic
Lumânări de ceară

Hidrogen cianid
Otravă ucigătoare

Butanol
Dizolvant

Toluen
Dizolvant industrial

Nicotină
Pesticid

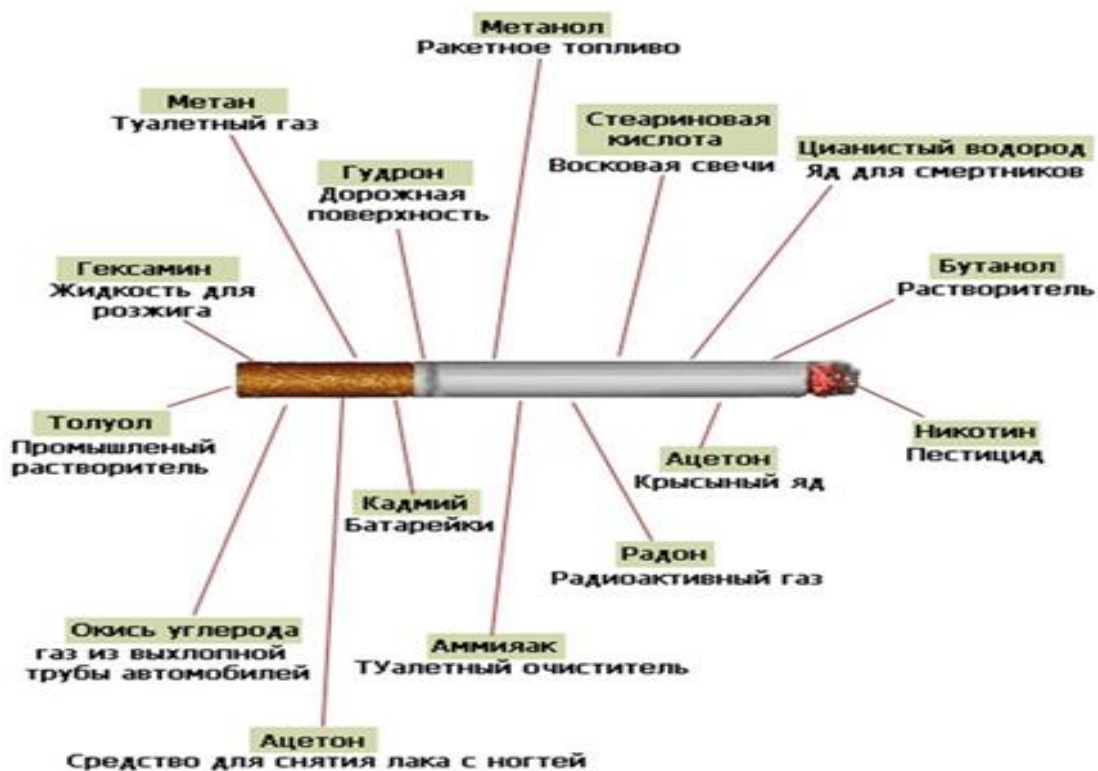
Cadmiu
Acumulatori

Acetonă
Otravă pentru guzani

Radon
Gaz radioactiv
Oxid de carbon
gaz din țeava de eșapament
a automobilului
Detergent pentru toaletă

Amoniu

Acetonă
remediu de înlăturare a lacului de pe unghii



● **Exercițiu „Antireclamă”:** Participanții se vor împărți în 2-4 microgrupuri. Fiecare microgrup trebuie să inventeze o reclamă socială antifumat sub formă de imagine și slogan. La încheierea lucrării, vor fi prezentate și susținute ideile fiecărui microgrup; discuții despre rezultate.

C. ÎNCHEIERE:

- Discuții:
 - a) Țigara este un dușman foarte periculos al sănătății noastre.
 - b) De fapt, fumatul acum nu este la modă, tot mai multe persoane se lasă de fumat. În prezent, sportul și modul de viață sănătos sunt la modă.
 - c) Țigările nu sunt un remediu calmant, acestea nu rezolvă problemele.
 - d) Un fumător ar putea să nu simtă imediat dauna țigării, dar aceasta nu înseamnă că nu vor exista efecte dăunătoare.
 - e) Fumul de țigară este dăunător pentru nefumători.
 - f) Trebuie să le refuzăm ferm celor care ne propun să fumăm.

Consolidare: Se propune continuarea frazei „*Eu nu voi fuma, pentru că...*”.

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă simțiți azi?
2. Ce idei v-au trezit activitățile de azi?
3. Cu cine ați colaborat azi cel mai mult?
4. cum apreciați implicarea colegilor în activitățile desfășurate?
5. Dar cum vă estimați propria implicare?

Autor: SAMOILA LILIA,
profesoară de Istorie și Educație pentru societate,
L.T. "Hyperion", Gura Galbenei. **Competența specifică:**

- ✓ Promovarea valorilor unui mod sănătos de viață, utilizând exemple din viața cotidiană.

Pași în formarea competențelor:

- ✓ *Determinarea consecințelor unui mod de viață nesănătos:*
- ✓ *Analiza efectelor negative ale fumatului pentru sănătatea omului;*

Obiectivele operationale:

- *să identifice 2-3 efecte negative ale fumatului asupra sănătății oamenilor;*
- *să analizeze mesajul reclamei în baza imaginilor propuse;*
- *să formuleze 2 argumente anti-fumat.*

Strategii:

scriere liberă, joc didactic, analiza imaginii, algoritm, scrisoare, poster, discuții dirijate.

Materiale:

- fișe de lucru, Imagini de reclamă de țigări, imagini efectele fumatului.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. EVOCARE:

- Moderatorul citește o scrisoare scrisă de un băiețel de 15 ani bolnav de leucemie (Anexa nr. 1.), pe fondul unei melodii liniștite.
- Se analizează imagini despre consecințele negative ale fumatului, afișate pe tablă sau de la TV (Anexele nr. 2-3).
- În continuare se solicită elevilor timp de 2 min. să expună ideea principală scrisorii, a imaginilor, folosind tehnica **scriere liberă**.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Moderatorul anunță participanților subiectul lecției. Elevii explică cu cuvinte proprii ce înseamnă *RECLAMĂ*, unde au întâlnit, au auzit sau văzut acest cuvânt.
- **Discuție dirijată.** Se afișează noțiunea de *reclamă* din DEX scrisă pe tablă.
- Elevii au pe masa de lucru diverse reclame de produse de tutun. În echipe, se analizează imaginile și interpretează subiectul reclamei. Se implică în discuții frontale și elevi din alte echipă.

- În continuare se propune elevilor partea invizibilă a conținutului reclamei acestor produse. Se analizează imaginea conform algoritmului propus.

C. REFLECȚII:

- Se propune participanților să scrie o scrisoare către producătorii de tutun despre consecințele consumului produselor din tutun.
- Sunt ascultate câteva opinii ale elevilor. Se adresează întrebări după caz.

D. DEBRIFARE:

1. Cum vă simțiți azi?
2. Ce idei noi am însușit azi la lecție?
3. Cu ce probleme v-ați confruntat?
4. Cum ele ar putea fi depășite?

D. EXTINDERE:

- Elevii vor elabora un desen sau poster (Reclama anti-fumat), un model de avertizeze despre consecințele negative ale fumatului.

Anexa 1. Scrisoarea unui băiețel bolnav de leucemie

Sunt un băiat de 15 ani. De un an, sunt bolnav de cancer. Știu că este vina mea și încet mor, nu trebuie nimeni să mă liniștească. Am dorit să fiu independent, matur, s-o fac pe grozavul.

Aveam 11 ani când am fumat prima țigară. A fost simpla curiozitate, voiam să arăt ca vedetele din filmele americane.

De la început mă simțeam rău când nu fumam și considerăm, că fumatul este o cale minunată, aveam prieteni, lipseam împreună de la ore, eram liberi.

Acum, îmi pare rău, dacă aș putea întoarce timpul, m-aș bucura de dulceața copilăriei. Dar țigările mi-au furat copilăria și în final viața. Nu vreau milă de la nimeni, însă cer să-i opriți pe cei care fumează, pe cei care produc țigări. Țigările ne îngroapă de tineri:

*Ziua de ieri ține de trecut,
Ziua de mâine e un mister,
Ziua de azi este un dar
De aceea i se spune prezent.
Cu drag,*

Anexa 2. Imagini cu reclamă a fumatului.





Anexa 3. Imagini cu reclamă anti-fumat.



Activitatea nr. 23. ÎNVĂȚĂM SĂ SPUNEM ȘI "NU".

Autor: **BACIU INGA**,
psiholog școlar, L.T. "M. Eminescu", Bălți.

Competența specifică:

- Educarea respectului și încrederii în sine și în ceilalți;
- Aprecierea convingerilor fiecăruia ca persoană unică și valoroasă.

Pași în formarea competențelor:

- Elaborarea ideilor efective de a refuza propunerile sau solicitările pe care nu vor să le accepte;
- Colaborarea în grup pentru a realiza sarcinile propuse.

Obiectivele operationale:

- să explice de ce este importantă pentru o persoană abilitatea de a refuza și de-a spune NU;
- să determine dificultățile care intervin în procesul de a refuza și a spune Nu;
- să dezvolte abilitatea de a refuza și de-a spune NU.

Strategii: adoptă o poziție, studiu de caz, cercul de idei, discuția dirijată, problematizarea.

Materiale:

planșe cu activități, fișe de lucru, PPT, planul de dezvoltare personală.

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. EVOCARE:

- Moderatorul creează o atmosferă plăcută în clasă. Se propune utilizarea tehnicii: **"Adoptă o poziție"**.
- Moderatorul propune copiilor să formuleze o opinie, pornind de la expresia marelui Williams James, părintele psihologiei americane, care spunea că: *„Oricând te afli în conflict cu cineva, ești la limita de a fisura o relație sau de a o consolida. Acea limită rezidă în atitudinea ta."*
- În baza opiniilor exprimate de copii, moderatorul concluzionează că în relațiile noastre, de oricare tip ar fi acestea, comunicarea este extrem de importantă.
- Contează foarte mult modul în care formulăm ceea ce spunem, tonul pe care o spunem și ce îi transmitem celuilalt prin postura noastră, prin limbajul non-verbal, dar contează și libertatea de a spune ceea ce gândim și simțim. Iată de ce este important să înveți să spui NU, dar și care este forma cea mai potrivită de a refuza.

B. ACTIVITATEA PROPRIU-ZISĂ:

- Participanților li se anunță subiectul activității: *Cum spunem NU?*
- **Studiu de caz.** Moderatorul propune copiilor să formeze echipe și timp de 5-7 minute să discute în baza întrebărilor, studiile de caz propuse:

Întrebări:

- Cât de frecvent sunt întâlnite în viața cotidiană aceste situații?
- Cum ați reacționat și comportat în aceste situații?
- Cum poți efectiv refuza propunerile sau solicitările pe care nu vrei să le accepți?

Studiu de caz nr. 1. „Un prieten te invită la o petrecere la care nu ești tentat/ tentată să mergi. Îți este frică să-l refuzi pentru că aceasta l-ar supăra. În rezultat, mergi la petrecere, nu te simți acolo în apele tale. În schimb, prietenul tău este mulțumit și fericit că a venit lumea la petrecerea sa”.

Studiu de caz nr. 2. „Unii colegi de clasă după lecții încearcă să fumeze pe ascuns sau să se adune în unele locuri mai puțin obișnuite. Acest lucru nu numai că îți displac, dar și îți provoacă o senzație de frică. Ți se propune să-i urmezi exemplul. Dacă refuzi, ți se spune că nu ești COOL”.

Studiu de caz nr. 3. „Amicii tăi îți cer deseori favoruri. Să-i ajuți la teme, să-i împrumuți niște bani sau alte lucruri. Simți că ar fi nepoliticos să-i refuzi, dar în același timp ai obosit să fii mereu de gardă atunci când acesta are nevoie de ceva”.

Studiu de caz nr. 4. „Părinții sau rudele, deseori cer lucruri care îți displac. De exemplu, neapărat să mergi la mătușa cutare sau să-l suni pe unchiul cutare. În situația menționată, ca și în multe altele, ești parcă nevoit să faci ceea ce le place altora”.

Studiu de caz nr. 5. Liderii grupurilor prezintă rezultatul discuțiilor din cadrul grupului. Moderatorul adresează unele întrebări de concretizare în special focusându-se pe procesul efectiv de a refuza propunerile sau solicitările pe care copiii nu vor să le accepte.

- Pentru menținerea stării de sănătate activitățile care solicită efort trebuie să alterneze cu cele de relaxare. Se propune lectura unor enunțuri despre regulile unui program organizat.
- Elevii primesc palete care au o parte de culoarea **verde - DA** și una de culoarea **roșu - NU**. Pentru enunțurile adevărate vor ridica paleta cu partea verde, iar pentru cele false cu partea roșie.
- Elevii completează fișa „100 pentru respectarea programului zilnic”, pentru a verifica dacă ei au un program organizat.

C. REFLECȚII:

Cercul de idei:

- Moderatorul va menționa că deși pare destul de simplu să rostim un „NU”, multe persoane nu îl pot pronunța, decât eventual când ajung într-o situație neplăcută încât își iau inima în dinți și pun piciorul în prag.

- Participanții la nivel individual, în perechi sau în grupuri mici formulează idei pentru clipele când nu știi cum să refuzi pe cineva.

- Participanții completează următoarea fișă:

1. Ce să faci înainte de a spune “da” sau “nu”? Care este motivația ta de a te implica?
2. Ce poți face concret ca să îți spui da ție și nu celorlalți?
3. După ce ai spus acel nu – pe care îl tot amână – ce faci ca să rămână nu și să nu cedezi?

✓ Apoi fișele sunt transmise la alte persoane pe care sunt notate „+” (susținerea ideii, este bună) sau „-” (inițiativa nu este bună). Autorii ideilor au posibilitatea să redacteze propunerile de idei, pentru a fi utile și funcționale și pentru alte persoane.

✓ Activitatea de prezentare a ideilor poate fi desfășurată în felul următor:

- a) la început sunt ascultate ideile persoanelor, perechilor sau grupurilor mici;
- b) moderatorul face analiza și aprecierile ideilor prezentate;
- c) participanții formulează concluzii și idei pentru viitor.

☐ **Sarcini pentru extindere de scurtă durată:**

- Realizează o listă de idei care ai demonstrat în ultimul timp atunci când ai refuzat pe cineva.
- Ce idei ai de gând să aplici în următoarele zile atunci când vei refuza pe cineva?

□ **Sarcini pentru extindere de lungă durată:**

- Completează un **Plan de Dezvoltare Personală** în care obiectivul de bază ar fi dezvoltarea abilității de a trasa limite și a spune “nu” celorlalți (și “da” ție însuși). Analizează care elemente ale planului sunt mai slabe și identifică modalități de dezvoltare.

ANEXE:

Anexa 1. INFORMAȚIE SUPLIMENTARĂ PENTRU PROFESORI:

I. Înainte de a spune nu altcuiva

1. Conștientizează-ți angajamentele înainte de a îți lua altele noi. Vezi în ce măsură mai poți să spui da altora fără a te încarca cu sarcini noi.
2. Stabilește-ți prioritățile, gândește-te la rolurile și valorile tale. În ce măsură acceptarea unui angajament, pe care de fapt nu-l dorești, te va ajuta sau încurca?
3. Evită să fii prea accesibil celorlalți. E vorba de a trasa unele granițe, unele limite. Dacă ești disponibil 100% oricui, nu ar trebui să te surprindă faptul că ceilalți apelează la tine la orice oră din zi.

II. Cum spui NU celorlalți. Și DA ție însuși!

1. Dacă nu ești confortabil să spui direct nu, cere un timp de gândire, nu da răspunsul pe loc. Astfel vei avea timp să te gândești asupra consecințelor unui eventual “da” și să pui pe hârtie o strategie despre cum să refuzi.
2. Folosește modul de comunicare care îți este cel mai confortabil pentru a spune “nu”. O poți face telefonic, printr-un mesaj de email, mesaj pe Facebook, față în față. Sigur, depinde și de tipul de relație pe care îl aveți deja.
3. Începe prin a mulțumi pentru solicitare. Poate fi un simplu “îți mulțumesc pentru că te-ai gândit la mine pentru acest proiect...”. Puțină grațitudine va atenua eventuala reacție negativă care ar putea urma când vei spune “nu”.
4. Păstrează totul cât mai simplu și la subiect. Dă o explicație cât mai simplă, de preferat în 1-2 propoziții.
5. Și atenție cu scuzele inventate. Dacă pur și simplu nu vrei, dar eviți să i-o spui în față, atenție ce inventezi.

III. După ce ai refuzat pe cineva.

1. Respectă interlocutorul și rămâi politicos. Străduiește-te să nu tensionezi relația cu el/ea. Uneori vei reuși să păstrezi o relație pozitivă, alteori vei da peste persoane care vor să se folosească de tine. În al doilea caz e posibil să rupi total relația cu acea persoană. Orice se va întâmpla, nu merită să-l ataci sau să răspunzi la atac personal cu atac personal. Viața merge mai departe.
2. Dacă celălalt insistă la nesfârșit și nu mai știi ce să faci, poți adopta tehnica patefonului stricat: la fiecare insistență răspunzi cu aceeași frază. Cu zâmbetul pe buze...
3. Gândește la toate implicațiile unui “da”. Ce ar însemna pentru tine dacă – din nou – vei ceda și vei face ceva ce nu îți dorești? Ești sigur că vrei să mergi așa mai departe?
4. Rămâi ferm și pe poziție. Mai ales dacă i-ai obișnuit pe ceilalți că cedezi de fiecare dată, e de așteptat ca la început să insiste (din obișnuință). Nu ceda! Odată ce ai spus “nu”, rămâi acolo