

8

Ioana Andreea Ciocâlteu  
Mădălina Radu  
Aurelia Stănculescu  
Robert Florin Florea

Manual pentru clasa a VIII-a

# CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Editura Paralela 45

Manualul a fost aprobat prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 4500/10.07.2025.  
Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital.

| ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE: |                                        |       |        |             |                    |              |
|---------------------------------|----------------------------------------|-------|--------|-------------|--------------------|--------------|
| Anul                            | Numele elevului care a primit manualul | Clasa | Școala | Anul școlar | Starea manualului* |              |
|                                 |                                        |       |        |             | la primire         | la returnare |
| 1.                              |                                        |       |        |             |                    |              |
| 2.                              |                                        |       |        |             |                    |              |
| 3.                              |                                        |       |        |             |                    |              |
| 4.                              |                                        |       |        |             |                    |              |

\* Starea manualului se va înscrie folosind termenii: *nou, bun, îngrijit, nesatisfăcător, deteriorat.*

**Cadrele didactice vor controla dacă numele elevului este scris corect.**

**Elevii nu trebuie să facă niciun fel de însemnări pe manual.**

Referenți științifici:

Lector univ. dr. Beatrice Helen ALMĂȘAN, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București  
Profesor consilier școlar, gradul I, Silvia NICOLESCU, CMBRAE, Colegiul Național „Emil Racoviță ”

ISBN 978-973-47-4340-7

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Maria-Magdalena Trandafir

Corectură: Nicolae Ploscariu

Tehnoredactare: Băjenaru Cezar

Design copertă: Mirona Pintilie

Pregătire de tipar: Marius Badea

Credite foto: shutterstock.com, wikipedia.org

Materiale audio: Dan Andrei Deaconu

Materiale video și audio, digitalizare:

EDITSOFT & SERVICES

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,  
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

**COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ**

EDITURA PARALELA 45

Bulevardul Republicii, nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,  
jud. Argeș, cod 110177

Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

# Cuprins

|                                                                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Competențe generale și specifice .....                                                                                                                                             | 4         |
| Instrucțiuni de utilizare a manualului .....                                                                                                                                       | 6         |
| <b>Recapitulare și evaluare inițială .....</b>                                                                                                                                     | <b>7</b>  |
| <b>Unitatea I. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat .....</b>                                                                                                     | <b>9</b>  |
| Lecția 1. Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune .....                                                                                              | 10        |
| Lecția 2. Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (I) .....                                                                                                  | 13        |
| Lecția 3. Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (II) .....                                                                                                 | 16        |
| Lecția 4. Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc .....                                                                                                         | 19        |
| Lecția 5. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate .....                                                                                                                | 23        |
| Recapitulare .....                                                                                                                                                                 | 26        |
| Evaluare .....                                                                                                                                                                     | 27        |
| Fișă de reflecție personală .....                                                                                                                                                  | 29        |
| Fișă de feedback .....                                                                                                                                                             | 30        |
| <b>Unitatea II. Dezvoltare socio-emoțională .....</b>                                                                                                                              | <b>31</b> |
| Lecția 1. Modalități simple de autocontrol și autoreglare .....                                                                                                                    | 32        |
| Lecția 2. Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire .....                                                                                                        | 35        |
| Lecția 3. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare .....                                                  | 39        |
| Recapitulare .....                                                                                                                                                                 | 42        |
| Evaluare .....                                                                                                                                                                     | 43        |
| Fișă de reflecție personală .....                                                                                                                                                  | 45        |
| Fișă de feedback .....                                                                                                                                                             | 46        |
| <b>Unitatea III. Managementul învățării .....</b>                                                                                                                                  | <b>47</b> |
| Lecția 1. Surse de informare pentru activitatea școlară .....                                                                                                                      | 48        |
| Lecția 2. Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor .....                                                                                                           | 52        |
| Lecția 3. Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța .....                                                                                              | 55        |
| Lecția 4. Învățare formală, nonformală, informală .....                                                                                                                            | 58        |
| Recapitulare .....                                                                                                                                                                 | 62        |
| Evaluare .....                                                                                                                                                                     | 63        |
| Fișă de reflecție personală .....                                                                                                                                                  | 65        |
| Fișă de feedback .....                                                                                                                                                             | 66        |
| <b>Unitatea IV. Managementul carierei .....</b>                                                                                                                                    | <b>67</b> |
| Lecția 1. Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări ..... | 68        |
| Lecția 2. Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare .....                                                                | 73        |
| Lecția 3. Luarea deciziei: conținut, proces, etape, context .....                                                                                                                  | 77        |
| Lecția 4. Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole .....                                                       | 80        |
| Recapitulare .....                                                                                                                                                                 | 83        |
| Evaluare .....                                                                                                                                                                     | 84        |
| Fișă de reflecție personală .....                                                                                                                                                  | 86        |
| Fișă de feedback .....                                                                                                                                                             | 87        |
| <b>Recapitulare și evaluare finală .....</b>                                                                                                                                       | <b>88</b> |
| <b>ANEXE .....</b>                                                                                                                                                                 | <b>92</b> |

| Domenii de conținut                                                         | Competențe generale                                                                                                                   | Competențe specifice                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Unitatea I.</b><br>Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat | 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat                                         | 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră<br>1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză |
| <b>Unitatea II.</b><br>Dezvoltare socio-emoțională                          | 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare                                                            | 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare<br>2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare                                                                                                            |
| <b>Unitatea III.</b><br>Managementul învățării                              | 3. Reflectarea asupra motivației și a eficacității strategiilor pentru progres în învățare                                            | 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, a timpului și a efortului pentru învățare în contexte variate<br>3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale   |
| <b>Unitatea IV.</b><br>Managementul carierei                                | 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și de carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații | 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață<br>4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră                                                                                       |



# RALE ȘI SPECIFICE

| Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lecții                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune</li> <li>Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliența</li> <li>Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Comportamente cu risc</li> </ul>                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune</li> <li>Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (I)</li> <li>Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (II)</li> <li>Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc</li> <li>Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate</li> </ol> <p>Recapitulare<br/>Evaluare<br/>Fișă de reflecție personală<br/>Fișă de feedback</p>                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Modalități simple de autocontrol și autoreglare</li> <li>Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire/negociere/abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare</li> </ul>                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>Modalități simple de autocontrol și autoreglare</li> <li>Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire</li> <li>Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare</li> </ol> <p>Recapitulare<br/>Evaluare<br/>Fișă de reflecție personală<br/>Fișă de feedback</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Surse de informare pentru activitatea școlară</li> <li>Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor</li> <li>Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța</li> <li>Învățare formală, nonformală, informală</li> </ul>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>Surse de informare pentru activitatea școlară</li> <li>Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor</li> <li>Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța</li> <li>Învățare formală, nonformală, informală</li> </ol> <p>Recapitulare<br/>Evaluare<br/>Fișă de reflecție personală<br/>Fișă de feedback</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Formularele de opțiuni pentru clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare</li> <li>Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context</li> <li>Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări</li> <li>Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare</li> <li>Luarea deciziei: conținut, proces, etape, context</li> <li>Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole</li> </ol> <p>Recapitulare<br/>Evaluare<br/>Fișă de reflecție personală<br/>Fișă de feedback</p> |

# Instrucțiuni de utilizare a manualului

# Titlul lecției

**Lecția 1**

## MODALITĂȚI SIMPLE DE AUTOCONTROL ȘI AUTOREGLARE



### DESCOPERIM

- Prevede imaginea și spune și păreră în legătură cu atitudinea tăviorilor.
- Care crezi că sunt emoțiile tale în fiecare dinvite situație? Înstrăuț?
- În ce mod îți influențează atitudinea celor din jur?








### RETINE

Emoțiile contribuie la conștientizarea propriilor noastre nevoi. Ele indică atât prezenta stării de bine, cât și situațiile de disconfort. Atunci când starea noastră de bine sufere, este necesară acțiunea sistemului de autoreglare emoțională și comportamentală, pentru un bun autocontrol.

**Nivelul de autocontrol este responsabil pentru reușita noastră personală!**

### AFLU MAI MULTE!

**Autocontrol** - capacitatea de reglare a gândurilor, a emoțiilor și a comportamentelor noastre atunci când acestea nu sînt în conflict cu obiectivele pe care ne le fixăm sau cu situațiile în care ne aflăm.

Recepție negativă și  
la comenzi utile pentru  
bunul mers al activității tale.

Nu ameli crește ca să ai înțeleg  
și să stabilești prioritățile  
cu siguranță.

Alte relații bune  
cu cei din jur.



**Poți spune că  
ai autocontrol  
atunci când,  
în general:**

Poți să dai la înțelegere  
valorile pe care ți ai stabilit.

Te poți controla atunci  
când te simți generos și  
său emoțional.

Recepție și ți menții  
atentația și în timp  
cât ai nevoie.

Ești mulțumit de felul în care  
ți-ai dezvoltat bunul.

- Descopăr!
- Rețin!
- Aflu mai multe!

# Numărul lecției

## Lecția 4

### APLICĂ

1. Realizează arborele genealogic al familiei tale, cituând informații inedite despre fiecare membru. Prezentă-l colegilor tăi în data de 15 mai, când se sărbătorește Ziua Internațională a Familiei.

2. Scrie, pe un bilețel, un cuvânt semnificativ pentru familia ta. Lipsește-l apoi pe o inimă mare. Colegii tăi vor proceda la fel. Identifică cuvintele care apar cel mai frecvent.



3. Citește următoarele enunțuri și stabilește în ce condiții situațiile descrise pot deveni situații cu potențial de risc.

- Mami este amănunțit frecvent de către tatăl său cu intercomunicația accesului la telefon.
- Ionel participă în fiecare an alături de familia sa la muncile agricole.
- Maria a plecat în Spania împreună cu mama sa.
- Antonia, Mișuna participă la olimpiada de geografie.

### PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Exprimă-ți opinia cu privire la următorul mesaj de interes public:

**Pentru sănătatea emoțională a copilului dumneavoastră, petreceți cât mai mult timp împreună cu acesta!**

### CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE COLEGII/!

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/hau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXA, pagina 98.

32

- Aplic!
- Portofoliul dezvoltării mele personale
- Ce am aflat despre mine/ceilalți

## RECAPITULARE



Încerc să nu ambar ceea ce am de făcut.

Regulele mă ajută în activitate.

Reușesc să liniștesc calmul în momentele stresante.



Sunt empatică în felul în care îmi adresez vorbirea.

Mă folosesc să fiu atentă când sunt interesată de o anumită experiență/activitate.



■ **Folosind schema de mai jos, amintește-ți ce ai învățat despre autocontrol.**

■ **Situație – gând – emoție (interpretarea personală) – comportament**

Nu uitați faptul că în care interpretăm o situație, prin intermediul gândurilor noastre, conduc la stări emoționale mai ușor sau mai dificil de gestionat.

Gândurile și emoțiile sunt responsabile pentru comportamentele noastre.

■ **Observă puzzle-ul și construiește un mesaj pozitiv despre CONFLICT.**








■ **Analizează tabelul de mai jos și află cum îți poți îmbunătăți capacitățile de a negocia conflictele.**

| Condiții pentru o negociere reușită                                                                                                                                                | Tehnici simple de comunicare și negociere a conflictelor                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Părțile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nu implică în negociere</li> <li>• cunosc sursa conflictului</li> <li>• își respectă reciproc drepturile</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ascultare activă</li> <li>• separarea în prezența scopurilor negocierei</li> <li>• comportament asertiv</li> <li>• empatie</li> <li>• capacitate de evaluare și înțelegere</li> </ul> |

## Secvență de recapitulare

# Numărul unității

Unitatea III

## EVALUARE

1. Realizează corespondența între elementele celor două coloane.

| A                  | B                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------|
| Carizmate          | Folosită inteligent, generează putere.               |
| Surse de informare | Resursă prețioasă pe care tindem să o risipim.       |
| Competență         | Este motorul cunoașterii.                            |
| Informație         | Școală                                               |
| Temp               | Nivelul ei este invers proporțional cu al stresului. |
| Învățare formală   | Documentar TV                                        |

2. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor enunțuri.

- a. Gestionarea corectă a timpului ne ajută să creștem eficiența, eficacitatea și productivitate a activității. ☐
- b. Motivația în învățare bazată doar pe competența cu ceilalți este benefică învățării. ☐
- c. Învățarea pe parcursul înțelegerii permite creșterea capacității de adaptare și a flexibilității noastre în raport cu provocările viitorului. ☐
- d. Informația se găsește doar în manualele școlare. ☐

3. Imaginează-ți că în fața ta ești tu, cel de peste 15 ani. Ți place această viață și tu. Acest „tu” = holograma? Ți trimite un mesaj care te va ghida pe drumul spre această viață. Redactează mesaj folosind noțiunile prezentate mai jos:

63

### Secvență de evaluare

## Varianța digitală a manualului

**AMII STATIC**

 Activarea acestui buton permite vizualizarea unor elemente grafice (imagini și informații din manual sau suplimentare).

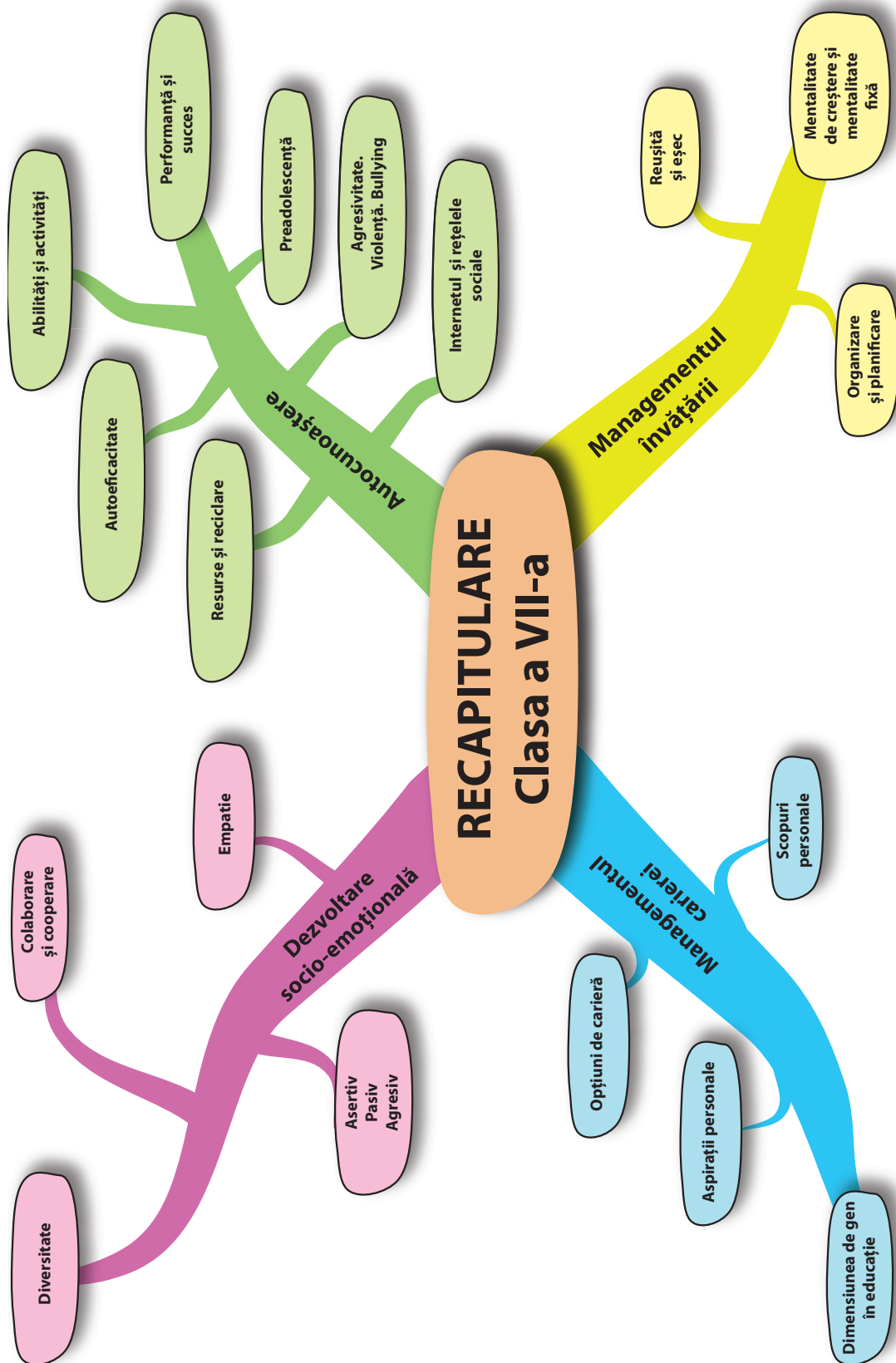
**AMII INTERACTIV**

Activarea acestui buton permite vizualizarea unor secvențe educaționale cu grad înalt de interactivitate, la finalul cărora este dat un feedback imediat. Conținuturile marcate cu acest simbol pot fi de tipul: completare, *drag & drop*, bifarea variantei corecte, asocierea unor termeni din mai multe coloane.

**AMII ANIMAT**

 Activarea acestui buton permite vizualizarea unui filmuleț, pentru care se pot controla începerea/întreruperea (prin butonul *Start/Pauză*), volumul și maximizarea ecranului.

# RECAPITULARE ÎNȚIALĂ



# EVALUARE ÎNȚIALĂ

## 1. Trifoiul norocos

Împreună cu patru colegi, discutați despre mesajele potrivite pentru tine, dintre cele de mai jos. Completați mesajul de pe fiecare trifoi cu ceea ce vă mai amintiți din lecțiile desfășurate pe parcursul clasei a VII-a.



Sunt empatic/ă, colaborez și cooperez.



Mă cunosc. Știu despre mine, sunt echilibrat/ă.



Sunt organizat/ă. Reușesc să învăț.



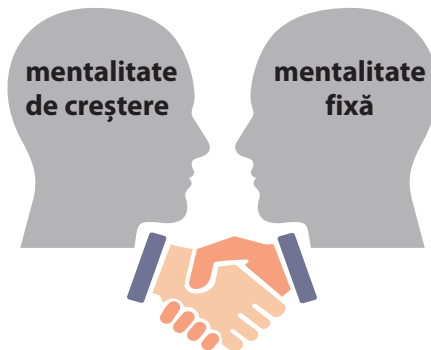
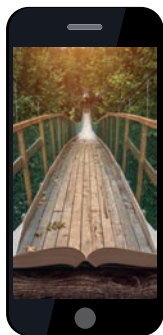
Am scopuri, aspirații, opțiuni de carieră.



## 2. Completează afirmațiile de mai jos.

Simbolul meu preferat pentru empatie este... ./Succesul pentru mine este... ./Mă simt echilibrat/ă atunci când... ./Am nevoie să îmi îmbunătățesc... ./Mediul online, pentru mine, reprezintă... ./Mesajul meu antiviolență... ./Ultima oară am reciclat... ./Pot să... ./Comunic asertiv atunci când... ./Sunt eficient/ă dacă... ./ Mă ajută să mă organizez... ./ Dacă greșesc, atunci... ./ Știu să... ./Aspirațiile mele sunt... ./Când mă gândesc la carieră îmi imaginez că... .

3. Scrie cel puțin două afirmații pozitive despre tine, pentru fiecare dintre simbolurile de mai jos.



## 4. Afișul meu personal la începutul clasei a VIII-a

Decupează (din reviste, ziare etc.) simboluri, mesaje, fotografii care te reprezintă. Alcătuiește un afiș de prezentare personală. Păstrează spațiu suficient pentru a-l îmbogăți la finalul clasei a VIII-a.

## **AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT**

- **Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune**
- **Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (I)**
- **Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (II)**
- **Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc**
- **Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate**
- **Recapitulare**
- **Evaluare**
- **Fișă de reflecție personală**
- **Fișă de feedback**





# VIZIUNE ȘI REUȘITĂ PERSONALĂ: ASPIRAȚII, MODELE DE GÂNDIRE ȘI ACȚIUNE

## Reușita, o viziune personală

### DESCOPĂRI!

La ora de consiliere, organizați în grupuri, copiii discută despre viziunea fiecăruia asupra reușitei în viață. Urmărește dezbateră din grupul format de Ionica, Daniel, Miruna și Bogdan.

**Ionica:** Eu cred că doar cei norocoși pot reuși în viață!

**Daniel:** Nu cred că poate să fie vorba doar despre noroc! Opinia mea este că efortul susținut și perseverența reprezintă cheia succesului. Contează să vrei să știi mai mult și să-ți urmezi pasiunea, chiar și atunci când îți este greu.

**Miruna:** Mama îmi spune că doar o bună planificare a timpului și a acțiunilor îți poate asigura reușita. Altfel, riști să pierzi timp prețios, pe care nu îl mai recuperezi.

**Bogdan:** Dacă nu ți-ai propus un scop clar, poți să muncești mult și bine, dar nu vei reuși în viață!



Imaginează-ți că faci parte din grup. Continuă dialogul cu ajutorul întrebărilor de mai jos.

- Ce crezi că reprezintă viziunea personală asupra reușitei în viață?
- Cum crezi că au ajuns copiii să-și formeze aceste viziuni asupra reușitei? Dar tu?
- Care dintre copii crezi că are dreptate? Argumentează!
- Împreună cu doi-patru colegi, formulați o viziune asupra reușitei.
- Comunică-le colegilor de clasă opinia comună a grupului, argumentând-o.

### REȚIN!

**Viziunea** reprezintă un mod de a vedea și de a înțelege lucrurile, o concepție personală sau colectivă formată în timp, care reflectă aspirațiile, valorile și percepțiile noastre asupra lumii.

## STUDIU DE CAZ

Andrei este elev în clasa a VIII-a și e pasionat de calculatoare. Din clasa a V-a a început să viseze la crearea unei aplicații pentru telefon, care să ofere informații despre zonele poluate din regiunea lui. Și-a dat seama că trebuie să studieze mai mult decât o face în cadrul orelor de la școală, așa că a decis să se înscrie la cursurile unui club de programare. A avut șansa să întâlnească un profesor care i-a cultivat pasiunea pentru acest domeniu. Părinții l-au încurajat să-și urmeze visul și l-au sprijinit să-și cumpere un laptop performant. Mama se uită cu bucurie și nostalgie la el, amintindu-și cum și-a descoperit propria pasiune pentru natură. Andrei a aflat că aceasta îi aduce mari satisfacții, chiar dacă recompensele nu vin întotdeauna imediat. Această experiență i-a arătat că orice reușită presupune o mai bună organizare a timpului, mai multe ore dedicate studiului, perseverență, efort, învățarea din greșeli.



Până acum a reușit să câștige câteva concursuri de programare și este foarte aproape de finalizarea aplicației la care visează.

1. Care este aspirația lui Andrei?
2. Care crezi că este viziunea lui asupra reușitei? Cum se gândește că va obține succesul? Cum procedează pentru a-și atinge obiectivul? Care sunt acțiunile lui?
3. Ce calități are Andrei și cum l-au ajutat ele?
4. Ce modele a avut el? Cum crezi că l-au influențat acestea?
5. Este suficientă doar pasiunea pentru a avea succes? Succesul se poate obține și în absența pasiunii? Argumentează!
6. Cât de important este să ne cunoaștem pasiunile, interesele, lucrurile pe care le facem cu ușurință, dar și lucrurile care nu ne plac, pe care le facem mai puțin bine?

## REȚIN!

Fiecare dintre noi își formează o **viziune proprie** asupra diverselor aspecte ale vieții, inclusiv asupra reușitei. Această viziune se formează în timp, având la bază:

- modele de gândire și acțiune oferite de părinți, membri ai familiei, prieteni, colegi, profesori, mass-media, diverse personalități, indiferent de perioada în care au trăit;
- experiențe de viață ale noastre ori ale altora, din care extragem propriile noastre învățături.

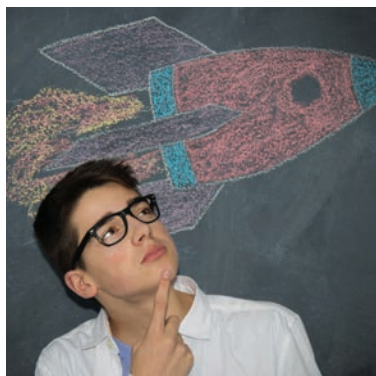


## APLIC!

1. Gândește-te la tine, la ceea ce ți-ar plăcea să realizezi într-un viitor nu prea îndepărtat. Identifică acele calități pe care le ai și care consideri că îți vor fi necesare pentru a reuși. De asemenea, identifică acele aspecte care ar putea deveni obstacole în drumul către reușită, dar pe care le poți îmbunătăți.

| Puncte tari/calități<br>(cel puțin trei): | Aspecte pe care le pot<br>îmbunătăți (cel puțin trei): | O reușită personală ar fi să: |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
| .....                                     | .....                                                  | .....                         |

2. Visezi să îți construiești o rachetă pe care să o numești **Viziune**. Vrei să te ducă pe planeta **Aspirații personale**. Ce elemente componente va avea combustibilul pe care îl va utiliza mijlocul tău de transport pentru a ajunge la destinație? Alege dintre elementele de mai jos pentru a obține cel mai potrivit combustibil.



relaxare

aspirații

efort constant

echilibru

amânare

perseverență

dezorganizare

modele

cunoștințe

planificare

obiective

evitare

### CE AM AFLAT DESPRE MINE/ CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi.

Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

**Metoda de evaluare** te ajută să reflectezi asupra experiențelor și îți dezvoltă înțelegerea personală dar și cum te raportezi la ceilalți.

„Viziunea fără acțiune  
este un vis cu ochii deschiși.  
Acțiunea fără viziune este un  
coșmar.”

(proverb japonez)

### PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Realizează un afiș cu titlul *Sunt unic!* Poți folosi imagini, cuvinte sau desene care te reprezintă.

**Nu uita:** păstrează ordonat, într-un singur loc (o mapă, o cutie, un calculator etc.), prezentările, testele, fișele de lucru sau de observare, proiectele, investigațiile realizate pe parcursul anului școlar la această disciplină!





# LUAREA DECIZIILOR. SIGURANȚĂ ȘI ALEGERI SĂNĂTOASE. REZILIENȚĂ (I)

## DECIZIA. STILUL DECIZIONAL

### DESCOPĂRI!

Gândește-te la o decizie pe care trebuie să o iei cu privire la viitorul tău educațional.

Observă pătratul lui René Descartes (filosof francez din secolul al XVII-lea), din dreapta, și utilizează-l pentru a analiza decizia ta, răspunzând la următoarele întrebări.

- Care este decizia pe care o vei lua?
- Ce informații te-au ajutat să iei decizia pe care ai analizat-o?
- Cât de dificil a fost să identifici avantajele și dezavantajele deciziei luate?

Ce avantaje ai dacă se întâmplă?

Ce avantaje ai dacă nu se întâmplă?

Ce dezavantaje ai dacă se întâmplă?

Ce dezavantaje ai dacă nu se întâmplă?

### REȚIN!

În fiecare moment al vieții noastre facem **alegeri**. Acestea sunt determinate de scopurile propuse, de informațiile, dar și de resursele de care dispunem, de ceea ce simțim, de valorile noastre etc.

A lua o decizie înseamnă a alege ceea ce ne este mai potrivit, dintre mai multe posibilități, pentru a rezolva o anumită problemă sau pentru a îndeplini un anumit scop.

### 5 pași pentru a lua o decizie



## REFLECTEZ!



*Aleg să merg  
pe acest drum!*



*Gata! Asta e decizia mea!  
Nu mă mai răzgândesc!*



*Simt că asta este decizia  
cea mai potrivită!*



*Aleg să merg în această  
tabără, dacă voi spuneți  
că e mai potrivită!*

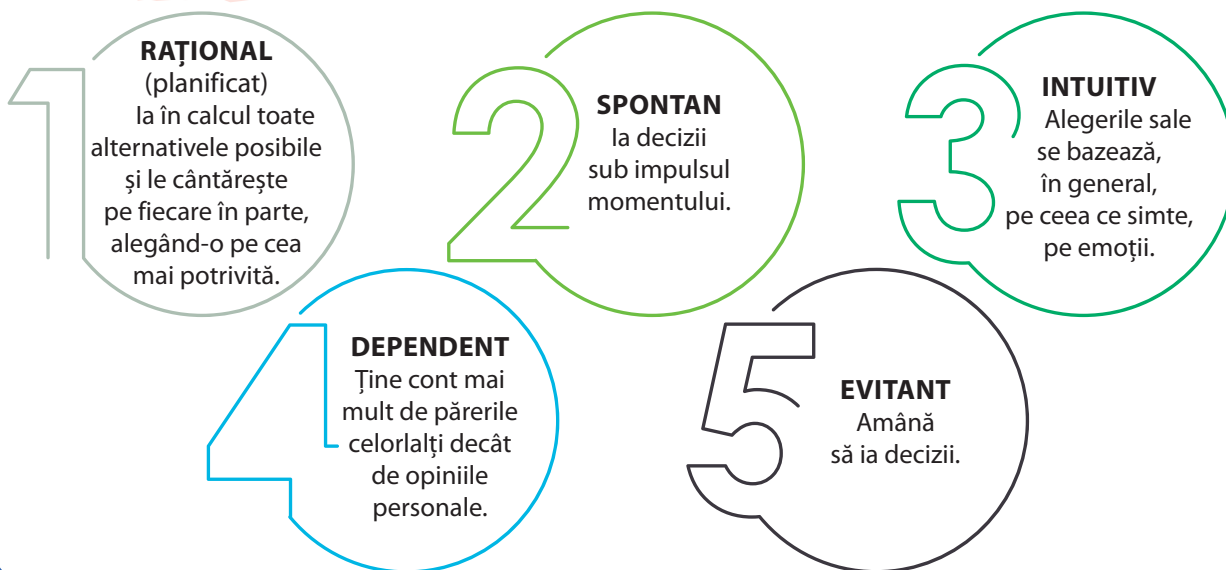
- Ce poți să spui despre modul în care iau decizii copiii din aceste imagini?
- Cu care dintre ei te identifici cel mai adesea atunci când ești în situația de a lua o decizie?



*Voi lua decizia altă dată!*

## AFLU MAI MULTE!

**Stilul decizional** oglindește amprenta personală a modului în care luăm decizii.



**REȚIN!**

Pe parcursul vieții luăm decizii care pot fi încadrate în toate stilurile decizionale. Stilul care predomină este **stilul nostru decizional**.

„Pentru a lua decizii înțelepte, trebuie să ținem cont de lume așa cum este ea acum, dar și de cum va fi ea în viitor.”

(**Isaac Asimov**, biochimist și unul dintre „cei trei mari autori” ai literaturii SF)

**APLIC!**

1. Identifică o problemă/situație în privința căreia trebuie să iei o decizie. Completează spațiile de mai jos.

Problema/situația .....

Soluția nr. 1 .....

Soluția nr. 2 .....

Consecințele soluției nr. 1 .....

Consecințele soluției nr. 2 .....

Analizează consecințele!

Soluția aleasă .....

2. Alcătuiește o listă cu obiectivele tale în privința educației, dar și a carierei și bifează-le în funcție de indicatorii de mai jos.

| Obiectiv | Realizat | În curs de realizare | Nerealizat | Observații<br>(ce m-a ajutat/împiedicat în realizarea obiectivului propus) |
|----------|----------|----------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ...      | ...      | ...                  | ...        | ...                                                                        |

**PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE**

Realizează un afiș care să te reprezinte, pornind de la aspecte importante pe care le cunoști despre tine, în care să se regăsească literele din cuvântul DECIZIE.

Decorează afișul!

**CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?**

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.



# LUAREA DECIZIILOR. SIGURANȚĂ ȘI ALEGERI SĂNĂTOASE. REZILIENȚĂ (II)

## Alegeri sănătoase și reziliență

### DESCOPĂRI!



- Analizează comportamentele posibile pe care le poate adopta personajul nostru, apoi spune dacă și tu te-ai confruntat cu asemenea gânduri atunci când te-ai aflat în situații dificile.
- Ce crezi că simte fata atunci când îi trec prin minte aceste gânduri?
- Dacă ai fi în locul ei, ce gând te-ar ajuta?
- Cum te-ar face acest gând să te simți?
- Cum crezi că te-ai comporta în acea situație?
- Ce crezi că poate contribui la adoptarea unei atitudini sau a alteia?

### REȚIN!

Zilnic ne confruntăm cu situații dificile. Am aflat deja că viața ne poate oferi provocări pe care le așteptăm, dar și unele pentru care nu suntem pregătiți. În aceste cazuri, stresul și disconfortul par să preia controlul, iar noi putem părea neputincioși în fața lor. Atitudinea pe care alegem să o adoptăm atunci când ne aflăm în situații dificile face diferența dintre cei care izbutesc să treacă cu bine peste obstacole și cei care nu reușesc. Unele persoane, prin alegerile sănătoase pe care le fac, găsesc soluții potrivite pentru anumite probleme cu care se confruntă.

**Exemplu** Ele se folosesc de punctele lor forte, caută ajutor în loc să se simtă copleșite sau neajutate. Despre aceste persoane spunem că sunt reziliente. Ele fac alegeri bune pentru siguranța și sănătatea lor fizică și emoțională.

A fi **rezilient** înseamnă să înveți să te adaptezi la experiențe dificile, să faci față emoțiilor de disconfort cu care te confrunți. Persoanele care nu își dezvoltă această capacitate se pot confrunta cu probleme de sănătate, precum anxietatea sau depresia.

Cu cât înțelegem mai bine evenimentele din viața noastră și ne concentrăm pe soluții, cu atât putem spune că suntem mai rezilienți. **Reziliența este o abilitate de viață.**



## AFLU MAI MULTE!

Ce am învățat  
din ceea ce  
mi s-a întâmplat?

Ce mai pot face  
pentru a rezolva  
problema?



Ce pot îmbunătăți  
la mine sau  
în activitatea  
mea?

Cine mă poate  
ajuta?



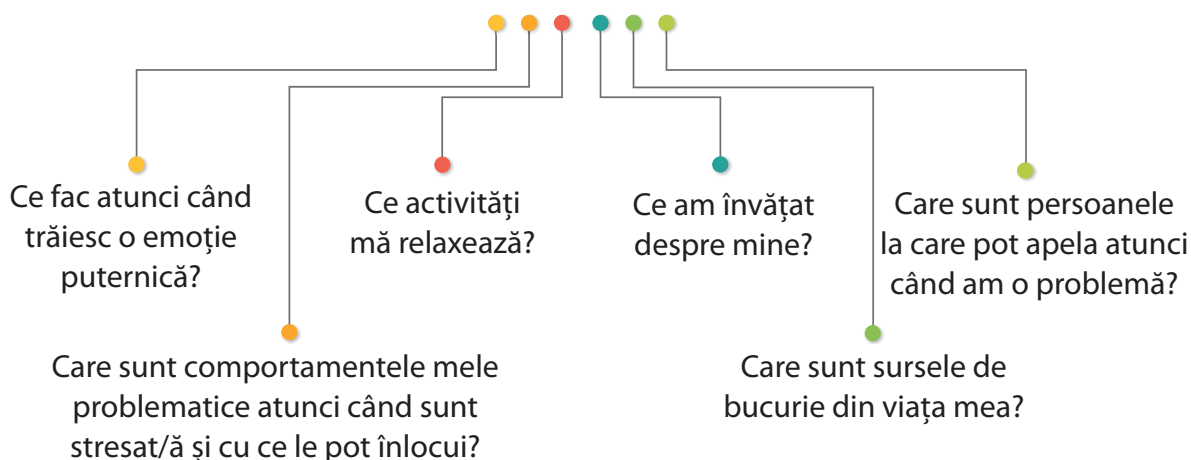
Cum îmi pot îmbunătăți reziliența?

## Lista mesajelor optimiste

- Din orice greșeală se poate învăța ceva.
- Mă inspiră persoanele care au succes.
- Atitudinea face diferența.
- Îmi plac provocările.
- Din orice pot învăța.

## DESCOPĂR!

## Întrebări necesare pentru a putea face alegeri sănătoase



## AFLU MAI MULTE!

Alegerile bune oferă un sentiment de siguranță și contribuie la menținerea sănătății fizice și emoționale.

Persoanele reziliente, de regulă, fac **alegeri sănătoase**.

„Când soarta îți dă o lămâie, fă din ea o limonadă.”  
(Dale Carnegie, scriitor, lector și creator de cursuri de dezvoltare personală)

## REȚIN!

Reziliența presupune:

- cunoașterea punctelor forte și a celor care pot fi îmbunătățite;
- stăpânire de sine;
- gestionarea emoțiilor;
- perseverență;
- abilități de rezolvare a problemelor;
- încredere în sine;
- comunicare asertivă;
- curiozitate;
- stabilirea unor obiective realiste;
- relații sociale sănătoase (grup de prieteni, familie etc.);
- umor;
- grijă față de propria persoană.

Este important să știm că putem învăța cum să devenim rezilienți.

## APLIC!

### 1. Rozeta perseverenței.

Completează spațiile punctate.

2. Notează afirmațiile de mai jos în tabel, în dreptul coloanelor care ți se potrivesc.



În general, cred despre mine că...

**POT SĂ**

**NU POT SĂ**

...

...

Încerc./Îmi depășesc temerile./Încerc să fac altfel decât până acum./Cer ajutorul colegilor acum./  
Îmi fac prieteni noi./Învăț și din greșelile celorlalți./Învăț din greșelile mele./Am încredere  
în ceea ce fac./Trec ușor peste situații dificile./Iert./Mă înțeleg./Îi înțeleg pe ceilalți.

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Realizează un poster cu tema *Îmi plac schimbările din viața mea.*  
Folosește imagini și mesaje care să ilustreze ceea ce dorești să  
transmiți prin intermediul lui.



## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi.  
Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

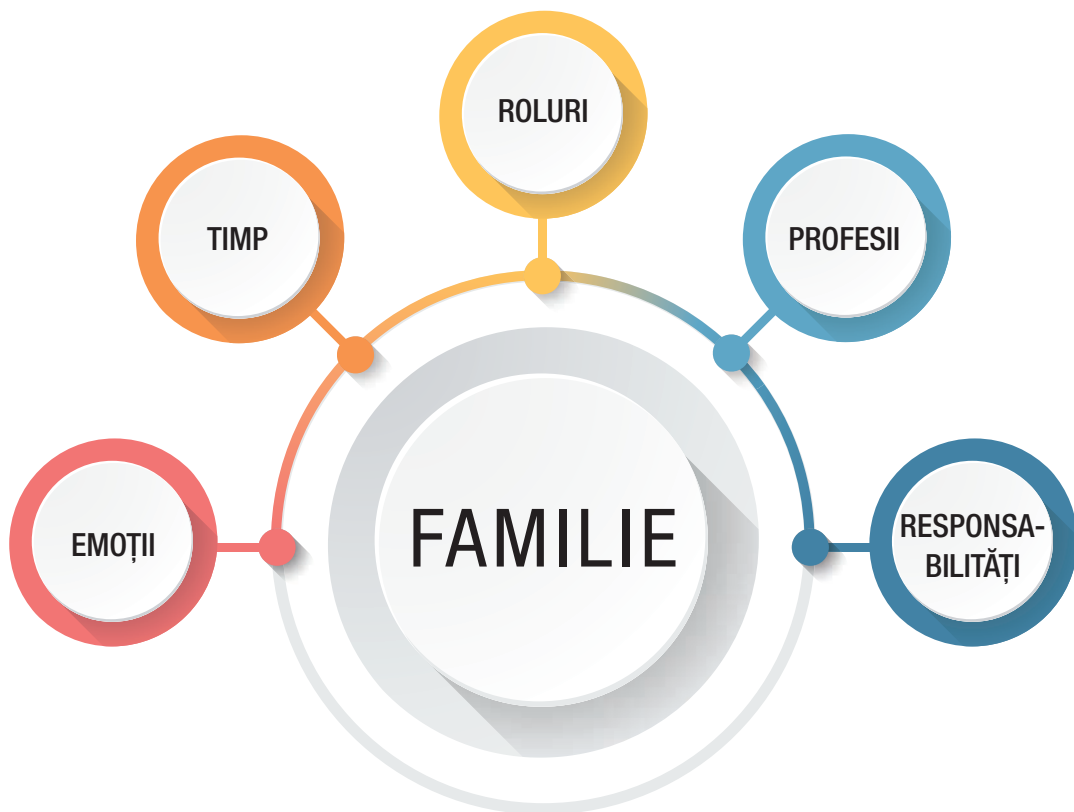


## SĂNĂTATEA VIETII DE FAMILIE. SITUAȚII CU POTENȚIAL DE RISC

### LUCRĂM ÎN ECHIPĂ

Formați echipe de patru-cinci membri. Pe o coală mare de hârtie, folosind metoda ciorchini-ului, scrieți cuvinte care vă vin în minte, pornind de la cuvântul-nucleu **FAMILIE**.

Fiecare echipă își va prezenta propriul ciorchine. Pe baza ciorchinilor obținuți de fiecare echipă, împreună cu ceilalți colegi din clasă și cu profesorul, realizați ciorchinele lecției.



### REȚIN!

**Familia** reprezintă un grup care are la bază relații de rudenie și în care toate persoanele, adulți și copii, respectă anumite norme și valori.

Relațiile dintre membrii familiei sunt influențate de:

- calitatea timpului petrecut împreună;
- asumarea responsabilităților;
- îndeplinirea rolurilor în familie;
- grija și respectul reciproc.



## LUCRĂM ÎN ECHIPĂ

Formează o echipă împreună cu patru colegi. Extrageți câte un bilet fiecare, cu cazurile de mai jos, și identificați modalitățile prin care situația copilului poate fi îmbunătățită.

1. Elena are 13 ani. Este o elevă cu o situație școlară foarte bună. Acum cinci ani, tatăl ei a plecat la muncă în Italia. De trei luni, mama Elenei a plecat și ea, fata rămânând în grija bunicii. Colegii au observat că Elena este din ce în ce mai tristă și tresare ori de câte ori sună telefonul.
2. Mihai este elev în clasa a VIII-a și se pregătește pentru examenul de Evaluare Națională. Aspirația lui este să studieze arheologia, dar părinții săi doresc ca el să urmeze Facultatea de Medicină, deoarece ei sunt medici. Mihai le-a comunicat dorința lui. Mama a fost foarte vehementă și i-a spus că nici nu se pune problema. În ultimul timp, băiatul este din ce în ce mai retras, trist și speriat de amenințările tatălui, care i-a comunicat că, dacă nu respectă hotărârea familiei, i se va retrage sprijinul material.
3. Mihnea este prieten cu Alina din clasa I. Acum doi ani, mama Alinei a decedat. Tatăl fetei a rămas fără serviciu și consumă alcool. După moartea mamei sale, comportamentul Alinei s-a schimbat. Nu mai zâmbește, se izolează, nu mai iese în pauze cu colegii și mereu caută să ajungă mai repede acasă. Mihnea a surprins-o astăzi pe prietena lui cerșind în spatele pieței și apoi dându-i banii tatălui ei.



4. Adrian este un elev de nivel mediu, care a auzit vorbindu-se în familie, dar și în jurul lui, că examenele sunt dificile, iar dacă nu obții un rezultat bun, există riscul unui eșec. Astăzi are simulare pentru examenul de Evaluare Națională. Nu a participat. Crede despre el că nu este suficient de pregătit la matematică. Când a ajuns acasă, mama l-a întrebat cum i s-au părut subiectele. Adrian a mințit și a spus că au fost foarte ușoare.

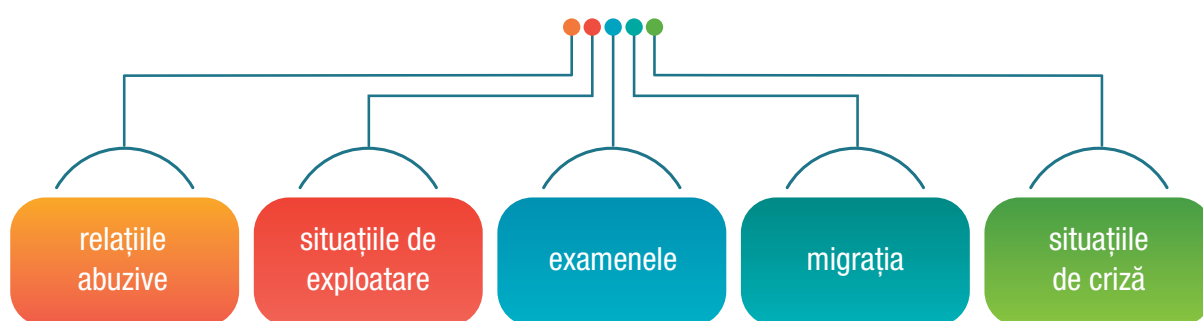
„Fiecare copil merită o șansă la o viață plină cu dragoste, râs, prieteni și familie.”

(**Marlo Thomas**, actriță, producătoare, autoare și activistă socială americană)

**REȚIN!**

**Situațiile de risc** reprezintă situații dificile în care te poți afla la un moment dat și pe care îți este mai greu să le gestionezi cu resursele de care dispui în acea împrejurare. Copiii se pot găsi în situații de risc chiar și în familiile din care fac parte. Important este să caute ajutor la persoane și instituții potrivite și să vorbească despre ceea ce li se întâmplă.

Spunem că într-o familie există relații armonioase atunci când membrii acesteia comunică unii cu ceilalți, recunosc și rezolvă împreună problemele, se respectă reciproc și se iubesc.

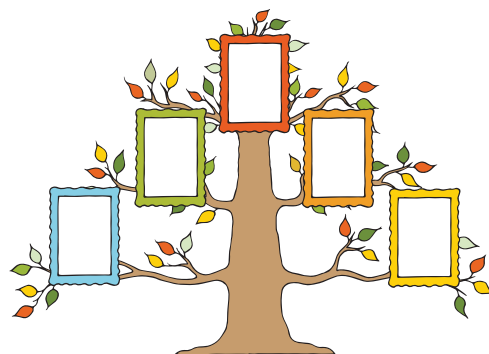
**AFLU MAI MULTE!****SITUAȚII CU POTENȚIAL DE RISC POT FI:****ȘTIAI CĂ?**

În cadrul Direcțiilor Județene de Asistență Socială și Protecție a Copilului există Serviciul Asistență în Situații de Abuz, Neglijare, Trafic și Exploatare a Copilului.

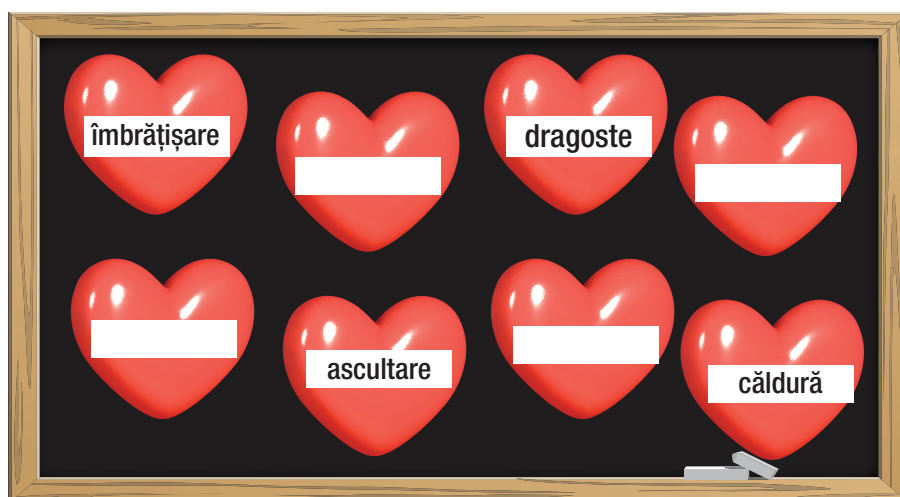
**REȚIN!****O viață de familie sănătoasă presupune:**

## APLIC!

1. Realizează arborele genealogic al familiei tale, căutând informații inedite despre fiecare membru. Prezintă-l colegilor tăi în data de 15 mai, când se sărbătorește Ziua Internațională a Familiei.



2. Scrie, pe un bilețel, un cuvânt semnificativ pentru familia ta. Lipește-l apoi pe o inimă mare. Colegii tăi vor proceda la fel. Identificați cuvintele care apar cel mai frecvent.



3. Citește următoarele enunțuri și stabilește în ce condiții situațiile descrise pot deveni situații cu potențial de risc.
  - a. Matei este amenințat frecvent de către tatăl său cu interzicerea accesului la telefon.
  - b. Ionel participă în fiecare an alături de familia sa la muncile agricole.
  - c. Maria a plecat în Spania împreună cu mama sa.
  - d. Astăzi, Miruna participă la olimpiada de geografie.

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE



Exprimă-ți opinia cu privire la următorul mesaj de interes public:

**Pentru sănătatea emoțională a copilului dumneavoastră,  
petreceți cât mai mult timp împreună cu acesta!**

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEIALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

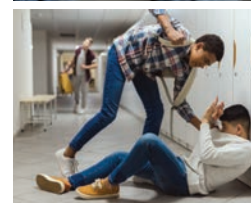
# PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC PENTRU SĂNĂTATE

## LUCRĂM ÎN ECHIPĂ

Formați echipe de câte șase membri. Distribuiți pălăriile în cadrul echipei, știind următoarele:

- **pălăria neagră** notează aspectele negative și identifică greșelile, oferind o perspectivă tristă asupra situației supusă discuției;
- **pălăria roșie** spune ce simte și creează un inventar al emoțiilor;
- **pălăria verde** exprimă idei noi și oferă posibile soluții ale problemelor identificate;
- **pălăria mov** oferă informații obiective asupra subiectului adus în discuție;
- **pălăria galbenă** oferă o perspectivă pozitivă asupra situației, exprimând speranța;
- **pălăria albastră** este responsabilă de activitatea realizată de către celelalte pălării, concluzionând și alegând soluții.

Fiecare echipă va alege una dintre imaginile de mai sus și, folosind metoda pălăriilor gânditoare, va completa fișa în acord cu ceea ce reprezintă rolurile pălăriilor. Prezentați fișa în fața colegilor voștri.



- Ce ați constatat?



.....



.....



.....



.....



.....



.....

## REȚIN!

**Comportamentele de risc** sunt acele comportamente care pun în pericol sănătatea și uneori chiar viața unei persoane. Comportamentele de risc au o frecvență mai mare în adolescență.

### Principalii factori care duc la comportamente de risc

curiozitatea  
în absența  
informării

presiunea  
grupului  
de prieteni

convingerea că aceste  
comportamente ne pot  
rezolva problemele

nevoia aprobării  
și integrării sociale

Un stil de viață sănătos are la bază alegeri sănătoase. De tine depinde. Alege informat!

Dacă simți că ai nevoie de ajutor, cere sprijinul familiei, al consilierului școlar sau al unei persoane specializate.





„Un prieten este cineva care te cunoaște așa cum ești, înțelege ce ai fost, acceptă ce ai devenit și, cu blândețe, te lasă să crești în continuare.”  
**(William Shakespeare, dramaturg și poet englez, considerat cel mai mare scriitor al literaturii de limbă engleză)**

## AFLU MAI MULTE!

Uneori, comportamentele care ne permit intrarea în anumite grupuri de prieteni pot fi periculoase. Este important să alegi cu grijă grupul de prieteni și modalitățile prin care ți se permite accesul în acel grup. Adoptarea unor comportamente de risc poate da dependență, punându-ți în pericol sănătatea.

### Alegeri care ne protejează sănătatea – Stil de viață sănătos

**A nu fuma**



**A nu consuma alcool**



**A nu consuma substanțe interzise**



**Alimentație echilibrată**



**Strategii de a face față stresului**



**A face exerciții fizice în mod regulat**



**Somnul între 7 și 9 ore pe noapte**



**Relații armonioase cu cei din jur**



**Obiceiurile privind igiena personală**



## ȘTIAI CĂ?

- ◆ Nicotina este considerată un drog, iar o țigară conține peste 4 000 de ingrediente nocive.
- ◆ Toate drogurile provoacă dependență.
- ◆ Conform Organizației Mondiale a Sănătății, stilul de viață al unei persoane are o influență de 50% asupra sănătății; mediul înconjurător, 20%; ceea ce moștenim în bagajul genetic, 20%, iar 10% este reprezentat de către medicină.



## APLIC!

1. Identifică comportamentele sănătoase care ți se potrivesc din lista de mai jos. Completează lista cu alte comportamente.

|                 |                          |                  |                                              |
|-----------------|--------------------------|------------------|----------------------------------------------|
| Citesc o carte. | Practic un sport.        | Scriu în jurnal. | Vorbesc cu cineva atunci când am o problemă. |
| Dorm suficient. | Mănânc fructe și legume. | Ascult muzică.   | Refuz alcoolul.                              |
| Învăț ceva nou. | ...                      | ...              | ...                                          |
| ...             | ...                      | ...              | ...                                          |
| ...             | ...                      | ...              | ...                                          |

2. Împreună cu colegul tău de bancă, completați tabelul de mai jos, referitor la comportamentele de risc.

| Comportament de risc         | Consecințe | Riscuri |
|------------------------------|------------|---------|
| Consumul de tutun            | ...        | ...     |
| Consumul de alcool           | ...        | ...     |
| Consumul de droguri          | ...        | ...     |
| Violența                     | ...        | ...     |
| Alimentația de tip fast-food | ...        | ...     |

3. Transcrie în caiet afirmațiile și stabilește valoarea lor de adevăr pentru tine.

**Exemplu** a. Sunt mai cool dacă fumez.

b. Nicotina nu îmi face rău pentru că nu este un drog periculos.

c. Dacă beau alcool la petreceri, îmi fac mai mulți prieteni.

d. O singură țigară nu înseamnă nimic.

e. Consumul de alcool și tutun dăunează grav sănătății.

f. Prefer să îmi ocup timpul cu altceva în loc să fumez/să beau alcool.

g. Drogul înseamnă libertate!

|   |   |
|---|---|
| A | F |
| A | F |
| A | F |
| A | F |
| A | F |
| A | F |
| A | F |

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Alege un comportament de risc și creează un mesaj de interes public, prin care să avertizezi adolescenții despre pericolele la care se expun. Prezintă-le colegilor mesajul tău.

### CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

## RECAPITULARE

Formează o echipă împreună cu patru colegi. Trageți la sorți una dintre temele de mai jos și realizați un afiș de prezentare, în care să cuprindeți câteva informații esențiale despre viziune, decizie, reziliență, alegeri sănătoase, situații cu potențial de risc, sănătatea vieții de familie și prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate.

Prezentați-le afișul colegilor voștri!

Viziunea reprezintă un mod de a vedea lucrurile, o concepție pe care ne-o construim în timp despre un subiect dat.



A lua o decizie înseamnă a alege ceea ce ne este mai potrivit dintre mai multe posibilități, pentru a rezolva o anumită problemă sau pentru a atinge un anumit scop.

Relațiile dintre membrii familiei sunt influențate de:

- calitatea timpului petrecut împreună;
- asumarea responsabilităților;
- îndeplinirea rolurilor în familie;
- grija și respectul reciproc.



### AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT



Comportamentele de risc sunt acele comportamente care pun în pericol sănătatea și uneori chiar viața persoanei.



A fi rezilient înseamnă să înveți să te adaptezi la experiențe dificile, să faci față emoțiilor de disconfort cu care te confrunți.

Alegerile bune susțin starea de sănătate și pe cea de confort fizic și emoțional.



Situațiile de risc reprezintă situații dificile în care te poți afla la un moment dat și pe care îți este mai greu să le gestionezi cu resursele pe care le deții atunci.



## EVALUARE

**1. Completează scrisoarea de mai jos.**

Dragă Viitorule,

Numele meu este .....  
 și sunt elev(ă) în clasa a VIII-a, la Școala .....  
 De mic(ă) mi s-a spus că trebuie să am grijă de Viitorul meu. Acum, că am crescut,  
 mi-am dat seama că tu reprezینی toate zilele de mâine. Așadar nu ești departe! Și  
 mai cred că eu te construiesc în cea mai mare parte. Așa că, la școală .....

În timpul liber .....

Despre mine pot să-ți spun că sunt .....

Prietenilor mei le place compania mea pentru că .....  
 ..... . Cele mai importante persoane  
 pentru mine sunt: .....

..... De la ele am învățat .....

Am mai aflat și că tu aduci multe lucruri imprevizibile. Pentru asta .....

Trebuie să mai știi ceva despre mine. Îmi plac surprizele plăcute, mai ales dacă vor veni de la tine.

Cu prietenie,



2. Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B.

| A                 | B                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Fumat             | Grup de persoane care are la bază relații de rudenie.                     |
| Familie           | Comportament de risc                                                      |
| Viziune personală | Alegerea unui stil vestimentar nonconformist                              |
| Reziliență        | Gestionarea momentelor dificile                                           |
|                   | O concepție pe care ne-o construim în timp, cu privire la un subiect dat. |

3. Notează A (adevărat) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații.

Timput de calitate petrecut în familie nu are importanță pentru membrii acesteia.

☐ A ☐ F

Atunci când iei o decizie este indicat să o faci din impuls.

☐ A ☐ F

A bea este considerat un comportament de risc pentru sănătate.

☐ A ☐ F

Când ai de luat o decizie, cel mai bine este să iei în calcul toate variantele posibile.

☐ A ☐ F

Alimentația echilibrată este un factor de risc pentru sănătate.

☐ A ☐ F

4. Alege varianta corectă de răspuns în fiecare dintre situațiile date.

- Reziliența presupune:

a. autocontrol;

b. neimplicare.

- Stilul decizional dependent presupune:

a. importanță mai mare acordată părerii celorlalți;

b. evitarea luării unei decizii.

5. Enumeră trei comportamente de risc pentru sănătate și consecințele acestora.

| Comportamente de risc pentru sănătate | Consecințe |
|---------------------------------------|------------|
| ...                                   | ...        |
| ...                                   | ...        |
| ...                                   | ...        |

**Barem de notare**

1. **2,75 puncte** pentru completarea scrisorii
2. **0,25 puncte** pentru fiecare răspuns corect
3. **0,25 puncte** pentru fiecare afirmație identificată corect.
4. **0,50 puncte** pentru fiecare răspuns corect
5. **1 punct** pentru fiecare comportament enumerat, inclusiv consecințele acestuia

**Autoevaluare**

1. **2,75 puncte**
2. **0,25 p × 4 = 1 punct**
3. **0,25 p × 5 = 1,25 puncte**
4. **0,50 p × 2 = 1 punct**
5. **1 p × 3 = 3 puncte**

Se acordă un punct din oficiu.

**TOTAL: 10 puncte**

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ

### De vorbă cu mine însumi/însămi

Data: \_\_\_\_\_

Unitatea: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestei unități pot să spun că \_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_

Am fost provocat/ă să reflectez la \_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_



## FIȘĂ DE FEEDBACK

Pentru (numele elevului) .....

☐ din partea profesorului diriginte: .....

☐ din partea colegului: .....

Data: .....

Unitatea de învățare: **Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat**

| Nr. crt. | Pe parcursul activităților din această unitate                              | Într-o măsură |      |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------|-------|
|          |                                                                             | Mare          | Mică | Deloc |
| 1        | A manifestat interes față de temele propuse.                                |               |      |       |
| 2        | A comunicat eficient.                                                       |               |      |       |
| 3        | A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți.                        |               |      |       |
| 4        | A manifestat toleranță.                                                     |               |      |       |
| 5        | L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor.                                |               |      |       |
| 6        | S-a implicat activ în sarcinile individuale.                                |               |      |       |
| 7        | S-a implicat activ în sarcinile de echipă.                                  |               |      |       |
| 8        | A manifestat spirit de echipă.                                              |               |      |       |
| 9        | A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități. |               |      |       |
| 10       | A contribuit personal la dezvoltarea temelor.                               |               |      |       |

- Dacă ai obținut 8-10 itemi cu scorul **într-o mare măsură**: **Foarte bine!** Continuă!
- Dacă ai obținut 6-8 itemi cu scorul **într-o mare măsură** și 2-4 cu scorul **într-o mică măsură**: **Bine!** Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 4-6 itemi cu scorul **într-o mare măsură** și 4-6 cu scorul **într-o mică măsură** sau **deloc**: **Suficient!** Sigur poți mai mult! Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 2 itemi **într-o mare măsură** și 8 itemi cu scorul **într-o mică măsură** sau **deloc**: **Reflectează** la modul în care a fost evaluată activitatea ta și identifică modalități concrete prin care poți să o îmbunătățești. Solicită sprijin din partea profesorului tău atunci când ai nevoie!

**Încercuiește emoțiile pe care crezi că le-a resimțit, pe parcursul acestui capitol, elevul/colegul căruia îi acorzi feedback.**



FERICIT



PLICTISIT



UIMIT



FURIOS



CONFUZ



TRIST



MULȚUMIT



INTERESAT



DEZAMĂGIT



## DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

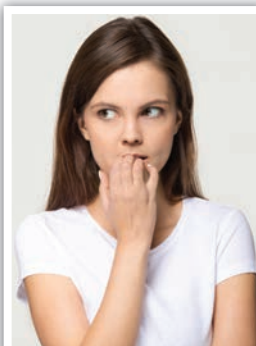
- Modalități simple de autocontrol și autoreglare
- Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire
- Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare
- Recapitulare
- Evaluare
- Fișă de reflecție personală
- Fișă de feedback



# MODALITĂȚI SIMPLE DE AUTOCONTROL ȘI AUTOREGLARE

## DESCOPĂRI!

- Privește imaginile și spune-ți părerea în legătură cu atitudinea tinerilor.
- Care crezi că sunt emoțiile acestora în fiecare dintre situațiile ilustrate?
- În ce mod îi influențează atitudinea celor din jur?



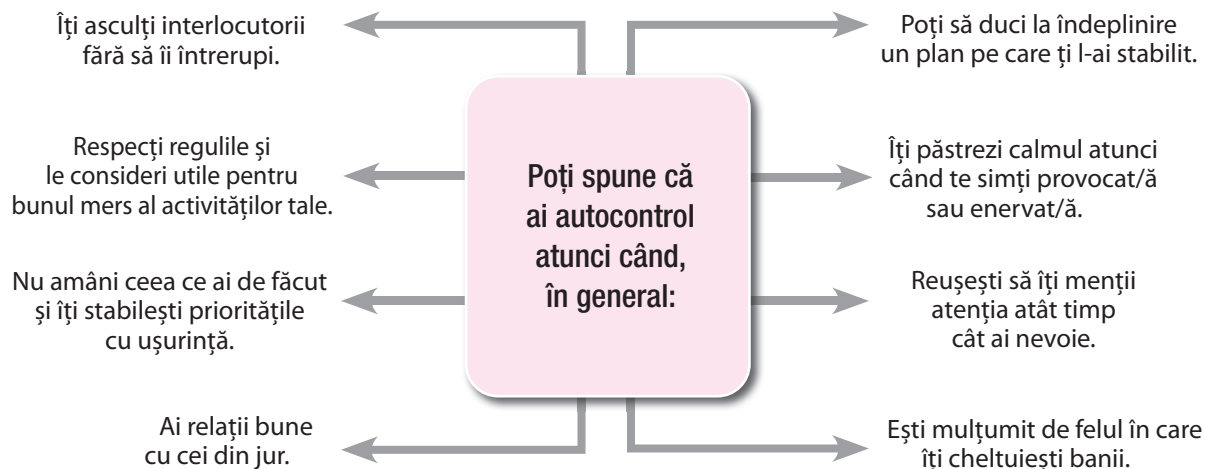
## REȚIN!

Emoțiile contribuie la conștientizarea propriilor noastre nevoi. Ele indică atât prezența stării de bine, cât și situațiile de disconfort. Atunci când starea noastră de bine suferă, este necesară activarea sistemului de autoreglare emoțională și comportamentală, pentru un bun autocontrol.

**Nivelul de autocontrol este responsabil pentru reușita noastră personală!**

## AFLU MAI MULTE!

**Autocontrol** – capacitatea de reglare a gândurilor, a emoțiilor și a comportamentelor noastre atunci când acestea intră în conflict cu obiectivele pe care ni le fixăm sau cu situațiile în care ne aflăm.



## REFLECTEZ!

1. Răspunde la întrebările de mai jos.



- Ce te enervează?



- Ce te face să te retragi?



- De ce devii impulsiv?



- Ce te calmează?



- Ce regret ai?



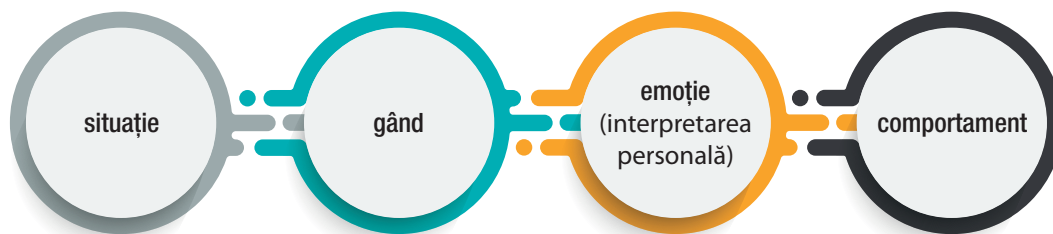
2. Ținând cont de concluziile momentului de reflecție, identificați, tu și colegul de bancă, zece activități preferate care pot contribui la instalarea stării de bine.

„Autocontrolul este rădăcina înțelepciunii.”  
(**Robert Burns**, poet scoțian, precursor al romantismului britanic)

## DESCOPĂRI!

Un om căruia îi era sete a primit un pahar cu apă.   
Privindu-l, omul a spus în sinea lui: *lată un pahar pe jumătate...*

Continuă povestea, ținând cont de schema de mai jos.



- Ce reprezintă cantitatea de apă din pahar pentru tine?
- Ce legătură există între gând, emoție și comportament, în fiecare dintre situații?
- Cum este paharul de mai sus pentru tine?
- Crezi că emoțiile tale pot influența interpretarea metaforei paharului?

## STUDIU DE CAZ



Prima ninsoare. Destul de târziu în iarna aceasta și... chiar în perioada testelor. Zăpada este perfectă pentru sporturile de iarnă. Aproape toți colegii se duc la săniuș, la patinoar și la tradiționalul joc cu bulgări de zăpadă, deși au test la matematică

măine. Ștefan știe că mai are de învățat și, din acest motiv, a stabilit să se întâlnească cu George, vărul lui, student la automatică, pentru a fi ajutat de acesta.

Colegii încearcă să-l convingă și pe el să meargă, dar băiatul știe că, după câteva ore afară, va fi foarte obosit ca să mai poată învăța ceva.

Cu toate că i-ar plăcea să se joace puțin, decide să lucreze pentru test.

1. Ce crezi că a gândit băiatul atunci când a ales să nu meargă la joacă?
2. Ce poți spune despre capacitatea de autoreglare emoțională a lui Ștefan?
3. Cum crezi că ar putea să îl ajute acest comportament în viitor?
4. Prezintă-le colegilor o situație în care ai demonstrat capacitatea de a-ți amâna o recompensă.

## REȚIN!

**Autoreglarea emoțională** reprezintă capacitatea noastră de a interpreta într-un mod echilibrat situațiile pe care le trăim, lucru care ne permite adoptarea unor comportamente sănătoase.

## APLIC!

Imaginează-ți că ai crea o aplicație pentru telefon, care te poate ajuta să îți dezvolți autocontrolul.

- Găsește un nume pentru aplicația ta.
- Creează o pictogramă potrivită pentru aceasta.
- Descrie pe scurt trei funcții ale aplicației.

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE



Timp de o săptămână, notează în jurnalul emoțiilor tale, urmând indicațiile din tabelul alăturat.

| Ziua | Ce s-a întâmplat? | La ce te-ai gândit? | Ce ai simțit? |
|------|-------------------|---------------------|---------------|
| .... | ....              | ....                | ....          |

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.



# CONFLICTELE: CARACTERISTICI, SURSE, MODALITĂȚI DE PREVENIRE

## LUCRĂM ÎN ECHIPĂ



Formează o echipă alături de trei dintre colegii tăi. Priviți imaginile și scrieți cât mai multe cuvinte pe care le-ați asocia cu acestea.

- Care sunt comportamentele personajelor din imagini?
- Ce credeți că poate determina fiecare dintre situațiile conflictuale ilustrate?
- Ce emoții credeți că trăiesc personajele?
- Cum credeți că se pot încheia aceste conflicte?
- Care dintre situațiile prezentate ilustrează un conflict constructiv? Argumentați răspunsul.

## REȚIN!

**Conflictul** reprezintă un eveniment care influențează relațiile interumane. Termenul provine din limba latină – *conflictus* – unde are sensul de luptă, confruntare, ciocnire. Termenii care definesc conflictul au, în general, sensuri negative: disensiune, dispută, scandal sau ceartă.

**Conflictul** este și o sursă de creștere și dezvoltare personală, dacă i se identifică corect cauzele, iar oamenii sunt educați în sensul negocierii și al prevenirii efectelor negative.

Imaginează-ți o lume în care nu ar exista conflicte. Cum te-ai simți dacă ai fi de acord tot timpul cu toți ceilalți?



## DESCOPĂRI!

**AnFraDa**

Andrei, Francisc și David sunt pasionați de robotică. Anul școlar trecut, echipa celor trei băieți, numită AnFraDa (denumire provenită de la numele fiecărui membru), a obținut premiul al II-lea la Olimpiada Internațională de Robotică.

Anul acesta, regulile concursurilor internaționale s-au schimbat, iar echipele trebuie să fie formate din câte patru membri. În AnFraDa trebuie să mai vină un coechipier, dar obiectivul băieților a rămas același: participarea la cât mai multe competiții în domeniul roboticii.

Inițial, vestea aceasta i-a bucurat pe cei trei băieți. Dar, pe parcurs...

— Am un prieten la baschet. Face robotică din clasa a IV-a și a câștigat câteva concursuri mai mici. Ce ziceți, îl invităm la o discuție? a propus Francisc.

— Fără supărare, dar ne trebuie un campion. Știu că Vera, fosta noastră colegă, nu e foarte mulțumită de echipa ei. I-am putea propune să ni se alăture, a spus Andrei.

— Vera e fată, a răspuns David, fără să stea prea mult pe gânduri.

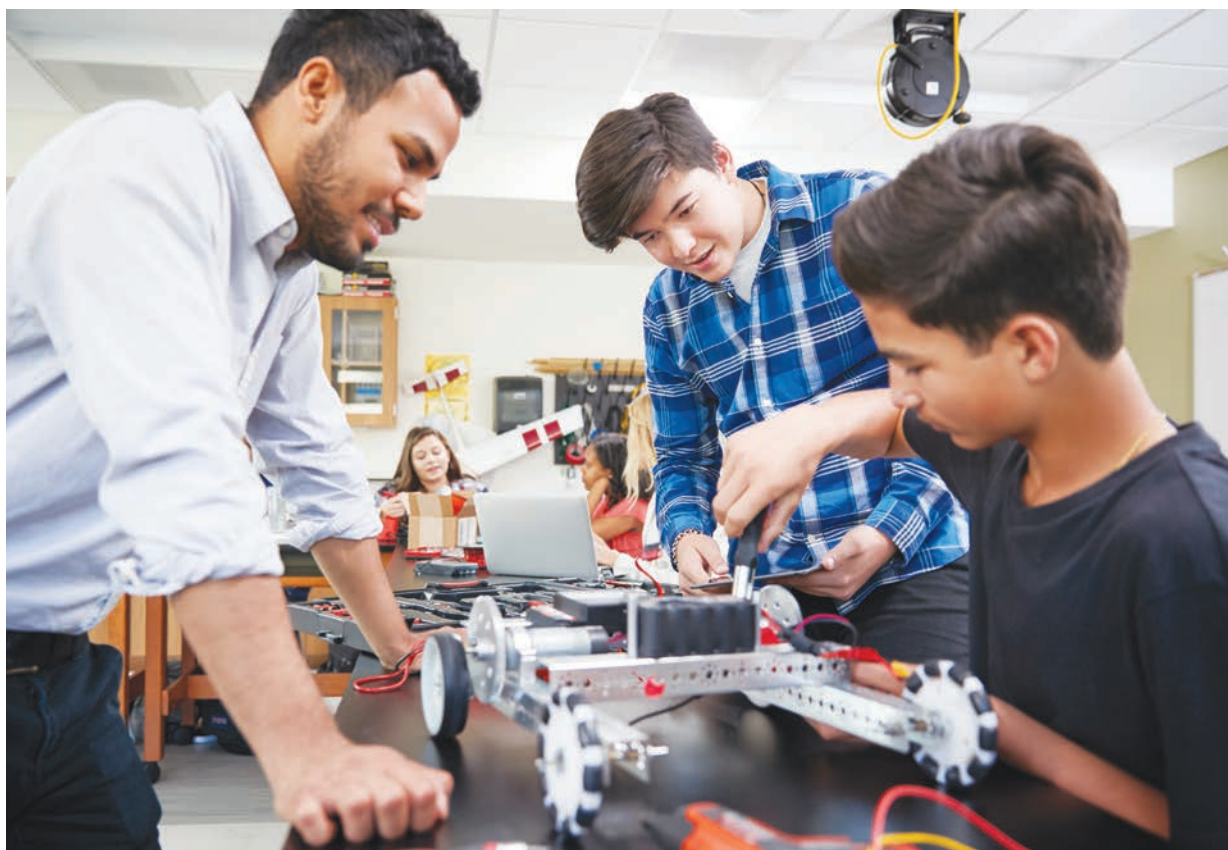
— Poftim?! Și de când avem noi astfel de criterii? Discriminăm fetele, mai nou? s-a revoltat Andrei.

— Nu, dar am și eu o propunere...

— Nici nu vreau să aud. Deja ai spus tot!

— Poftim????! Ești foarte supărăcios în ultima vreme, i s-a adresat David lui Andrei pe un ton răstit.

— Băieți, băieți... am o idee: am putea publica un anunț în revista școlii! a intervenit Francisc.



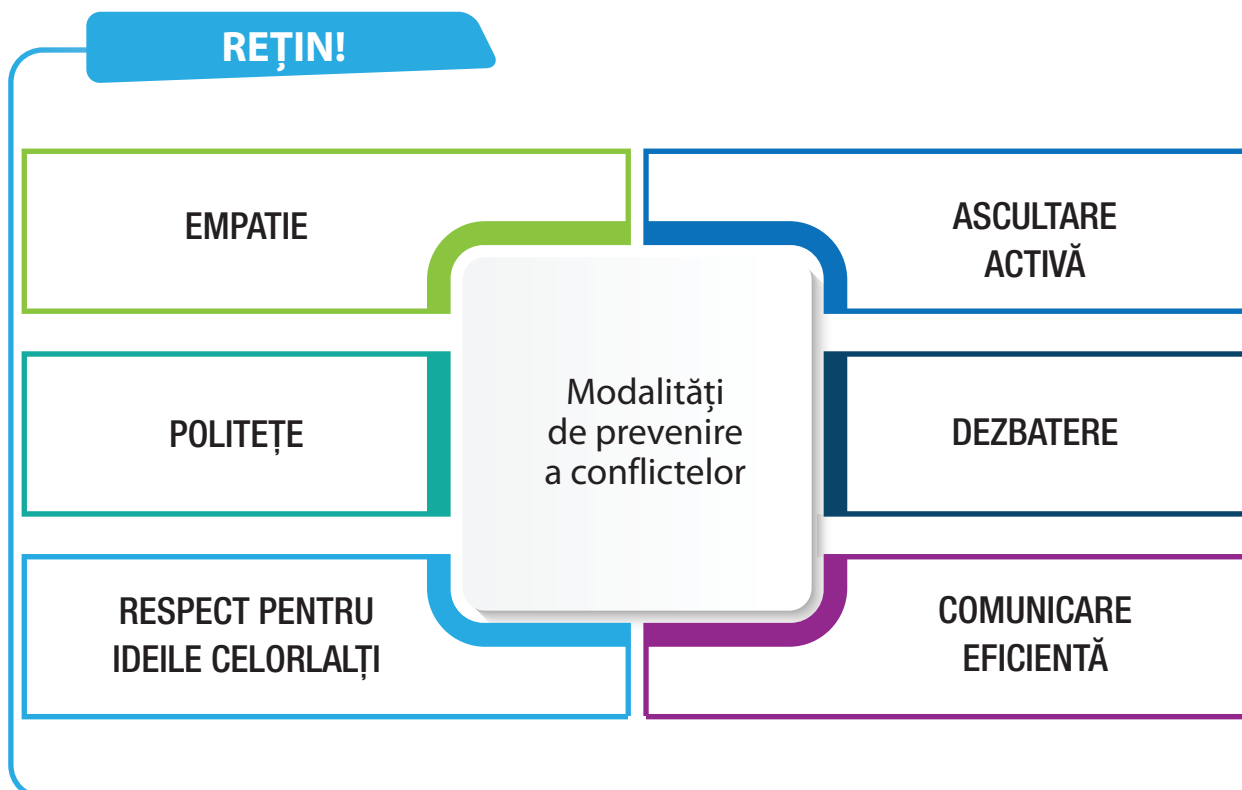


- Identifică sursele de conflict dintre Andrei, Francisc și David, conform informațiilor din tabel, cu atenție la paragraful corespunzător din text.

| Nr. | Exemple de surse de conflict                             | Manifestări comportamentale |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1.  | Agresivitate verbală                                     | ...                         |
| 2.  | Obiective diferite                                       | ...                         |
| 3.  | Minciună                                                 | ...                         |
| 4.  | Agresivitate fizică                                      | ...                         |
| 5.  | Discriminare                                             | ...                         |
| 6.  | Etichetare                                               | ...                         |
| 7.  | Lipsa ascultării active                                  | ...                         |
| 8.  | Diferențele de idei, opinii, nevoi, convingeri, interese | ...                         |
| 9.  | Stimă de sine scăzută                                    | ...                         |
| 10. | Stereotipuri și prejudecăți                              | ...                         |
| 11. | Competiție                                               | ...                         |

- În echipe formate din trei-patru colegi, găsiți o continuare pentru povestea AnFraDa. Construiți un joc de rol și prezentați-le colegilor spectatori felul în care v-ați imaginat continuarea poveștii.

### REȚIN!



„Acolo unde este ceartă, trebuie să fie și o concluzie.”  
(**Dante Alighieri**, filosof, om politic și  
primul mare poet de limbă italiană)

### REȚIN!

Cea mai simplă și totodată eficientă cale pentru prevenirea conflictelor este **comunicarea**. Dialogul, schimbul de informații și de idei, dezbaterea, având la bază respectul pentru drepturile celuilalt în comunicare, contribuie semnificativ la menținerea unor relații armonioase și constructive.

Prin politețe și comunicare asertivă pot fi evitate situațiile conflictuale.

### APLIC!

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor enunțuri (A/F).

Diferențele de idei, opinii, nevoi, convingeri sau interese pot reprezenta surse de conflict între oameni.

☐ A ☐ F

Conflictele sunt doar de natură fizică.

☐ A ☐ F

La orele de *Consiliere și dezvoltare personală* putem înțelege modalitățile de prevenire a conflictelor.

☐ A ☐ F

2. Realizează, alături de patru colegi, un afiș cu titlul „ZONĂ FĂRĂ CONFLICTE/ZONĂ SIGURĂ”.

**Exemplu** Afișul va conține și un îndemn la cooperare pentru cei care pășesc în zona stabilită, care vor fi rugați să pună în aplicare acțiunea propusă, de exemplu, „Strângeți-vă mâna!” Postați afișul într-un loc din clasa voastră, alături de cele ale colegilor. Folosiți această zonă ori de câte ori este nevoie, pentru a armoniza relațiile dintre voi.

### PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Decupează din ziare (reviste) mesaje ori imagini care pot reprezenta chei în rezolvarea unui conflict. Inserează materialele selectate de tine într-o fișă de portofoliu. Găsește un titlu potrivit fișei tale.



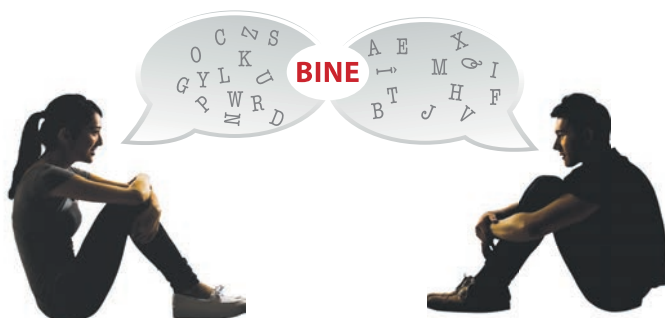
### CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

# STILURILE DE NEGOCIERE A CONFLICTELOR SAU DE ABORDARE CONSTRUCTIVĂ PRIN APLICAREA TEHNICILOR SIMPLE DE COMUNICARE

## DESCOPĂRI!

Observă imaginea și vorbește despre semnificația pe care aceasta o are pentru tine.



## REȚIN!

**Negocierea** presupune o relație de colaborare între una sau mai multe persoane, grupuri, părți implicate într-un conflict, având ca scop principal obținerea unui acord satisfăcător sau a unor beneficii care să conducă la rezolvarea unor probleme.

## STUDIUL DE CAZ

La etajul 1 al școlii în care învață Mihai se află trei clase de a VIII-a și o clasă de a V-a. Încă de la începutul anului școlar, colegii din clasa lui Mihai au remarcat că, spre sfârșitul orelor, coridorul arată foarte neîngrijit. Sunt ambalaje și hârtii peste tot, apă sau acuarele vărsate, iar săptămâna trecută, un perete întreg era stropit cu cerneală. Mihai și Alin, colegul său de bancă, au hotărât să meargă din clasă în clasă pentru a afla cine sunt cei care nu respectă curățenia. Nimeni nu a dorit să își asume responsabilitatea pentru cele întâmplate. Lucrul acesta i-a înfuriat pe cei doi băieți, dar și pe alți colegi, fapt care a declanșat un conflict.



În situația creată, Anca, dintr-o altă clasă a VIII-a, a făcut o propunere: pentru rezolvarea conflictului, fiecare clasă va desemna câte o echipă de negociatori, formată din câte doi elevi.

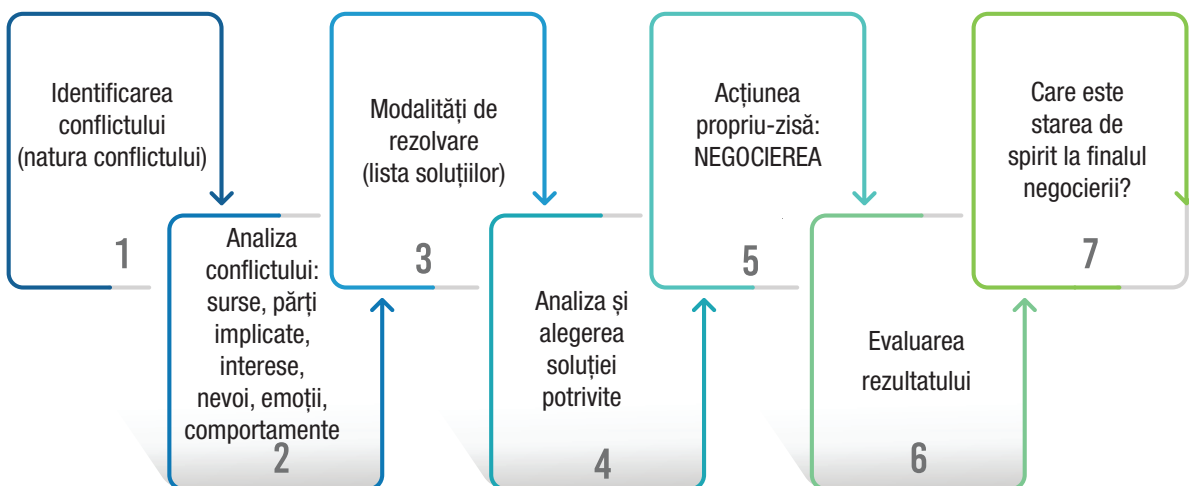
Obiectivul acestei negocieri este ca etajul 1 al școlii să fie un loc curat și primitiv pentru toți elevii.

1. Elaborează împreună cu un coleg un set de reguli privind negocierea conflictului din școala lui Mihai.
2. Descrieți succint modul în care copiii ar putea încerca să rezolve, prin negociere, conflictul din școala lor.
3. Prezentați-le colegilor soluțiile voastre și finalul situației.



REȚIN!

Etapele rezolvării unui conflict



| Stil de negociere  | Atitudinea celui care negociază                                                                                                              | Rezultat favorizat de stilul și atitudinea negociatorului |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Evitant            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nesigură</li> <li>• pasivă</li> </ul>                                                               | Eșecul negocierii                                         |
| Competitiv agresiv | <ul style="list-style-type: none"> <li>• foarte fermă</li> <li>• uneori agresivă</li> <li>• manipulative</li> <li>• amenințătoare</li> </ul> | Eșec sau succes temporar                                  |
| Cooperant          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• asertivă</li> <li>• empatică</li> <li>• flexibilă</li> </ul>                                        | Succes pe termen mediu și lung                            |

AFLU MAI MULTE!

Condițiile necesare pentru o negociere de succes

Părțile implicate:

- își doresc negocierea;
- conștientizează sursele de conflict;
- își fac cunoscute interesele/scopurile pentru care negociază;
- se respectă reciproc.

Tehnici simple de comunicare și negociere a conflictelor

- ♦ Fii un ascultător atent!
- ♦ Fii sigur de ceea ce ești dispus „să pierzi” și de ceea ce ai nevoie ca să „câștigi din negociere”!
- ♦ Adoptă un comportament asertiv, încrezător și flexibil în același timp.
- ♦ Pune-te în *papucii celuilalt*! Ce ai face tu în locul lui?
- ♦ Evaluează rezultatele înainte de a se încheia negocierea.



## APLIC!

### 1. Completează propozițiile cu opiniile tale.

Rolul empatiei în negociere este acela de a .....  
 Fiind asertiv/ă în comunicarea din timpul unei negocieri, poți să .....  
 Dacă ascuți cu atenție ce are de spus partenerul tău de negociere, atunci.....  
 O condiție necesară pentru o negociere de succes este să.....

### 2. Dacă dorești să știi mai multe despre stilul tău de negociere a conflictelor, completează chestionarul de mai jos. Caută interpretarea la pagina 99.

#### a. Cum mă simt într-o situație de negociere a conflictelor?

- confuz;
- stresat;
- util.

#### b. Cum gândesc într-o situație de negociere a unui conflict?

- Mai bine accept soluția celuilalt.
- Îmi impun soluția cu orice preț.
- Sigur există o soluție favorabilă pentru toate părțile implicate.

#### c. Unde prefer să se desfășoare negocierea?

- Într-un loc propus de mine.
- Mă pot „lupta” oriunde.
- Într-un loc neutru.

#### d. Cum procedez în timpul unei negocieri?

- Nu vorbesc prea mult, pentru a nu da de gândit.
- Acaparez discuția, pentru a nu-l lăsa pe celălalt să gândească.
- Propun soluții și ascult ce mi se propune.

#### e. Ce atitudine am față de partenerul de negociere?



•



•



•

„Dacă ajungi la masa negocierilor și spui că tu deții adevărul absolut și nimic altceva decât adevărul, atunci nu vei obține nimic.”

(**Harri Holkeri**, fost prim-ministru al Finlandei și fost președinte al Adunării Generale a Națiunilor Unite)

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Prezintă în maximum zece rânduri opinia ta despre următorul enunț:  
 „Arta negocierii se învață”.

### CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEIALȚI?

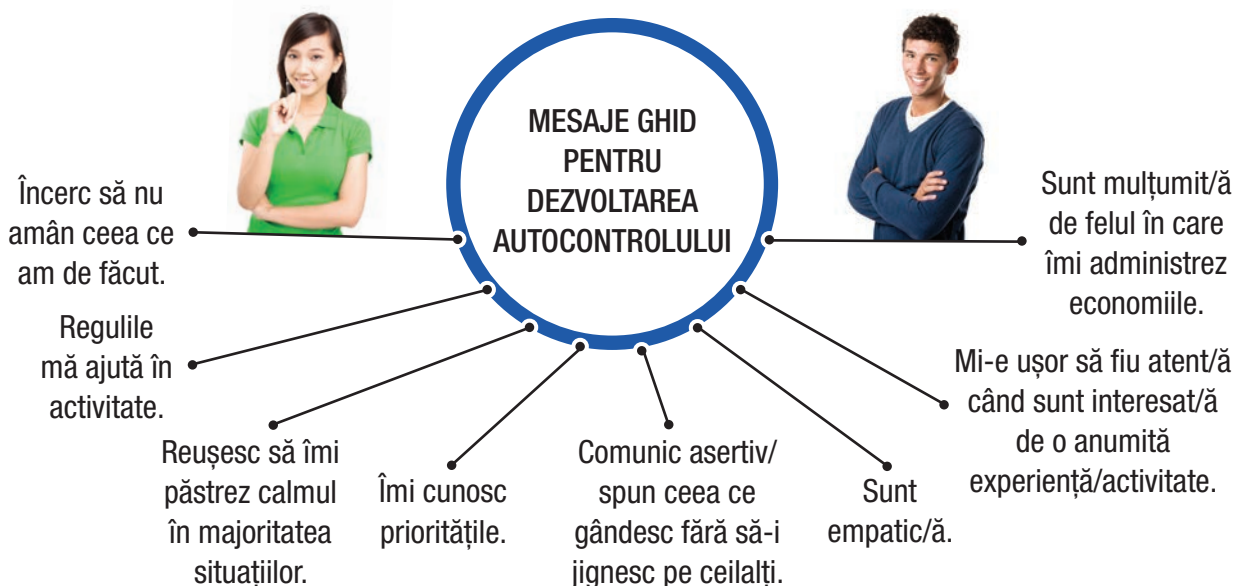
Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi.  
 Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.





# RECAPITULARE

- Folosind schema de mai jos, amintește-ți ce ai învățat despre autocontrol.

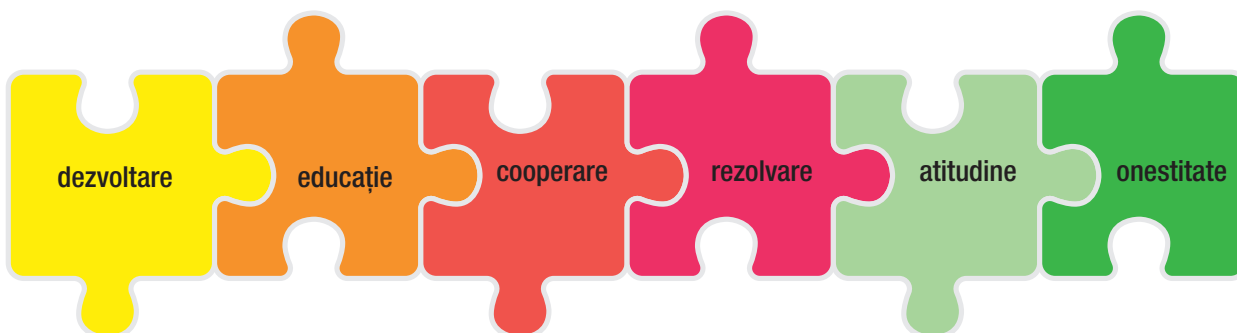


## ■ Situație – gând – emoție (interpretarea personală) – comportament

Nu uita! Felul în care interpretăm o situație, prin intermediul gândurilor noastre, conduce la stări emoționale mai ușor sau mai dificil de gestionat.

Gândurile și emoțiile sunt responsabile pentru comportamentele noastre.

- Observă puzzle-ul și construiește un mesaj pozitiv despre CONFLICT.



- Analizează tabelul de mai jos și află cum îți poți îmbunătăți capacitatea de a negocia conflictele.

| Condiții pentru o negociere reușită                                                                                                                                          | Tehnici simple de comunicare și negociere a conflictelor                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Părțile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se implică în negociere</li> <li>• cunosc sursa conflictelor</li> <li>• își respectă reciproc drepturile</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ascultare activă</li> <li>• siguranță în privința scopurilor negocierii</li> <li>• comportament asertiv</li> <li>• empatie</li> <li>• capacitate de evaluare și renegociere</li> </ul> |

## EVALUARE

1. Transcrie în caiet afirmațiile pe care le consideri corecte.

- Emoțiile contribuie la conștientizarea propriilor noastre nevoi.
- Atunci când starea noastră de bine suferă, avem nevoie să jucăm un joc video.
- Nivelul de autocontrol nu este implicat în reușita noastră personală.
- Autoreglarea gândurilor ne influențează pozitiv emoțiile și comportamentele.
- Ai un bun autocontrol dacă îți păstrezi calmul atunci când te simți provocat sau enervat.



2. Completează enunțurile de mai jos.

Termenii care definesc conflictul au în general conotații negative deoarece...

Conflictul poate reprezenta o sursă de creștere și de dezvoltare personală dacă...

Comportamentele care pot reprezenta surse de conflict sunt...

3. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor enunțuri.

O negociere reușită presupune:

- cunoașterea surselor de conflict.
- evitarea comunicării față în față.
- o atitudine autoritară.
- o atitudine pasivă.
- o atitudine asertivă.

|   |   |
|---|---|
| A | F |
| A | F |
| A | F |
| A | F |
| A | F |



4. Privește imaginile și alege activitățile care te relaxează. Ilustrează în caiet o activitate recreativă pe care nu o regăsești aici. Descrie în cel mult zece rânduri rolul acesteia pentru sănătatea ta emoțională având în vedere autoreglarea și autocontrolul.



#### Barem de notare

1. **0,50 puncte** pentru fiecare enunț corect identificat
2. **0,50 puncte** pentru fiecare afirmație corect completată
3. **0,40 puncte** pentru fiecare răspuns corect
4. Se acordă **1 punct** pentru desen, **1 punct** pentru respectarea numărului de rânduri, **0,50 puncte** pentru coerența textului și **1,50 puncte** pentru argumentele solicitate

#### Autoevaluare

1.  $0,50 \text{ p} \times 3 = 1,5 \text{ puncte}$
2.  $0,50 \text{ p} \times 3 = 1,5 \text{ puncte}$
3.  $0,40 \text{ p} \times 5 = 2 \text{ puncte}$
4.  $1 + 1 + 0,50 + 1,50 = 4 \text{ puncte}$

Se acordă un punct din oficiu.

**TOTAL: 10 puncte**

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ

### De vorbă cu mine însumi/însămi

Data: \_\_\_\_\_

Unitatea: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestei unități pot să spun că \_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_

Am fost provocat/ă să reflectez la \_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_



## FIȘĂ DE FEEDBACK

Pentru (numele elevului) .....

☐ din partea profesorului diriginte: .....

☐ din partea colegului: .....

Data: .....

Unitatea de învățare: **Dezvoltare socio-emoțională**

| Nr. crt. | Pe parcursul activităților din această unitate                              | Într-o măsură |      |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------|-------|
|          |                                                                             | Mare          | Mică | Deloc |
| 1        | A manifestat interes față de temele propuse.                                |               |      |       |
| 2        | A comunicat eficient.                                                       |               |      |       |
| 3        | A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți.                        |               |      |       |
| 4        | A manifestat toleranță.                                                     |               |      |       |
| 5        | L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor.                                |               |      |       |
| 6        | S-a implicat activ în sarcinile individuale.                                |               |      |       |
| 7        | S-a implicat activ în sarcinile de echipă.                                  |               |      |       |
| 8        | A manifestat spirit de echipă.                                              |               |      |       |
| 9        | A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități. |               |      |       |
| 10       | A contribuit personal la dezvoltarea temelor.                               |               |      |       |

- Dacă ai obținut 8-10 itemi cu scorul într-o mare măsură: **Foarte bine!** Continuă!
- Dacă ai obținut 6-8 itemi cu scorul într-o mare măsură și 2-4 cu scorul într-o mică măsură: **Bine!** Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 4-6 itemi cu scorul într-o mare măsură și 4-6 cu scorul într-o mică măsură sau deloc: **Suficient!** Sigur poți mai mult! Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 2 itemi într-o mare măsură și 8 itemi cu scorul într-o mică măsură sau deloc: **Reflectează** la modul în care a fost evaluată activitatea ta și identifică modalități concrete prin care poți să o îmbunătățești. Solicită sprijin din partea profesorului tău atunci când ai nevoie!

**Încercuiește emoțiile pe care crezi că le-ai resimțit, pe parcursul acestui capitol, elevul/colegul căruia îi acorzi feedback.**



FERICIT



PLICTISIT



UIMIT



FURIOS



CONFUZ



TRIST



MULȚUMIT



INTERESAT



DEZAMĂGIT



## MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

- Surse de informare pentru activitatea școlară
- Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor
- Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța
- Învățare formală, nonformală, informală
- Recapitulare
- Evaluare
- Fișă de reflecție personală
- Fișă de feedback



## SURSELE DE INFORMARE PENTRU ACTIVITATEA ȘCOLARĂ

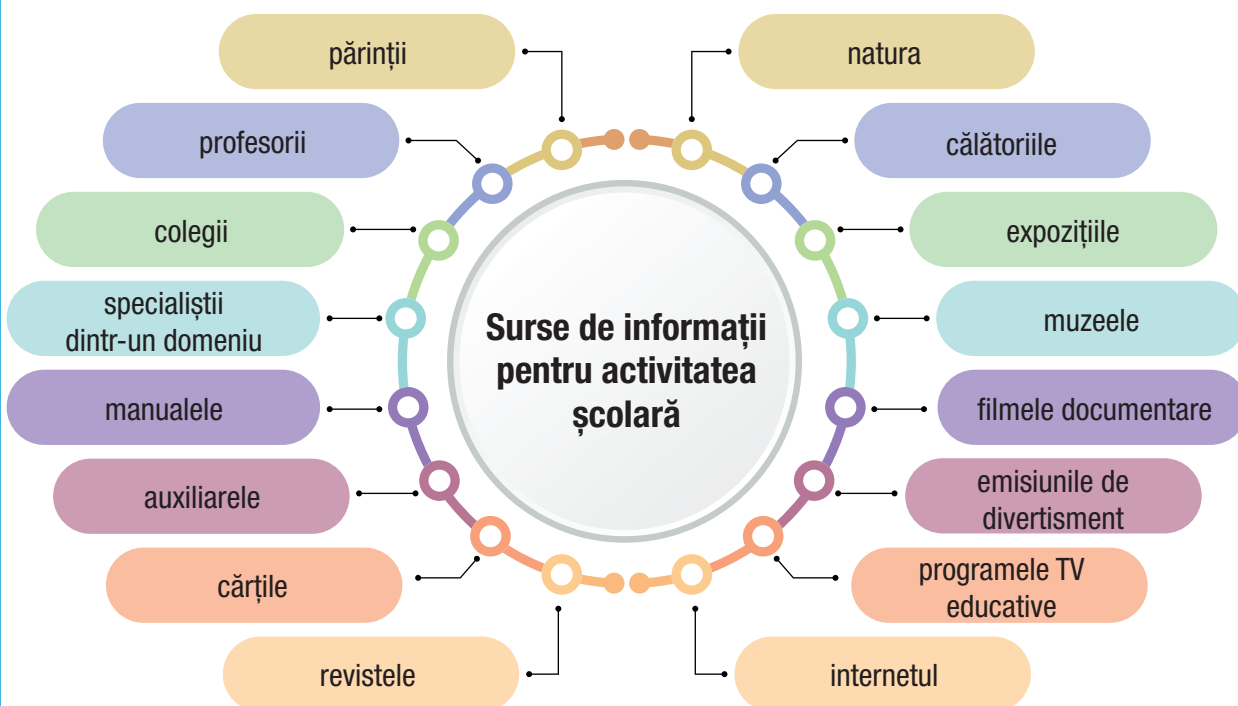
### DESCOPĂRI!

La ora de geografie, elevii au primit sarcina de a realiza un proiect despre un explorator. Anca s-a gândit la Marco Polo. Știe că are acasă o carte care o poate ajuta. Vrea să realizeze o prezentare interesantă.

- Dacă ai fi în locul Ancăi, de unde ți-ai culege informațiile pentru proiect?
- În general, atunci când ai de rezolvat sarcini școlare, de unde obții informațiile?
- La cine apelezi pentru îndrumare atunci când ai nevoie?
- Împreună cu colegul de bancă, realizează o listă cu sursele de informare identificate.



### REȚIN!



## REFLECTEZ!

Completează tabelul de mai jos cu exemple de informații pe care le-ai aflat din sursele indicate, precum și cu exemple de situații în care le-ai utilizat sau le vei putea utiliza.

| Sursa de informații                             | Exemplu de informație    | Unde am aplicat/utilizat sau aş putea aplica/utiliza informația |
|-------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Profesorul de istorie                           | Războiul de Independență | În vizită la muzeul de istorie                                  |
| O excursie/o vizită la .....                    |                          |                                                                 |
| Cartea .....<br>(una dintre cele citite recent) |                          |                                                                 |
| Atlasul geografic .....                         |                          |                                                                 |
| Manualul de .....                               |                          |                                                                 |
| Internetul                                      |                          |                                                                 |
| Părinții                                        |                          |                                                                 |
| Natura                                          |                          |                                                                 |



## STUDIUL DE CAZ

Tudor studiază la matematică despre noțiunea de arie. A învățat formula ariei pătratului și a altor poligoane. A avut probleme în care a trebuit să utilizeze aceste cunoștințe. Se pare că s-a descurcat. În weekend a mers cu părinții lui la bunici. Aceștia discutau despre renovarea bucătăriei. Trebuie schimbată gresia. Tudor s-a oferit să calculeze câți metri pătrați de gresie trebuie cumpărați. A făcut măsurătorile camerei, a realizat desenul, a aplicat formulele învățate și a comunicat rezultatul. Cu toții au apreciat competențele matematice ale lui Tudor. Iar el nu-și mai încăpea în piele de bucurie.



1. Cum a ajuns Tudor să aibă aceste competențe?
2. Care a fost rolul informațiilor obținute la orele de matematică?
3. Ce crezi că l-a motivat pe Tudor să se implice în învățarea noțiunii de arie? Dar în rezolvarea problemei bunicilor?
4. Împreună cu alți trei colegi, realizați o hartă mentală (vedeți exemplul de la pagina 7) care să prezinte drumul parcurs de Tudor de la informația obținută la ora de matematică până la competența demonstrată în rezolvarea unei probleme reale de viață.

## REȚIN!

◆ Informațiile pe care le deținem în legătură cu un subiect formează cunoștințele noastre despre acesta.

**Exemplu** Toate informațiile pe care Tudor le-a aflat despre arie formează cunoștințele sale în legătură cu acest subiect.

◆ Utilizarea cunoștințelor în rezolvarea unor probleme teoretice și/sau practice stă la baza formării competențelor noastre.

**Exemplu** Utilizând cunoștințele despre arie în rezolvarea problemelor teoretice, la școală, dar și a celor practice, în familie, Tudor a demonstrat că are competențe matematice.

## ȘTIAI CĂ?

Internetul a devenit principala sursă de informații, schimbând astfel lumea cunoașterii.

„Nu am niciun talent deosebit.  
Am doar pasiunea curiozității.”

(**Albert Einstein**, autorul teoriei relativității și unul dintre cei mai străluciți oameni de știință ai omenirii)

## REȚIN!

Curiozitatea este motorul cunoașterii și al evoluției.

- Sursele de informare sunt variate. Este bine să ne culegem informația din surse autentice, credibile, verificate, cu autori (re)cunoscuți în domeniul lor de competență.
- Cunoașterea surselor de informare permite accesarea lor în scopul realizării sarcinilor de lucru și al atingerii obiectivelor propuse.
- Activitatea de învățare generează competență, care, la rândul ei, influențează nivelul de stres în raport cu sarcinile școlare.
- Stresul apare atunci când anticipăm consecințele eșecului, iar acestea sunt importante pentru noi. Cu cât suntem mai competenți într-un domeniu, cu atât nivelul de stres este mai mic.

## APLIC!

1. În grupuri de câte patru, identificați situații în care ați demonstrat competențe pe care le-ați format la școală.



- Prezentați-le colegilor!
- Cum vă simțiți atunci când ceea ce ați învățat vă ajută să rezolvați probleme concrete de viață?

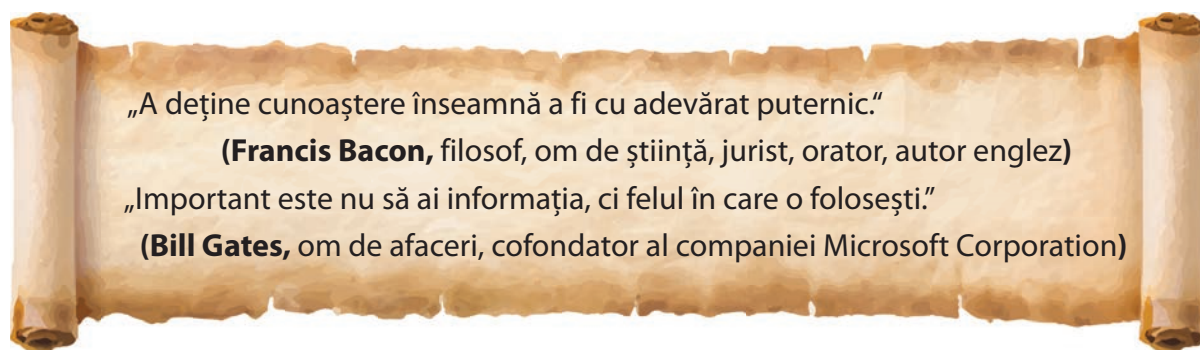


2. Citește următoarele enunțuri și analizează-le, răspunzând la întrebări.

Victor are emoții pentru testul pe care îl are mâine la chimie. Știe că nu a învățat suficient, nu a repetat toate lecțiile și nici nu a rezolvat probleme. În schimb, Bianca este nerăbdătoare să vadă subiectele. Săptămâna aceasta a rezolvat multe probleme interesante, iar acum chimia i se pare fascinantă.

- Ce poți spune despre emoțiile celor doi copii înaintea testării?
- Care crezi că este nivelul de stres al fiecăruia dintre ei?
- Cum și cât s-au pregătit copiii pentru test?
- Care crezi că este nivelul de competență al celor doi copii în raport cu conținuturile din care vor da testul la chimie?
- Care crezi că este relația dintre stres și nivelul de competență?
- Ce poți face pentru a diminua nivelul de stres în raport cu provocările școlare (teste, probe de verificare, examene)?

3. În echipe de câte patru, analizați următoarele două afirmații. Aduceți argumente în sprijinul lor. Împărtășiți-le apoi colegilor.

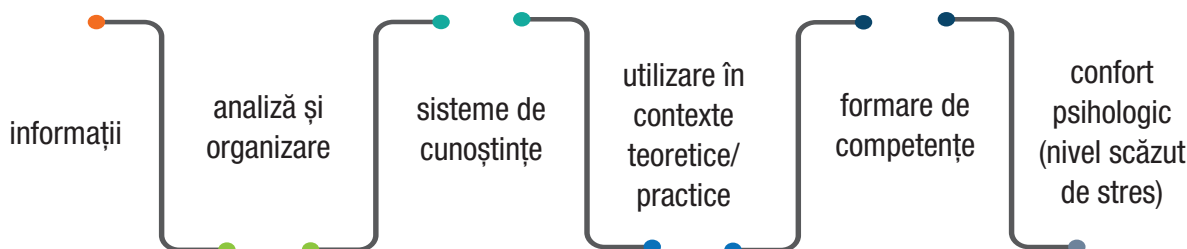


- Formulați un enunț care să sintetizeze cele două aserțiuni. Prezentați-l colegilor voștri!

### PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE



Observă schema de mai jos. Redactează un scurt text, în care să prezinți relația dintre elementele prezentate.



### CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.



# ROLUL INFORMAȚIEI ȘI CRITERII DE ANALIZĂ A INFORMAȚIILOR

## DESCOPĂRI!

La finalul acestui an școlar vei lua o decizie importantă privind viitorul tău. Scrie în caiet care este obiectivul tău la sfârșitul clasei a VIII-a. Gândește-te la o strategie prin care poți să îți atingi obiectivul și încearcă să o descrii în câteva cuvinte.

- Discutați, în echipe de câte patru, despre obiectivele propuse și despre strategiile pe care le-ați gândit, apoi prezentați-le colegilor din celelalte echipe.
- Care au fost sursele care te-au inspirat în formularea obiectivelor?
- Câte dintre acestea vizează progresul în învățare (de exemplu, vreau să fiu mai bun, să știu mai mult) și câte vizează competiția cu ceilalți (de exemplu, vreau să fiu mai bun decât ceilalți)?
- Care crezi că sunt beneficiile formulării unor obiective bazate pe progresul personal în învățare? Dar ale obiectivelor bazate pe competiția cu ceilalți?

Formulează o concluzie a acestui exercițiu.



## STUDIUL DE CAZ

Vlad este pasionat de biologie. De mic a fost curios să afle lucruri despre plante, animale și funcționarea corpului uman. Cu toate astea, nu s-a hotărât ce va face când va fi mare. Știe că în viitor vor apărea unele profesii pe care acum cu greu și le poate imagina. Fiind preocupat de acest viitor, dar și de pasiunea sa pentru lumea vie, el caută informații despre evoluția tehnologiilor. Astfel, dintr-un studiu (INACO), a aflat că bioingineria genetică a creat plante fosforescente încă din anul 2015. Cercetările continuă pentru producerea unor copaci luminescenți, cu care se dorește realizarea iluminatului public „natural”. I se pare fascinant acest domeniu al biotehnologiilor, în care s-au întâlnit ingineria, biologia, medicina, tehnologia și biochimia. Uneori se visează biohacker, lucrând la identificarea unor noi soluții de îmbunătățire a eficacității fizice și mentale.

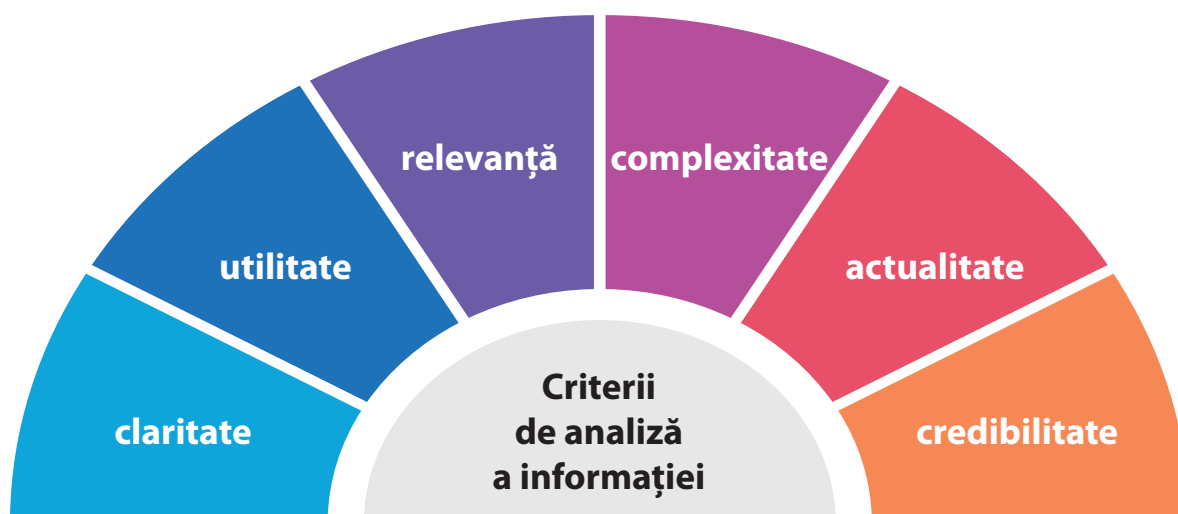


1. Care este pasiunea lui Vlad și cum îi influențează ea activitatea de învățare?
2. Ce obiectiv/obiective crezi că și-a propus el?
3. De unde își culege Vlad informațiile?
4. Ce criterii crezi că are în vedere băiatul atunci când își selectează informațiile?
5. Ce buget de timp crezi că va fi necesar pentru această activitate de documentare?

**REȚIN!**

Rolul informației este acela de a ne:

- îmbogăți cunoștințele;
- orienta în alegerea alternativelor optime, în acord cu interesele, aspirațiile și obiectivele noastre;
- ajuta să luăm o decizie.

**AFLU MAI MULTE!**

Urmărirea progresului personal în învățare presupune centrarea pe nevoile proprii de dezvoltare în acord cu potențialul, cu resursele și cu interesele fiecărei persoane.

Stabilirea unor obiective centrate pe competiția cu ceilalți presupune consum de energie pentru a vedea ce și cât fac ceilalți, iar acest lucru nu duce la dezvoltarea noastră. Orice obiectiv pe care ne propunem să-l atingem presupune construirea unei strategii.



Informațiile culese, necesare în atingerea obiectivului, este recomandat să provină din surse credibile, validate, apoi analizate și organizate înainte de a fi utilizate.

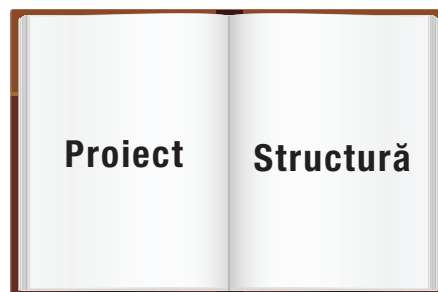
## APLIC!

1. Împreună cu un coleg, realizați un proiect, în care să prezentați, la alegere:

- a. o meserie a viitorului;
- b. traseul profesional al unei personalități dintr-un anumit domeniu;
- c. ce înseamnă să fii elev la liceu.

Urmăriți structura de mai jos:

- sursele de informare;
- criteriile de selectare a informațiilor;
- organizarea informațiilor;
- beneficiile personale în urma realizării proiectului.



2. Scrie un text în care să utilizezi noțiunile din lista de mai jos.

informație

obiectiv

analiză

culegere

strategie

selectare

organizare

sursă de informare

„Ceea ce este bine conceput se exprimă cu claritate!”

(Nicolas Boileau, scriitor francez,  
cel mai mare teoretician al literaturii franceze)

## ȘTIAI CĂ?

**Fake news** = știri false ori cu pasaje incomplete, care au scopul de a crea confuzie cu privire la diverse evenimente, fapte sau persoane și care se manifestă din plin în cadrul rețelilor sociale, în absența unor filtre de verificare a veridicității informațiilor expuse de către utilizatori.

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Prezintă în maximum zece rânduri opinia ta despre următorul enunț:  
„Informația înseamnă putere”.

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi.  
Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

# TEHNICI DE GESTIONARE EFICIENTĂ A TIMPULUI ȘI A EFORTULUI DE A ÎNVĂȚA

## LUCRĂM ÎN ECHIPĂ

Formați echipe de patru-șase colegi. Gândiți-vă la ziua de ieri. Toți ați participat la aceleași activități școlare și ați avut aceleași sarcini de rezolvat pentru astăzi.

- Realizați un sondaj în grupul vostru de lucru, pentru a afla câți copii au finalizat toate temele alocate la toate disciplinele.
- Credeți că toate sarcinile au fost rezolvate corect și complet?
- Explicați diferențele.
- Prezentați-le celorlalte echipe concluziile voastre.



## REȚIN!

**Timpul** reprezintă una dintre cele mai prețioase resurse de care dispunem. Cu toate acestea, multe persoane nu îl apreciază în acest mod și tind să îl irosească.

### Cum dozăm timpul și efortul în învățare?

Organizați-vă în echipe de câte șase participanți, în care unul dintre voi este gazda și va adresa întrebările de mai jos, conform metodei „Cafeneaua publică”, descrisă la pag 99.

Gândiți-vă la cel mai recent test pe care l-ați dat și pentru care cunoașteți deja rezultatele.

**Premisă:** testul fusese anunțat și se cunoștea materia din care vor fi formulate subiectele.

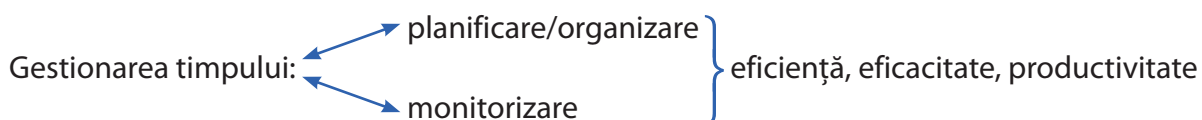
Întrebări:

- La cât timp după ce ați aflat că veți da test ați început pregătirea pentru acesta?
- Pe o scară de la 1 la 5, cât de dificil ați apreciat că va fi acest test? (1 – deloc dificil, 5 – foarte dificil)
- Cât timp ați alocat în fiecare zi pregătirii pentru acest test?
- Pe o scară de la 1 la 5, cât de mulțumiți/te sunteți de rezultat? (1 – deloc, 5 – foarte mulțumiți/te)
- În ce măsură reflectă acest rezultat timpul și efortul investite în pregătirea pentru test? (1 – în foarte mică măsură, 5 – în foarte mare măsură)

Prezentați-le celorlalte echipe concluziile voastre.

## AFLU MAI MULTE!

**Gestionarea timpului** se referă la modul în care planificăm și controlăm timpul alocat realizării activităților în scopul creșterii eficienței, a eficacității și a productivității.



Deși timpul unei zile este același pentru oricine, în funcție de modul în care îl gestionează, unele persoane pot fi mai eficiente și mai productive decât altele.

**Organizarea timpului presupune:**

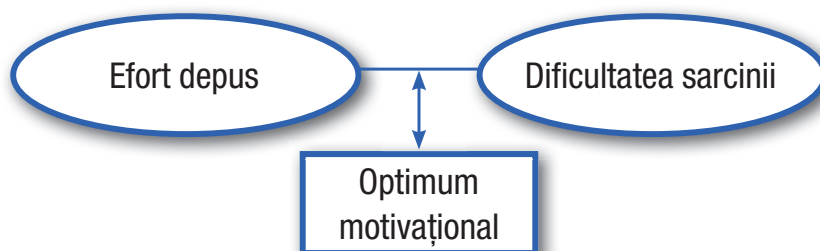
- alocarea resurselor de timp pentru realizarea fiecărei activități;
- selectarea activităților importante, valoroase pentru noi.

Dacă dificultatea sarcinii este percepută corect, iar efortul depus este proporțional cu nivelul de dificultate, atunci spunem că am avut o motivație optimă.

Dacă dificultatea sarcinii este percepută incorect, este posibil fie să depunem mai mult efort pentru rezolvarea unei sarcini ușoare, fie să nu ne mobilizăm suficient pentru o sarcină care este mai dificilă decât o percepem. În această situație va apărea fie epuizarea, fie insatisfacția, fie eșecul.

**Optimum motivațional**

- acel nivel ideal al motivației și al efortului depus, care permite o performanță maximă atunci când sarcina are o anumită dificultate –



## ȘTIAI CĂ?

Au apărut motoare de căutare sau asistență virtuală precum Google, Siri sau Alexa, care ne selectează informațiile cu o viteză uluitoare, oferind eficiență în gestionarea timpului.

**Analizează critic informațiile selectate!**

„Calea regulilor și a noțiunilor este una lungă, cea a exemplului este scurtă și eficientă.”

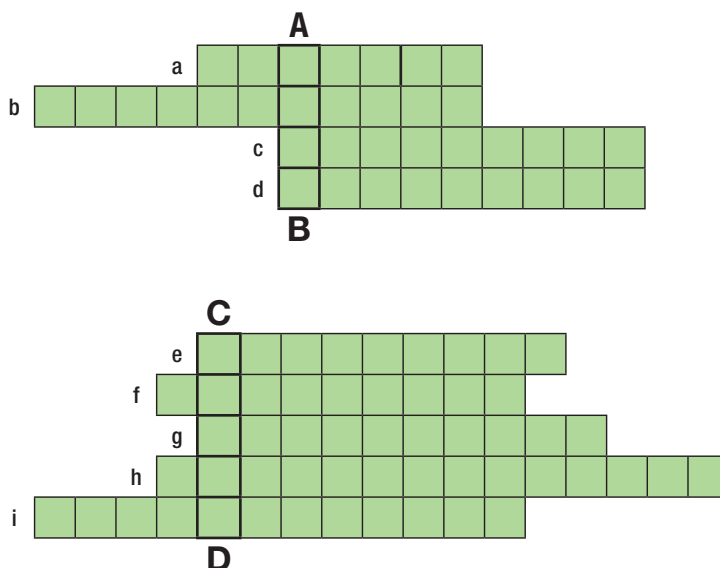
(**Seneca**, filosof stoic roman și preceptor al împăratului Nero)



## APLIC!

1. Completează rebusurile. Pe coloanele **A-B**, respectiv **C-D**, vei descoperi cei doi factori esențiali implicați în învățare.

- a. ... motivațional;
- b. organizare a unui plan;
- c. ansamblu de factori dinamici care determină comportamentul unui individ;
- d. a aduce o contribuție;
- e. antonim pentru *dezechilibru*;
- f. a face lucrurile cum trebuie;
- g. gestionarea timpului presupune ...;
- h. ... este o măsură a eficienței muncii;
- i. gestionarea timpului mai presupune și ...



2. Completează tabelul de mai jos, identificând trei activități, motivația pentru care le realizezi, timpul alocat și efortul necesar pentru desfășurarea fiecăreia.

| Activitate | Motivație | Timp | Efort |
|------------|-----------|------|-------|
| ...        | ...       | ...  | ...   |

## ȘTIAI CĂ?

Dacă elevii ajung la concluzia că fac progrese în procesul de învățare, atunci ei vor controla în mod pozitiv sarcina pe care o au de îndeplinit și, astfel, gradul de motivație va crește (conform psihologului canadiano-american Albert Bandura).

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE

Describe o situație în care motivația ta în raport cu o sarcină de învățare nu a fost optimă, iar rezultatul a reflectat acest lucru. Revaluează situația de atunci și spune cum ai proceda acum dacă ai mai fi în aceeași situație.

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.



# ÎNVĂȚARE FORMALĂ, NONFORMALĂ, INFORMALĂ

## REFLECTEZ!

Învățarea se realizează continuu, în mod spontan sau în mod intenționat, în orice mediu, mai mult sau mai puțin organizat.

- Care este părerea ta față de cele enunțate mai sus?
- Prezintă argumente pro sau contra în raport cu afirmația de mai sus.
- Tu împreună cu colegii tăi, analizați argumentele identificate.

## REȚIN!



Învățăm chiar și atunci când nu suntem conștienți de acest lucru. Motivul pentru care auzim frecvent că învățăm toată viața e acela că învățarea este o acțiune permanentă. Ea este în egală măsură un proces care se realizează în mod conștient, deci voluntar, dar și într-un mod involuntar, ca urmare a unor situații/experiențe neașteptate. Fără învățare nu am putea să ne adaptăm, să evoluăm, să supraviețuim ca specie.



## DESCOPĂRI!

Unde înveți? De la cine înveți? Ce este cel mai important să înveți?

- ◆ Analizând tabelul de mai jos, dă exemple de lucruri pe care le poți învăța/le-ai învățat în fiecare dintre contextele prezentate.
- ◆ Care dintre aceste lucruri învățate consideri că are o mai mare importanță din perspectiva aplicabilității pe tot parcursul vieții? Poți realiza o ierarhie? Argumentează!



| Învățarea în:                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| context formal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | context nonformal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | context informal                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>este intenționată, organizată, sistematică, planificată</li> <li>este supusă evaluării</li> <li>se realizează în unități de învățământ: grădinițe, școli, licee, universități</li> <li>este realizată de un corp profesional specializat (profesori)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>este organizată și sistematică</li> <li>se desfășoară sub forma cluburilor, a cercurilor, a ansamblurilor</li> <li>este adaptată nevoilor individului</li> <li>valorifică experiențele de învățare ale participanților</li> <li>pune accentul pe aplicabilitatea imediată a cunoștințelor</li> <li>răspunde cerințelor educației permanente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>este neintenționată, spontană</li> <li>este discontinuă</li> <li>se realizează în funcție de stimulările din mediul în care trăiește individul</li> <li>este ghidată de o nevoie interioară de cunoaștere</li> </ul> |
| Ce am învățat în aceste contexte:                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | .....                                                                                                                                                                                                                                                       |



## AFLU MAI MULTE!

Identifică informațiile aflate de Mihnea în fiecare context ilustrat mai jos.



**AFLU MAI MULTE!**

Învățarea pe tot parcursul vieții este un proces natural.

Printre rezultatele învățării, schimbarea și flexibilitatea sunt esențiale pentru adaptarea la cerințele pieței muncii de mâine.

Pentru a ține pasul cu transformările lumii în care trăim, sunt necesare competențe din **STEAM: Știință, Tehnologie, Inginerie, Arte și Matematică**.

**APLIC!**

1. Citește enunțul de mai jos. Prezintă argumente în sprijinul celor afirmate.

„Nu banii îți aduc siguranța. Siguranța ți-o poate da doar un bagaj valoros de cunoștințe, experiență și abilități.”

(**Henry Ford**, fondator al industriei americane de automobile)

2. Realizează un proiect în care să prezinți rolul pe care îl are învățarea în raport cu obiectivele tale pe termen lung/procesul devenirii tale. Găsește un titlu potrivit pentru proiectul tău.

**Exemple** *Viitorul începe azi; Construiesc vehiculul spre viitorul meu; Visul sunt eu etc.*

În redactarea proiectului vei menționa următoarele aspecte:

- ◆ obiectivul;
- ◆ motivația pentru realizarea acestuia;
- ◆ modul în care învățarea te poate ajuta în procesul de realizare a obiectivului, resursele la care vei apela;
- ◆ planul pentru atingerea obiectivului;
- ◆ timpul de care ai nevoie;
- ◆ cum vei ști că ți-ai atins obiectivul.

Prezintă-le colegilor tăi proiectul. Afișați toate proiectele pe un perete al clasei. Organizați un tur al galeriei.



## ȘTIAI CĂ?

♦ Potrivit revistei Forbes (2019), pentru a practica meseriile viitorului sunt necesare zece abilități-cheie. Acestea sunt:

1. Creativitate;
2. Competență emoțională;
3. Gândire critică;
4. Învățare activă;
5. Capacitate de luare a deciziilor;
6. Comunicare interpersonală;
7. Abilități de conducere;
8. Inteligență culturală;
9. Abilități tehnologice;
10. Capacitate de schimbare/adaptabilitate.



♦ Noua definiție a sociabilității în mediul digitalizat este **SMAC: Social, Mobil, Analitic și Cloud**.

„Oricine renunță să învețe este bătrân, chiar dacă are 20 sau 80 de ani. Oricine continuă să învețe rămâne tânăr. Cel mai important lucru în viață este să-ți păstrezi propria minte tânără.”

(**Seneca**, filosof stoic roman și preceptor al împăratului Nero)

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE



Identifică în familia ta o persoană care este un model pentru tine.

Discutați despre experiențele de învățare care au condus la succesele obținute de către această persoană de-a lungul vieții. Redactează un text de maximum o pagină despre cele discutate. Alege un titlu potrivit textului tău!

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

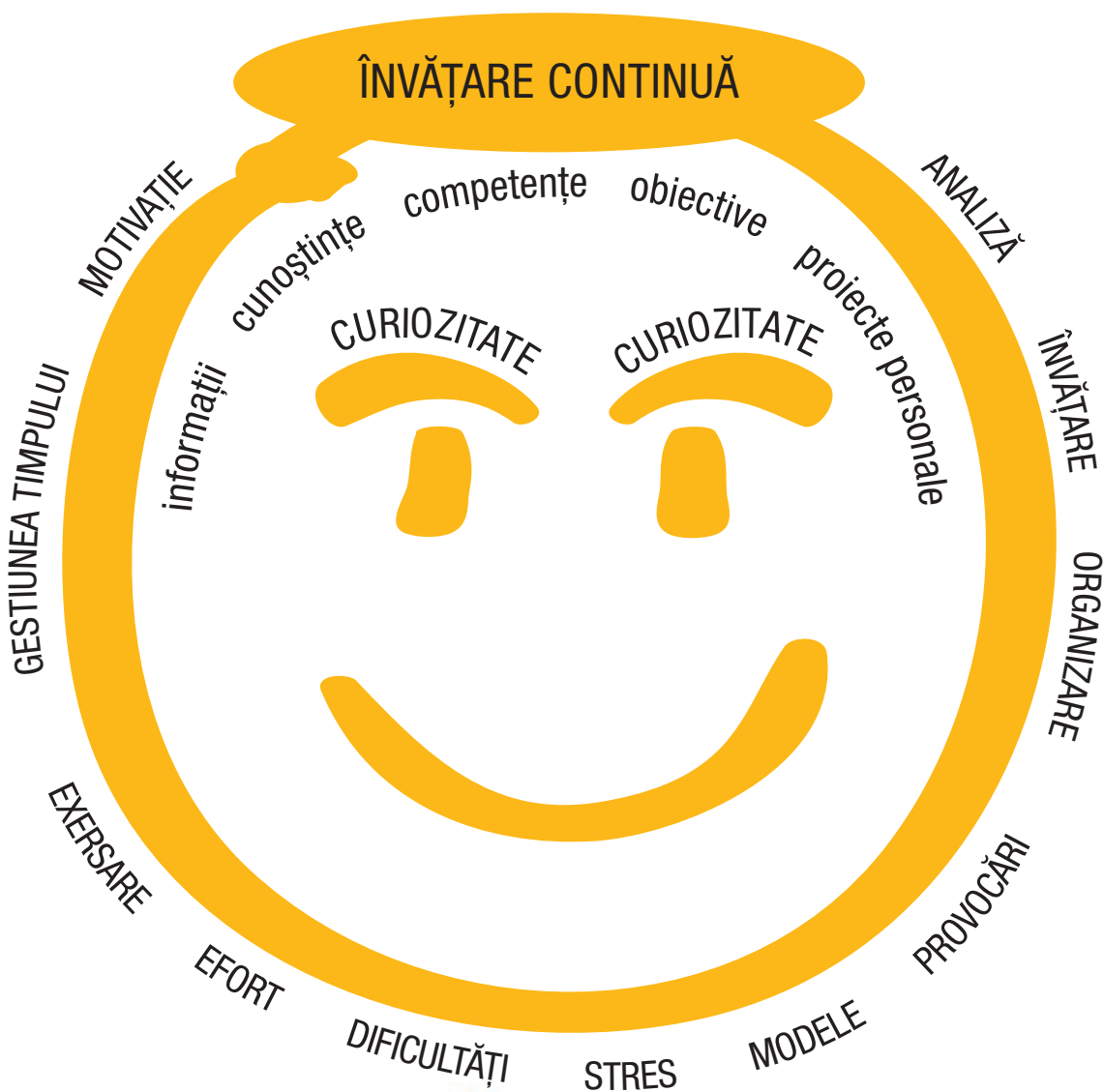


## RECAPITULARE

El este Max, o proiecție din viitor a oricăruia dintre voi.

Observă-l și încearcă să-i citești gândurile. Dacă ar putea vorbi, ce crezi că ar spune?

Amintește-ți, folosind schema de mai jos, ce ai învățat în această unitate.



# EVALUARE

1. Realizează corespondența între elementele celor două coloane.

| A                  | B                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------|
| Curiozitate        | Folosită inteligent, generează putere.               |
| Surse de informare | Resursă prețioasă pe care tindem să o risipim.       |
| Competență         | Este motorul cunoașterii.                            |
| Informație         | Vizionarea unui film artistic                        |
| Timp               | Școală                                               |
| Învățare formală   | Nivelul ei este invers proporțional cu al stresului. |
|                    | Documentar TV                                        |

2. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor enunțuri.

- a. Gestionarea corectă a timpului ne ajută să creștem eficiența, eficacitatea și productivitatea activității. A F
- b. Motivația în învățare bazată doar pe competiția cu ceilalți este benefică întotdeauna. A F
- c. Învățarea pe parcursul întregii vieți permite creșterea capacității de adaptare și a flexibilității noastre în raport cu provocările viitorului. A F
- d. Informația se găsește doar în manualele școlare. A F

3. Imaginează-ți că în fața ta ești tu, cel de peste 15 ani. Îți place această variantă a ta. Acest „Tu – hologramă” îți trimite un mesaj care te va ghida pe drumul spre această versiune. Redactează mesajul folosind noțiunile prezentate mai jos:



4. Citește conceptele de mai jos. Formulează cinci enunțuri care să conțină, fiecare, cel puțin două concepte.



#### Barem de notare

1. **0,30 puncte** pentru fiecare corespondență realizată corect
2. **0,40 puncte** pentru fiecare enunț corect
3. **1 punct** pentru fiecare dintre cele 7 noțiuni folosite în cadrul textului și **1 punct** pentru coerența textului
4. Se acordă **0,72 puncte** pentru fiecare enunț corect care conține minimum două concepte

#### Autoevaluare

1.  $0,30 \text{ p} \times 6 = \mathbf{1,80 \text{ puncte}}$
2.  $0,40 \text{ p} \times 4 = \mathbf{1,60 \text{ puncte}}$
3. **2 puncte**
4.  $0,72 \text{ p} \times 5 = \mathbf{3,60 \text{ puncte}}$

Se acordă un punct din oficiu.

**TOTAL: 10 puncte**

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ

### De vorbă cu mine însumi/însămi

Data: \_\_\_\_\_

Unitatea: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestei unități pot să spun că \_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_

Am fost provocat/ă să reflectez la \_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_



## FIȘĂ DE FEEDBACK

Pentru (numele elevului) .....

☐ din partea profesorului diriginte: .....

☐ din partea colegului: .....

Data: .....

Unitatea de învățare: **Managementul învățării**

| Nr. crt. | Pe parcursul activităților din această unitate                              | Într-o măsură |      |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------|-------|
|          |                                                                             | Mare          | Mică | Deloc |
| 1        | A manifestat interes față de temele propuse.                                |               |      |       |
| 2        | A comunicat eficient.                                                       |               |      |       |
| 3        | A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți.                        |               |      |       |
| 4        | A manifestat toleranță.                                                     |               |      |       |
| 5        | L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor.                                |               |      |       |
| 6        | S-a implicat activ în sarcinile individuale.                                |               |      |       |
| 7        | S-a implicat activ în sarcinile de echipă.                                  |               |      |       |
| 8        | A manifestat spirit de echipă.                                              |               |      |       |
| 9        | A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități. |               |      |       |
| 10       | A contribuit personal la dezvoltarea temelor.                               |               |      |       |

- Dacă ai obținut 8-10 itemi cu scorul într-o mare măsură: **Foarte bine!** Continuă!
- Dacă ai obținut 6-8 itemi cu scorul într-o mare măsură și 2-4 cu scorul într-o mică măsură: **Bine!** Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 4-6 itemi cu scorul într-o mare măsură și 4-6 cu scorul într-o mică măsură sau deloc: **Suficient!** Sigur poți mai mult! Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 2 itemi într-o mare măsură și 8 itemi cu scorul într-o mică măsură sau deloc: **Reflectează** la modul în care a fost evaluată activitatea ta și identifică modalități concrete prin care poți să o îmbunătățești. Solicită sprijin din partea profesorului tău atunci când ai nevoie!

**Încercuiește emoțiile pe care crezi că le-ai resimțit, pe parcursul acestui capitol, elevul/colegul căruia îi acorzi feedback.**



FERICIT



PLICTISIT



UIMIT



FURIOS



CONFUZ



TRIST



MULȚUMIT



INTERESAT



DEZAMĂGIT



## MANAGEMENTUL CARIEREI

- Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări
- Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare
- Luarea deciziei: conținut, proces, etape, context
- Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole
- Recapitulare
- Evaluare
- Fișă de reflecție personală
- Fișă de feedback



# TRASEE EDUCATIONALE DIN PERSPECTIVA ALEGERII CARIEREI: NIVELURI EDUCATIONALE (LICEU, ȘCOALĂ PROFESIONALĂ), CERINȚE DE ADMITERE, FILIERE, PROFILURI ȘI SPECIALIZĂRI

## Harta traseelor educaționale

### DESCOPĂRI!

Observă imaginile de mai jos și identific-o pe cea potrivită ție în acest moment.

- ♦ Ce rută te gândești să urmezi?
- ♦ Până unde vrei să mergi pe acest traseu?
- ♦ Comunică-le colegilor decizia ta și argumentează-o.

GRĂDINIȚĂ – EDUCAȚIE TIMPURIE



LICEU – ÎNVĂȚĂMÂNT SECUNDAR SUPERIOR



PIAȚA MUNCII



ȘCOALĂ – ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR



GIMNAZIU – ÎNVĂȚĂMÂNT SECUNDAR INFERIOR

### REȚIN!

În oarecare măsură, în clasa a VIII-a suntem în acea etapă a vieții în care este necesar să valorificăm gândirea de tip strategic. Efectele alegerilor noastre se vor resimți pe termen scurt sau lung, influențând alte decizii asupra cărora vom reflecta, dar pe care le vom lua mai târziu. Energia, interesele, valorile, abilitățile, cunoștințele noastre vor fi canalizate din ce în ce mai clar către alegerea celui traseu educațional care ne poate aduce mai aproape de identificarea și apoi de îndeplinirea unor scopuri pe termen lung, referitoare la viitoarea profesie și la un plan mai amplu privind cariera și stilul de viață dorit.

## DESCOPĂRI!

## LICEU FILIERĂ TEORETICĂ

Matematică-informatică  
Științe ale naturii

PROFIL REAL

PROFIL UMAN

Filologie  
Științe sociale

## LICEU FILIERĂ TEHNOLOGICĂ

PROFIL SERVICII

PROFIL TEHNIC

PROFIL RESURSE NATURALE  
ȘI PROTECȚIA MEDIULUI

turism și alimentație  
economic  
estetica și igiena corpului omenesc  
comerț  
sănătate și asistență pedagogică

electronică-automatizări • electric  
energetic • informatică • mecanică  
electromecanică • producție media  
tehnici poligrafice • transporturi  
fabricarea produselor din lemn  
construcții • instalații și lucrări  
publice materiale de construcții  
industrie textilă și pielărie  
chimie industrială • transporturi  
metalurgie • minier, petrol și gaze

industrie alimentară  
agricultură  
silvicultură  
protecția mediului

## LICEU FILIERĂ VOCAȚIONALĂ

Profil  
militar

Profil  
teologic

Profil  
sportiv

Profil  
artistic

Profil  
pedagogic

Peste puțin timp vei face alegerea filierei, a profilului și a specializării. Studiază schema de mai sus și prezintă opțiunea/opțiunile la care te gândești.

# ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL ȘI ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL DUAL

## REȚIN!

Opțiunile pe care le vei formula vor avea în vedere cele trei filiere, cu profilurile și specializările aferente lor. Alegerea ta va ține cont de:

- aspirații;
- aptitudini;
- cunoștințe;
- interese;
- abilități;
- performanțe.

## AFLU MAI MULTE!

Filierele și profilurile reprezintă doar o parte din alegerile pe care le avem de făcut acum, în clasa a VIII-a.

Specializările reprezintă o altă parte. Orientarea către o specializare sau alta ne ajută să identificăm modul potrivit de exprimare și valorificare a abilităților proprii, interesele față de un domeniu anume, valorile personale legate de muncă, să ne încurajăm curiozitatea și spiritul exploratoriu.

Opțiunile pe care le facem cu privire la traseul educațional după clasa a VIII-a sunt influențate de o serie de factori asupra cărora este necesar să reflectăm cu atenție înainte de a lua o decizie. În același timp, este necesar să evaluăm și riscurile cu care ne putem confrunta în procesul decizional.

Iată câteva riscuri asupra cărora ar fi bine să îți îndrepti atenția.

- Informații insuficiente despre oferta educațională a liceelor.
- Un grad prea mare sau prea mic de încredere în forțele proprii.
- Supraevaluarea sau subevaluarea dificultății examenului de Evaluare Națională.
- Atitudinea indecisă cu privire la opțiunile educaționale.

## STUDIUL DE CAZ

Gabriel nu este interesat în acest moment de parcurgerea liceului. Vărul său are un atelier de reparații auto. Își petrece mult timp pe lângă el și deja crede că „a furat” meserie de la acesta. Totuși, este conștient că pentru a se angaja la atelierul lui este necesar să obțină o diplomă care să ateste calificarea sa.

1. Ce opțiuni crezi că are Gabriel?
2. Ce traseu educațional i-ai recomanda?
3. Ce cunoștințe ai despre învățământul profesional? Dar despre cel profesional dual?
4. Solicită-i profesorului diriginte și/sau profesorului consilier școlar informații despre învățământul profesional și învățământul profesional dual.



## REȚIN!

Pentru a obține mai repede o calificare profesională, fără a fi interesați imediat de parcurgerea studiilor liceale, există opțiunea înscrierii în învățământul profesional sau învățământul profesional dual.



**AFLU MAI MULTE!**

**Titlul investigației:** *Explorarea unui traseu educațional aleatoriu după clasa a VIII-a*

**1. Definirea problemei:** Care este cea mai potrivită unitate de învățământ liceal pentru un traseu educațional ales aleatoriu, în funcție de datele obiective și nevoile personale?

**2. Formularea ipotezei de lucru:** alegerea unei unități de învățământ liceal ar trebui să se bazeze pe renume, proximitate, dar și pe un set clar de criterii: medii de admitere, accesibilitate, activități extrașcolare, colectiv didactic etc.

**3. Etapele investigației**

**a) Identificarea unităților de învățământ liceal:** în funcție de profilul și filiera teoretică dorite;

**b) Analiza mediilor de admitere din ultimii 3 ani,** pentru fiecare liceu, minimă și maximă, evoluția acestora în timp și tendințele (creștere/scădere);

**c) Informații despre:** mijloacele de transport: timp de parcurs, activitățile extrașcolare, cadrele didactice;

**d) Argumente pro și contra pentru fiecare unitate de învățământ:** rezultatele la bacalaureat, activități diverse, medii de admitere foarte mari, apropierea de casă, profesori, activități extrașcolare.

**4. Instrumente de lucru:** chestionare/interviuri (scurte) aplicate elevilor din liceele respective/ fișe de documentare cu date de pe site-uri oficiale/organizator grafic (tabel comparativ).

**5. Prezentarea concluziilor:** Alegerea unei unități de învățământ trebuie să țină cont de un echilibru între performanța academică, accesibilitate și climat educațional. Alegerea traseului educațional nu este una definitivă, dar este un pas important care trebuie făcut informat și responsabil.

**ȘTIAI CĂ?**

- ♦ Învățământul profesional și profesional dual, după clasa a VIII-a:
  - Este organizat ca învățământ cu frecvență, cursuri de zi.
  - Pot să opteze pentru înscrierea în învățământul profesional și profesional dual inclusiv elevii din învățământul special care finalizează ciclul secundar inferior.
  - Finalizarea studiilor se realizează prin examenul de certificare a calificării profesionale, care este recunoscută atât în țară, cât și în Uniunea Europeană.
- ♦ Avantajele parcurgerii învățământului profesional:
  - Poți beneficia de susținere financiară prin programul „Bursa tehnologică”.
  - Poți beneficia de susținere financiară, stimulente și alte forme de sprijin acordate de partenerul de practică, conform unui contract încheiat cu acesta.



„Sinele nu este ceva primit de-a gata, ci ceva care se formează permanent prin alegerile pe care le facem.” (**John Dewey**, filosof, psiholog și pedagog american)

**REȚIN!**

Filierele și profilurile existente la nivelul învățământului liceal:

- filiera teoretică pentru profilurile umanist și real;
- filiera tehnologică pentru profilurile tehnic, servicii, resurse naturale și protecția mediului;
- filiera vocațională pentru profilurile militar, teologic, sportiv, artistic și pedagogic;
- școlile profesionale, care pot fi unități independente sau afiliate liceelor tehnologice, de stat sau particulare.





## APLIC!

Răspunde la întrebări, având în vedere traseele educaționale alese de cei trei copii.

Dan vrea să devină inginer. Se gândește să opteze pentru filiera teoretică, profil uman și specializarea științe sociale.



Irina vrea să devină balerină. Se gândește să urmeze cursurile unui liceu cu filieră teoretică, profil real, specializarea științe ale naturii.

Cosmin își dorește să devină bucătar. Visează la propriul restaurant. Acum, în clasa a VIII-a, se gândește să urmeze un liceu cu filieră tehnologică, profil servicii, domeniul *Turism și alimentație*, calificarea de tehnician în gastronomie.



- ♦ Care dintre traseele educaționale alese de către cei trei copii sunt potrivite în raport cu profesia pe care doresc să o urmeze?
- ♦ Dacă te-ai întâlni cu cei trei copii, care ar fi recomandările pe care le-ai oferi acestora cu privire la traseul educațional?

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE



Realizează un pliant care să reflecte decizia ta legată de educație, carieră și stil de viață, pornind de la următoarele repere/indicații:

- profesia pentru care mă gândesc/planific/doresc/visez să o am/practic (scop: unde vreau să ajung?);
- unde mă aflu acum și ce intenționez să fac în acest sens (obiective: ce fac pentru a ajunge acolo?);
- cum voi acționa în perioada următoare (strategii: care e planul de lucru?);
- cine sau ce mă poate ajuta să ajung acolo unde mi-am propus (resurse: care sunt mijloacele pe care le utilizez?);
- care este intervalul de timp în care mă gândesc să duc la îndeplinire ce mi-am propus (termen: care este timpul în care îmi planific să ating ceea ce mi-am propus?).

Poți cere sprijinul părinților, al profesorilor, al consilierului școlar sau al altor persoane care au semnificație pentru tine. Prezintă pliantul tău colegilor din clasă.

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEIALȚI?

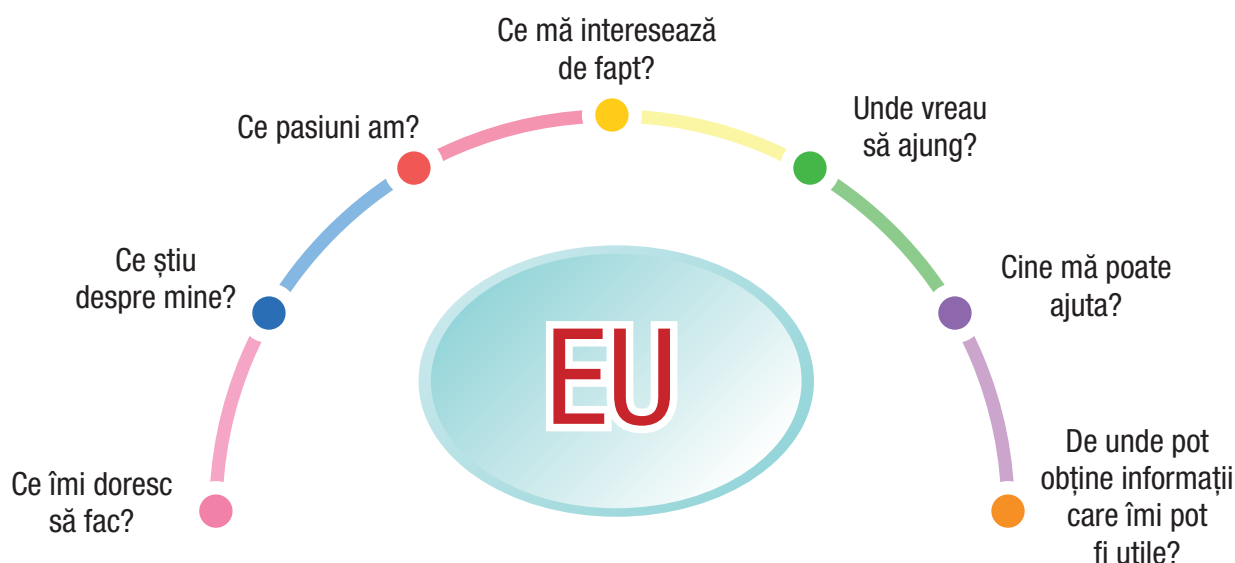
Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

# FORMULARELE DE OPȚIUNI PENTRU ADMITEREA ÎN CLASA A IX-Ă: CARACTERISTICI ȘI MODALITĂȚI DE COMPLETARE

Merg mai departe!

## REFLECTEZ!

Răspunde la întrebările de mai jos.



## REȚIN!

Preocuparea pentru educație și pregătirea pentru înțelegerea vieții prin învățare, iar apoi pentru aplicarea celor învățate prin intermediul unei ocupații/profesii este veche, devenind din ce în ce mai complexă odată cu trecerea timpului.

Ce reprezintă liceul, învățământul profesional sau cel profesional dual în viața noastră?

Liceul este una dintre acele etape ale vieții care are rolul de a ne determina să luăm unele dintre cele mai importante și, probabil, dificile decizii cu privire la traseul nostru educațional și profesional. Așa cum deja ai aflat, traseul educațional care poate să fie de interes în acest moment cuprinde și învățământul profesional și profesional dual. Parcurgând o astfel de rută educațională, posibilitatea calificării profesionale, familiarizarea cu mediul de muncă și formarea unor competențe practice, toate pot conduce la o integrare mai rapidă pe piața muncii.

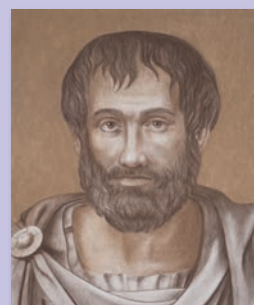
## ȘTIAI CĂ?

Filierele vocaționale presupun testarea unor aptitudini specifice, iar aceste probe pot avea un caracter eliminativ.

## ȘTIAI CĂ?

- Denumirea de *liceu* provine de la termenul grecesc *Lykeion* și i se datorează filosofului grec Aristotel, care a înființat pentru discipolii (elevii) săi o școală amplasată în afara zidurilor vechii cetăți Atena. Înființarea acestei școli a constituit un moment extrem de important în dezvoltarea științei și a filosofiei până în zilele noastre.

- Învățământul liceal este organizat în ciclul inferior (clasele a IX-a și a X-a) și ciclul superior (clasele a XI-a și a XII-a).



Aristotel,  
filosof grec

## AFLU MAI MULTE!

## Etaplele înscrierii în vederea continuării studiilor

1. Susținerea probelor de aptitudini, acolo unde este cazul.
2. Susținerea probelor scrise la:
  - limba și literatura română;
  - matematică;
  - limba și literatura maternă.
3. Completarea fișei de înscriere la liceu/învățământ profesional/învățământ dual.



Cum voi completa  
această fișă?

FIȘĂ DE ÎNSCRIERE

### Sugestii pentru completarea fișei de înscriere

#### 1. Alegerea filierei

- Întrebări ajutătoare
  - ♦ Care este domeniul profesional care mă atrage?
  - ♦ Ce profesie consider că mi s-ar potrivi?
  - ♦ Ce aptitudini/talente am și îmi doresc să le dezvolt mai departe?

#### 2. Alegerea profilului

- Întrebări ajutătoare
  - ♦ Care sunt disciplinele școlare la care am performanțe semnificative?
  - ♦ Mă atrag mai mult disciplinele de tip umanist? Sau științele exacte?

#### 3. Alegerea specializării

- Care sunt disciplinele la care aș dori să mă specializez mai târziu?

Te-ar mai putea ajuta în alegerea traseului educațional  
(filiară – profil – specializare):

- ♦ vizitele în liceele a căror ofertă te interesează;
- ♦ discuții cu cei care sunt deja elevi ai acestor licee;
- ♦ explorarea paginilor web ale liceelor care te interesează;
- ♦ discuții cu profesorii tăi, cu dirigintele sau cu consilierul școlar;
- ♦ identificarea aptitudinilor și a intereselor tale profesionale prin aplicarea unor chestionare specifice și analiza rezultatelor obținute.

4. Întocmirea listei cu liceele care au filiera, profilul și specializările pe care le consider potrivite pentru mine.

5. Ierarhizarea liceelor în funcție de mediile de admitere din anul anterior.

6. Analizarea mediei mele în raport cu mediile de admitere de la liceele ierarhizate anterior, ca să văd unde mă situez.

7. Identificarea și completarea codurilor liceelor la care aș putea fi admis.

8. Completarea fișei de înscriere cu cât mai multe opțiuni posibile pentru filiera, profilul și specializările pe care doresc să le urmez.

9. Totodată, este necesar să cunosc etapele privind admiterea în învățământul profesional de stat și în învățământul dual:

- înscrierea candidaților;
- proba de preselecție (învățământul profesional);
- probele eliminatorii (învățământul dual);
- proba suplimentară de admitere (dacă numărul candidaților este mai mare decât numărul locurilor oferite de unitatea școlară);
- admiterea candidaților și afișarea rezultatelor.



## REȚIN!



Evaluarea Națională presupune parcurgerea unor etape care au rolul de a ne conduce către ceea ce ne-am propus ca traseu educațional după finalizarea clasei a VIII-a.

Completarea fișei de înscriere este o acțiune foarte importantă, care are la bază culegerea unor informații utile și suficiente, astfel încât ierarhia opțiunilor să fie în acord cu potențialul, interesele și aspirațiile tale.



„Alegerea, și nu șansa, e cea care ne determină destinul.”

(**Franklin Delano Roosevelt**, cel de-al treizeci și doilea președinte al Statelor Unite ale Americii)

## APLIC!



Gândește-te la o unitate de învățământ a cărei ofertă te interesează. Documentează-te, investigând site-ul acesteia, și întocmește o fișă de prezentare. Fișa poate avea următoarea structură:

- ◆ denumirea unității de învățământ;
- ◆ informații cu privire la istoria acesteia;
- ◆ elemente care definesc specificul ei;
- ◆ rezultate/performance deosebite ale elevilor;
- ◆ filieră, profiluri și specializări;
- ◆ cerințe specifice pentru admitere;
- ◆ alte elemente care ți-au atras atenția.

Prezintă-le fișa colegilor tăi.

**PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE**

Completează fișa de înscriere care te interesează (vezi modelul la ANEXE, pagina 100). Verifică fișa de înscriere împreună cu profesorul diriginte sau cu părinții tăi.

**CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?**

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.



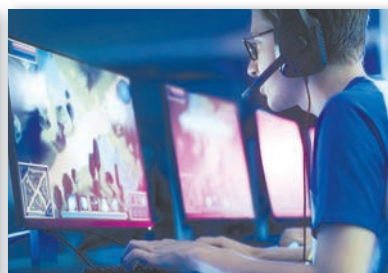
# LUAREA DECIZIEI: CONȚINUT, PROCES, ETAPE, CONȚEXT

## Decizia privind traseul educațional și profesional

### DESCOPĂRI!

Cei doi copii din imagini par a fi luat decizia cu privire la profesia potrivită lor.

- Tu ce decizie ai luat?
- Cu cine ai discutat?
- Ce te-a influențat în luarea deciziei?



### REȚIN!

Deciziile pe care le luăm nu reprezintă un rezultat al întâmplării. Deciziile noastre sunt rezultatele unui proces complex care, de multe ori, se dovedește unul dificil.



### STUDIUL DE CAZ

Bogdan este elev în clasa a VIII-a. Peste puțin timp va finaliza nivelul gimnazial, urmând să aleagă liceul în care dorește să învețe. Lui Bogdan îi place să manipuleze și să construiască diverse lucruri. Crede că este destul de bine pregătit la matematică, iar problemele de fizică ori de chimie îi se par interesante și îi provoacă curiozitatea. În același timp, interesul îi este stârnit de istorie, cu toate acele evenimente și cu oamenii care au trăit în diverse perioade. Chiar și unele dintre operele literare studiate i-au plăcut. Face sport, fiind înscris într-o echipă de baschet. Îl atrage informatica și are câteva idei privind programele unor jocuri. Bogdan se află acum în fața unor întrebări.



1. Oare ce liceu să aleg?
2. Care ar fi cea mai potrivită filieră pentru mine?
3. Dar cea mai potrivită specializare?
4. Ce îmi doresc de fapt cel mai mult să fac?
5. Care ar putea fi domeniul în care ar fi mai bine să mă specializez?
6. Care ar putea fi profesia cea mai potrivită, astfel încât să pot folosi cunoștințele, abilitățile ori experiențele mele?

Dacă ai fi în locul lui, care ar fi decizia cea mai potrivită?

## REȚIN!

Cel mai simplu mod de a defini decizia poate fi acesta: o soluție adoptată de o persoană, un grup sau o colectivitate în scopul rezolvării unei probleme.

## Luarea unei decizii presupune:

- ◆ un efort de gândire;
- ◆ stabilirea scopului, a unor obiective realizabile;
- ◆ identificarea unor surse de informații credibile;
- ◆ explorarea mai multor variante;
- ◆ evaluarea resurselor;
- ◆ identificarea mijloacelor potrivite pentru atingerea scopului;
- ◆ adoptarea deciziei.

## AFLU MAI MULTE!

## Factori care influențează luarea unei decizii

## Interni (intrinseci)

- interesele
- nevoile
- aspirațiile
- valorile legate de muncă
- aptitudinile
- propria personalitate
- propriile temeri

## Externi (extrinseci)

- piața muncii
- informațiile despre piața muncii
- informațiile despre traseul educațional
- contextul social
- părinții/familia
- colegii
- prietenii
- profesorii
- alte persoane care au semnificație pentru noi

„Odată ce iei o decizie, universul conspiră pentru ca ea să se întâmple.”

(Ralph W. Emerson, poet și eseist american)

**REȚIN!****Etapele luării unei decizii**• **Etapă de pregătire**

Formulez problema. Formulez scopul. Caut informațiile utile din surse credibile.

• **Etapă stabilirii variantelor posibile**

Identific și analizez variante posibile pe baza unor criterii stabilite. Compar variantele luate în calcul de mine. Analizez resursele necesare pentru fiecare variantă formulată.

• **Etapă de adoptare a variantei optime**

Iau decizia, alegând cea mai bună variantă pentru mine.

• **Elaborarea planului de implementare a deciziei**

Elaborez planul.

• **Evaluarea eficacității deciziei**

Dacă am făcut bine ceea ce este bine de făcut.

**APLIC!**

- Completează spațiile, folosind termenii potriviți.
  - Factorii care ne influențează deciziile pot fi interni sau .....
  - Informațiile despre piața muncii fac parte din categoria factorilor ..... care ne pot influența deciziile.
  - Prima etapă în luarea unei decizii este .....
- Realizează propria ta listă de opțiuni cu privire la traseul educațional și profesional. Compară lista ta cu cele întocmite de colegii tăi.
- Pe baza schemei prezentate în lecție, realizează propriul proces de luare a deciziei cu privire la traseul tău educațional. Poți să faci o echipă de lucru cu alți colegi. Cere sprijinul profesorilor. Prezintă-le colegilor exercițiul tău privind luarea deciziei referitoare la traseul educațional și profesional.

**PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE**

Împreună cu alți trei colegi, creează un flyer despre luarea unei decizii. Prezentați-le colegilor flyerul vostru. Nu uitați să puneți un titlu, un slogan, informații relevante, imagini sugestive, date de contact și un îndemn la acțiune.

**CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEIALȚI?**

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

# PLANUL PERSONAL DE EDUCAȚIE ȘI CARIERĂ: SCOP, OBIECTIVE, STRATEGII DE REALIZARE, TERMENE, RESURSE, OBSTACOLE

## Planul meu pentru viitor

### STUDIU DE CAZ

Cristina este elevă în clasa a VIII-a. Încă de anul trecut, fata a hotărât că este necesar să își elaboreze un plan legat de viitorul ei, pe care l-a numit chiar așa: „Planul meu pentru viitor”. De fapt, a decis că are nevoie de o anumită organizare a timpului și a eforturilor ei. Astfel, a ajuns destul de repede la concluzia că această nevoie de organizare este necesară în fiecare zi.



Cristina are obiceiul de a scrie în jurnal. Iată ce a scris de curând: „Mă gândesc să devin regizor de film. Acesta este visul meu! Sunt preocupată, pasionată de modul în care este realizat un film, pornind de la o idee, care apoi este pusă în practică cu atâtea mijloace de exprimare artistică. Jocul actorilor, modul în care este ales un rol, expresivitatea fiecărui actor, modul în care filmul este perceput și înțeles de către spectatori, mijloacele tehnice care fac posibilă realizarea lui sunt motive care mi-au stârnit curiozitatea și interesul pentru acest domeniu. Da, eu asta îmi doresc! Și pentru a ajunge să fac acest lucru, cred că este nevoie să îmi planific cu atenție timpul, energia, activitățile... încă de pe acum, din clasa a VIII-a.”

Împreună cu alți doi-trei colegi, analizați ceea ce și-a propus Cristina. În echipă, răspundeți la următoarele întrebări.

1. Cum credeți că ar putea să arate planul Cristinei?
2. Ce elemente credeți că trebuie să cuprindă acesta?
3. V-ați gândit să realizați un astfel de plan?
4. Cum arată el?

Prezentați-le celorlalte echipe rezultatele voastre.

### REȚIN!

**Planul de educație și de carieră** reprezintă un mod de organizare a muncii, a ideilor, a obiectivelor, a resurselor și a aspirațiilor în vederea îndeplinirii unui scop.

## REFLECTEZ!

Citește pagina din jurnalul Cristinei. Discută împreună cu colegii tăi despre aspectele observate comparând cele două pagini.

Scopul meu este să devin regizor pentru a-mi pune în practică ideile prin producții de film. Aceasta cred că este cariera pe care îmi doresc să o construiesc și care îmi poate oferi stilul de viață la care visez.

**Obiectivele mele**

- Să îmi mențin un ritm de învățare constant.
- Să obțin media necesară pentru a fi admisă într-un liceu cu filieră teoretică și profil umanist.

**Strategiile mele pentru realizarea obiectivului propus**

- Pregătirea constantă și intensă pentru Evaluarea Națională
- Planificarea/organizarea timpului de învățare și de recreere
- Studiarea unei literaturi diversificate, dar adecvate atât pentru susținerea Evaluării Naționale, cât și pentru pregătirea mea pe termen lung
- Explorarea în mediul online a unor surse de informare și documentare
- Participarea la spectacole de film și de teatru de cel puțin trei ori pe săptămână
- Vizite de informare la liceele și facultățile cu profilul pe care doresc să îl urmez
- Participarea la întâlniri sau evenimente în care actori, regizori sau diverși specialiști din acest domeniu își împărtășesc ideile și experiențele

**Termen:** tot timpul

**Resursele mele**

- Timpul: printr-o bună organizare a activităților mele mi-am făcut un orar zilnic la școală și acasă.
- Perseverența: prin motivația pe care o am de a ajunge acolo unde mi-am propus.
- Părinții: prin sprijinul pe care mi-l dau tot timpul.
- Prietenii și unii colegi: prin discuțiile pe care le avem, iar uneori prin petrecerea timpului liber alături de ei.
- Profesorii: mulți dintre ei mă înțeleg și mă încurajează.
- Experiențele mele zilnice

**Obstacolele mele**

Uneori mă simt copleșită de orele de la școală, de cantitatea mare de informații pe care trebuie să le rețin. Mă simt obosită și aș vrea să se termine mai repede toate acestea. Mă tem de eșec. Îmi este teamă că nu voi putea să ajung acolo unde mi-am propus. Unii dintre cei din jurul meu (cunoscuții) îmi spun că această carieră nu este cea mai potrivită pentru o femeie. O astfel de carieră, spun ei, presupune prea multe sacrificii și e foarte posibil să aibă efecte nedorite asupra vieții de familie. Alții sunt de părere că nu îmi voi permite să mai fac și altceva, chiar dacă mi-aș dori...

Un plan de educație și de carieră conține un scop, obiective, strategii și timp de realizare, pe care noi înșine le stabilim. Deciziile noastre însă se pot modifica tot timpul.



## REȚIN!

Împrejurările în care ne aflăm în diverse momente ale vieții pot să ne influențeze alegerile de-a lungul timpului. Uneori ne putem confrunta cu situații neașteptate. Este util și sănătos să fim pregătiți permanent pentru adoptarea unor noi obiective și a unor strategii potrivite fiecăruia dintre noi. Obstacolele pe care le întâmpinăm au rolul de a ne determina să identificăm noi soluții, unele chiar ingenioase, de rezolvare a situațiilor în care ne aflăm.

Întreaga noastră viață presupune realizarea simultană și de multe ori succesivă a unor planuri care, într-o măsură mai mare sau mai mică, sunt determinate de educație, de profesia aleasă, de cariera construită și de stilul de viață pe care ni l-am dorit.



## ȘTIAI CĂ?

- ◆ Înainte de a crea Microsoft, Bill Gates a încercat, fără succes, mai multe afaceri.
- ◆ Steven Spielberg a dat admitere de trei ori la Universitatea de Teatru, Film și Televiziune.

## APLIC!

Folosindu-te de exemplul din jurnalul Cristinei, de la pagina 81, creează o pagină asemănătoare și pentru tine.

## PORTOFOLIUL DEZVOLTĂRII MELE PERSONALE



Comentează în 5-10 rânduri următorul citat.

„Toate visele noastre pot deveni realitate dacă avem curajul de a le urma.”

(Walt Disney, regizor și producător american)

## CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Gândește-te la ceea ce ai aflat astăzi nou despre tine și/sau despre colegii tăi. Completează o nouă pagină în portofoliul tău. Vezi modelul la ANEXE, pagina 98.

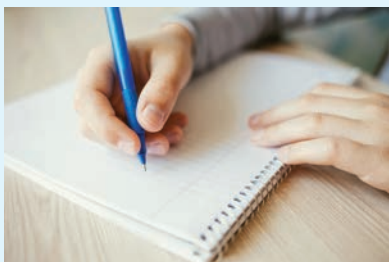
## RECAPITULARE

### Filierele și profilurile existente la nivelul învățământului liceal

- Filiera teoretică pentru profilurile umanist și real
- Filiera tehnologică pentru profilurile tehnic, servicii, resurse naturale și protecția mediului
- Filiera vocațională pentru profilurile militar, teologic, sportiv, artistic, pedagogic
- Școlile profesionale, care pot fi unități independente sau afiliate liceelor tehnologice, de stat sau particulare



Completarea fișei de înscriere este o acțiune foarte importantă, care are la bază culegerea unor informații utile și suficiente, astfel încât ierarhia opțiunilor să fie în acord cu potențialul, interesele și aspirațiile tale.



### Etapele procesului decizional

- Etapa de pregătire
- Etapa stabilirii variantelor posibile
- Etapa de adoptare a variantei optime
- Elaborarea planului de implementare a deciziei
- Evaluarea eficacității

### MANAGEMENTUL CARIEREI

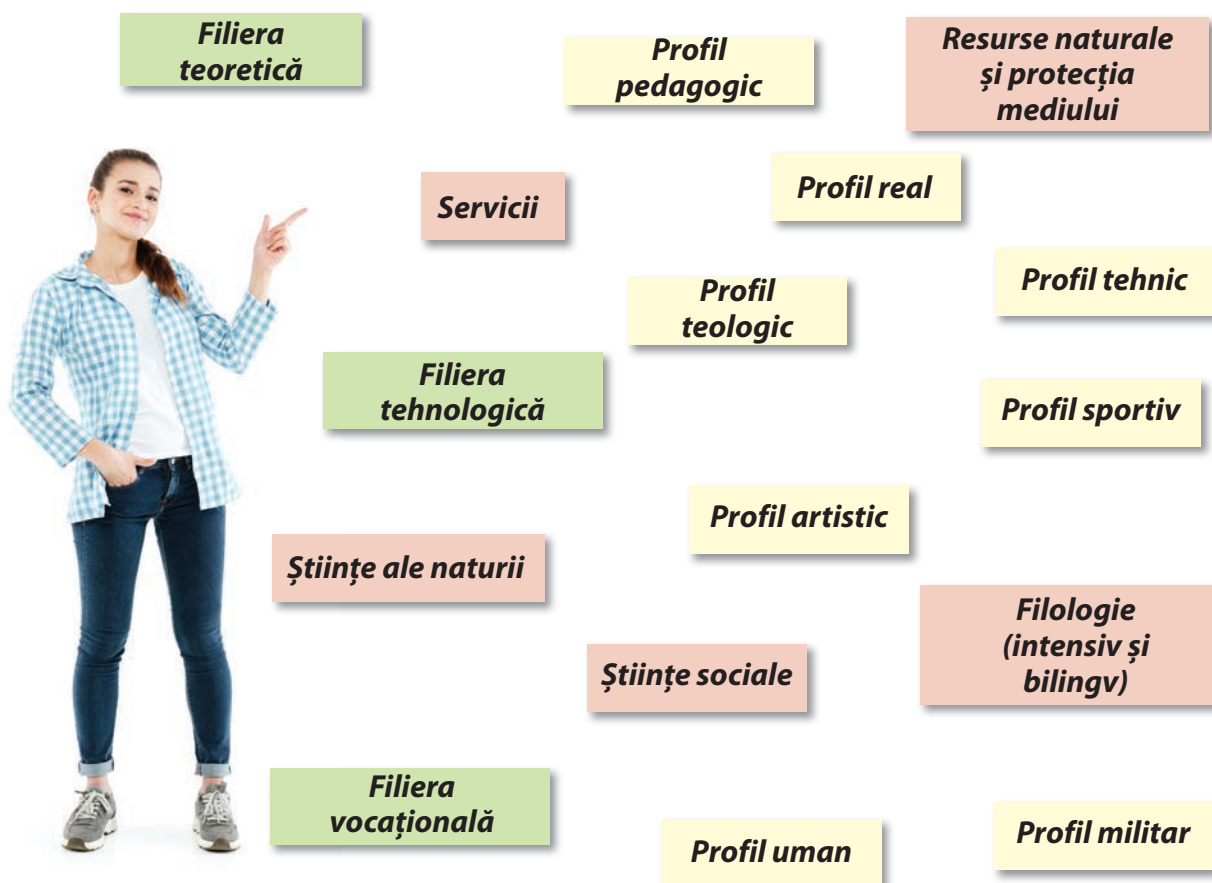
Un plan personal de educație și carieră cuprinde:

- ♦ scop
- ♦ obiective
- ♦ strategii
- ♦ termene
- ♦ resurse
- ♦ obstacole



# EVALUARE

1. Stabilește corespondența între filiere, profiluri și specializări.



2. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor propoziții.

- O singură opțiune în lista de opțiuni este mai mult decât suficientă pentru admiterea la liceu. A F
- Învățământul profesional oferă posibilitatea de a-ți forma competențe practice într-un mediu real de muncă. A F
- Verific codurile unităților unde vreau să merg înainte de a le trece în fișa de înscriere. A F
- Mediile de admitere din anii școlari anteriori sunt orientative. A F



### 3. Completează enunțurile de mai jos, folosind cuvintele potrivite.

Deciziile noastre nu sunt un ..... al întâmplării.

Luarea unei decizii de carieră presupune un efort de ....., stabilirea unui ..... și a unor .....

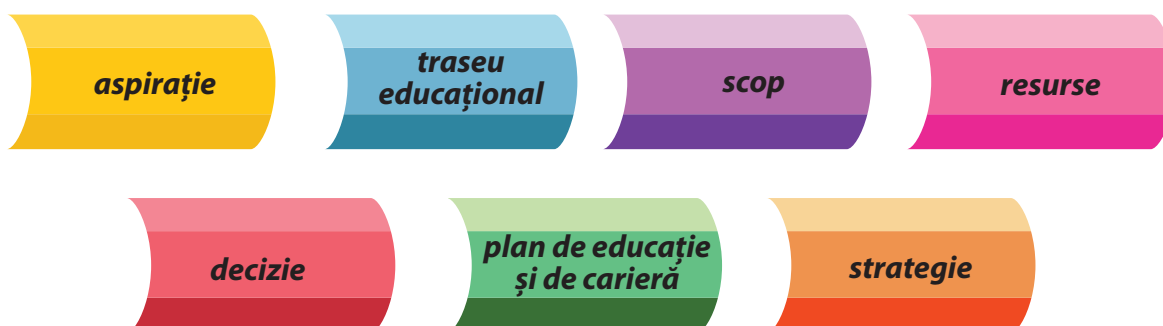
Atunci când iau o decizie de carieră, în etapa de pregătire este necesar să formulez ....., scopul și să caut ..... utile din ..... credibile.

Decizia reprezintă o ..... pe care o adoptă o persoană, un grup sau o colectivitate în scopul rezolvării unei probleme.

### 4. Alege varianta corectă de răspuns în fiecare dintre situațiile date.

- Planul de educație și de carieră reprezintă:
  - a. un mod de completare a fișei de înscriere la liceu;
  - b. un mod de organizare a muncii, a ideilor, a obiectivelor, a resurselor și a aspirațiilor (noastre) în vederea îndeplinirii unui scop.
- Filiera teoretică poate fi parcursă urmând:
  - a. un liceu cu profil vocațional;
  - b. un liceu cu profil uman sau real.
- Pentru obținerea mai rapidă a unei calificări profesionale:
  - a. este necesar să te înscrii la un liceu cu filieră teoretică și profil uman;
  - b. există opțiunea înscrierii în învățământul profesional și profesional dual.

### 5. Utilizează termenii de mai jos în realizarea unui eseu de zece rânduri despre profesia pe care dorești să o alegi. Găsește un titlu potrivit.



#### Barem de notare

1. **0,25 puncte** pentru fiecare filieră corectă
2. **0,25 puncte** pentru fiecare valoare de adevăr stabilită corect
3. **0,25 puncte** pentru fiecare cuvânt identificat corect
4. **0,50 puncte** pentru fiecare variantă de răspuns corectă
5. **0,25 puncte** pentru fiecare termen folosit corect,  
**1 punct** pentru numărul de rânduri și **1 punct** pentru  
așezarea în pagină și ortografie

#### Autoevaluare

1.  $0,25 \text{ p} \times 3 = \mathbf{0,75 \text{ puncte}}$
2.  $0,25 \text{ p} \times 4 = \mathbf{1 \text{ punct}}$
3.  $0,25 \text{ p} \times 8 = \mathbf{2 \text{ puncte}}$
4.  $0,50 \text{ p} \times 3 = \mathbf{1,50 \text{ puncte}}$
5.  $0,25 \text{ p} \times 7 = 1,75 \text{ puncte}$   
 $1,75 + 1 + 1 = \mathbf{3,75 \text{ puncte}}$

Se acordă un punct din oficiu.

**TOTAL: 10 puncte**

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ

### De vorbă cu mine însumi/însămi

Data: \_\_\_\_\_

Unitatea: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestei unități pot să spun că \_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_

Am fost provocat/ă să reflectez la \_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_





## FIȘĂ DE FEEDBACK

Pentru (numele elevului) .....

☐ din partea profesorului diriginte: .....

☐ din partea colegului: .....

Data: .....

Unitatea de învățare: **Managementul carierei**

| Nr. crt. | Pe parcursul activităților din această unitate                              | Într-o măsură |      |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------|-------|
|          |                                                                             | Mare          | Mică | Deloc |
| 1        | A manifestat interes față de temele propuse.                                |               |      |       |
| 2        | A comunicat eficient.                                                       |               |      |       |
| 3        | A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți.                        |               |      |       |
| 4        | A manifestat toleranță.                                                     |               |      |       |
| 5        | L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor.                                |               |      |       |
| 6        | S-a implicat activ în sarcinile individuale.                                |               |      |       |
| 7        | S-a implicat activ în sarcinile de echipă.                                  |               |      |       |
| 8        | A manifestat spirit de echipă.                                              |               |      |       |
| 9        | A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități. |               |      |       |
| 10       | A contribuit personal la dezvoltarea temelor.                               |               |      |       |

- Dacă ai obținut 8-10 itemi cu scorul într-o mare măsură: **Foarte bine!** Continuă!
- Dacă ai obținut 6-8 itemi cu scorul într-o mare măsură și 2-4 cu scorul într-o mică măsură: **Bine!** Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 4-6 itemi cu scorul într-o mare măsură și 4-6 cu scorul într-o mică măsură sau deloc: **Suficient!** Sigur poți mai mult! Gândește-te cum ai putea să îți îmbunătățești performanțele!
- Dacă ai obținut 2 itemi într-o mare măsură și 8 itemi cu scorul într-o mică măsură sau deloc: **Reflectează** la modul în care a fost evaluată activitatea ta și identifică modalități concrete prin care poți să o îmbunătățești. Solicită sprijin din partea profesorului tău atunci când ai nevoie!

**Încercuiește emoțiile pe care crezi că le-ai resimțit, pe parcursul acestui capitol, elevul/colegul căruia îi acorzi feedback.**



FERICIT



PLICTISIT



UIMIT



FURIOS



CONFUZ



TRIST



MULȚUMIT



INTERESAT



DEZAMĂGIT



## RECAPITULARE FINALĂ

REUȘITĂ

ÎNVĂȚARE

DECIZIE

PERSEVERENȚĂ

OPȚIUNI

OPORTUNITĂȚI

PLANIFICARE

REZILIENȚĂ

ALEGERE

PLAN PERSONAL

EFICIENȚĂ

SĂNĂTATE

FAMILIE

DEZVOLTARE

SIGURANȚĂ

VIITOR

AUTOCONTROL

EDUCAȚIE

CARIERĂ

EFORT

BUCURIE

INFORMAȚIE

NEGOCIERE



## Fii atât de bun în ceea ce faci, pe cât poți să devii!

- Completează afișul tău de prezentare personală de la începutul clasei a VIII-a și cu alte simboluri, cuvinte, imagini. Nu uita să adaugi și o fotografie cu tine de la sfârșitul clasei a VIII-a, dar și un mesaj pentru viitor. Realizează împreună cu colegii tăi o expoziție cu tema *Galeria portofoliilor de învățare*.
- Completează chestionarul, bifând opțiunea potrivită pentru tine.

| Item                                                                        | În mică măsură | În oarecare măsură | În foarte mare măsură |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|
| Am o viziune despre ceea ce vreau să fac în viitor.                         |                |                    |                       |
| Știu să iau decizii potrivite.                                              |                |                    |                       |
| Fac alegeri sănătoase.                                                      |                |                    |                       |
| Recunosc o situație cu potențial de risc.                                   |                |                    |                       |
| Reușesc să îmi păstrez autocontrolul în cele mai multe situații.            |                |                    |                       |
| Folosesc o abordare constructivă în negocierea conflictelor.                |                |                    |                       |
| Știu să selectez informații care îmi sunt de folos în procesul de învățare. |                |                    |                       |
| Îmi gestionez timpul și efortul de a învăța.                                |                |                    |                       |
| Aleg informat la sfârșitul clasei a VIII-a.                                 |                |                    |                       |
| Am un plan personal de educație și carieră.                                 |                |                    |                       |

Analizați răspunsurile voastre în echipe de câte patru.

- Ce ai descoperit despre tine completând chestionarul?
- Ce consideri că mai ai de îmbunătățit?
- Cine te poate ajuta?
- Cum te poate ajuta?



# EVALUARE FINALĂ

**Titlul proiectului:** Eu, la sfârșit de gimnaziu

**Perioada de desfășurare:** 2 săptămâni

**Date de identificare:**

Școala .....

Clasa a VIII-a .....

**Grupul țintă:** elevii clasei a VIII-a .....,  
profesori, părinți

## Scopul și utilitatea proiectului

Aprecierea evoluției personale prin exerciții de exprimare a unicității personale

## Realizarea expoziției clasei

Eu, la sfârșit de gimnaziu

## Elemente de vizibilitate și diseminare ale proiectului

Pot fi invitați să participe la prezentarea posterelor și alți membri ai comunității școlare. Evenimentul poate fi popularizat în revista școlii (dacă aceasta există) sau în media locală.

## Evaluarea proiectului

Evenimentul va fi prezentat în fața părinților, în cadrul evenimentului

**Galeria portofoliilor de învățare**, desfășurat la finalul anului școlar. La eveniment sunt invitați părinții, cadrele didactice, dar și alte persoane semnificative pentru elevi.

## Responsabili

Elevii clasei, profesorul diriginte

## Parteneri/colaboratori

Cadre didactice, directorul unității de învățământ, profesorul consilier școlar etc.

## Criterii de evaluare

|                                                 |    |         |    |
|-------------------------------------------------|----|---------|----|
| Realizarea hărții mentale cu cele 4 conținuturi | Da | Parțial | Nu |
| Realizarea celor patru desene/colaje            | Da | Parțial | Nu |
| Realizarea posterului                           | Da | Parțial | Nu |
| Creativitatea în realizarea prezentării         | Da | Parțial | Nu |

| Activități                                                                                               | Produse realizate                                                                                          | Resurse                                                                     | Termen de realizare | Indicatori/criterii de evaluare             | Observații                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identificarea a patru conținuturi importante pentru fiecare dintre elevi, câte unul din fiecare capitol  | Lista conținuturilor realizată cu ajutorul unei hărți mentale (vezi exemplul de hartă mentală de la pag 7) | Creioane colorate, carioci, coli de hârtie                                  | 1 oră               | Realizarea listei cu cele patru conținuturi | Aspecte urmărite de cadrul didactic:<br>■ studierea și selectarea informației                                                                                                                                |
| Realizarea unor desene/colaje care să reprezinte conținuturile identificate din punct de vedere personal | 4 desene/colaje                                                                                            | Creioane, carioci, coli colorate, lipici, reviste etc.                      | 2 săptămâni         | Realizarea celor patru desene/colaje        |                                                                                                                                                                                                              |
| Asamblarea celor patru desene/colaje într-un poster                                                      | Posterul <i>Eu, la sfârșit de gimnaziu</i>                                                                 | Coli mari de hârtie, creioane, carioci, coli colorate, lipici, reviste etc. | 1 săptămână         | Realizarea posterului                       | Aspecte urmărite de cadrul didactic:<br>■ capacitatea de a concepe un produs creativ                                                                                                                         |
| Prezentarea posterului într-o manieră creativă                                                           |                                                                                                            | Casetofon, microfon etc.                                                    | 2 săptămâni         | Creativitatea în realizarea prezentării     | Aspecte urmărite de cadrul didactic:<br>■ apelul la experiența personală în realizarea prezentării<br>■ modalitatea de gestionare a timpului<br>■ modalitatea de gestionare emoțională în timpul prezentării |

### Autoevaluare

- Ai realizat integral posterul? **Felicitări!**
  - Ai realizat doar o parte din poster? Exercițiile sunt concepute pentru a te ajuta în procesul de dezvoltare personală. **Poți să continui!**
  - Dacă întâmpini dificultăți, **cere ajutorul** unui coleg sau al profesorului diriginte!
- Succes!**



## ANEXE

### AFIȘUL VALORILOR DIN FAMILIA MEA

Completează afișul și cu alte valori prezente în familia ta.

DRAGOSTE

ONESTITATE

ÎNCREDERE

SUPORT

UMOR

DIALOG

RECUNOȘȚINȚĂ

GRIJĂ

RESPECT



# ANEXE

## CONFLICTUL, O OPORTUNITATE DE DEZVOLTARE

Gândește-te la un conflict în care ai fost implicat și completează spațiile libere.

Descrierea evenimentului (context, persoane implicate, elementul declanșator al conflictului, elemente care au menținut conflictul, încheierea conflictului):

Emoții pe care le-am trăit în timpul conflictului:

Gânduri pe care le-am avut în timpul conflictului:

Comportamentele mele și ale celorlalți:



Alte modalități în care se putea încheia conflictul:

Cine mă poate ajuta pentru a aborda modalități eficiente de soluționare a conflictelor:

Oportunități pentru dezvoltarea personală:

### Analiză

- Identifică elemente pe care le vezi/le interpretezi diferit acum, când povestești despre conflict, față de momentul în care ai fost implicat direct.
- Ce crezi că ai învățat în urma analizării acestui conflict?
- Ce poți face tu pentru a preveni implicarea în situații cu potențial de conflict?

# ANEXE

## Titlul proiectului: **Reportaj despre reușită**

**Perioada de desfășurare:** 4 săptămâni

**Date de identificare:**

- ◆ Școala .....
- ◆ Clasa a VIII-a .....

**Grupul țintă:** elevii clasei a VIII-a

**Scopul și utilitatea proiectului**

- ◆ Conștientizarea elevilor cu privire la modelele de reușită profesională din cadrul familiilor de proveniență sau oferite de persoane semnificative pentru ei
- ◆ Reflecția critică asupra modelelor de reușită identificate

**Responsabili:** elevii clasei, profesorul diriginte

**Parteneri/colaboratori:** părinți, bunici, unchi, mătuși, frați, surori, alte persoane semnificative

**Elemente de vizibilitate și diseminare ale proiectului:**

- ◆ Promovarea filmulețelor realizate în rândul elevilor din unitatea de învățământ
- ◆ Publicarea unor aspecte referitoare la proiectul în sine și la activitățile derulate în cadrul acestuia în revista școlii, ziarele locale, apariții TV sau radiofonice



| Activități                                                                                               | Produsul/ produsele realizate                                                                                                                                                                                                          | Resurse                                                    | Termen de realizare | Indicatori/ criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                          | Observații                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formarea echipelor de lucru                                                                              | Echipe formate                                                                                                                                                                                                                         | Bilețele                                                   | 1 zi                | Realizarea echipelor de lucru                                                                                                                                                                                                             | Se vor forma echipe de maximum șase elevi.                                                                                                               |
| Culegerea de informații despre reușita profesională a membrilor familiei sau a persoanelor semnificative | Fișă de colectare a datelor relevante, organizată după criteriile de mai jos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ aspirații</li> <li>■ studiile urmate</li> <li>■ traseu profesional</li> <li>■ valori legate de muncă</li> </ul> | Carioci, coli, fotografii                                  | 1 săptămână         | Fișele de colectare a datelor complete pentru cel puțin o persoană                                                                                                                                                                        | Fiecare membru al echipei va completa cel puțin o fișă. Dintre toate fișele, fiecare echipă va alege una singură care va fi transformată în afiș/ flyer. |
| Realizarea prezentării persoanelor și a reușitelor identificate la acestea                               | Coală mare de hârtie care prezintă traseul urmat de persoana model până la atingerea reușitei.                                                                                                                                         | Carioci, coală mare de hârtie, fotografii, imagini, lipici | 2 săptămâni         | Realizarea afișului/ flyerului                                                                                                                                                                                                            | Prezentarea se va realiza într-un mod cât mai creativ.                                                                                                   |
| Realizarea reportajului cu titlul <i>Despre reușită</i>                                                  | Un material filmat cu telefonul mobil, de maximum 10 minute                                                                                                                                                                            | Telefon, video-proiector, laptop                           | 1 săptămână         | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Respectarea temei</li> <li>■ Încadrarea în timp</li> </ul>                                                                                                                                       | Elevii vor prezenta filmulețele realizate.                                                                                                               |
| Analiza modelelor de reușită identificate                                                                | Fișă de analiză                                                                                                                                                                                                                        | Coli, creioane                                             | 1 zi                | Fișa despre persoana model va conține: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ aspirațiile</li> <li>■ temerile/obstacolele întâlnite</li> <li>■ scopul stabilit</li> <li>■ profesia/cariera aleasă</li> <li>■ stilul de viață</li> </ul> |                                                                                                                                                          |

# ANEXE

## Titlul proiectului:

### Ce ai face tu?

## Perioada de desfășurare:

2 săptămâni

## Date de identificare:

Școala .....

Clasa a VIII-a .....

## Grupul țintă:

elevii clasei a VIII-a .....,  
profesori, părinți

## Scopul și utilitatea proiectului

Aplicarea unor tehnici simple de comunicare în vederea rezolvării unor situații conflictuale

Relaționarea armonioasă cu ceilalți, în contexte școlare și extrașcolare

Prin acest proiect se vizează:

♦ Identificarea unor modalități concrete de negociere a conflictelor prin diferite tehnici de comunicare

♦ Realizarea expoziției

*Comunicare și negociere*

## Elemente de vizibilitate și diseminare ale proiectului

Pot fi invitați să participe la deschidere și alți membri ai comunității.

Expoziția poate fi popularizată în revista școlii (dacă aceasta există) sau în media locală.

## Responsabili

elevii clasei, profesorul diriginte

## Parteneri/colaboratori

părinți, bunici, unchi, mătuși, frați, surori, alte persoane semnificative

## Evaluarea proiectului

Expoziția va fi prezentată în fața părinților, în cadrul evenimentului *Galeria portofoliilor de învățare*, desfășurat la finalul anului școlar. La eveniment sunt invitați părinții și cadrele didactice pe care elevii le-au avut pe parcursul anului școlar etc.

## Criterii de evaluare

|                                                    |    |         |    |
|----------------------------------------------------|----|---------|----|
| Realizarea celor două colaje pentru fiecare echipă | Da | Parțial | Nu |
| Respectarea termenelor proiectului                 | Da | Parțial | Nu |
| Încadrarea în temă                                 | Da | Parțial | Nu |



| Activități                                                                                                      | Produsul/<br>produsele<br>realizate                 | Resurse                                                              | Termen<br>de<br>realizare | Indicatori/<br>criterii<br>de evaluare                                                              | Observații                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formarea echipelor de lucru                                                                                     |                                                     | Bilețele                                                             | 1 zi                      | Realizarea echipelor de lucru                                                                       | Se vor forma echipe de minimum 4 elevi.                                                  |
| Identificarea unor situații conflictuale la nivel de clasă                                                      | Lista situațiilor conflictuale manifestate în clasă | Coli mari de hârtie, carioci                                         | 1 zi                      | Realizarea unei liste cu situații conflictuale care se manifestă în clasă                           |                                                                                          |
| Identificarea modalităților concrete de negociere a conflictelor prin diferite tehnici de comunicare            |                                                     | Coli mari de hârtie, carioci                                         | 1 zi                      | Minimum două modalități de negociere a conflictelor prin diferite tehnici de comunicare             |                                                                                          |
| Redarea prin mijloace artistice a modalităților de negociere a conflictelor prin diferite tehnici de comunicare | Colaje                                              | Coli mari de hârtie, carioci, culori de apă, fotografii, lipici etc. | 1 săptămână               | Realizarea colajelor                                                                                |                                                                                          |
| Realizarea expoziției<br><i>Comunicare și negociere</i>                                                         | Expoziția                                           | Colaje                                                               | 4 zile                    | Colajele vor respecta modalitățile de negociere a conflictelor prin diferite tehnici de comunicare. | Expoziția va fi realizată într-un spațiu în care poate fi văzută de cât mai mulți elevi. |

### Autoevaluare

- Ai realizat cele două colaje împreună cu echipa ta? **Felicitări!**
  - Ai realizat doar un colaj? Exercițiile sunt concepute pentru a te ajuta în procesul de dezvoltare personală. **Poți să continui!**
  - Dacă întâmpini dificultăți, **cere ajutorul** unui coleg sau al profesorului diriginte! **Succes!**

## ANEXE

### CE AM AFLAT DESPRE MINE/CE AM AFLAT DESPRE CEILALȚI?

Numele elevului:

Unitatea de învățare:

Lecția:

Ce am aflat nou despre mine astăzi:

---

---

---

---

---

---

---

Ce am aflat nou despre colegii mei:

---

---

---

---

---

---

---



# ANEXE

## RĂSPUNSURI

### Aplic, ex. 2, pag. 41

#### Interpretare

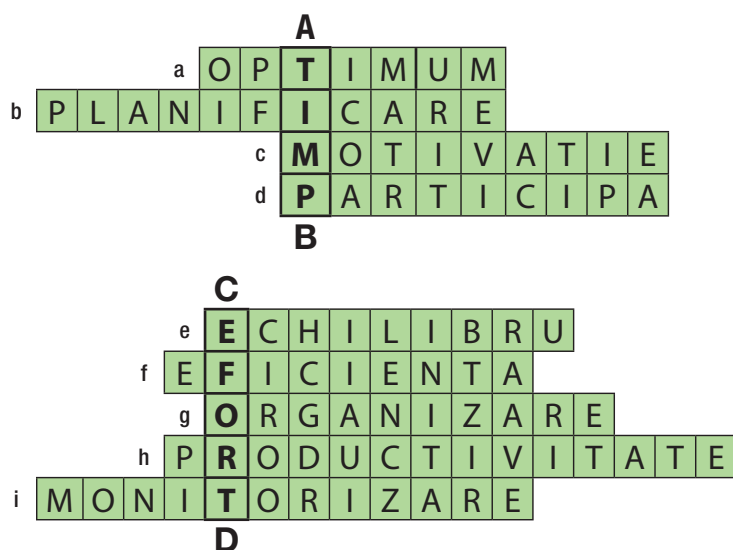
Dacă ai ales minimum trei răspunsuri de ●, ai un stil de negociere a conflictelor evitant.  
Dacă ai ales minimum trei răspunsuri de ●, ai un stil de negociere a conflictelor competitiv.  
Dacă ai ales minimum trei răspunsuri de ●, ai un stil de negociere a conflictelor cooperant.  
Dacă nu te regăsești în niciuna dintre situațiile de mai sus, atunci stilul tău de negociere a conflictelor este combinat.

**Notă:** În situații diferite putem adopta stiluri diferite de negociere.

### Rețin, pag. 55

Metoda „Cafeneaua publică” este o metodă care își propune găsirea de soluții creative prin folosirea dialogului structurat. Numărul minim de participanți este de 12. Clasa este împărțită în grupuri de maximum cinci elevi la o masă, care discută o temă specifică. Fiecare masă va avea și o gazdă, care va face un rezumat al discuțiilor. La final, gazdele de la fiecare masă vor prezenta rezumatele gazdei cafenelei, adică profesorului, care va extrage concluziile finale.

### Aplic, ex. 1, pag. 57



### Aplic, ex. 1 pag. 79

- Factorii care ne influențează deciziile pot fi interni sau **externi**.
- Informațiile despre piața muncii fac parte din categoria factorilor **externi** care ne pot influența deciziile.
- Prima etapă în luarea unei decizii este **etapa de pregătire**.

# ANEXE

## MODEL FIȘA DE ÎNSCRIERE

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Nr. înreg. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ - 2025

FIȘA DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL ȘCOLAR 2025-2026  
admitere în clasa a IX-a – învățământul liceal

|                                                                                                                                                                              |                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Codul numeric personal:                                                                                                                                                      | <input type="text"/>                                                     | Data nașterii:                                                           | <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Numele :                                                                                                                                                                     | <input type="text"/>                                                     | Iniț. tată:                                                              | <input type="text"/>                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                              | <input type="text"/>                                                     | Prenumele:                                                               | <input type="text"/>                                                                                                                                                        |
| Cod județ + cod școală de proveniență:                                                                                                                                       | <input type="text"/> <input type="text"/>                                | Denumire:                                                                | <input type="text"/>                                                                                                                                                        |
| Media claselor V – VIII <sup>1)</sup> :                                                                                                                                      | <input type="text"/> <input type="text"/>                                |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| Notă evaluare națională limba română:                                                                                                                                        | <input type="text"/> <input type="text"/>                                |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| Notă evaluare națională matematică:                                                                                                                                          | <input type="text"/> <input type="text"/>                                |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| Am urmat cursurile gimnaziale în limba maternă: <input type="text"/>                                                                                                         |                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| Solicit înscrierea în vederea participării la admiterea pe locurile speciale pentru romi:                                                                                    |                                                                          |                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                    |
| Numărul și data eliberării recomandării scrise care vizează apartenența la etnia romă: _____ / _____                                                                         |                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| SAU                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| Solicit înscrierea în vederea participării la admiterea pe locurile distinct alocate candidaților cu CES                                                                     |                                                                          |                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                    |
| Numărul și data eliberării certificatului care atestă CES: _____ / _____                                                                                                     |                                                                          |                                                                          |                                                                                                                                                                             |
| Optez pentru stabilirea mediei generale la evaluarea națională fără a lua în calcul rezultatul la proba de limbă și literatură maternă:                                      |                                                                          |                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                    |
| Media de admitere reprezentând Media generală obținută la evaluarea națională luând în calcul nota de la limba și literatura română și matematică:                           |                                                                          |                                                                          | <input type="text"/> <input type="text"/>                                                                                                                                   |
| Notă evaluare națională limba și literatura maternă:                                                                                                                         |                                                                          |                                                                          | <input type="text"/> <input type="text"/>                                                                                                                                   |
| Media de admitere reprezentând Media generală obținută la evaluarea națională luând în calcul nota la limba și literatura română, matematică și limba și literatura maternă: |                                                                          |                                                                          | <input type="text"/> <input type="text"/>                                                                                                                                   |
| Notă la proba de limbă maternă:                                                                                                                                              | Lb: <input type="text"/> Nota: <input type="text"/> <input type="text"/> | Lb: <input type="text"/> Nota: <input type="text"/> <input type="text"/> |                                                                                                                                                                             |
| Notă la proba de limbă modernă:                                                                                                                                              | Lb: <input type="text"/> Nota: <input type="text"/> <input type="text"/> | Lb: <input type="text"/> Nota: <input type="text"/> <input type="text"/> |                                                                                                                                                                             |
| Notă la proba de limbă modernă:                                                                                                                                              | Lb: <input type="text"/> Nota: <input type="text"/> <input type="text"/> | Lb: <input type="text"/> Nota: <input type="text"/> <input type="text"/> |                                                                                                                                                                             |

L. S.  
Director

Cod județ pentru care se completează opțiuni:  Denumire județ: \_\_\_\_\_ Nr. total de opțiuni:

### OPȚIUNI :

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. <input type="text"/>  | 2. <input type="text"/>  | 3. <input type="text"/>  | 4. <input type="text"/>  | 5. <input type="text"/>  | 6. <input type="text"/>  | 7. <input type="text"/>  |
| 8. <input type="text"/>  | 9. <input type="text"/>  | 10. <input type="text"/> | 11. <input type="text"/> | 12. <input type="text"/> | 13. <input type="text"/> | 14. <input type="text"/> |
| 15. <input type="text"/> | 16. <input type="text"/> | 17. <input type="text"/> | 18. <input type="text"/> | 19. <input type="text"/> | 20. <input type="text"/> | 21. <input type="text"/> |

**OBSERVAȚII** 1. Numerele din dreptul căsuțelor reprezintă ordinea descrescătoare a priorității opțiunilor candidatului.

2. Căsuțele se completează cu codul alocat fiecărei specializări în planul de școlarizare, conform modelului  
(de ex) - număr (cod) plan școlarizare 123 →

1) Reprezintă criteriu de departajare, prevăzut la art. 2, alin. 8, lit. a) din Ordinul ministrului educației nr. 6480/2024.

MEC este operator de date cu caracter personal, conform legii, în scopul realizării atribuțiilor, drepturilor și obligațiilor legale, precum și sarcinilor care servesc interesului public. Sunt publice pentru o perioadă de 2 ani datele cu caracter personal prevăzute la art. 9 alin. (1) și (2) din Ordinul ministrului educației nr. 6480/2024 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal pentru anul școlar 2025-2026. Detalii privind scopul prelucrării datelor cu caracter personal sunt postate pe [www.edu.ro](http://www.edu.ro) în secțiunea Protecția Datelor Personale

Diriginte

Candidat

Părinte/Tutore/Reprezentant legal

# ANEXE

|      |                      |      |                      |      |                      |      |                      |      |                      |      |                      |      |                      |
|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|
| 22.  | <input type="text"/> | 23.  | <input type="text"/> | 24.  | <input type="text"/> | 25.  | <input type="text"/> | 26.  | <input type="text"/> | 27.  | <input type="text"/> | 28.  | <input type="text"/> |
| 29.  | <input type="text"/> | 30.  | <input type="text"/> | 31.  | <input type="text"/> | 32.  | <input type="text"/> | 33.  | <input type="text"/> | 34.  | <input type="text"/> | 35.  | <input type="text"/> |
| 36.  | <input type="text"/> | 37.  | <input type="text"/> | 38.  | <input type="text"/> | 39.  | <input type="text"/> | 40.  | <input type="text"/> | 41.  | <input type="text"/> | 42.  | <input type="text"/> |
| 43.  | <input type="text"/> | 44.  | <input type="text"/> | 45.  | <input type="text"/> | 46.  | <input type="text"/> | 47.  | <input type="text"/> | 48.  | <input type="text"/> | 49.  | <input type="text"/> |
| 50.  | <input type="text"/> | 51.  | <input type="text"/> | 52.  | <input type="text"/> | 53.  | <input type="text"/> | 54.  | <input type="text"/> | 55.  | <input type="text"/> | 56.  | <input type="text"/> |
| 57.  | <input type="text"/> | 58.  | <input type="text"/> | 59.  | <input type="text"/> | 60.  | <input type="text"/> | 61.  | <input type="text"/> | 62.  | <input type="text"/> | 63.  | <input type="text"/> |
| 64.  | <input type="text"/> | 65.  | <input type="text"/> | 66.  | <input type="text"/> | 67.  | <input type="text"/> | 68.  | <input type="text"/> | 69.  | <input type="text"/> | 70.  | <input type="text"/> |
| 71.  | <input type="text"/> | 72.  | <input type="text"/> | 73.  | <input type="text"/> | 74.  | <input type="text"/> | 75.  | <input type="text"/> | 76.  | <input type="text"/> | 77.  | <input type="text"/> |
| 78.  | <input type="text"/> | 79.  | <input type="text"/> | 80.  | <input type="text"/> | 81.  | <input type="text"/> | 82.  | <input type="text"/> | 83.  | <input type="text"/> | 84.  | <input type="text"/> |
| 85.  | <input type="text"/> | 86.  | <input type="text"/> | 87.  | <input type="text"/> | 88.  | <input type="text"/> | 89.  | <input type="text"/> | 90.  | <input type="text"/> | 91.  | <input type="text"/> |
| 92.  | <input type="text"/> | 93.  | <input type="text"/> | 94.  | <input type="text"/> | 95.  | <input type="text"/> | 96.  | <input type="text"/> | 97.  | <input type="text"/> | 98.  | <input type="text"/> |
| 99.  | <input type="text"/> | 100. | <input type="text"/> | 101. | <input type="text"/> | 102. | <input type="text"/> | 103. | <input type="text"/> | 104. | <input type="text"/> | 105. | <input type="text"/> |
| 106. | <input type="text"/> | 107. | <input type="text"/> | 108. | <input type="text"/> | 109. | <input type="text"/> | 110. | <input type="text"/> | 111. | <input type="text"/> | 112. | <input type="text"/> |
| 113. | <input type="text"/> | 114. | <input type="text"/> | 115. | <input type="text"/> | 116. | <input type="text"/> | 117. | <input type="text"/> | 118. | <input type="text"/> | 119. | <input type="text"/> |
| 120. | <input type="text"/> | 121. | <input type="text"/> | 122. | <input type="text"/> | 123. | <input type="text"/> | 124. | <input type="text"/> | 125. | <input type="text"/> | 126. | <input type="text"/> |
| 127. | <input type="text"/> | 128. | <input type="text"/> | 129. | <input type="text"/> | 130. | <input type="text"/> | 131. | <input type="text"/> | 132. | <input type="text"/> | 133. | <input type="text"/> |
| 134. | <input type="text"/> | 135. | <input type="text"/> | 136. | <input type="text"/> | 137. | <input type="text"/> | 138. | <input type="text"/> | 139. | <input type="text"/> | 140. | <input type="text"/> |
| 141. | <input type="text"/> | 142. | <input type="text"/> | 143. | <input type="text"/> | 144. | <input type="text"/> | 145. | <input type="text"/> | 146. | <input type="text"/> | 147. | <input type="text"/> |
| 148. | <input type="text"/> | 149. | <input type="text"/> | 150. | <input type="text"/> | 151. | <input type="text"/> | 152. | <input type="text"/> | 153. | <input type="text"/> | 154. | <input type="text"/> |
| 155. | <input type="text"/> | 156. | <input type="text"/> | 157. | <input type="text"/> | 158. | <input type="text"/> | 159. | <input type="text"/> | 160. | <input type="text"/> | 161. | <input type="text"/> |
| 162. | <input type="text"/> | 163. | <input type="text"/> | 164. | <input type="text"/> | 165. | <input type="text"/> | 166. | <input type="text"/> | 167. | <input type="text"/> | 168. | <input type="text"/> |
| 169. | <input type="text"/> | 170. | <input type="text"/> | 171. | <input type="text"/> | 172. | <input type="text"/> | 173. | <input type="text"/> | 174. | <input type="text"/> | 175. | <input type="text"/> |
| 176. | <input type="text"/> | 177. | <input type="text"/> | 178. | <input type="text"/> | 179. | <input type="text"/> | 180. | <input type="text"/> | 181. | <input type="text"/> | 182. | <input type="text"/> |
| 183. | <input type="text"/> | 184. | <input type="text"/> | 185. | <input type="text"/> | 186. | <input type="text"/> | 187. | <input type="text"/> | 188. | <input type="text"/> | 189. | <input type="text"/> |
| 190. | <input type="text"/> | 191. | <input type="text"/> | 192. | <input type="text"/> | 193. | <input type="text"/> | 194. | <input type="text"/> | 195. | <input type="text"/> | 196. | <input type="text"/> |
| 197. | <input type="text"/> | 198. | <input type="text"/> | 199. | <input type="text"/> | 200. | <input type="text"/> | 201. | <input type="text"/> | 202. | <input type="text"/> | 203. | <input type="text"/> |
| 204. | <input type="text"/> | 205. | <input type="text"/> | 206. | <input type="text"/> | 207. | <input type="text"/> | 208. | <input type="text"/> | 209. | <input type="text"/> | 210. | <input type="text"/> |
| 211. | <input type="text"/> | 212. | <input type="text"/> | 213. | <input type="text"/> | 214. | <input type="text"/> | 215. | <input type="text"/> | 216. | <input type="text"/> | 217. | <input type="text"/> |
| 218. | <input type="text"/> | 219. | <input type="text"/> | 220. | <input type="text"/> | 221. | <input type="text"/> | 222. | <input type="text"/> | 223. | <input type="text"/> | 224. | <input type="text"/> |
| 225. | <input type="text"/> | 226. | <input type="text"/> | 227. | <input type="text"/> | 228. | <input type="text"/> | 229. | <input type="text"/> | 230. | <input type="text"/> | 231. | <input type="text"/> |
| 232. | <input type="text"/> | 233. | <input type="text"/> | 234. | <input type="text"/> | 235. | <input type="text"/> | 236. | <input type="text"/> | 237. | <input type="text"/> | 238. | <input type="text"/> |
| 239. | <input type="text"/> | 240. | <input type="text"/> | 241. | <input type="text"/> | 242. | <input type="text"/> | 243. | <input type="text"/> | 244. | <input type="text"/> | 245. | <input type="text"/> |
| 246. | <input type="text"/> | 247. | <input type="text"/> | 248. | <input type="text"/> | 249. | <input type="text"/> | 250. | <input type="text"/> | 251. | <input type="text"/> | 252. | <input type="text"/> |
| 253. | <input type="text"/> | 254. | <input type="text"/> | 255. | <input type="text"/> | 256. | <input type="text"/> | 257. | <input type="text"/> | 258. | <input type="text"/> | 259. | <input type="text"/> |
| 260. | <input type="text"/> | 261. | <input type="text"/> | 262. | <input type="text"/> | 263. | <input type="text"/> | 264. | <input type="text"/> | 265. | <input type="text"/> | 266. | <input type="text"/> |
| 267. | <input type="text"/> | 268. | <input type="text"/> | 269. | <input type="text"/> | 270. | <input type="text"/> | 271. | <input type="text"/> | 272. | <input type="text"/> | 273. | <input type="text"/> |
| 274. | <input type="text"/> | 275. | <input type="text"/> | 276. | <input type="text"/> | 277. | <input type="text"/> | 278. | <input type="text"/> | 279. | <input type="text"/> | 280. | <input type="text"/> |

1) Reprezintă criteriu de departajare, prevăzut la art. 2, alin. 8, lit. a) din Ordinul ministrului educației nr. 6480/2024.  
MEC este operator de date cu caracter personal, conform legii, în scopul realizării atribuțiilor, drepturilor și obligațiilor legale, precum și sarcinilor care servesc interesului public. Sunt publice pentru o perioadă de 2 ani datele cu caracter personal prevăzute la art. 9 alin. (1) și (2) din Ordinul ministrului educației nr. 6480/2024 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal pentru anul școlar 2025-2026. Detalii privind scopul prelucrării datelor cu caracter personal sunt postate pe [www.edu.ro](http://www.edu.ro) în secțiunea Protecția Datelor Personale

Diriginte

Candidat

Părinte/Tutore/Reprezentant legal

# ANEXE

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Nr. înreg. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ - 2025

ANEXĂ LA FIȘA DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL ȘCOLAR 2025 -2026

pentru participarea la probele de aptitudini sau la probele de verificare a cunoștințelor de limbă modernă sau maternă

Codul numeric personal:

Data nașterii:  -  -   
Z Z L L A A A A

Numele :

Iniț. tată: Prenumele:

Cod județ:  Școala de proveniență : \_\_\_\_\_

L. S.  
Director

## Proba de limbă maternă:

Limba: \_\_\_\_\_ Nota:  ,

L. S.  
Director

Limba: \_\_\_\_\_ Nota:  ,

L. S.  
Director

Unitatea: \_\_\_\_\_ Unitatea: \_\_\_\_\_

## Proba de limbă modernă:

Limba: \_\_\_\_\_ Nota:  ,

L. S.  
Director

Limba: \_\_\_\_\_ Nota:  ,

L. S.  
Director

Unitatea: \_\_\_\_\_ Unitatea: \_\_\_\_\_

Limba: \_\_\_\_\_ Nota:  ,

L. S.  
Director

Limba: \_\_\_\_\_ Nota:  ,

L. S.  
Director

Unitatea: \_\_\_\_\_ Unitatea: \_\_\_\_\_

## Proba de aptitudini:

Proba: \_\_\_\_\_ Media:  ,

L. S.  
Director

Unitatea la care a susținut proba: \_\_\_\_\_

Proba: \_\_\_\_\_ Media:  ,

L. S.  
Director

Unitatea la care a susținut proba: \_\_\_\_\_

Proba: \_\_\_\_\_ Media:  ,

L. S.  
Director

Unitatea la care a susținut proba: \_\_\_\_\_

Proba: \_\_\_\_\_ Media:  ,

L. S.  
Director

Unitatea la care a susținut proba: \_\_\_\_\_

Unitatea = Unitatea la care a susținut proba





# ANEXE

pag. 2

## OPȚIUNI PENTRU ETAPA A II-A DE ADMITERE

Unitatea de învățământ la care se înscrie: \_\_\_\_\_

Opțiunile candidatului pentru calificările profesionale oferite de unitatea de învățământ:

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. <input type="text"/>  | 2. <input type="text"/>  | 3. <input type="text"/>  | 4. <input type="text"/>  | 5. <input type="text"/>  | 6. <input type="text"/>  | 7. <input type="text"/>  |
| 8. <input type="text"/>  | 9. <input type="text"/>  | 10. <input type="text"/> | 11. <input type="text"/> | 12. <input type="text"/> | 13. <input type="text"/> | 14. <input type="text"/> |
| 15. <input type="text"/> | 16. <input type="text"/> | 17. <input type="text"/> | 18. <input type="text"/> | 19. <input type="text"/> | 20. <input type="text"/> | 21. <input type="text"/> |

**OBSERVAȚII:** 1. Opțiunile se trec în ordinea preferințelor.

2. Casetele de opțiuni se completează cu codul de 3 cifre alocat fiecărei calificări din planul de școlarizare pentru care optează candidatul, urmat (în a 4-a casuță) de litera „D” pentru calificările din oferta pentru învățământul dual, sau „P”, pentru învățământul profesional.

L.S. Candidat

L.S. Părinte/Tutore/Reprez. legal

L.S. Director al unității de învățământ

Proba preselecție/ eliminatorie :<sup>1)</sup>

Rezultat: Admis ☐ Respins ☐

Proba suplimentară de admitere:<sup>2)</sup>

Nota:  ,

Nota la proba de limbă maternă Lb:  Nota:  ,

Lb:  Nota:  ,

Media de admitere:  ,

Rezultat admitere: Admis ☐ Respins ☐

Mențiune:<sup>3)</sup> .....

L.S. Candidat

L.S. Părinte/Tutore/Reprez. legal

L.S. Director al unității de învățământ

Unitatea de învățământ la care se înscrie: \_\_\_\_\_

Opțiunile candidatului pentru calificările profesionale oferite de unitatea de învățământ:

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. <input type="text"/>  | 2. <input type="text"/>  | 3. <input type="text"/>  | 4. <input type="text"/>  | 5. <input type="text"/>  | 6. <input type="text"/>  | 7. <input type="text"/>  |
| 8. <input type="text"/>  | 9. <input type="text"/>  | 10. <input type="text"/> | 11. <input type="text"/> | 12. <input type="text"/> | 13. <input type="text"/> | 14. <input type="text"/> |
| 15. <input type="text"/> | 16. <input type="text"/> | 17. <input type="text"/> | 18. <input type="text"/> | 19. <input type="text"/> | 20. <input type="text"/> | 21. <input type="text"/> |

**OBSERVAȚII:** 1. Opțiunile se trec în ordinea preferințelor.

2. Casetele de opțiuni se completează cu codul de 3 cifre alocat fiecărei calificări din planul de școlarizare pentru care optează candidatul, urmat (în a 4-a casuță) de litera „D” pentru calificările din oferta pentru învățământul dual, sau „P”, pentru învățământul profesional.

L.S. Candidat

L.S. Părinte/Tutore/Reprez. legal

L.S. Director al unității de învățământ

Proba preselecție/ eliminatorie:<sup>1)</sup>

Rezultat: Admis ☐ Respins ☐

Proba suplimentară de admitere:<sup>2)</sup>

Nota:  ,

Nota la proba de limbă maternă Lb:  Nota:  ,

Lb:  Nota:  ,

Media de admitere:  ,

Rezultat admitere: Admis ☐ Respins ☐

Mențiune:<sup>3)</sup> .....

L.S. Candidat

L.S. Părinte/Tutore/Reprez. legal

L.S. Director al unității de învățământ

<sup>1)</sup> Datele referitoare la proba de preselecție (în cazul învățământului profesional), respectiv proba eliminatorie (în cazul învățământului dual), se vor completa doar în situația în care acest tip de probe sunt prevăzute în procedura de admitere în învățământul profesional / dual la unitatea de învățământ respectivă.

<sup>2)</sup> Datele referitoare la proba suplimentară de admitere se referă doar la situațiile în care sunt necesare probe de admitere ca urmare a unui număr de candidați mai mare decât numărul de locuri, sau în situația în care, prin procedura de admitere în învățământul dual la unitatea de învățământ respectivă, sunt prevăzute probe de admitere indiferent de numărul de candidați înscriși pe locurile disponibile.

<sup>3)</sup> Mențiune = Se completează „RETRAS” dacă un elev admis renunță la locul ocupat și se semnează de către candidat, părinte/tutore și conducerea școlii.

MEC este operator de date cu caracter personal, conform legii, în scopul realizării atribuțiilor, drepturilor și obligațiilor legale, precum și sarcinilor care servesc interesului public. Detalii privind scopul prelucrării datelor cu caracter personal sunt postate pe [www.edu.ro](http://www.edu.ro) în secțiunea Protecția Datelor Personale.