



Dezvoltare personală și consiliere în carieră

Trunchi comun (TC),
toate filierele, profilurile
și specializările/calificările
profesionale – clasa a IX-a

9

IOANA ȘANDRU (coordonator)
ALINA MIHAELA MUNTEANU • LOANA LAVINIA IONIȚĂ
RAMONA ELENA ANGHEL • NICOLETA BĂDESCU



Dezvoltare personală și consiliere în carieră

Trunchi comun (TC),
toate filierele, profilurile
și specializările/calificările
profesionale – clasa a IX-a

9

IOANA ȘANDRU (coordonator)
ALINA MIHAELA MUNTEANU • LOANA LAVINIA IONIȚĂ
RAMONA ELENA ANGHEL • NICOLETA BĂDESCU

Date despre autori:

IOANA ȘANDRU, profesor consilier școlar la Colegiul Național „Mihai Viteazul” din București, lector universitar doctor în psihologie la Facultatea de Științe ale Educației, din cadrul Universității Creștine „Dimitrie Cantemir”, București, autor de articole, studii de specialitate, ghiduri, formator în programe acreditate în cadrul Casei Corpului Didactic București.

ALINA MIHAELA MUNTEANU, profesor consilier școlar la Colegiul Național de Arte „Dinu Lipatti” din București, psiholog clinician, doctor în medicină, autor de ghiduri educaționale.

LOANA LAVINIA IONIȚĂ, profesor consilier școlar la Colegiul Național „Gheorghe Șincai” din București, absolvent al Masterului de Evaluare și Măsurare Educațională, Universitatea București, formator acreditat.

RAMONA ELENA ANGHEL, profesor consilier școlar la Școala Gimnazială Nr. 113 din București, doctor în psihologie, consilier psihologic și psihoterapeut, lector universitar în cadrul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic din cadrul Universității de Științe Agronomice și Medicină Veterinară din București, autor de cărți, articole și studii de specialitate.

NICOLETA BĂDESCU, profesor de Limba și Literatura Română la Colegiul Național „Mihai Viteazul” din București, absolvent al masterului în lingvistică, Universitatea București, formator și mentor acreditat.



Cuvânt-înainte

Tot ce alegi azi te apropie de cine vrei să devii.

*D*ragul nostru elev,

Anii de liceu reprezintă o etapă esențială de descoperire, dezvoltare și pregătire pentru viitor, în care vei lua decizii ce îți vor influența parcursul educațional și profesional, motiv pentru care este important să te cunoști cât mai bine.

În clasa a IX-a vei începe, la disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră*, o călătorie de autocunoaștere în care vei consolida ceea ce ai învățat în gimnaziu, îți vei identifica punctele forte, interesele și valorile personale și te vei pregăti pentru provocările vieții de adult.

Vei învăța să iei decizii informate privind educația și viitoarea ta carieră, să îți dezvolti abilitățile de comunicare și relaționare, să îți gestionezi emoțiile și să adopți un stil de viață sănătos și echilibrat.

Prin activitățile interactive și exercițiile practice propuse, vei descoperi cum să îți valorifici potențialul și să îți construiești încrederea în propriile forțe.

Îți dorim mult succes și inspirație în această etapă importantă a dezvoltării tale!

CUPRINS

Cuvânt-înainte	3
Ghid de utilizare a manualului	5
Competențe generale și specifice.....	6
Recapitulare inițială.....	7

UNITATEA 1 - Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională

1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

Lecția 1. Tu, în devenire. Evoluția în adolescență	10
Lecția 2. Descoperă resursele personale: puncte tari, valori și interese	13
Lecția 3. LEVEL UP! Descoperă-ți superputerile	15
Lecția 4. Încrederea este cheia!	18

1.2. Dezvoltare socio-emoțională

Lecția 5. Comunicarea eficientă și asertivă.....	21
Lecția 6. Relații interpersonale sănătoase între conexiune și dependență	24
Lecția 7. Scroll azi. Imaginea ta mâine.....	26
Lecția 8. Stop bullying!	29
Recapitulare.....	31
Evaluare	32

UNITATEA 2 - Managementul învățării și al dezvoltării carierei

2.1. Managementul învățării

Lecția 1. Învăț să înveți. Tehnici care dau rezultate	34
Lecția 2. Învăț cu sens - echilibrul între învățare, timp liber și odihnă	37
Lecția 3. Explorează <i>smart</i> cu inteligența artificială	40
Lecția 4. Înveți eficient, înveți pentru tine	43

2.2. Managementul carierei

Lecția 5. Cum îți alegi drumul în viață, dincolo de influențe	45
Lecția 6. Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră	48
Lecția 7. Schimbarea este avantajul tău	51
Lecția 8. Ce îți rezervă viitorul?	54
Recapitulare.....	57
Evaluare	58

UNITATEA 3 - Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil

3.1. Calitatea stilului de viață

Lecția 1. Calea spre o viață sănătoasă	60
Lecția 2. Alimentație echilibrată - mituri nutriționale și tulburări de alimentație	63
Lecția 3. Recharge - somnul tău contează	66
Lecția 4. Obiceiuri de viață sănătoase	69
Lecția 5. Rețelele sociale și starea de bine	71

3.2. Comportamente responsabile față de sine și față de comunitate

Lecția 6. Alege sănătatea zilnic	74
Lecția 7. Comportamente responsabile față de sine, față de ceilalți și față de lume	77
Lecția 8. Conectat sau... controlat	80
Lecția 9. Mens sana in corpore sano.....	83
Recapitulare.....	85
Evaluare	86

Recapitulare finală.....	87
Evaluare finală	88

Ghid de utilizare a manualului

Manualul cuprinde:
variante tipărită și varianta
digitală (similară cu cea tipărită,
conținând în plus activități
multimedia de învățare)

Simboluri folosite
în varianta
digitală



Rezolvă



Privește



Vizionează



STRUCTURA MANUALULUI

Pagina de prezentare a unității de învățare



Denumirea
unității

Competențe
specifice

Numărul
unității

Conținuturi

STRUCTURA UNEI LECȚII

Aplic

Învăț

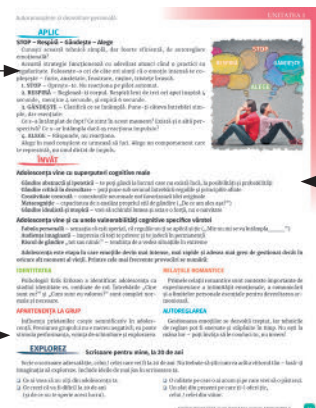
Explorez

Denumirea
subunității

Explorez

Titlul lecției

Înțeleg



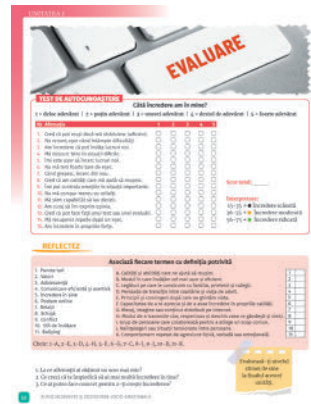
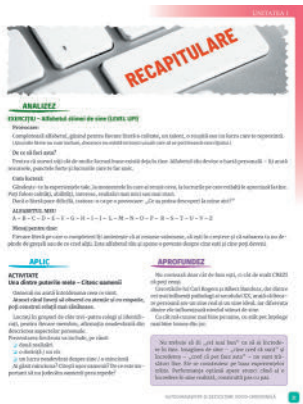
RECAPITULARE

EVALUARE

Proiect

Integrez

Reflectez



Competențe generale și specifice

*C*e vom învăța împreună...

1. Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

- 1.1. Explorarea resurselor personale și a impactului acestora asupra sinelui, educației și carierei
- 1.2. Utilizarea optimă a abilităților de relaționare și comunicare în contexte personale și sociale diverse

2. Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

- 2.1. Aplicarea unor tehnici, metode și strategii optime de învățare, utile în procesul dezvoltării personale și a carierei
- 2.2. Explorarea factorilor care influențează alegerile personale și de carieră

3. Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

- 3.1. Identificarea factorilor care influențează sănătatea și echilibrul personal
- 3.2. Analizarea relației dintre obiceiurile zilnice și starea de sănătate fizică și mintală

Ne cunoaștem. Ne dezvoltăm. Alegem. Acționăm.
Construim împreună viitorul nostru!



Recapitulare inițială

Scrisoare către mine, absolventul de clasa a VIII-a, cel care a trecut printr-un examen național și care acum este boboc în liceu.

Dragă EU,

Mă gândesc la un motto care mă reprezintă în acest moment:

Tocmai am încheiat clasa a VIII-a.

Se închide o etapă importantă, iar în fața mea se deschide alta: liceul. Emoțiile pe care le-am simțit la finalul gimnaziului

Acum înțeleg că emoțiile sunt firești și îmi doresc ca în liceu să

Îmi propun ca în clasa a IX-a să

Pentru mine, liceul înseamnă acum și nu mă refer doar la note sau la materii noi. Este un drum nou, în care voi descoperi cine sunt și cine vreau să devin.

În concluzie, EU, în primul meu an de liceu:

Vreau să mă cunosc mai bine!

Vreau să îmi descopăr punctele forte și pasiunile!

Vreau să învăț să iau decizii importante!

Vreau să fac alegeri care îmi vor influența viitorul!

Vreau să învăț eficient!

Vreau să ajut!

Vreau să știu!

Fiecare experiență mă va ajuta să cresc și să devin mai puternic(ă). Acesta este un nou început. Succes, dragă EU!

REȚINE: Descoperă cine ești cu adevărat!

Pentru a avea încredere în TINE, amintește-ți că:

- ☐ fiecare are propriul ritm – nu te compara cu ceilalți
- ☐ greșelile nu sunt eșecuri, ci pași spre progres
- ☐ ai mai mult potențial decât crezi



Prește-te o clipă!



Înainte de a merge mai departe, te invit să îți reamintești cine ai devenit în anii trecuți și ce ai învățat deja la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. Ai adunat resurse valoroase, iar acum este momentul să le pui în joc.



Îți propun trei exerciții esențiale, care te vor ajuta să-ți recapeteți claritatea asupra lucrurilor importante pe care le-ai descoperit despre tine până acum – o ocazie de a privi înapoi cu încredere și de a te pregăti pentru pașii următori.

Autoevaluarea mea

Marchează cu un punct pe fiecare scală și observă cum te percepi în diferite situații.

1. Am învățat să comunic mai bine

Timid



Dezinvolt

2. Adopt un stil de viață sănătos

Nu sunt convins



Sigur pe mine

3. Îmi gestionez emoțiile mai bine

Reținut



Deschis/ empatic

4. Lucrez în echipă

Prefer să stau retras



Particip activ

5. Am încredere în mine

Nesigur



Încrezător

Reflectează și completează fiecare enunț.

- O calitate care mă reprezintă este _____
- O abilitate pe care doresc să o dezvolt în liceu este _____
- Un obiectiv important pentru acest an școlar este _____
- O persoană care mă inspiră este _____
- Cea mai importantă lecție învățată despre mine în clasa a VIII-a este _____

Privesc spre viitor

Scrie trei obiective pe care vrei să le atingi în acest an școlar și adaugă pentru fiecare câte un pas concret pe care îl poți face chiar de acum.

Obiectiv | Acțiune concretă

Experiențele și cunoștințele acumulate până în acest moment sunt fundația pe care voi continua să cresc. Cu încredere, responsabilitate și perseverență, pot transforma fiecare provocare într-o oportunitate de progres.



Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională

1

1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

Lecția 1. Tu, în devenire. Evoluția în adolescență

Lecția 2. Descoperă resursele personale: puncte tari, valori și interese

Lecția 3. LEVEL UP! Descoperă-ți superputerile

Lecția 4. Încrederea este cheia!

1.2. Dezvoltare socio-emoțională

Lecția 5. Comunicarea eficientă și asertivă

Lecția 6. Relații interpersonale sănătoase între conexiune și dependență

Lecția 7. Scroll azi. Imaginea ta mâine

Lecția 8. Stop bullying!

Recapitulare

Evaluare



1.1 Autocunoaștere și dezvoltare personală

Tu, în devenire. Evoluția în adolescență

Adolescența este una dintre cele mai intense și pline de descoperiri etape ale vieții. Creierul tău trece printr-o „renovare” în toată regula, emoțiile sunt mai puternice ca oricând, iar întrebările despre cine ești devin tot mai apăsate. Această lecție te va ajuta să înțelegi mai bine ce se întâmplă cu tine.

EXPLOREZ

Modificările fizice sunt, de obicei, cele mai vizibile în această etapă a vieții. Este important să știi că fiecare adolescent se dezvoltă în ritmul propriu, iar comparațiile cu cei din jur pot crea îngrijorări inutile. Acceptarea corpului tău și a transformărilor prin care treci reprezintă un pas esențial în formarea unei imagini de sine sănătoase.

INTEGREZ

Cum mă schimb?

Gândește-te câteva clipe la tine. Ce schimbare fizică ai observat recent? Ce emoții îți trezește această transformare? Ce crezi că te-ar ajuta să o înțelegi și să o accepți mai ușor?

Formulează o propoziție despre tine, care începe cu:

„Este în regulă că _____”

ÎNȚILEG

Creierul tău trece printr-o perioadă de dezvoltare intensă, mai ales în zonele responsabile de gândire, luarea deciziilor și gestionarea emoțiilor. Acest proces continuă până în jurul vârstei de 25 de ani. Tocmai de aceea, este posibil să experimentezi stări emoționale schimbătoare sau să simți o dorință de independență mult mai puternică decât înainte.

APLIC**STOP – Respiră – Gândește – Alege**

Cunoști deja această tehnică simplă, dar foarte eficientă, de autoreglare emoțională?

Această strategie funcționează cu adevărat atunci când o practici cu regularitate. Folosește-o ori de câte ori simți că o emoție intensă te copleştește – furie, anxietate, frustrare, rușine, tristețe bruscă.

1. **STOP** – Oprește-te. Nu reacționa pe pilot automat.

2. **RESPIRĂ** – Reglează-ți corpul. Respiră lent de trei ori apoi inspiră 4 secunde, menține 4 secunde, și expiră 6 secunde.

3. **GÂNDEȘTE** – Clarifică ce se întâmplă. Pune-ți câteva întrebări simple, dar esențiale:

Ce s-a întâmplat de fapt? Ce simt în acest moment? Există și o altă perspectivă? Ce s-ar întâmpla dacă aș reacționa impulsiv?

4. **ALEGE** – Răspunde, nu reacționa.

Decide în mod conștient ce urmează să faci și alege un comportament care te reprezintă, nu unul dictat de impuls.

**ÎNVĂȚ****Adolescența vine cu superputeri cognitive reale**

- ☐ Gândire abstractă și ipotetică – te poți gândi la lucruri care nu există încă, la posibilități și probabilități
- ☐ Gândire critică în dezvoltare – poți pune sub semnul întrebării regulile și principiile aflate
- ☐ Creativitate crescută – conexiunile neuronale noi favorizează idei originale
- ☐ Metacogniție – capacitatea de a analiza propriul stil de gândire („De ce am ales așa?”)
- ☐ Gândire idealistă și utopică – vrei să schimbi lumea și asta e o forță, nu o naivitate

Adolescența vine și cu unele vulnerabilități cognitive specifice vârstei

- ☐ Fabula personală – senzația că ești special, că regulile nu ți se aplică și ție („Mie nu mi se va întâmpla _____”)
- ☐ Audiența imaginară – impresia că toți te privesc și te judecă în permanență
- ☐ Riscul de gândire „tot sau nimic” – tendința de a vedea situațiile în extreme

Adolescența este etapa în care emoțiile devin mai intense, mai rapide și adesea mai greu de gestionat decât în oricare alt moment al vieții. Printre cele mai frecvente provocări se numără:

IDENTITATEA

Psihologul Erik Erikson a identificat adolescența ca stadiul identitate vs. confuzie de rol. Întrebările „Cine sunt eu?” și „Cum sunt eu valoros?” sunt complet normale și necesare.

APARTENENȚA LA GRUP

Influența prietenilor crește semnificativ în adolescență. Presiunea grupului nu e mereu negativă; ea poate stimula performanța, voința de schimbare și explorarea.

RELAȚIILE ROMANTICE

Primele relații romantice sunt contexte importante de experimentare a intimității emoționale, a comunicării și a limitelor personale esențiale pentru dezvoltarea armonioasă.

AUTOREGLAREA

Gestionarea emoțiilor se dezvoltă treptat, iar tehnicile de reglare pot fi exersate și stăpânite în timp. Nu ești la mâna lor – poți învăța să le conduci tu, nu invers!

EXPLOREZ**Scrisoare pentru mine, la 20 de ani**

Scrive o scrisoare adresată ție, celui / celei care vei fi la 20 de ani. Nu trebuie să știi cum va arăta viitorul tău – lasă-ți imaginația să exploreze. Include ideile de mai jos în scrisoarea ta.

- ☐ Ce ai vrea să nu uiți din adolescența ta
- ☐ Ce crezi că va fi dificil la 20 de ani (și de ce nu te sperie acest lucru)
- ☐ O calitate pe care o ai acum și pe care vrei să o păstrezi
- ☐ Un sfat din prezent pe care ți-l oferi ție, celui / celei din viitor

APLIC

Harta adolescenței mele

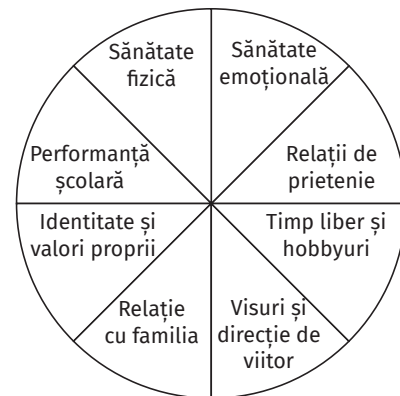
Desenează un cerc și împarte-l în opt părți egale, ca feliile unei pizza. Etichetează fiecare sector, astfel:

- | | |
|---|---|
| ☐ Sănătate fizică | ☐ Performanță școlară |
| ☐ Sănătate emoțională | ☐ Timp liber și hobbyuri |
| ☐ Relații de prietenie | ☐ Identitate și valori proprii |
| ☐ Relație cu familia | ☐ Visuri și direcție de viitor |

Colorează fiecare sector în funcție de nivelul tău de mulțumire în acel domeniu (de la 0 la 10, pornind din centru spre exterior). Roata ta iese perfect rotundă? Dacă nu, nu-i nicio problemă – este doar punctul de plecare.

Discuție în perechi

Care sector te surprinde cel mai mult? Care ai vrea să crească?



EXPLOREZ

Barometrul meu intern – o practică de mindfulness

La finalul fiecărei zile, rezervă-ți 5 minute pentru a răspunde în jurnalul tău, fie el scris sau electronic, la următoarele întrebări:

1. Pe o scală de la 1 la 10, cât de bine m-am simțit azi fizic / emoțional / social? (notează cifra și un cuvânt explicativ)
2. Care a fost momentul cu cea mai multă energie? Dar cel mai epuizant?
3. Am acționat astăzi în acord cu valorile mele? Da/Nu/Parțial – de ce?

Obiectiv: 21 de zile consecutive, pentru a observa și a înțelege tiparele comportamentale și emoționale.

Jurnalul punctelor mele forte

Acest exercițiu te ajută să îți construiești o imagine de sine realistă și pozitivă.

La finalul săptămânii, notează:

- ☐ 3 momente în care ai dat tot ce ai avut mai bun (chiar dacă rezultatul nu a fost perfect)
- ☐ o calitate personală pe care ai manifestat-o în această săptămână (de exemplu: curaj, curiozitate, empatie, umor)
- ☐ un obstacol pe care l-ai depășit, oricât de mic ar părea (de exemplu: ai rezolvat o temă dificilă, ai gestionat un conflict, ai interacționat cu cineva nou, te-ai înscris la un curs)

PROIECT

Mini-documentar despre adolescență

Realizează un mini-documentar (video, podcast sau prezentare multimedia) cu titlul „Adolescența în date și povești”, în care să combini informații științifice cu experiențe personale și ale colegilor (proiect individual sau în perechi, pe o perioadă de trei săptămâni).

1. **Cercetare:** alege trei teme din lecție (fizic/cognitiv/emoțional) și documentează-te din surse credibile.
2. **Interviu:** realizează interviuri scurte (3-5 minute) cu trei-cinci colegi, pe tema „Ce e cel mai greu și cel mai frumos în adolescență”.
3. **Producție:** editează materialul final într-un format de 5-8 minute. Prezintă-le colegilor mini-documentarul tău și discutați-l împreună.

GÂNDUL DE FINAL

Adolescența este o etapă valoroasă care îți modelează identitatea pentru viitor.

Descoperă resursele personale: puncte tari, valori și interese

Ai avut vreodată senzația că ești altfel decât cei din jur și tocmai de aceea nu te pot înțelege pe deplin?

Că în tine există ceva unic și profund, care te diferențiază?

Că în anumite momente ale vieții simți cum o forță interioară stă gata să erupă, asemenea unui vulcan?



EXPLOREZ

Este momentul să începi călătoria pentru a te înțelege pe tine!

Adolescența este vârsta minunată a descoperirii de sine. Între 14 și 18 ani, lumea capătă nuanțe noi: poți simți farmecul discret al stelelor din nopțile senine de vară, te pot emoționa până la lacrimi poveștile de iubire și poți găsi soluții neașteptate la probleme din orice domeniu care te pasionează.

ÎNȚELEG

Profilul de personalitate – resurse personale

Profilul de personalitate al adolescentului descrie felul în care acesta își înțelege propriile trăsături psihologice, emoționale și comportamentale. Este, în esență, o „hartă” a modului în care gândește, simte și acționează, în timp ce-și pune întrebări precum: „Cine sunt eu?” sau „Cum mă percep ceilalți?”. Acest profil se află într-o continuă transformare, deoarece adolescenții experimentează, își schimbă opiniile și comportamentele, iar influențele din exterior – familia, prietenii, școala, mediul online –, au un impact semnificativ asupra lor.

Profilul de personalitate al adolescentului include mai multe aspecte:

Imaginea de sine – cum se percepe (spre exemplu: „sunt timid”, „sunt sociabil”)

Stima de sine – cât de mult se apreciază pe sine

Valorile și convingerile – ceea ce consideră important în viață

Interesele și pasiunile – activitățile care îl definesc

Relațiile sociale – modul în care interacționează cu prietenii, familia și colegii

Emoțiile și modul de gestionare a acestora – felul în care simte și reacționează în situații tensionate

REFLECTEZ

EXERCIȚIU CU TINE ÎNSUȚI – „Cine sunt eu?”

Folosind reperele de mai jos, scrie un mini-eseu despre tine, pornind de la cuvintele: „Sunt o persoană care _____”

- ❑ Indică trei calități (ex.: „sunt loial”) și trei aspecte pe care vrei să le îmbunătățești (ex.: „mă enervez repede”).
- ❑ Scrie zece cuvinte sau expresii care te caracterizează (ex.: prietenos, creativ, uneori timid, ambițios).
- ❑ Răspunde la întrebările: Ce activități îți plac cel mai mult? Când simți că ești cu adevărat tu însuți?
- ❑ Ce spun prietenii despre tine?
- ❑ Ce crezi că apreciază familia la tine?
- ❑ O situație în care ai reacționat bine.
- ❑ O situație pe care ai fi vrut să o gestionezi altfel.



ÎNVĂȚ

O altă perspectivă asupra personalității este cea bazată pe valori.

Conceptul de valoare provine din latinescul *valere* care înseamnă „a fi puternic”. Astfel, când vorbim despre o personalitate valoroasă, ne referim la un om puternic, integru, echilibrat și la nota lui unică de valoare – la cât se prețuiește pe sine.

Această perspectivă îi conferă unicitate personalității adolescentului.

ÎNȚELEG

Peste cinci ani, lumea va arăta altfel. Schimbările prin care trece societatea sunt tot mai evidente, iar noi trebuie să învățăm să ne adaptăm. Valorile despre care am discutat mai sus ne oferă stabilitate. Totuși, pentru a întâmpina în mod responsabil provocările viitorului și a ne orienta conștient în alegerile pe care le facem, avem nevoie atât de informații sigure și actuale, cât și de o personalitate flexibilă, capabilă să se adapteze și să creeze.

De-a lungul vieții și al experiențelor prin care trecem, fiecare dintre noi se orientează treptat către anumite domenii, ghidat de idei, imagini, modele și teorii care dau sens și direcție existenței noastre.

Aceste orientări poartă numele de **interese**, **convingeri** și **concepții despre lume și viață** – elemente fără de care nu ne putem valorifica pe deplin personalitatea.

EXPLOREZ

Unul dintre cele mai utilizate modele în descoperirea intereselor profesionale este *Modelul Holland* cu hexagonul intereselor.

R – Realist → Îți place să lucrezi practic (sport, construcții, mecanică)

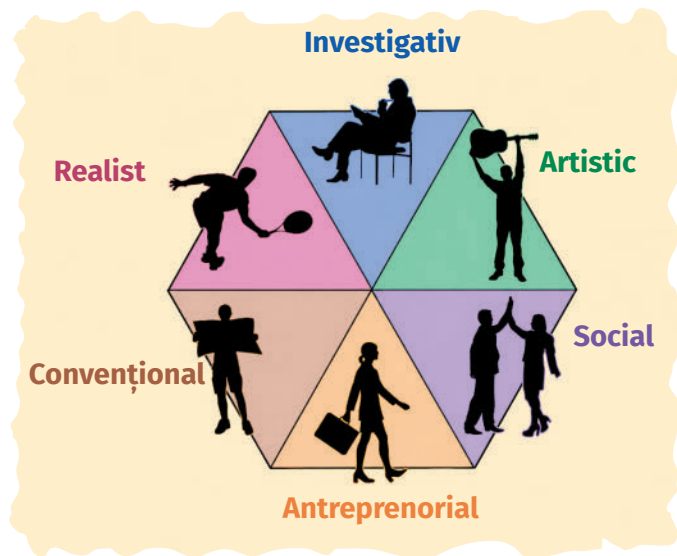
I – Investigativ → Îți place să gândești, să analizezi, să descoperi (știință, experimente)

A – Artistic → Îți place să creezi (desen, muzică, scris)

S – Social → Îți place să ajuți oameni (profesor, psiholog, voluntar)

E – Antreprenorial → Îți place să conduci sau să convingi (lider, afacerist)

C – Convențional → Îți plac organizarea și regulile (ordine, calcule, planificare)



Dă-ți o notă de la 1 la 5 pentru fiecare dintre interesele descrise (1 este cea mai mică notă și 5 cea mai mare). Acum identifică cele două interese cu punctajul cel mai mare → acestea reprezintă interesele tale principale.

APROFUNDEZ

Dacă vrei să descoperi mai multe, explorează linkurile!

Bun în carieră.



Ce profesie mi se potrivește?

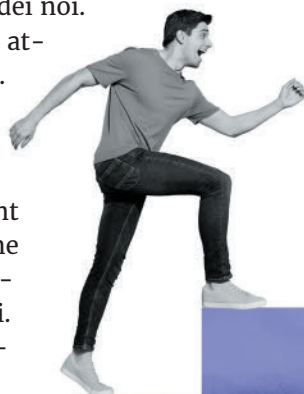


LEVEL UP! Descoperă-ți superputerile

REFLECTEZ

Fiecare persoană are ceva valoros, chiar dacă nu e mereu evident. Într-o echipă nu contează doar cine este „cel mai bun”, ci contează cine știe să-și folosească punctele forte. Poate tu ești cel care aduce idei noi. Poate ești cel care liniștește atmosfera când apar tensiuni. Sau poate ești cel care duce lucrurile la bun sfârșit, indiferent de dificultate.

Resursele personale sunt acele calități și abilități care ne ajută să reușim – atât în viață, cât și în relațiile cu ceilalți. Descoperă-le, pune-le în lumină și folosește-le cu încredere. Ele te fac important nu doar în echipă, ci și în fiecare zi din viața ta.



Motto:

„Ceea ce faci bine spune o poveste despre cine poți deveni.”

ÎNȚELEG

Creierul adolescenților este încă în plină dezvoltare, mai ales zona care se ocupă de luarea deciziilor și de autocontrol. De aceea, uneori reacțiile pot fi impulsive. În același timp însă, creativitatea și capacitatea de a învăța sunt la niveluri foarte ridicate.

EXPLOREZ

ACTIVITATE – Echipa perfectă

Imaginează-ți că trebuie să formezi o echipă pentru o misiune importantă. Alege trei tipuri de persoane alături de care ai lucra cel mai ușor. Pe cine ai include dintre aceste profiluri: o persoană creativă, una calmă, una organizată, una care motivează sau una curajoasă?



Discută

- ☐ De ce ai ales aceste persoane?
- ☐ Ce rol are fiecare?
- ☐ Care sunt calitățile esențiale într-o echipă?
- ☐ În ce fel se completează aceste persoane una pe cealaltă?
- ☐ Ce s-ar întâmpla dacă una dintre ele ar lipsi?
- ☐ Care dintre aceste roluri ți se potrivește cel mai bine și de ce?
- ☐ Ce conflicte ar putea apărea între membrii echipei?
- ☐ Cum ar putea echipa să rezolve problemele apărute?
- ☐ Cine ar fi liderul echipei și de ce?
- ☐ Cum ar reacționa echipa într-o situație de criză?
- ☐ Cine ar menține moralul echipei la un nivel ridicat?
- ☐ Crezi că o echipă are nevoie de persoane diferite sau de persoane asemănătoare?
- ☐ Care dintre persoane ar lua cele mai rapide decizii?
- ☐ Ce abilitate nouă ar trebui să învețe echipa pentru a avea succes?

Fiecare persoană contribuie diferit într-o echipă. Fiecare are propriile puncte forte – unii sunt mai buni la organizare, alții vin cu idei noi, iar alții reușesc să-i motiveze pe cei din jur.

Știi că...

Cercetările din *Psihologia pozitivă* arată că adolescenții care își identifică și își folosesc punctele forte au un nivel mai ridicat de satisfacție și o stare emoțională mai echilibrată.

De asemenea, un studiu realizat de renumita psihologă Lea Waters, în Australia, a arătat că atunci când profesorii pun accent pe punctele forte ale elevilor, aceștia devin mai implicați și mai încrezători.

Cum devine această informație utilă?

Îți arată că nu trebuie să fii „cel mai bun” în toate, ci să știi la ce ești bun – și să folosești acele resurse în avantajul tău.

DESCOPĂR**ACTIVITATE – Detectorul de superputeri**

Alege trei afirmații care te reprezintă cel mai bine. Crezi că ai putea adăuga și alte „superputeri” la lista ta?

- ☐ Am idei originale.
- ☐ Îi ascult pe ceilalți.
- ☐ Nu renunț ușor.
- ☐ Lucrez bine în echipă.
- ☐ Mă adaptez repede.
- ☐ Rămân calm(ă) în situații dificile.

Gând de luat cu tine: Uneori, ceilalți văd în noi calități pe care noi înșine nu le observăm.

EXPLOREZ

Schimbarea perspectivei înseamnă să privești o trăsătură pe care o consideri negativă dintr-un unghi diferit și să descoperi partea ei utilă sau pozitivă. Multe caracteristici care par, la început, dezavantaje se pot transforma în resurse valoroase atunci când sunt înțelese și folosite în mod potrivit.

EXERCITIU – Transformă un dezavantaj într-un atu

Exemple:

- ☐ timid → atent și bun ascultător
- ☐ încăpățânat → determinat și perseverent
- ☐ emotiv → empatic și sensibil la nevoile altora
- ☐ vorbăreț → comunicativ și sociabil
- ☐ perfecționist → atent la detalii
- ☐ nerăbdător → energic și dornic de acțiune
- ☐ visător → creativ și imaginativ
- ☐ critic → capabil să observe greșelile și să găsească soluții

**APLIC****ACTIVITATE ÎN PERECHI – Oglinnda personală**

Spune-i colegului tău:

- ☐ o calitate pe care o observi la el
- ☐ un punct forte
- ☐ un compliment

Notează feedbackul:

- ☐ M-a surprins _____
- ☐ Nu știam despre mine _____

Completează și explică pe scurt:

- ☐ un dezavantaj _____
- ☐ transformarea acestuia într-un punct forte _____
- ☐ o calitate care te poate ajuta în viața de zi cu zi _____

Exemplu completat:

- ☐ dezavantaj: „Sunt foarte timid.”
- ☐ punct forte: „Sunt atent înainte să vorbesc și observ multe lucruri.”
- ☐ explicație: „Această calitate mă ajută să ascult oamenii și să evit conflictele.”

APLIC**LISTA CALITĂȚILOR – La ce sunt eu bun?**

Gândește-te la zece lucruri pe care le faci bine. Pot fi abilități precum: a găsi soluții, a-i asculta pe ceilalți, a organiza eficient, a fi creativ și multe altele.

Gând de luat cu tine: Punctele forte sunt diferite de la o persoană la alta – și toate sunt valoroase în felul lor.

DESCOPĂR**ACTIVITATE DE GRUP – Licitarea talentelor****Importanța calităților personale, a colaborării și a luării deciziilor în echipă**

Imaginați-vă că echipa voastră are de îndeplinit o misiune importantă. Alegeți un subiect potrivit din listă și lucrați împreună pentru a găsi cea mai bună strategie.

- | | |
|---|---|
| ☐ organizarea unui eveniment | ☐ salvarea unor persoane |
| ☐ supraviețuirea pe o insulă | ☐ câștigarea unei competiții |
| ☐ realizarea unui proiect | ☐ explorarea unui oraș |

Formați echipe de 4-5 elevi. Fiecare echipă primește un **buget de 1000 de puncte**. Din lista de mai jos, „cumpărați” **cinci calități**, fără să depășiți bugetul. După ce ați făcut selecția, echipa trebuie să explice:

- ☐ de ce a ales acele calități; ☐ cum ajută ele într-o echipă; ☐ care dintre ele este cea mai importantă.

Lista calităților

- | | |
|--|---|
| ☐ Creativitate – 450 | ☐ Leadership – 200 |
| ☐ Curaj – 300 | ☐ Perseverență – 150 |
| ☐ Organizare – 250 | ☐ Empatie – 350 |
| ☐ Simțul umorului – 150 | ☐ Autocontrol – 300 |
| ☐ Adaptabilitate – 250 | ☐ Spirit de echipă – 250 |

ANALIZEZ

Dezvoltarea personală înseamnă să îți cunoști și să îți folosești punctele forte în mod conștient.

Autorefecție – Jurnalul personal

Gândește-te la o situație în care ai lucrat recent în echipă.

- ☐ o reușită ☐ o dificultate ☐ un conflict
☐ un moment în care ai avut emoții

Răspunde la întrebările de mai jos, în câteva propoziții.

- ☐ Ce s-a întâmplat?
(Describe pe scurt situația.)
- ☐ Cum te-ai simțit?
(Alege sau descrie emoțiile tale.)
- ☐ Cum ai reacționat?
(Te-ai implicat? / Ai evitat situația? / Ai cerut ajutor? / Ai încercat să rezolvi problema?)
- ☐ Ce ai descoperit despre tine?
- ☐ Ce punct forte ai vrea să dezvolt?
- ☐ În ce fel îți poate fi utilă, pe viitor, lista calităților?

REFLECTEZ

- ☐ Crezi că orice defect poate deveni o calitate?
- ☐ În ce situații un defect poate fi util?
- ☐ Cum influențează încrederea în sine felul în care ne vedem defectele?
- ☐ Ce trăsătură ai vrea să transformi într-un atu?

**GÂNDUL DE FINAL**

*Punctele tale forte sunt resurse importante pentru viitor.
 Cu cât le folosești mai des, cu atât devii mai încrezător
 și mai pregătit pentru provocări.*

Încrederea este cheia!

Cine suntem?

Cum ne definiți?

Te-ai întrebat vreodată dacă ai o stimă de sine bună sau cum ai putea avea mai multă încredere în tine?

Începe prin a-ți evalua nivelul stimei de sine.

ÎNVĂȚ

A mă cunoaște pe mine și a mă înțelege este primul pas în dezvoltarea mea.

Încă din 1532, François Rabelais, specialist în educație, spunea că „valorezi atât cât te apreciezi”.

În fiecare zi, omul se construiește pe sine din experiențele trăite, prin succesele și eșecurile sale, învață din interacțiunile cu ceilalți și contribuie, la rândul lui, la învățarea celor din jur.

APLIC

ACTIVITATE – Nivelurile încrederii în sine

Cum ne poate ajuta încrederea în sine în viața de zi cu zi?

Lucrează mai întâi individual, apoi împreună cu colegii, în grupuri mici, pentru a identifica și a prezenta aspectele care definesc o persoană. Folosind nivelurile încrederii în sine, descrie cum te vezi din mai multe perspective – fizică, intelectuală, socială, spirituală, emoțională –, precum și felul în care te percepi în prezent și cum te imaginezi în viitor.

Completează și răspunde. Te vei cunoaște mai bine.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ Cum mă evaluez în diferite contexte: acasă, la școală, în grupul de prieteni sau în comunitate. ☐ Cât de capabil am fost, sunt și voi deveni? ☐ Cum cred că mă văd ceilalți? ☐ Sunt mândru / mândră de mine, pentru că _____ ☐ Ceilalți apreciază la mine _____ ☐ Sunt fericit / fericită, deoarece _____ ☐ Sunt trist / tristă, deoarece _____ | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Sper ca anul acesta să _____ ☐ Sper ca într-o zi să _____ ☐ Aștept cu nerăbdare _____ ☐ Nu sunt dornic / dornică să _____ ☐ Vreau să învăț mai bine pentru că _____ ☐ Un lucru pe care nu îl spun des este _____ ☐ Dacă aș avea trei dorințe, acestea ar fi _____ |
|--|--|



Încredere foarte ridicată

Mă accept, mă respect și am curaj să fiu eu însumi

Încredere ridicată

Am încredere în abilitățile mele, îmi asum provocări

Încredere moderată

Încep să cred în mine, fac progrese

Încredere scăzută

Am momente de nesiguranță, am nevoie de sprijin

Încredere foarte scăzută

Mă îndoiesc de mine, îmi este frică să încerc



Știi că...

Încrederea în sine nu este un talent cu care ne naștem, ci o abilitate care se construiește în timp. Sportivi și artiști celebri precum **David Popovici**, **Simona Halep** sau **Ed Sheeran** au trecut prin emoții puternice și prin momente dificile înainte de a ajunge acolo unde sunt astăzi.

Michael Jordan a fost eliminat din echipa de baschet a școlii în adolescență, însă nu a renunțat – a continuat să muncească și a devenit unul dintre cei mai mari sportivi ai lumii. **Cristiano Ronaldo** a depășit numeroase dificultăți în copilărie și, prin disciplină și încredere în propriile forțe, a reușit să își construiască o carieră excepțională.

Prin exercițiu, perseverență și curaj, toți au învățat să creadă mai mult în ei înșiși.

EXERCİTIU

Gândește-te la o situație în care nu ai avut încredere în tine, dar ai reușit să mergi mai departe. Ce ai descoperit despre tine după această experiență?

REFLECTEZ

Cunoașterea de sine se dezvoltă odată cu vârsta. Nu putem spune niciodată că ne cunoaștem pe deplin, pentru că omul este într-un proces continuu de devenire. Ne formăm și ne redefinim prin gândire, efort și voință, prin experiențele trăite, prin succese și eșecuri, dar și prin interacțiunile cu ceilalți. Identitatea are două dimensiuni: una vizibilă, conștientă – pozitivă sau negativă –, prin care ne arătăm lumii, și una ascunsă, care se reflectă în gânduri, gesturi și comportamente și care merită analizată.

Analizez - EUL vizibil și EUL ascuns

Uneori, oamenii arată ceva la exterior, dar simt altceva în interior. Scrie lucruri pe care oamenii le observă ușor la tine și aspecte pe care le ascunzi cu grijă.

DESCOPĂR

Elementele esențiale ale dezvoltării personale sunt: **imaginea de sine, încrederea în sine și stima de sine.**

Imaginea de sine reprezintă modul în care ne percepem și se formează din două perspective – cum mă văd eu pe mine și cum cred că mă văd ceilalți.

În adolescență apare adesea îngrijorarea că „nu sunt suficient de bun” sau că „alții se descurcă mai bine decât mine”.

A ne expune personalitatea în fața altora poate părea riscant – te poți simți vulnerabil sau temător. Totuși, depășind aceste frici, putem descoperi lucruri neștiute despre noi înșine și perspective la care nu ne-am fi gândit. Acest proces duce la schimbare, la fel cum orice învățare presupune ieșirea din zona de confort.

Încrederea nu se construiește prin comparație, ci prin propriile experiențe. **Încrederea în sine** este un pilon

care susține și motivează acțiunile noastre.

Aspecte	EUL vizibil Ce văd ceilalți la mine	EUL ascuns Ce simt sau gândesc doar eu
Cum te porți (la școală, acasă, cu prietenii etc.)		
Cum le vorbești celor apropiați		
Calitățile tale		
Ce activități îți plac		
Cum reacționezi în grup	(de exemplu – par sociabil și glumesc mult)	(de exemplu – sunt emoționat, îmi este teamă să nu fiu judecat)

care susține și motivează acțiunile noastre.

Stima de sine se construiește pe baza încrederii în propria persoană și se raportează atât la așteptările tale, cât și la relația cu ceilalți.

Stima de sine nu este constantă. Ea este influențată de succesele și eșecurile pe care le trăim. O stimă de sine pozitivă și realistă te ajută să iei decizii responsabile și să rezisti presiunii grupului.

❑ Când stima de sine este ridicată, ai anumite sentimente de optimism, energie și performanță la un nivel înalt, încredere în tine și în ceilalți, implicare și simțul responsabilității.

❑ Când stima de sine este redusă, ai o serie de sentimente negative: frustrare și dezamăgire, neîncredere, vinovăție, teamă de viitor, energie scăzută și performanțe diminuate.

EUL VIZIBIL

- Partea din tine pe care o văd ceilalți
- Trăirile pe care ceilalți le pot observa la tine
- Comportament, aspect, roluri, rezultate, cuvinte, alegeri, imagini publice

EUL ASCUNS

- Partea din tine pe care o simți în interior
- Trăirile pe care nu le arăți celor din jur
- Gânduri, emoții, temeri, valori, visuri, dorințe, lucruri pe care nu le spui ușor

Ce părți din EUL TĂU VIZIBIL îți plac cel mai mult?

Ce părți din EUL TĂU ASCUNS îți dorești să exprimi cel mai mult?

Care este cel mai mare vis al tău? (pe care nu l-ai dezvăluit celorlalți)

Ce te face să porți o mască uneori? (când nu vrei să arăți ceea ce simți)

Ce ai aflat nou despre tine în ultimul timp?

Ce poți face săptămâna aceasta pentru a fi mai autentic? (mai aproape de tine însuși)

AUTENTICITATEA înseamnă să fii TU, așa cum ești. Nu perfect.
Acceptă-ți perfecțiunile și imperfecțiunile, pentru că ele te fac complet.

ACTIVITATE – Interviu cu un adolescent

Lucrați în grupuri de 2-4 colegi și realizați un interviu sau o simulare de podcast în care conturați profilul adolescentului de azi. Pregătiți o serie de întrebări pentru colegul interviuat, astfel încât să descoperiți: punctele lui forte, nivelul încrederii în sine, emoțiile pe care le trăiește, dacă are obiective sănătoase, o imagine de sine echilibrată și persoane care să îl sprijine în procesul de dezvoltare personală.

**INTEGREZ**

Nu există „elev sigur pe sine” sau „nesigur”.

Există elevi care și-au construit încrederea și alții care încă nu au avut ocazia.

Stimă de sine pozitivă	Da/ Nu	Stimă de sine negativă	Da/ Nu
Ai încredere în propriile forțe		Te îndoiești frecvent	
Accepți greșelile ca fiind parte din învățare		Vezi greșelile considerând că „nu ești bun”	
Îți asumi provocările		Eviiți situațiile dificile	
Ești relativ stabil emoțional		Ești sensibil la critică	
Te compari mai puțin cu ceilalți		Te compari constant	
Îți cunoști punctele forte și punctele slabe		Te concentrezi mai ales pe defecte	
Perseverezi		Renunți ușor	
Îți exprimi opinia		Eviiți să vorbești	
Ai motivație internă		Depinzi de validarea altora	

**PORTOFOLIU**

Realizează un poster sau o prezentare digitală cu tema „Încrederea în sine”.

Include imagini, desene sau simboluri care reprezintă calitățile tale, activitățile care îți plac și persoanele care te inspiră.

Adaugă câteva exemple despre situații în care ai avut curaj, ai perseverat și ai reușit să îți gestionezi emoțiile.

La final, scrie un scurt mesaj în care să explici ce înseamnă pentru tine încrederea în sine.

Ce ai descoperit azi nou despre tine?

Ce înseamnă, de fapt, să ai o STIMĂ DE SINE pozitivă?

- ☐ Să ai curajul să participi la discuții – inițiază dialogul
- ☐ Să împărtășești experiențele tale cu alții – fii deschis, e bine să întrebi când nu ai înțeles ceva, să spui ce gândești, să asculți ce îți spun alte persoane
- ☐ Să apreciezi punctele de vedere ale altor persoane

GÂNDUL DE FINAL

*Încrederea în sine nu este un talent, este o abilitate care se construiește.
Poți să lucrezi permanent asupra stimei de sine!*

1.2 Dezvoltare socio-emoțională

Comunicarea eficientă și asertivă

EXPLOREZ

În fiecare zi comunicăm: trimiți mesaje, vorbești cu prietenii, le răspunzi profesorilor, postezi online, îți exprimi opiniile sau reacționezi la ceea ce spun ceilalți. Modul în care alegi să comunicăm poate apropia oamenii și poate construi relații de încredere sau, dimpotrivă, poate crea tensiuni și conflicte.

Știi că impactul unui mesaj depinde în mare măsură de tonul vocii și de limbajul corporal, nu doar de cuvintele folosite? Cu toate acestea, puțini oameni învață cu adevărat cum să comunice eficient.

La ce aspect al comunicării acorzi cea mai mare atenție când transmiți un mesaj? Bifează în tabelul de mai jos.

Ce spui sau scrii Comunicare verbală	Ce se vede Comunicare nonverbală	Cum sună Comunicare paraverbală
Vocabularul ales	Expresia facială	Tonul vocii
Structura frazelor	Contactul vizual	Ritmul vorbirii
Conținutul mesajului	Postura și gesturile	Volumul
Întrebările adresate	Distanța fizică	Intonația și accentul
Cuvintele-cheie folosite	Atingerea și spațiul personal	Pauzele și tăcerile

ÎNVĂȚ

Comunicarea este procesul prin care transmitem și primim informații, emoții și intenții. Fiecare persoană are un stil dominant de comunicare, iar acesta influențează calitatea relațiilor pe care le construiește. De aceea, dezvoltarea unei comunicări eficiente și asertive devine o abilitate esențială în perioada adolescenței.

STIL	AGRESIV	PASIV	ASERTIV
Deviza	Drepturile mele sunt mai importante decât ale tale.	Drepturile tale contează mai mult decât ale mele.	Drepturile mele și ale tale contează în egală măsură.
Mesaje tipice	<i>Tu întotdeauna... Tu niciodată... Este vina ta!</i>	<i>Poate... Nu știu... Cum vrei tu... Nu contează...</i>	<i>Eu simt că... Am nevoie de... Aș dori să...</i>
Limbaj corporal	Invazie în spațiul personal, ton ridicat, privire fixă	Privire în pământ, umeri lăsați, voce slabă	Contact vizual calm, postură dreaptă, ton echilibrat
Efect pe termen scurt	Câștig imediat, dar relația se deteriorează	Evit conflictul, dar mă simt frustrat / frustrată	Rezolv situația și mențin relația
Efect pe termen lung	Izolare, resentimente, relații toxice	Resentimente acumulate, stimă de sine scăzută	Relații autentice, încredere în sine, soluții durabile

APLIC

Pornind de la trăsăturile din tabelul anterior, identifică stilul de comunicare prezentat în imagini.



INTEGREZ

Este firesc să existe momente în care simți presiunea grupului, dorința de a fi acceptat sau teama de a nu fi judecat. În astfel de situații, **comunicarea asertivă** te ajută să îți susții punctul de vedere fără agresivitate, să spui „nu” atunci când este necesar și să nu eviți conflictele, ci să le gestionezi cu calm. Asertivitatea îți permite să construiești relații bazate pe respect reciproc și să transformi tensiunile în oportunități de înțelegere și soluții. Înseamnă să comunici onest, direct și respectuos – atât față de tine, cât și față de celălalt.



ÎNȚLEG

Ascultarea activă și empatică

Uneori, cel mai valoros sprijin pe care îl poți oferi cuiva nu este să îi dai imediat soluții, ci să fii prezent și să îl ascuți cu adevărat atunci când are nevoie să vorbească.

Ascultarea activă este o abilitate care se formează în timp și înseamnă să fii atent la ceea ce se spune, să îți privești interlocutorul cu interes, să nu îl întrerupi și să încerci să înțelegi ce trăiește, nu doar ce exprimă în cuvinte. Când o persoană se simte ascultată și înțeleasă, îi este mai ușor să își exprime gândurile și emoțiile și, adesea, reușește să își găsească propriile răspunsuri de care are nevoie.



LUCREZ



Împreună cu un coleg sau o colegă, alegeți un loc liniștit, în care să puteți purta o conversație fără întreruperi. Roagă persoana de lângă tine să îți povestească, timp de 3-5 minute, despre ceva ce o preocupă în acel moment.

În tot acest timp, fii atent / atentă să:

- ☐ Nu întrerupi
- ☐ Nu oferi soluții dacă nu ți se cer
- ☐ Nu muți discuția către propriile experiențe sau opinii

Parafrazează la final:

Așadar, dacă am înțeles bine, tu spui că _____ și simți _____

Acum, întreabă-te: Cât timp a trecut până am simțit impulsul de a interveni? Ce mi s-a părut cel mai dificil? Cum a reacționat cealaltă persoană atunci când a fost ascultată în acest fel?

REFLECTEZ

Cum aș spune altfel?

Imaginează-ți că te afli în următoarele situații. Observă-ți reacția naturală, impulsivă, apoi exersează transformarea ei într-un mesaj exprimat asertiv.

- ☐ Un prieten te întrerupe constant
- ☐ Un coleg face glume deranjante

Oglanda conversațiilor mele

La finalul zilei, alege o conversație semnificativă și analizeaz-o.

- ☐ Ce stil de comunicare am folosit eu? (agresiv/pasiv/asertiv/mixt)
- ☐ Ce stiluri am observat la celălalt?
- ☐ Există ceva ce aș fi vrut să spun altfel? Cum anume?
- ☐ Ce am învățat despre mine din această conversație?

ÎNVĂȚ

Conflictul reprezintă o situație de opoziție, dezacord sau incompatibilitate între două sau mai multe persoane, generată de diferențe de opinii, valori, nevoi sau interese. Conflictele sunt firești și apar în orice grup sau relație, deoarece fiecare persoană gândește și reacționează diferit. Acestea pot avea efecte constructive, atunci când ajută la clarificarea problemelor, la găsirea unor soluții și la consolidarea relațiilor, sau efecte distructive, atunci când duc la tensiuni și la deteriorarea legăturilor dintre oameni. Dintre stilurile de gestionare a conflictelor prezentate în tabel, care crezi că sunt cele constructive?

Competiție	Eu trebuie să câștig!
Evitare	Mai bine ignor.
Aplanare	Las de la mine.
Compromis	Fiecare renunță la ceva.
Cooperare	Căutăm o soluție bună pentru amândoi.

APLIC

Rescrierea conflictelor

Gândește-te la un conflict recent sau la unul care apare frecvent în viața ta. Rescrie mesajele esențiale folosind principiile comunicării nonviolente, după modelul exemplurilor din tabelul alăturat.

Limbaj acuzator, agresiv sau pasiv	Limbaj asertiv, nonviolent
<i>Nu te suport că ți pi!</i>	<i>Când ridici tonul, eu nu mai pot gândi clar. Aș vrea să continuăm discuția atunci când suntem calmi.</i>
<i>Nu îți pasă de mine deloc!</i>	<i>Mă simt singur/ă în această situație și am nevoie de sprijinul tău. Poți fi alături de mine?</i>
<i>Tu nu mă ascuți niciodată!</i>	<i>Când eu vorbesc și tu stai pe telefon, eu mă simt ignorat/ă. Am nevoie să știu că ceea ce spun contează pentru tine.</i>

ÎNȚELEG

Negocierea este procesul prin care două sau mai multe persoane încearcă să ajungă la o soluție acceptată de toate părțile implicate într-un conflict sau într-o situație de dezacord. În viața de zi cu zi, negocierea apare mai des decât credem – atunci când împărțim sarcini într-un proiect, când stabilim reguli într-un grup de prieteni sau când încercăm să clarificăm o neînțelegere. O negociere eficientă se bazează pe ascultare activă, empatie, respect și capacitatea de a face compromisuri fără agresivitate sau manipulare. Scopul nu este ca cineva să „câștige”, ci ca toate părțile să ajungă la o soluție echilibrată și corectă.

LUCREZ

Formează o echipă împreună cu alți trei colegi. Alegeți una dintre situațiile de mai jos, în care membrii grupului au opinii sau interese diferite, și încercați să găsiți o soluție de tip win-win, în care fiecare participant simte că a câștigat ceva și că punctul său de vedere a fost ascultat.

Situații propuse:

- ☐ Doi colegi își doresc același rol într-o prezentare.
- ☐ Un grup de colegi vrea liniște în pauză, iar altul vrea să asculte muzică.
- ☐ Doi prieteni vor să facă activități diferite în același interval de timp liber.

În timpul negocierii nu sunt permise jignirile, nu puteți impune propria opinie și nu aveți voie să ignorați perspectiva celuilalt.

La final, fiecare echipă va prezenta:

- ☐ soluția la care a ajuns;
- ☐ tehnicile de negociere folosite;
- ☐ modul în care a fost realizat compromisul;
- ☐ cum a fost menținută o relație pozitivă între participanți.

Negocierea nu înseamnă să renunți la ceea ce contează pentru tine, ci să găsești o variantă în care atât tu, cât și ceilalți să vă simțiți respectați.

GÂNDUL DE FINAL

Comunicarea crește prin exercițiu, nu printr-o singură lecție – se antrenează zi de zi.

Relații interpersonale sănătoase între conexiune și dependență

EXPLOREZ

Mulți dintre noi își imaginează uneori o lume paralelă, un spațiu sigur în care să ne retragem pentru a evita problemele, responsabilitățile sau interacțiunile dificile cu ceilalți. Totuși, oricât de tentant ar fi acest refugiu imaginar, nimeni nu poate trăi complet separat de oameni sau de realitatea din jur. Chiar dacă încercăm să ne izolăm – intelectual, emoțional sau social –, oamenii au nevoie unii de alții – de relații, de comunicare și de participare la viața reală.

Nu putem trăi doar în propria „bulă” de protecție, care, pentru mulți, înseamnă lumea virtuală – jocuri, filme, rețele sociale sau prieteni exclusiv online. Viața reală și oamenii din jur nu pot fi evitați la nesfârșit și sunt indispensabili pentru dezvoltarea noastră sănătoasă, pentru echilibrul emoțional și pentru sentimentul de împlinire.

ÎNȚLEG

Știi că celebra statuie *Lupoaica* (numită și *Lupa romana*) al cărei original se află în Muzeele Capitoline din Roma, are o copie și în România?



Această statuie ne amintește că, de-a lungul timpului, au existat așa-numiții „copii-lup” sau copii sălbatici – copii care au crescut izolați de societatea umană și, uneori, au fost crescuți de animale.

Un exemplu celebru este povestea dintre Amala și Kamala, două fete descoperite în India în anii 1920, despre care s-a spus că ar fi trăit printre lupi. Acești copii prezentau comportamente foarte diferite de cele obișnuite la oameni – se deplasau în patru labe, nu vorbeau sau aveau mari dificultăți de limbaj, aveau simțuri adaptate mediului sălbatic și evitau contactul social.

Studierea acestor cazuri a oferit informații importante despre rolul mediului și al interacțiunii umane în dezvoltarea limbajului și a comportamentului.



ÎNVĂȚ

Cu greu ne putem imagina existența umană în afara legăturilor pe care le construim cu ceilalți. Relațiile interpersonale reprezintă un tip de relații bazate pe legături psihologice conștiente și directe între oameni. La formarea lor contribuie întreaga personalitate a fiecărui individ, cu toate trăirile și emoțiile sale. Intensitatea și profunzimea acestor trăiri diferă de la o persoană la alta, deoarece fiecare are o personalitate unică, modelată de experiențele de viață și de contextul în care trăiește.

Principalele contexte de socializare în adolescență și tipurile de relații dezvoltate în fiecare dintre ele:

Familia – aici se formează relațiile filiale și cele dintre frați: legături cu părinții, frații și surorile, dar și cu familia extinsă (bunici, unchi, mătuși etc.)

Anturajul și grupul de prieteni – se dezvoltă relațiile de prietenie și cele de iubire

Școala și alte instituții (ONG-uri, biserică, DGAS-PC, companii etc.) – relații de colegialitate, cu autoritatea, interacțiuni civice și situații de ajutorare etc.



APLIC

EXERCITIU DE GRUP

Organizați-vă în șase microgrupuri și realizați, din zece coli A4 de culori diferite, o casă sau o clădire în plan tridimensional. Se folosesc cât mai multe materiale, acest lucru fiind punctat suplimentar cu 10 puncte. Punctajul final va fi acordat prin fețe vesele desenate pe post-it-uri, fiecare membru al microgrupului primind câte un post-it pentru evaluare.

După desemnarea echipei câștigătoare și felicitarea acesteia cu aplauze, discutați împreună despre colaborare și coeziunea de grup.

- ❑ Ce rol a avut fiecare membru al echipei?
- ❑ Cum au fost împărțite sarcinile?
- ❑ Ar fi fost mai eficient un grup mai mic? De ce?
- ❑ Ați folosit telefonul pentru a căuta soluții? A fost util sau v-a încetinit ritmul?



EXPLOREZ

Peste cinci ani, lumea va arăta altfel.

Fiecare elev din România are nevoie de competențe-cheie, identificate de Consiliul Uniunii Europene ca fiind esențiale pentru dezvoltare personală, o viață sănătoasă și sustenabilă, angajabilitate, implicare civică sau incluziune socială.

Aceste competențe sunt: tehnice, civice, antreprenoriale, digitale, socio-emoționale, interculturale, de literație.

Cu alte cuvinte, un adolescent are nevoie să înțeleagă tehnologia și modul în care o poate folosi, să construiască relații sănătoase cu cei din jur, să contribuie la comunitatea din care face parte, să înțeleagă economia și să poată iniția proiecte sau afaceri utile, să cunoască valorile culturale și să comunice adecvat în contexte diverse.



Optimismul, stabilitatea emoțională, deschiderea către nou, relațiile pozitive, empatia, speranța și compasiunea sunt resurse esențiale în orice situație de viață. Ele te ajută să depășești dificultățile și să descoperi, pas cu pas, cea mai bună variantă a ta.

Optimismul îți oferă puterea de a vedea lumina chiar și atunci când totul pare în umbră. Nu înseamnă să ignori dificultățile, ci să crezi că există soluții.

Stabilitatea emoțională te ajută să rămâi ancorat în tine, să nu te lași copleșit de emoții intense și să reacționezi cu calm și claritate.

Deschiderea către nou te învață să accepți schimbarea, să explorezi, să încerci, să greșești și să înveți.

Relațiile pozitive sunt spațiile în care te simți văzut, auzit și susținut. Ele îți oferă siguranță, încredere și sentimentul că nu ești singur în fața provocărilor.

Empatia îți permite să înțelegi lumea dincolo de tine. Te ajută să construiești legături autentice, să fii un sprijin real pentru ceilalți și să primești, la rândul tău, sprijin.

Speranța este motorul care te face să mergi înainte. Ea îți amintește că viitorul nu este fix, ci poate fi modelat prin alegerile tale.

Compasiunea îți aduce blândețe în gânduri și în acțiuni. Te ajută să te ierți, să te ridici și să continui.

DESCOPĂR

Dacă vrei să afli ce rol ți se potrivește cel mai bine într-o activitate de echipă sau într-un proiect, scanează codul QR și accesează testul.



GÂNDUL DE FINAL

Conexiunea ne apropie de ceilalți, iar autonomia ne ajută să rămânem noi înșine.

Scroll azi. Imaginea ta mâine

REFLECTEZ

Te-ai gândit vreodată că tot ce faci în mediul online devine, de fapt, un „profil public” al tău... chiar și atunci când ai impresia că e privat? Nici adolescenții de altădată nu trăiau complet „invizibili”. Și ei își construiau imaginea, doar că prin alte mijloace mai lente, dar la fel de grăitoare:

- ❑ **jurnalele și caietele personale;** locul unde își scriau gândurile și emoțiile
- ❑ **fotografiile dezvoltate;** alese cu grijă, nu din sute de încercări
- ❑ **bilețelele și scrisorile;** mesaje care circulau între ei și spuneau câte ceva despre fiecare
- ❑ **stilul vestimentar;** hainele erau „feed-ul” lor de zi cu zi
- ❑ **grupul de prieteni** – reputația se transmitea din vorbă în vorbă
- ❑ **muzica ascultată;** dacă aveai un walkman sau CD-uri, asta te definea

Cât despre oracolele anilor '80... Erau caiete speciale – un mix între jurnal, joc și „profil social” înainte să existe internetul. Oracolul era Instagram-ul anilor '80 – doar că fără filtre și fără editări.



Oracolul circula între colegi. Fiecare completa o pagină despre el: răspundea la întrebări, lăsa mesaje, desene, citate sau glume. Era, practic, un mix între profil + stories + Q&A, doar că pe hârtie.

EXPLOREZ

Ce te diferențiază pe tine, adolescentul de azi, de adolescentul de altădată?

TRECUT	PREZENT
imaginea ta circula lent	totul este instant
greșelile se uitau mai ușor	totul poate rămâne online
prietenii se formau mai ales față în față	multe relații se dezvoltă online
comparațiile erau limitate la cercul apropiat	te compari cu oameni din toată lumea
timpul liber era petrecut mai mult afară	telefonul îți ocupă o mare parte din timp
zvonorurile ajungeau la puțini oameni	informațiile se răspândesc foarte rapid
intimitatea era mai ușor de păstrat	viața personală poate deveni publică
validarea venea din cercul apropiat	validarea vine adesea din like-uri și reacții
presiunea socială era locală	presiunea socială este permanentă și online
exprimarea era mai limitată	oricine poate crea și distribui conținut

Concluzie: Nevoia de a te exprima, de a fi acceptat și de a fi remarcat nu este deloc nouă. Adolescenții fiecărei generații au avut mereu emoții puternice, nesiguranțe și dorința de apartenență. Diferența este că, astăzi, totul se întâmplă mai rapid, mai vizibil și mult mai public, datorită tehnologiei și rețelelor sociale.

ÎNȚELEG

Profilul online – profilul real

Profilul tău online spune multe despre cine ești, chiar și atunci când nu îți dai seama. Fotografiile, comentariile, reacțiile și postările construiesc imaginea pe care ceilalți și-o formează despre tine. Uneori, ceea ce arătăm în mediul online este diferit de ceea ce suntem în realitate. De aceea, este important să fim autentici și responsabili în mediul digital. Imaginea online îți poate influența relațiile, reputația și chiar oportunitățile tale viitoare.

Înainte să postezi, întreabă-te: „Mă reprezintă cu adevărat?”

Știi că...

Un studiu realizat de cercetătoarea Emily Towner și echipa ei arată că adolescenții împărtășesc lucruri despre ei (în mesaje, story-uri, postări) pentru:

- ❑ a se apropia de ceilalți
- ❑ a fi acceptați
- ❑ a-și construi propriul eu

Cum folosești această informație?

Când postezi sau povestești despre tine, nu o faci la întâmplare – îți construiești imaginea.

APLIC**ACTIVITATE – Postarea care te definește**

În perechi, intrați în rolul de „detectivi digitali” și analizați trei postări fictive (de exemplu: un story ironic, un comentariu de tip hate, un mesaj de susținere).

Discutați ce emoții și gânduri vă provoacă fiecare, iar apoi decideți împreună ce ați posta voi și ce ați evita să postați.

Prezentați alegerea în fața clasei și provocați colegii să interpreteze ce spune postarea voastră despre voi.

După feedback, reveniți în perechi și discutați:

- ☐ cât de mult diferă intenția voastră reală de felul în care a fost perceput mesajul
- ☐ cât de mult vă influențează opinia celorlalți atunci când postați
- ☐ cât de mult vă ajută mediul online să vă exprimați autentic

Cum devine exercițiul util pentru tine?

- ☐ Îți arată că ceea ce faci online contribuie direct la imaginea ta
- ☐ Îți dezvoltă capacitatea de a analiza critic
- ☐ Te ajută să înțelegi că intenția unui mesaj poate fi percepută diferit de către ceilalți
- ☐ Te încurajează să postezi responsabil și autentic

ÎNVĂȚ

Adolescenții folosesc mediul online în primul rând pentru conexiune, validare socială și pentru a-și construi identitatea.

Cercetările din psihologie și neuroștiințe arată că adolescenții reacționează mai rapid și mai intens emoțional în mediul online, deoarece zona creierului responsabilă de autocontrol și de luarea deciziilor este încă în dezvoltare.

Rețelele sociale activează nevoia de validare prin aprecieri, comentarii și distribuiri. În același timp, expunerea prelungită la conținut online poate influența starea emoțională, imaginea de sine și relațiile cu ceilalți. De aceea, este important să învățăm să folosim tehnologia responsabil, echilibrat și conștient.

**APLIC**

Ești în „feed-ul realității”. Mai jos, ți se dau cinci situații care îți pot apărea oricând în mediul online. Pentru fiecare situație, alege una dintre variante:

- ☐ Reacționez imediat ☐ Mă opresc și gândesc înainte

Alege pentru fiecare situație unul dintre cele două moduri.

1. Ai primit un mesaj răutăcios
2. Vrei să postezi ceva foarte personal
3. Vezi o știre dubioasă
4. Cineva îți lasă un comentariu ironic
5. Vrei să dai share la o postare virală

La final, prezintă-le colegilor alegerile făcute și notează ideile lor valoroase.

- ☐ Care situație a fost cel mai greu de „filtrat”?
- ☐ De ce reacționezi uneori fără să gândești?
- ☐ Ce se poate întâmpla dacă alegi mereu „reacționez”?

Cum devine exercițiul util pentru tine?

- ☐ Nu tot ce simți trebuie postat sau trimis în online.
- ☐ Înțelegi de ce reacționezi impulsiv – și realizezi că nu e deloc întâmplător.

ÎNȚELEG

Autocontrolul este capacitatea de a te opri câteva secunde înainte să reacționezi impulsiv. În adolescență, emoțiile se simt mai puternic și mai intens. Tocmai de aceea, uneori reacționezi pe loc, fără să apuci să te gândești la consecințe — mai ales în mediul online, unde un comentariu, un mesaj sau o postare pot aprinde imediat emoții puternice. Autocontrolul nu înseamnă să îți ascunzi emoțiile, ci să alegi cum le exprimi într-un mod responsabil și sigur pentru tine și pentru ceilalți.

Știi că...

Un studiu realizat pe elevi din București arată că adolescenții au niveluri mai ridicate de impulsivitate decât adulții, deoarece zona creierului responsabilă de autocontrol se maturizează mai lent.

EXPLOREZ

CHECK REALITY ONLINE

Ești în propriul „mod de control digital”. Nu e despre perfecțiune, ci despre cât de conștient ești în online.

Citește fiecare afirmație din CHECKLIST, răspunde la cerințele de mai jos și adună punctele la final.

Da, fac asta des – 2 puncte

Uneori – 1 punct

Rar sau chiar deloc – 0 puncte

Nu există răspuns corect – există doar „cum sunt eu online acum”.

CHECKLIST:

- ☐ Verific înainte să dau share
- ☐ Nu răspund când sunt nervos
- ☐ Nu postez tot ce simt
- ☐ Îmi controlez timpul online
- ☐ Nu compar viața mea cu a celorlalți
- ☐ Știu când să dau „stop”

Ce îți spune scorul?

10-12 puncte → **DIGITAL MASTER**

Controlezi online-ul, nu te controlează el pe tine.

6-9 puncte → **BALANCE MODE**

Ești pe drumul cel bun, dar mai ai câteva impulsuri de gestionat.

0-5 puncte → **AUTO-SCROLL MODE**

Reacționezi mult pe moment – ai nevoie de „pauza de gândire”.

Provoacă-ți colegii să discute despre ce situație din online îi face să reacționeze cel mai rapid și ce ar vrea să schimbe la felul în care folosesc social media.

Notează-ți ideile *smart*.



GÂNDUL DE FINAL

Ce postezi spune o poveste despre tine chiar și când nu-ți dai seama.

Stop bullying!

ÎNVĂȚ

Bullyingul reprezintă un comportament repetat de agresiune, umilire sau intimidare în mod intenționat, de obicei asupra unei persoane percepută ca fiind mai vulnerabilă.

Acest tip de comportament poate provoca suferință emoțională, socială sau fizică și îi poate induce victimei teamă, tristețe sau nesiguranță.

Bullyingul poate fi:

- ❑ **verbal** – jigniri, porecle, amenințări, insulte;
- ❑ **fizic** – loviri, împingeri, distrugerea obiectelor personale;
- ❑ **social** – excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor;
- ❑ **online** (cyberbullying) – mesaje răutăcioase, comentarii ofensatoare, postări umilitoare pe internet.

Amintește-ți că nimeni nu merită să fie victima bullyingului, iar astfel de situații trebuie discutate cu părinții, profesorii sau consilierul școlar.



DESCOPĂR

Toți copiii au dreptul la deplină siguranță în mediul școlar. Fiecare elev ar trebui să simtă că există cel puțin un adult în preajmă la care poate apela într-un moment dificil. Nu este în regulă să îi agresăm sau să îi rănim pe ceilalți, deoarece, dacă am fi în locul lor, și noi ne-am simți excluși, triști sau răniți.

Bullyingul este o problemă serioasă care afectează siguranța emoțională și relațiile dintre elevi, atât în mediul școlar, cât și în cel online. Conform studiilor realizate de Organizația Salvați Copiii, situația în România arată astfel:

- ❑ aproape 1 din 2 elevi (49%) declară că a fost victimă a bullyingului în școală;
- ❑ 81% dintre elevi afirmă că au asistat la situații de bullying în propria școală;
- ❑ 27% dintre elevi recunosc că au avut, la un moment dat, comportamente de bullying față de alți colegi;
- ❑ în mediul online, 79% dintre elevi au observat cazuri de cyberbullying pe rețelele sociale;
- ❑ aproximativ 31% dintre cazurile de umilire publică au avut ca agresor chiar un profesor.

REȚINE

Dacă treci prin experiențe de tip bullying:

- ❑ vorbește cu un părinte, un profesor sau consilierul școlar;
- ❑ nu ține totul doar pentru tine;
- ❑ cere ajutor cât mai repede;
- ❑ evită să răspunzi cu agresivitate.



APLIC**ACTIVITATE – Experimentez violența de tip bullying**

Pentru a afla în ce măsură te-ai putea confrunța cu situații de bullying, citește întrebările de mai jos și bifează situațiile care se potrivesc experienței tale.

- ☐ Există elevi care fac comentarii răutăcioase despre tine?
- ☐ Ți s-au spus porecle sau cuvinte jignitoare?
- ☐ Ești tachinat pentru felul în care arăți sau te comporți?
- ☐ Te simți singur sau izolat la școală?
- ☐ A răspândit cineva zvonuri false sau răutăcioase despre tine?
- ☐ Ești exclus intenționat dintr-un grup?
- ☐ Ai simțit că cineva pe care îl considerai prieten încearcă să te controleze?
- ☐ Te-a atins cineva într-un mod care te-a făcut să te simți inconfortabil, umilit sau amenințat?
- ☐ A râs cineva de felul în care vorbești sau te comporți?
- ☐ Ți-au fost stricate sau deteriorate lucrurile personale?
- ☐ Te-au lovit sau te-au rănit intenționat alți elevi?
- ☐ Îți este teamă să mergi la școală?
- ☐ Te simți anxios din cauza felului în care ești tratat de ceilalți copii la școală?
- ☐ Au fost postate fotografii cu tine online fără permisiunea ta?
- ☐ A încercat cineva să se dea drept tine pe rețelele sociale?
- ☐ Au apărut comentarii răutăcioase despre tine, fie online, fie la postările tale?



Interpretare – Cu cât ai bifat mai multe situații, cu atât este mai probabil să te confrunți cu bullying.

DESCOPĂR

- ☐ Ce înseamnă, pentru tine, a trata pe cineva cu respect?
- ☐ Cum te simți atunci când cineva nu este amabil?
- ☐ Cum crezi că se simte o persoană agresată sau exclusă?
- ☐ Ce gesturi poți face pentru ca ceilalți să se simtă acceptați și în siguranță?

Nu doar victimele sunt afectate de bullying. Uneori, și elevii care îi rănesc pe ceilalți trec prin situații dificile în viața lor. Chiar dacă vor să ajute, uneori nu știu cum sau nu au curaj.

Fie că ești victimă, martor sau chiar persoana care agresează, schimbarea începe cu o singură alegere – să spui **STOP BULLYING!**

APLIC**ACTIVITATE DE GRUP**

**Inițiază o campanie de prevenție în clasa ta.
Fii vocea care aduce schimbare!**

Fiecare grup de 4-5 elevi primește o coală de flip-chart și elaborează un plan de prevenire și combatere a bullyingului în școală.

Includeți cel puțin cinci recomandări adresate unor categorii diferite: elevi, profesori, manageri, părinți, comunitate locală.

**GÂNDUL DE FINAL**

Aleg să îi tratez pe ceilalți cu bunătate și toleranță. Aleg să nu particip la bullying!



EXERCİTIU – Alfabetul stimei de sine (LEVEL UP!)

Provocare:

Completează alfabetul, găsind pentru fiecare literă o calitate, un talent, o reușită sau un lucru care te reprezintă. (Anumite litere nu sunt incluse, deoarece nu există termeni uzuali care să se potrivească exercițiului.)

De ce să faci asta?

Pentru că uneori uiți cât de multe lucruri bune există deja în tine. Alfabetul tău devine o hartă personală – îți arată resursele, punctele forte și lucrurile care te fac unic.

Cum lucrezi:

Gândește-te la experiențele tale, la momentele în care ai reușit ceva, la lucrurile pe care ceilalți le apreciază la tine. Poți folosi calități, abilități, interese, realizări mai mici sau mai mari.

Dacă o literă pare dificilă, tratează-o ca pe o provocare: „Ce aș putea descoperi la mine aici?”

Alfabetul meu

A – B – C – D – E – F – G – H – I – J – L – M – N – O – P – R – S – T – U – V – Z

Mesaj pentru tine:

Fiecare literă pe care o completezi îți amintește că ai resurse valoroase, că ești în creștere și că valoarea ta nu depinde de greșeli sau de ce cred alții. Este alfabetul tău și spune o poveste despre cine ești și cine poți deveni.

APLIC

ACTIVITATE

Una dintre puterile mele – Citesc oamenii

Oamenii nu arată întotdeauna ceea ce simt.

Atunci când înveți să observi cu atenție și cu empatie, poți construi relații mai sănătoase.

Lucrați în grupuri de câte trei-patru colegi și identificați, pentru fiecare membru, afirmația neadevărată din descrierea aspectelor personale.

Prezentarea fiecăruia va include, pe rând:

- ☐ două realizări
- ☐ o dorință / un vis
- ☐ un lucru neadevărat despre sine / o minciună

Ai găsit minciuna? Citești ușor oamenii? De ce este important să nu judecăm oamenii prea repede?

APROFUNDEZ

Nu contează doar cât de bun ești, ci cât de mult CREZI că poți reuși.

Cercetările lui Carl Rogers și Albert Bandura, doi dintre cei mai influenți psihologi ai secolului XX, arată că fiecare persoană are un sine real și un sine ideal, iar diferența dintre ele influențează nivelul stimei de sine.

Cu cât mă cunosc mai bine pe mine, cu atât pot înțelege mai bine lumea din jur.

Nu trebuie să fii „cel mai bun” ca să ai încredere în tine. Imaginea de sine – „cine cred că sunt” și încrederea – „cred că pot face asta” – nu sunt trăsături fixe. Ele se construiesc pe baza experiențelor trăite. Performanța optimă apare atunci când ai o încredere în sine realistă, construită pas cu pas.

EVALUARE

TEST DE AUTOCUNOAȘTERE

Câtă încredere am în mine?

1 = deloc adevărat | 2 = puțin adevărat | 3 = uneori adevărat | 4 = destul de adevărat | 5 = foarte adevărat

Nr. Afirmatie	1	2	3	4	5
1. Cred că pot reuși dacă mă străduiesc suficient.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Nu renunț ușor când întâmpin dificultăți.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Am încredere că pot învăța lucruri noi.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Mă descurc bine în situații dificile.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Îmi este ușor să încerc lucruri noi.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Nu mă tem foarte tare de eșec.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Când greșesc, încerc din nou.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Cred că am calități care mă ajută să reușesc.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Îmi pot controla emoțiile în situații importante.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Nu mă compar mereu cu ceilalți.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Mă simt capabil(w) să iau decizii.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Am curaj să îmi exprim opinia.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Cred că pot face față unui test sau unei evaluări.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Mă recuperez repede după un eșec.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Am încredere în propriile forțe.	☐	☐	☐	☐	☐

Scor total: _____

Interpretare:

15-35 → ● Încredere scăzută
 36-55 → ● Încredere moderată
 56-75 → ● Încredere ridicată

REFLECTEZ

Asociază fiecare termen cu definiția potrivită

- Puncte tari
- Valori
- Adolescență
- Comunicare eficientă și asertivă
- Încredere în sine
- Postare online
- Relații
- Echipă
- Conflict
- Stil de învățare
- Bullying

- Calități și abilități care ne ajută să reușim.
- Modul în care învățăm cel mai ușor și eficient.
- Legături pe care le construim cu familia, prietenii și colegii.
- Perioada de tranziție între copilărie și viața de adult.
- Principii și convingeri după care ne ghidăm viața.
- Capacitatea de a te aprecia și de a avea încredere în propriile calități.
- Mesaj, imagine sau conținut distribuit pe internet.
- Modul de a transmite clar, respectuos și deschis ceea ce gândești și simți.
- Grup de persoane care colaborează pentru a atinge un scop comun.
- Neînțelegeri sau situații tensionate între persoane.
- Comportament repetat de agresiune fizică, verbală sau emoțională.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

(Răspunsuri: 1-A, 2-E, 3-D, 4-H, 5-F, 6-G, 7-C, 8-I, 9-J, 10-B, 11-K.)

- ❑ La ce afirmații ai obținut un scor mai mic?
- ❑ Ce crezi că te împiedică să ai mai multă încredere în tine?
- ❑ Ce ai putea face concret pentru a-ți crește încrederea?

Evaluează-ți nivelul
stimei de sine
la finalul acestei
unități.



Managementul învățării și al dezvoltării carierei

2

2.1. Managementul învățării

Lecția 1. Învăță să înveți. Tehnici care dau rezultate

Lecția 2. Învăță cu sens – echilibrul între învățare, timp liber și odihnă

Lecția 3. Explorează *smart* cu inteligența artificială

Lecția 4. Înveți eficient, înveți pentru tine

2.2. Managementul carierei

Lecția 5. Cum îți alegi drumul în viață, dincolo de influențe

Lecția 6. Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră

Lecția 7. Schimbarea este avantajul tău

Lecția 8. Ce îți rezervă viitorul?

Recapitulare

Evaluare



2.1 Managementul învățării

Învăță să înveți. Tehnici care dau rezultate

ÎNȚELEG

Învățarea nu înseamnă doar note sau teme, ci este procesul prin care te formezi și crești ca persoană. Înveți din tot ceea ce trăiești – din experiențe, din greșeli, din reușite și din felul în care relaționezi cu oamenii din jur. Pentru ca acest proces să fie cu adevărat valoros, este important ca învățarea să fie conștientă, bine organizată și adaptată modului în care funcționează mintea ta.

EXPLOREZ

Cum învăț cel mai bine?

Analizează stilurile de învățare din tabelul de mai jos și identifică tră-săturile care ți se potrivesc cel mai bine. Nu există un stil „mai bun” decât altul – important este să descoperi metodele care te ajută pe tine să înveți mai ușor și mai eficient.

În plus, stilurile de învățare nu sunt fixe – majoritatea oamenilor folosesc o combinație de moduri diferite de a învăța. Scopul nu este să te încadrezi într-o categorie, ci să găsești strategiile care funcționează cel mai bine pentru ritmul și modul tău de gândire.

	VIZUAL	AUDITIV	CHINESTEZIC
STIL	Procezezi informația cel mai bine prin imagini, grafice, culori și spațiu vizual.	Procezezi informația cel mai bine prin sunet, muzică, discuții și explicații verbale.	Procezezi informația cel mai bine prin experiență directă, practică, mișcare și exemple concrete.
STRATEGII OPTIME	- Hărți mentale și scheme colorate - Infografice și diagrame - Coduri de culori în notițe - Organizatoare grafice - Videoclipuri explicative	- Înregistrezi și asculți notițele - Explici cu voce tare - Discuți și dezbați - Podcasturi educaționale - Rime și ritmuri mnemotehnice	- Experimente și simulări - Studii de caz reale - Proiecte practice - Flashcarduri fizice - Mers în timpul studiului

ÎNVĂȚ**Tehnici de studiu eficiente**

Fiecare dintre metodele de mai jos te ajută să înțelegi și să reții informațiile mai ușor, nu doar să le memorezi pe moment. Atunci când descoperi și folosești strategiile care ți se potrivesc, învățarea devine mai clară, mai eficientă și mai ușor de susținut în timp.

Harta mentală este o metodă prin care structurezi informațiile într-o formă vizuală – pornești de la o idee centrală și construiești în jurul ei ramuri cu idei asociate, exemple, culori și imagini. Această metodă te ajută să vezi mai limpede legăturile dintre informații și să reții mai ușor conținuturile complexe.

Repetiția distribuită în timp

Înseamnă să revii asupra informațiilor la intervale tot mai mari: după o zi, după câteva zile, o săptămână sau chiar o lună. În loc să înveți totul deodată, revii periodic asupra informațiilor, iar astfel memoria se consolidează.

Rescrierea activă presupune să refaci notițele folosind propriile cuvinte, fără să copiezi mecanic din manual sau din caiet. În timp ce reformulezi informația, creierul o procesează și îți este mai ușor să identifici ideile esențiale.

Tehnica Pomodoro împarte timpul de lucru în intervale scurte și concentrate: 25 de minute de studiu urmate de 5 minute de pauză. După patru astfel de sesiuni, iei o pauză mai lungă, de aproximativ 20 de minute. Această metodă te ajută să-ți menții atenția, să reduci oboseala și să gestionezi mai ușor învățarea, mai ales atunci când ai multe sarcini de realizat.

Mnemotehnica este o metodă creativă bazată pe asocieri, acronime, rime, povești sau imagini amuzante. Creierul reține mult mai ușor informațiile legate de emoții, imagini sau conexiuni neobișnuite. Această tehnică este foarte utilă pentru memorarea listelor, a termenilor dificili sau a informațiilor care trebuie reținute exact.

Metoda Feynman presupune să explici un concept într-un mod cât mai simplu, ca și cum l-ai prezenta unui copil sau unui coleg care nu știe nimic despre subiect. Dacă nu îl poți explica limpede și logic, înseamnă că încă nu ai înțeles foarte bine informația.

LUCREZ**Diagrama învățării**

1. Brainstorming individual. Pe un post-it sau pe o foaie, notează timp de 5 minute toate ideile care îți vin în minte ca răspuns la întrebarea: „Ce fac atunci când încerc să studiez și nu reușesc să rețin?” Scrie liber, fără să te autocenzurezi și fără să te gândești dacă răspunsurile sunt corecte sau greșite.

2. Lucru în echipă. Formați grupuri de câte patru elevi, adunați toate ideile și organizați-le pe categorii. Realizați apoi o diagramă *Cauze-Efecte Fishbone*. În partea stângă notați cauzele dificultăților de învățare, iar în partea dreaptă notați efectele acestora asupra rezultatelor școlare și asupra stării voastre de bine.

3. Găsirea soluțiilor. Alegeți cele mai importante trei blocaje identificate și creați pentru fiecare o schemă simplă: **Problemă** ♦ **Cauză** ♦ **Soluție practică**.

4. Prezentarea concluziilor în fața clasei, pornind de la ideea: „Cel mai mare obstacol în învățare pentru noi este _____, iar o soluție posibilă este _____”

APLIC

Pornind de la tehnicile de învățare prezentate, creează propria hartă mentală pe tema „Cum îmi pot îmbunătăți învățarea”.

Alege cel puțin patru ramuri principale, folosește culori diferite pentru fiecare, imagini sau simboluri.

Apoi, în grupuri de câte 2-3 elevi, combinați hărțile într-un infografic comun, pe care îl veți prezenta clasei.

Încheiați activitatea împărțind concluziile voastre și observațiile esențiale despre procesul de învățare.

PROIECT

Planul meu personal de învățare eficientă



Realizează un plan de învățare adaptat stilului tău, programului tău și modului în care lucrezi cel mai bine. Scopul nu este perfecțiunea, ci descoperirea unor metode reale care te ajută să înveți mai organizat, mai echilibrat și cu mai puțin stres.

1. Stabilește 2-3 obiective clare pe care vrei să le atingi până la finalul capitolului sau al anului școlar. Formulează-le clar, specific și realist.

2. Organizarea timpului – decide câte ore pe săptămână vei dedica învățării, care sunt intervalele orare în care te concentrezi cel mai bine și când îți vei lua pauzele.

3. Tehnici de învățare – alege minimum trei metode pe care vrei să le testezi și să le integrezi în rutina ta.

4. Monitorizarea progresului – explică modul în care vei verifica dacă planul funcționează. Poți urmări evoluția notelor, nivelul de concentrare, timpul de lucru, gradul de stres sau orice alt indicator relevant pentru tine.

INTEGREZ

Inteligența artificială și învățarea

Inteligența artificială poate fi un instrument valoros în procesul de învățare atunci când este folosită responsabil și cu măsură. Te poate ajuta să înțelegi mai bine lecțiile, să găsești explicații adaptate nivelului tău, să crezi teste de verificare sau exemple suplimentare pentru exerciții. De asemenea, aplicațiile bazate pe IA pot oferi feedback rapid și pot ajusta ritmul de lucru în funcție de nevoile tale.

De exemplu, poți folosi IA pentru:

- ☐ a explica pe înțelesul tău un concept dificil;
- ☐ a genera întrebări de recapitulare;
- ☐ a crea fișe de studiu sau flashcarduri;
- ☐ a exersa limbi străine sau rezolvarea de probleme.

Totuși, IA nu trebuie să înlocuiască gândirea personală sau efortul propriu. Dacă folosești răspunsurile generate fără să le înțelegi sau să le verifici, învățarea devine superficială. De aceea, este important să privești inteligența artificială ca pe un sprijin, nu ca pe o soluție care „învață în locul tău”.

Folosită corect, IA poate transforma studiul într-un proces mai interactiv, mai personalizat și mai eficient, ajutându-te să înveți mai inteligent, nu doar mai mult.



REFLECTEZ

1. Gândește-te la o situație în care ai depus efort pentru a învăța ceva nou, chiar dacă la început ți s-a părut dificil. Ce ai descoperit despre tine în acel proces?

2. Imaginează-ți cum competențele pe care le dezvoltă acum ar putea influența posibilitățile pe care le vei avea peste zece ani.

3. Reflectează asupra afirmației: „Cu cât învăț mai mult și îmi dezvolt mai multe competențe, cu atât am mai multă libertate de a alege.”

În ce mod crezi că educația și dezvoltarea personală îți pot oferi mai multă independență și un control mai mare asupra propriului viitor?

GÂNDUL DE FINAL

Fiecare persoană poate progresa când descoperă metoda de învățare care i se potrivește și are curajul să continue, chiar și atunci când este greu.

Învăță cu sens – echilibrul între învățare, timp liber și odihnă

EXPLOREZ

Școala și învățarea fac parte din realitatea fiecărui adolescent din zilele noastre, cu excepția situațiilor în care copiii li se încalcă dreptul la educație și sunt obligați să muncească sau sunt afectați de probleme grave ale societății ori ale comunității din care provin – războaie, sărăcie sau delicvență.

Poate că și tu te întrebi uneori cum ar trebui să arate o zi de școală ca să fie mai plăcută și mai utilă pentru tine. Ce anume nu-ți place la o materie încât îți este greu să te apuci de studiat? Ce ți se pare valoros și ce inutil în conținuturile unei discipline? Și, dacă ai reuși să găsești sensul acestor conținuturi, cum crezi că s-ar schimba modul în care înveți și chiar viața ta?

ÎNVĂȚ

Învățarea nu se oprește la memorare. Ea presupune parcurgerea mai multor etape: înțelegere, practică, feedback, repetare, aplicare și evaluare, fiecare contribuind la dezvoltarea competențelor și la obținerea unor rezultate durabile.

Pașii învățării: înțelegere → practică → feedback → repetare → aplicare → evaluare

Iată un model simplu și eficient al pașilor necesari în procesul de învățare.

A. Înțelegi de ce înveți

1. Îți clarifici întrebarea „La ce îmi folosește?”
2. Găsești sensul și îți menții motivația activă.

B. Îți formezi o imagine de ansamblu

1. Înțelegi tema înainte de a intra în detalii.
2. Identifici ce trebuie să știi, ce este important și ce se cere.

C. Înțelegi informația

1. Citești, ascuți, întrebi.
2. Reformulezi cu propriile cuvinte.
3. Legi informația nouă de ceea ce cunoști deja.

D. Împarți materia în bucăți mici

1. Creierul învață mai bine în pași scurți.
2. Un capitol → subteme mici → exerciții simple.

E. Exersezi activ

1. Rezolvi, explici cu voce tare, îți testezi memoria.
2. Schematizezi și sintetizezi, nu doar recitești.

F. Înveți din greșeli

1. Tratezi greșeala ca pe ceva firesc.
2. O identifici și o corectezi.

G. Repeti în timp

1. Repetarea la intervale de timp fixează informația.
2. Puțin în fiecare zi este mai eficient decât „învățatul în noaptea dinaintea testului”.

H. Aplici

1. Folosești informația în probleme, exemple, proiecte, conversații.
2. Aplicarea transformă teoria în competență reală.

I. Reflectezi și te întrebi:

1. „Ce a mers bine?”
2. „Unde m-am blocat?”
3. „Cum pot învăța mai bine data viitoare?”



ÎNȚELEG

Cercetările din neuroștiințe au adus mai multă lumină asupra modului în care învățăm, ajutându-ne să înțelegem mecanismele care stau la baza proceselor de învățare și de memorare. Dacă în trecut se credea că doar „materia cenușie” este importantă pentru gândire și mișcare, iar „materia albă” are un rol minor, astăzi știm că aceasta din urmă este esențială – ea conectează diferite zone ale creierului, asigurând o comunicare rapidă și eficientă între ele.

„Creierul este o mașinărie care face posibile toate tipurile de învățare.”

(S.J. Blakemore și Uta Frith, *Cum învață creierul*)

ÎNVĂȚ**Conștientizează blocajele!**

Problema adolescenților nu este lipsa de inteligență, ci obstacolele care le consumă energia și încrederea: oboseala, alimentația neadecvată, criticul interior prea sever („Nu sunt suficient de bun!”, „Toți cred că sunt slab!”), lipsa scopurilor și a sensului, frica de eșec, gândirea fatalistă („Nu are rost! Materia e prea grea pentru mine!”), comparațiile cu ceilalți sau dorința exagerată de apreciere și recunoaștere („Degeaba învăț dacă nu sunt premiat!”).

Câteva metode de învățare cu sens:

Metoda „5 minute de recapitulare” → fixezi rapid informațiile importante

- ☐ la finalul fiecărei lecții notezi trei idei importante
- ☐ formulezi o întrebare despre ceea ce ai învățat
- ☐ identifice un lucru nou descoperit
- ☐ revizuiești notițele înainte de următoarea lecție

Metoda este utilă atunci când dorești să fixezi rapid informațiile esențiale.

Învățarea pe bucăți mici → abordezi materia în pași simpli

- ☐ un concept
- ☐ trei exerciții
- ☐ un scurt rezumat

Creierul lucrează mai bine cu obiective mici, clare și ușor de atins.

Metoda întrebărilor → transformi lecția în întrebări

- ☐ „De ce a început războiul?”
- ☐ „Cum funcționează ecuația?”
- ☐ „Care este ideea principală?”

Învățarea devine mai activă, mai logică și mai ușor de reținut.

DESCOPĂR**Care este stilul tău de învățare?**

Răspunde la fiecare întrebare, alegând varianta care ți se potrivește cel mai bine. Notează: ☐ A = Vizual ☐ B = Auditiv ☐ C = Practic / Chinestezic

1. Când înveți ceva nou, preferi:

- A. Să vezi imagini, scheme sau videoclipuri
- B. Să asculți explicații
- C. Să faci practic exerciții

2. Ți amintești mai ușor:

- A. Ce ai văzut
- B. Ce ai auzit
- C. Ce ai făcut

3. La ore, înțelegi mai bine când profesorul:

- A. Scrie pe tablă și folosește prezentări
- B. Explică verbal detaliat
- C. Face activități practice sau experimente

4. Când citești o lecție:

- A. Ți plac culorile și schemele
- B. Preferi să citești cu voce tare
- C. Ai nevoie să subliniezi și să scrii

5. În timpul studiului:

- A. Ți place să privești diagrame și hărți mentale
- B. Ți place să asculți muzică sau explicații audio
- C. Te miști des sau iei pauze active

6. Ce conținut preferi?

- A. Filme și imagini
- B. Podcasturi și discuții
- C. Jocuri practice și activități interactive

7. Când trebuie să memorezi:

- A. Folosești culori și imagini
- B. Repeti cu voce tare
- C. Scrii sau exersezi

8. Când lucrezi în grup:

- A. Observi detalii vizuale
- B. Reții ce spun ceilalți
- C. Preferi să participi activ

9. Când începi un proiect nou:

- A. Vrei un model vizual
- B. Vrei explicații clare
- C. Vrei să începi direct lucrul

APLIC**EXERCİIU DE GRUP**

Clasa se organizează în șase echipe, fiecare având ca sarcină realizarea unui proiect intitulat „Învăț eficient”, în care să exploreze importanța unui stil de viață echilibrat și armonios – între învățare, timp liber și odihnă.

Fiecare echipă poate alege forma de prezentare a proiectului: poster, PPT, succesiune de idei sau imagini, eseu motivațional, scurtă scenetă sau joc de rol.

Criteriile de evaluare ale produsului final sunt:

- ☐ claritatea expunerii;
- ☐ utilitatea;
- ☐ tonul pozitiv al mesajului transmis;
- ☐ simțul estetic;
- ☐ implicarea tuturor membrilor echipei.



Interpretare: Majoritate A → Stil vizual / Majoritate B → Stil auditiv / Majoritate C → Stil practic / Chinestezic

Știi că...

Cercetările arată că învățarea devine mai eficientă atunci când folosești mai multe simțuri în același timp. De exemplu, poți citi informația, o poți explica cu voce tare și apoi o poți aplica prin exerciții practice. În acest fel, creierul creează conexiuni mai puternice și reține mai ușor informațiile.

ÎNVĂȚ

Fiecare persoană are propriul mod de a învăța mai ușor. Acesta se numește **stil de învățare**. Unii elevi rețin informațiile mai ușor atunci când le văd (stil vizual), alții când le aud (stil auditiv), iar alții atunci când exersează și aplică practic ceea ce învață (stil practic sau chinestezic). Atunci când îți cunoști stilul de învățare, îți poți alege metode de studiu mai eficiente și poți obține rezultate mai bune la școală.

Găsește în tabel modalitățile prin care îți poți îmbunătăți învățarea. Dacă stilul tău de învățare este:

VIZUAL. Înceți mai bine prin:

☐ imagini	→ notează pe cartonașe colorate ideile principale, formule, teorii
☐ scheme	→ desenează postere, grafice, hărți
☐ grafice	→ asociază ce înveți cu imagini și culori
☐ culori	→ organizează ce înveți într-o schemă logică și detaliază în josul paginii
☐ videoclipuri	→ vizionează videoclipuri

AUDITIV. Înceți mai bine prin:

☐ explicații orale	→ ascultă informațiile citite cu voce tare; poți să le înregistrezi și să le reauzi de mai multe ori
☐ discuții	→ ascultă muzică în timp ce înveți, de preferat barocă sau clasică; poți asculta doar linia melodică a unei piese care îți place, fără versuri
☐ podcasturi	→ stabilește obiective și spune-le cu voce tare
☐ repetare verbală	→ calculează cu voce tare

PRACTIC / CHINESTEZIC. Înceți mai bine prin:

☐ exerciții	→ învață aplicând practic, făcând exerciții
☐ experiențe practice	→ trece în revistă întregul, capitolele de învățat, pentru a avea o perspectivă unitară
☐ mișcare	→ învață cu pași mici (25 de minute de concentrare și 5 minute de pauză)
☐ experimente	→ folosește o minge elastică și strânge-o în mână când înveți
☐ activități interactive	→ asociază informațiile cu obiecte, imagini sau situații din viața reală
	→ folosește cartonașe (flashcarduri) și sortează-le pe categorii

DESCOPĂR

Nu există un stil de învățare mai bun decât altul. Important este să descoperi ce funcționează cel mai bine pentru tine. Cunoașterea propriului stil de învățare te poate ajuta să înveți eficient. Adaptând strategiile de studiu la nevoile tale, poți transforma învățarea într-o activitate mai plăcută.

GÂNDUL DE FINAL

*Nu ești ceea ce ți s-a spus că ești – ești mult mai mult decât îți poți imagina!
Învățarea eficientă se construiește din consecvență și încredere în tine.*

Explorează *smart* cu inteligența artificială

EXPLOREZ

Cu siguranță fascinația pentru inteligența artificială te-a prins și ai deja multe întrebări despre cum poate deveni un instrument util pentru tine. Secretul nu stă doar în inteligență, ci în modul în care îți gestionezi învățarea. Astăzi, tehnologia și inteligența artificială pot fi aliați reali pentru școală: te pot ajuta să înțelegi noțiuni dificile, să găsești idei pentru proiecte, să crezi rezumate sau întrebări, să îți organizezi timpul.

Dar apare o întrebare esențială: **Folosim tehnologia ca să învățăm mai bine sau doar ca să terminăm mai repede?**

INTEGREZ

Reflectează la următoarele aspecte ale modului tău de lucru și notează ce observi.

- ☐ Cum înveți înaintea unui test?
- ☐ Ce aplicații folosești cel mai des?
- ☐ Ce îți distrage atenția atunci când înveți?
- ☐ Dacă IA ar fi colegul tău, cu ce te-ar putea ajuta?

REFLECTEZ

Util pentru stilul tău de lucru

Este important să cunoști posibilitățile pe care ți le oferă inteligența artificială și să înveți să o folosești în mod responsabil și critic.

Managementul învățării înseamnă să îți organizezi timpul, să alegi metode eficiente de studiu, să îți stabilești obiective realiste și să folosești corect resursele disponibile.

Atunci când îți gestionezi mai bine procesul de învățare înțelegi mai ușor informațiile, reduci nivelul de stres, îți crești motivația și devii mai independent în modul de lucru.

ÎNVĂȚ

Ce este IA?

Inteligența artificială este tehnologia capabilă să genereze răspunsuri, imagini, idei sau informații pe baza cerințelor primite de la utilizatori.

- ☐ IA te poate ajuta să organizezi informații, să înțelegi lecțiile mai ușor, să găsești idei creative, să crezi planuri de învățare.
- ☐ IA nu este însă întotdeauna precisă: poate greși, nu verifică mereu informațiile și nu poate înlocui gândirea critică sau efortul personal.

APLIC

IA și creativitatea

De multe ori folosești inteligența artificială pentru proiecte, prezentări, idei de eseuri sau recapitulări.

IA poate deveni un partener de încredere și chiar „jucăuș” atunci când adaugi propriile idei, verifici informațiile și transformi răspunsurile primite în ceva personal și original.

Adevărata creativitate apare atunci când știi să combini tehnologia cu imaginația ta. Iar rezultatul „colaborării” dintre tine și IA te poate surprinde în cel mai plăcut mod.



APLIC

Planul meu inteligent de învățare

Imaginează-ți că ai două teste, un proiect, antrenament sau alte activități, toate într-un timp limitat.

Realizează un program de învățare pentru cinci zile. Include intervalele de studiu, pauzele, metodele de învățare și modul în care inteligența artificială te poate ajuta.

Exemplu:

Activitate	Cum mă ajută IA?
Recapitulare istorie	întrebări de verificare
Proiect biologie	idei pentru prezentare
Limba română	rezumatul lecției
Fizică	oferă exemple din viața reală
Chimie	desenează scheme și reacții
Engleză	corectează pronunția și gramatica
Geografie	crează hărți interactive
Informatică	explică algoritmi și coduri
Pregătire BAC	generează teste asemănătoare examenului
Prezentări PowerPoint	oferă modele și idei de design
Memorare vocabular	crează flashcarduri
Organizarea timpului	construiește program zilnic de studiu

DESCOPĂR

Tehnologia – avantaj sau dependență?

Folosește tehnologia pentru a crea, nu doar pentru a consuma! Tehnologia poate economisi timp, poate face învățarea mai interesantă și te poate ajuta să te organizezi mai bine. Totuși, atunci când este folosită în exces, poate avea și efecte negative asupra corpului, minții și relațiilor tale.

EXERCİTIU

Completează lista de mai jos cu efectele pe care le poate avea utilizarea excesivă a tehnologiei.

- ☐ Lipsa de concentrare – mintea sare rapid de la un stimul la altul, iar atenția devine fragmentată
- ☐ Oboseala – prea mult timp în fața ecranelor suprasolicite creierul și reduce energia
- ☐ Dependența de telefon – verificarea constantă a notificărilor devine un obicei automat, greu de controlat
- ☐ Diminuarea creativității personale – consumul pasiv de conținut înlocuiește ideile proprii și imaginația
- ☐ Scăderea calității somnului – lumina albastră întârzie adormirea și afectează odihna
- ☐ Probleme de vedere – ochii obolesc, apar dureri de cap sau senzația de uscăciune oculară
- ☐ Reducerea comunicării față în față – conversațiile reale sunt înlocuite de mesaje scurte și emoticoane
- ☐ Anxietate și stres – presiunea notificărilor, comparațiile online și ritmul alert pot afecta starea emoțională
- ☐ Scăderea activității fizice – timpul petrecut pe telefon sau pe laptop înlocuiește mișcarea
- ☐ Dificultăți de memorare – creierul se obișnuiește să „caute” informația, nu să o rețină

Detectivul informațiilor

Știrea analizată: „Elevii nu vor mai susține Bacalaureatul începând de anul viitor.”

1. Verific sursa:

☐ Analizez numele site-ului și autorul. ☐ Caut aceași informație pe site-ul MEC. ☐ Văd dacă știrea apare și în publicații cunoscute.

2. Este fapt sau opinie?

☐ Dacă există o lege, un ordin sau un anunț oficial, informația este fapt. ☐ Dacă autorul doar își exprimă părerea, este opinie.

3. Verdictul detectivului:

Nu am găsit un anunț oficial. Informația este nesigură și nu trebuie distribuită fără verificare – știre neconfirmată, posibil falsă.

Explorare creativă cu inteligența artificială

Transformă o lecție care-ți place într-o hartă mentală, un poster, un quiz, o poveste sau o bandă desenată. Lucrează în parteneriat cu IA: pornește de la propriile idei, apoi cere sprijinul inteligenței artificiale pentru a le dezvolta, organiza sau îmbunătăți.

Produsul final trebuie să reflecte creativitatea ta și modul în care ai combinat tehnologia cu imaginația personală.

La final, notează:

Ce aplicație ai folosit? Ești mulțumit de rezultat?

PORTOFOLIU**Cum folosești inteligența artificială în mod responsabil?**

Pornește de la recomandările de mai jos și creează un minighid de utilizare responsabilă a inteligenței artificiale în procesul de învățare.

- ☐ verifică informațiile ☐ nu copia automat răspunsurile ☐ folosește IA ca sprijin ☐ adaugă propriile idei
- ☐ respectă regulile școlii și etica digitală

Minighidul tău trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- ☐ Ce este IA și cum ne poate ajuta la școală?
- ☐ De ce este important să verificăm informațiile oferite de IA?
- ☐ De ce nu trebuie preluate automat răspunsurile generate?
- ☐ Cum poate fi folosit IA ca sprijin pentru învățare?
- ☐ Cum putem integra ideile personale?
- ☐ Ce reguli și norme etice trebuie respectate?
- ☐ Care sunt avantajele și riscurile folosirii IA?
- ☐ Ce concluzie putem trage despre utilizarea responsabilă a IA?

ÎNVĂȚ

IA poate sprijini procesul de învățare.

Organizarea timpului crește eficiența.

Creativitatea personală este esențială.

Gândirea critică ajută la verificarea informațiilor.

Tehnologia trebuie folosită echilibrat și responsabil.

**Știi că...**

- ☐ Specialiștii recomandă să nu distribui informații personale sensibile atunci când folosești aplicații care funcționează pe baza inteligenței artificiale.
- ☐ Inteligența artificială nu „gândește” și nu „înțelege” lumea așa cum o fac oamenii. Ea recunoaște tipare în volume mari de date și generează răspunsuri pe baza acestora.
- ☐ Un prompt bine formulat poate transforma un răspuns obișnuit într-unul cu adevărat valoros. Cu cât întrebarea este mai clară și mai detaliată, cu atât inteligența artificială poate oferi răspunsuri mai relevante.
- ☐ Elevul care va absolvi liceul folosind inteligența artificială în mod constant este deja în școală astăzi. Specialiștii consideră că, în viitor, una dintre abilitățile esențiale va fi nu să concurezi cu IA, ci să știi să colaborezi cu această tehnologie în mod responsabil.
- ☐ Multe dintre profesiile pe care le vei putea practica în viitor nu există încă. Dezvoltarea inteligenței artificiale contribuie la apariția unor domenii noi și a unor oportunități de carieră neașteptate.

APLIC

EXERCITIU DE GRUP (3-4 elevi): „Omul sau Inteligența Artificială?”

Lucrați în echipă pentru a discuta rolul inteligenței artificiale în viața oamenilor și modul în care aceasta influențează relația OM-IA.

- ☐ Analizați avantajele și riscurile utilizării inteligenței artificiale.
- ☐ Identificați situațiile în care contribuția umană este esențială și cele în care IA poate fi mai eficientă.
- ☐ Comparați un răspuns formulat de un om cu unul generat de IA la aceeași întrebare.
- ☐ Decideți care răspuns vi se pare mai util și argumentați alegerea.

GÂNDUL DE FINAL

Tehnologia îți poate arăta multe drumuri, însă direcția îți aparține.

*Învăță inteligent, folosește creativ IA și păstrează mereu
ceva ce nicio tehnologie nu poate reproduce – propria ta gândire.*

Înveți eficient, înveți pentru tine

ÎNVĂȚ

Învățarea fără un scop clar este ca navigarea fără busolă – riști să te pierzi. Stabilirea unor obiective precise de învățare te ajută să îți menții concentrarea și să poți urmări rezultatele pe care trebuie să le atingi la fiecare pas. Mulți știu doar că „trebuie să învețe”, dar nu știu exact ce anume să învețe sau cum să o facă eficient. De aceea, definirea obiectivelor este primul pas către o învățare cu adevărat eficientă.

Învățarea eficientă înseamnă să obții rezultate mai bune într-un timp mai scurt, folosind metode potrivite de studiu, concentrare și organizare. Nu presupune doar să acumulezi multe informații, ci să înveți inteligent, astfel încât ceea ce studiezi să fie înțeles, reținut și aplicat corect pe termen lung.

REFLECTEZ

Hermann Ebbinghaus, prin celebra „curbă a uitării”, a demonstrat că oamenii uită rapid informațiile dacă nu le repetă. Repetiția periodică – de exemplu după o zi, o săptămână sau o lună –, consolidează memoria pe termen lung și reduce ritmul uitării.

Allan Paivio a demonstrat că reținem mai bine atunci când combinăm text, imagini, scheme, hărți conceptuale. Studiile din psihologie cognitivă arată că învățarea distribuită în timp este mult mai eficientă decât învățarea intensivă făcută într-o singură zi.

Cercetările arată și că elevii învață mai bine atunci când sunt implicați direct: răspund la întrebări, le explică altora, rezolvă probleme și participă activ. Învățarea activă este mult mai eficientă decât simpla citire pasivă, iar atunci când înțelegi cu adevărat o idee, informația se fixează mult mai ușor în minte.

INTEGREZ

❑ Dormi suficient – somnul ajută creierul să fixeze informațiile.

❑ Explică simplu ceea ce ai învățat – dacă poți face pe altcineva să priceapă, înseamnă că ai înțeles.

❑ Elimină distragerile – telefonul, notificările și zgomotul scad capacitatea de concentrare.

❑ Alege învățarea activă, nu pasivă – simpla citire sau ascultare duce la uitare rapidă; implicarea mentală te ajută să reții și să înțelegi mai bine informațiile.

❑ Ia notițe, pune întrebări și aplică informațiile. Aceste strategii te ajută să înțelegi și să memorezi mai eficient.

❑ Învățarea activă înseamnă să rezolvi, să explici, să compari și să aplici – nu doar să citești. Folosește *Metoda întrebărilor*. Întreabă: Ce? De ce? Cum? Unde se aplică?

PROIECT

Folosind strategiile învățării eficiente, realizează un poster pentru clasă.

1. Organizarea învățării

Planificare săptămânală
Materie în pași mici
Prioritizare

2. Metode active

Întrebări
Exerciții
Rezumate

3. Memorare

Repetiție spațiată
Flashcarduri
Asocieri vizuale / hărți mentale

4. Gestionarea timpului

Metoda Pomodoro
Fără distrageri
Pauze active

5. Tehnologie inteligentă

Aplicații de organizare
Instrumente de creare
Resurse multimedia

6. Stare de bine

Somn
Alimentație
Mișcare



APLIC

EXERCİTIU – Motivația învățării

Identifică aspectele care îți alimentează motivația internă și care te susțin pe termen lung.

OBIECTIVE / ȚINTE	stabilite de MINE	stabilite de ALȚII – părinți, profesori, comunitate
a învăța o limbă străină		
a participa la cursuri		
a lua note mari		
a dezvolta competențe digitale		
a citi cărți		
a face sport		
a călători		
a petrece timp în natură		
a reduce timpul petrecut pe rețelele sociale		
a te pregăti pentru viață		
a folosi inteligența artificială		
.... (altele)		

FIXEZ

A învăța pentru tine înseamnă să nu studiezi doar pentru note, teste sau pentru a-i mulțumi pe alții, ci pentru dezvoltarea ta, pentru viitorul pe care ți-l dorești și pentru ceea ce vrei să devii. Când înveți pentru tine, înțelegi mai bine sensul efortului, ai mai multă motivație, devii mai independent, capeți încredere în propriile forțe și îți construiești treptat propriul drum.

În procesul de învățare, *Digital Learning* înseamnă utilizarea calculatorului, tabletei, telefonului, internetului și a platformelor educaționale pentru a studia și a accesa informații.

Eficiența învățării crește treptat, de la:
pasiv → activ → constructiv → interactiv.

DESCOPĂR

Învățarea nu se încheie odată cu școala; ea continuă toată viața, prin experiențe, studiu și adaptare.

Învățarea pe tot parcursul vieții este procesul continuu prin care o persoană își dezvoltă cunoștințele, abilitățile și competențele de-a lungul întregii existențe. A avea dificultăți la învățare nu înseamnă a fi mai puțin inteligent. Perseverența, practica și alegerea metodei potrivite pot duce la succes.

Exemple de personalități care s-au confruntat cu dificultăți în procesul de învățare, dar au obținut performanțe remarcabile:



□ Albert Einstein – a vorbit mai târziu decât alți copii, iar profesorii îl considerau uneori lent sau neatent. A continuat să studieze fizica și matematica toată viața, cercetând constant idei noi.

□ Leonardo da Vinci – a învățat permanent: anatomie, inginerie, pictură, științe naturale. A făcut observații și schițe până la vârste înaintate.

□ Benjamin Franklin – a învățat singur limbi străine, știință și filozofie; considera educația un proces continuu.

□ Nelson Mandela – a continuat să studieze dreptul și politica și în perioada detenției.

Curiozitatea și dorința de dezvoltare sunt esențiale la orice vârstă. Ce înseamnă pentru tine învățarea pe tot parcursul vieții? Numește două beneficii ale învățării continue.

INTEGREZ

□ Ce îți place să înveți cu adevărat? □ Ce metodă de învățare funcționează cel mai bine pentru tine? □ Ce obiectiv ai pentru viitor? □ Ce te distrage cel mai mult? □ Cum ai putea învăța mai organizat? □ Cum te poate ajuta școala să ajungi acolo unde îți dorești?

GÂNDUL DE FINAL

Învățarea eficientă este esențială pentru progres, deoarece metodele potrivite facilitează înțelegerea și memorarea pe termen lung.

2.2 Managementul carierei

Cum îți alegi drumul în viață, dincolo de influențe

Această lecție nu îți va spune ce carieră să alegi. În schimb, îți va oferi ceva mult mai valoros: o perspectivă clară asupra factorilor care îți influențează deciziile – familia, prietenii, valorile personale, oportunitățile din jur și propriile dorințe.

EXPLOREZ

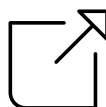
Într-o zi obișnuită de liceu, Ioana a aflat că cea mai bună prietenă a ei urma să plece la studii într-un alt oraș. În același timp, tatăl ei vorbea tot mai des despre oportunitățile oferite de o nouă companie care urma să se deschidă în oraș, iar mama insista că medicina este cea mai sigură alegere pentru viitor. În mijlocul tuturor acestor opinii și așteptări, Ioana încerca să răspundă la o întrebare esențială: „Ce îmi doresc eu, de fapt?”

Povestea Ioanei seamănă cu povestea multor adolescenți. Alegerile legate de carieră nu apar niciodată din neant – ele sunt modelate de familie, prieteni, situația financiară, valorile în care creștem, experiențele personale, temerile și visurile pe care uneori nu avem curajul să le spunem cu voce tare.



REFLECTEZ

Citește lista de factori și reflectează la felul în care îți influențează alegerile legate de viitor. Bifează toți factorii pe care îi recunoști în propriile decizii, iar lângă cei trei care contează cel mai mult pentru tine adaugă un asterisc (*).



FACTORI INTERNI	FACTORI EXTERNI
Ce consider important în viață (siguranță, libertate, succes, echilibru, ajutorarea altora etc.)	Așteptările familiei
Activitățile care mă atrag și mă motivează	Influența grupului din care fac parte
Lucrurile la care mă descurc bine sau pe care le învăț ușor	Exemplele de succes din comunitate
Dorința de a-mi construi singur/ă viitorul	Profesiile considerate „de viitor”
Frica de a greși sau de a nu reuși	Modelele promovate în social media
Experiențele mele de până acum	Situația financiară a familiei
Curiozitatea de a încerca lucruri noi și de a explora mai multe opțiuni	Sistemul educațional și opțiunile pe care le oferă

INTEGREZ

Harta forțelor invizibile; factorii care ne influențează

Imaginează-ți că ești o barcă pe mare. Tu ții cârma și alegi direcția în care vrei să mergi, însă vântul, valurile și curenții îți pot modifica traseul, chiar dacă nu îi poți controla.

La fel se întâmplă și cu deciziile legate de viitor și carieră – există factori interni și externi care îți influențează alegerile. A-i înțelege nu înseamnă că dispar, dar îți oferă puterea de a lua decizii mai conștiente – nu din presiune, teamă sau influența celor din jur.



ÎNVĂȚ

Factorii interni sunt acele părți din tine care îți influențează fiecare decizie, chiar și atunci când nu îți dai seama. Sunt atât de prezenți în modul tău de a gândi și de a simți, încât uneori îi confunzi cu „realitatea”.

❑ Valorile personale sunt lucrurile care contează cel mai mult pentru tine – de exemplu: independența, siguranța, flexibilitatea, câștigul financiar, prestigiul, responsabilitatea etc.

❑ Interesele și pasiunile arată ce îți place cu adevărat și în ce domenii ești mai motivat să înveți și să perseverezi.

❑ Aptitudinile reprezintă potențialul tău natural, iar abilitățile sunt competențe pe care le dezvolti prin exercițiu și experiență.

❑ Personalitatea, felul tău de a fi, influențează tipurile de activități și profesii în care te simți confortabil și eficient.

❑ Stima de sine, modul în care îți percepi propriile capacități, determină cât curaj ai să încerci, să perseverezi și să crezi că poți reuși.

Factorii externi nu depind direct de tine, însă poți alege modul în care reacționezi la influența lor. Cu cât îi înțelegi mai bine, cu atât vei putea lua decizii mai conștiente și vei fi mai pregătit/ă să gestionezi presiunile sau schimbările din jur.

❑ Familia poate influența puternic alegerile tale prin sfaturi, valori și așteptări legate de viitor și carieră.

❑ Prietenii și grupul din care faci parte îți pot modela deciziile, comportamentele și felul în care percepi succesul sau viitorul.

❑ Resursele financiare disponibile pot afecta oportunitățile educaționale și opțiunile pe care le consideri realizabile pentru viitorul tău.

❑ Evoluția tehnologiei și a economiei schimbă constant profesiile căutate și competențele necesare pentru a reuși.

❑ Comunitatea în care ai crescut, dar și cea online influențează modul în care vezi anumite profesii, valori și modele de succes pe care le admiri.

APLIC

Profilul modelului meu de carieră

Gândește-te la o persoană reală – poate fi un om public, un părinte, un creator de conținut, un invitat dintr-un podcast sau cineva din comunitatea ta –, a cărei carieră ți se pare interesantă. Nu este necesar să îți dorești aceeași profesie; important este ca parcursul ei să aibă ceva care te atrage sau te inspiră.

Scrie un scurt profil al acestei persoane (5-8 fraze), răspunzând la următoarele întrebări:

- ❑ Cine este și cu ce se ocupă?
- ❑ Ce calități, interese sau valori crezi că i-au influențat alegerile?
- ❑ Ce factori externi (familia, educația, oportunitățile, mediul) au contribuit la parcursul său?
- ❑ Ce obstacole crezi că a trebuit să depășească?
- ❑ Ce anume din experiența acestei persoane te inspiră în mod special?

Decizia informată vs. decizia la întâmplare

Compară două scenarii de alegere a carierei și evaluează deciziile a doi elevi fictivi – Damian și Alex. Analizează care dintre ei a făcut o alegere mai bună. Folosește aceeași metodă pentru a reflecta și asupra propriilor alegeri.

Damian

- ❑ A discutat cu specialiști despre mai multe domenii profesionale.
- ❑ Plănuiește să se implice în proiecte extrașcolare pentru a dobândi experiență.
- ❑ Și-a identificat valorile și punctele forte.

Alex

- ❑ A ales liceul pentru că a ales și prietenul său.
- ❑ Nu a explorat niciun domeniu profesional.
- ❑ Nu își cunoaște punctele forte.



Despre tine și deciziile tale

Describe o decizie importantă pe care ai luat-o în ultimul an (nu trebuie să fie legată de carieră).

- ❑ Ce factori interni ți-au influențat această decizie? (valorile tale, emoțiile, temerile, dorințele etc.).
- ❑ Ce factori externi au avut un rol important? (familia, prietenii, mass-media, contextul economic etc.).
- ❑ Când te gândești la viitorul tău educațional sau profesional, ce gând îți vine prima dată în minte?

LUCREZ

Formați grupuri de câte patru elevi și reflectați, pornind de la următorul scenariu ipotetic:

Ai obținut o bursă completă la o universitate de top din străinătate. Acceptarea ei ar însemna să pleci de acasă la 18 ani și să stai departe de familie și de prieteni timp de câțiva ani. Tu ce decizie ai lua?

Fiecare elev are două minute de reflecție individuală, în liniște, pentru a decide ce ar face în această situație și de ce.

Apoi, membrii grupului discută împreună, pornind de la întrebările:

- ☐ Ce factori au influențat decizia fiecăruia?
- ☐ Au existat aspecte pe care unii le-au considerat importante, iar alții nu?

☐ Care factor a generat cele mai diferite opinii în grup?

În multe situații de viață nu există o singură decizie „corectă”. Important este să iei decizii conștiente, bazate pe valorile tale, pe nevoile reale și pe informații clare despre tine și despre opțiunile pe care le ai.

PROIECT

Podcastul: „Alegerile care ne aleg pe noi”

Realizați un episod de podcast de 8-15 minute, individual sau în echipă de doi, cu titlul „Alegerile care ne aleg pe noi”. Puteți opta pentru orice format: interviu, narațiune personală, dezbatere sau mini-documentar audio.

O posibilă structură (opțională):

1. Începeți cu o întrebare care îi provoacă pe ascultători să reflecteze înainte de a afla răspunsul.
2. O poveste reală sau imaginară despre un tânăr aflat în fața unei decizii de carieră, influențat de diferiți factori. Povestea poate fi simplă și autentică.
3. Discutați factorii din povestea prezentată – care sunt interni, care sunt externi, cum se influențează între ei și ce ar fi putut schimba rezultatul. Puteți include și perspectiva unui coleg, părinte sau profesor printr-un scurt interviu.
4. Includeți opinia voastră personală despre tema alegerilor și influențelor.
5. Încheiați cu o întrebare deschisă, lăsând ascultătorilor un gând de dus mai departe.

INTEGREZ

La finalul acestei lecții, fă-ți un angajament față de tine însuși/însăși, nu față de profesori, părinți sau colegi. Alege un lucru simplu și realist pe care îl poți face în următoarea săptămână, care te poate ajuta să iei o decizie mai conștientă legată de viitorul tău educațional sau profesional. Poate fi o discuție cu cineva care lucrează într-un domeniu de interes pentru tine, o activitate nouă prin care să testezi o abilitate, o scurtă documentare despre o profesie sau descoperirea unei competențe pe care ai vrea să o dezvolți.



GÂNDUL DE FINAL

Nu poți controla direcția vântului, dar poți învăța să-ți așezi pânzele astfel încât să ajungi acolo unde îți dorești.

Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră

EXPLOREZ

Trăim într-o lume care se transformă continuu, iar singura constantă este chiar **schimbarea** – o schimbare tot mai rapidă, care pune presiune pe capacitatea noastră de adaptare și pe modul în care luăm decizii. Nimeni nu poate rămâne ancorat în trecut, dar nici nu se poate desprinde de viitor. Viața trebuie trăită în ton cu vremurile.

Astăzi, însă, lumea este **hibridă** – **umană și digitală** în

aproape toate domeniile. Asta ridică întrebări esențiale: Ce direcții ar trebui să urmărim? Ce meserii apar și care dispar? Ce competențe vor fi cele mai căutate pe piața muncii? Cum și unde le putem dobândi?

Tehnologia transformă educația, antreprenoriatul și modul în care lucrăm, oferind instrumente care îi ajută pe oameni să devină mai eficienți și mai performanți, oriunde în lume.

REFLECTEZ

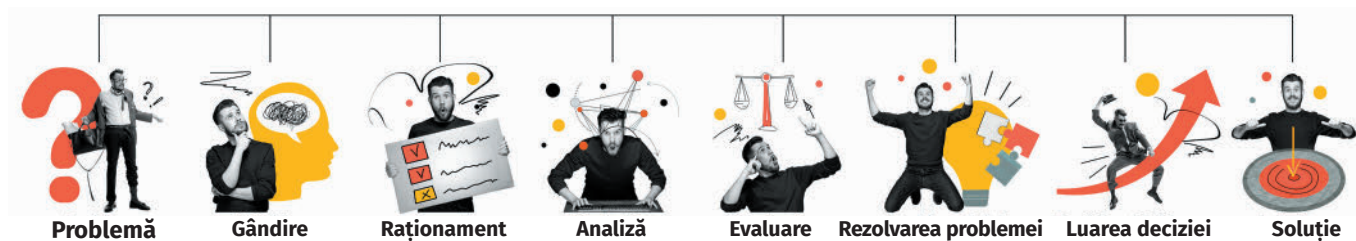
Răspunde la întrebarea: „Crezi că unele meserii vor dispărea în următorii 10-20 de ani?”

Iată câteva exemple de profesii aflate deja în transformare sau automatizare: casier, operator introducere date, șofer sau funcționar bancar.

□ De ce apar aceste schimbări? □ Ce rol are inteligența artificială?

ÎNȚELEG

Gândirea critică



10 schimbări sociale prezentate în *Ghidul Meseriilor Viitorului* (ediția a IV-a)

1. Cumpărături online, servire și livrare cu roboți, comerț digital.
2. Lanțuri de aprovizionare care includ folosirea tehnologiei *blockchain*, *cloud* sau *big data* pentru înlocuirea sistemelor consumatoare de hârtie și a dosarelor.
3. Modalități de plată online sau digitale.
4. Munca de acasă, posibilă datorită tehnologiilor VPN (Virtual Port Network), platformelor cloud și întâlnirilor virtuale, care le-au permis multor oameni să își păstreze locurile de muncă.
5. Învățarea la distanță, în care profesorii și elevii folosesc platforme precum Zoom, Microsoft Teams, Meet, Google Classroom, Discord, Skype, Webex sau Schoollflix.
6. Telesănătatea, cu aparate de ultimă generație care monitorizează de la distanță semnele vitale ale pacienților.
7. Roboți și drone care sunt folosite în special pentru curățenie, livrare, operațiuni militare. Dronele de ultimă generație au fost folosite chiar și pentru plimbarea animalelor de companie.
8. Divertisment online, unde artiștii au demonstrat că oamenii au resurse infinite de creativitate; înregistrări live și concerte din propriile case, care s-au dovedit a fi un succes.
9. Fabricația aditivă (imprimarea 3D), tehnologie ce transformă modul în care sunt produse obiectele, de la prototipuri la piese funcționale.
10. Tehnologiile informației și ale telecomunicațiilor, care fac ca internetul de mare viteză să devină o necesitate esențială pentru societate.

APLIC

EXERCİȚIU DE GRUP

Se spune tot mai des că **orașele viitorului** vor fi orașe inteligente – cu rețele de transport urban automatizat, sisteme moderne de alimentare cu apă și de gestionare a deșeurilor, modalități mai eficiente de iluminat și încălzire, administrație publică interactivă și receptivă, magazine inteligente și spații publice mai sigure pentru toți.

❑ Pornind de la această idee, realizați un afiș care să îi convingă pe oameni că merită să trăiască într-un astfel de oraș inteligent.

❑ Organizați apoi o expoziție pe holul școlii cu afișele voastre și observați reacțiile colegilor, ale profesorilor și ale personalului școlii.

❑ La final, realizați un scurt sondaj de opinie.



APLIC

Controversa creativă

Studiu de caz: robotul Sophia

Sophia este un robot umanoid creat de Hanson Robotics și prezentat public pentru prima dată în anul 2016. A devenit cunoscută la nivel mondial datorită capacității sale de a purta conversații, de a recunoaște fețe, de a folosi expresii faciale și de a răspunde într-un mod care pare surprinzător de „uman”. Momentul care a generat cele mai multe controverse a fost în 2017, când Arabia Saudită i-a acordat simbolic cetățenia, într-un context în care femeile din această țară aveau încă drepturi limitate.

Acest gest a ridicat întrebări importante:

- ❑ Poate un robot să aibă drepturi?
- ❑ Poate avea responsabilități?
- ❑ Cât de mult ar trebui să semene roboții cu oamenii?

Tehnologia este un sprijin esențial pentru oameni. Devine periculoasă doar atunci când este folosită irațional, în exces și, mai ales, iresponsabil.

Digitalizarea ne influențează modul în care ne alegem cariera.

Pentru a avea succes profesional, tinerii trebuie să își dezvolte competențele digitale și să fie pregătiți pentru un proces continuu de învățare și adaptare.

ACTIVITATE

Se împarte clasa în două grupe, fiecare susținând o poziție: pro și contra. Cele două echipe intră într-o competiție, ceea ce stimulează implicarea și gândirea critică.

❑ Fiecare grupă își prezintă poziția, argumentându-și punctul de vedere. Ceilalți ascultă, iau notițe și pot adresa întrebări.

❑ Din fiecare echipă este desemnată o diadă care se retrage pentru a pregăti un punct de interes al problemei.

❑ Se prezintă apoi noile poziții, de această dată într-o lumină diferită, cu noi argumente.

❑ La final, are loc o discuție în care se urmărește găsirea unei perspective comune, care să combine elementele valoroase din ambele poziții și să reducă punctele slabe.

DESCOPĂR

Reflecție personală – Meseria mea în 2040

- ☐ Ce profesie mi-ar plăcea în viitor?
- ☐ Cum mă poate ajuta tehnologia?
- ☐ Ce abilități ar trebui să îmi formeze începând de azi?

Dezbatare: Preferi o profesie tradițională sau una digitală modernă?

Discută în grup, alături de 3–4 colegi, care sunt avantajele profesiei alese, riscurile, competențele necesare și posibilitățile de dezvoltare.

Care sunt abilitățile-cheie pentru meseriile viitorului?

Iată câteva exemple:

	Capacitatea de a utiliza tehnologia	Profesie – programator
Competențele digitale	• aplicații digitale • inteligență artificială • platforme online • securitate cibernetică	• specialist în IA • designer digital • analist de date
Gândirea critică	Capacitatea de a analiza informații și de a lua decizii corecte.	• rezolvarea problemelor • verificarea informațiilor false • găsirea soluțiilor rapide
Creativitatea	Tehnologia poate automatiza multe activități, dar ideile originale rămân importante.	• creator de conținut • designer • specialist marketing • dezvoltator de jocuri
Comunicarea și colaborarea	Multe joburi implică lucrul în echipă și colaborarea internațională.	• exprimarea clară • ascultarea activă • lucrul în echipă
Adaptabilitatea	Meseriile se schimbă rapid, iar oamenii trebuie să învețe permanent lucruri noi.	• cursuri online • învățare continuă • flexibilitate
Inteligența emoțională	Capacitatea de a înțelege propriile emoții și emoțiile celorlalți.	• leadership • educație • sănătate • relații cu clienții

FIXEZ

Completează afirmația: „Pentru a avea succes în viitor, eu trebuie să_____”

Gândește-te la tine și notează 2–3 lucruri concrete, de exemplu:

- ☐ o abilitate pe care vrei să o îmbunătățești;
- ☐ un obicei pe care vrei să îl schimbi;
- ☐ un pas mic pe care îl poți face chiar de acum.



GÂNDUL DE FINAL

Tehnologia este utilă, dar devine riscantă când este folosită iresponsabil, iar tinerii au nevoie de competențe digitale pentru a reuși în viitor.

Schimbarea este avantajul tău

Motto: „Nu trebuie să știi încă exact cine vei deveni. Important este să începi să te descoperi.”

EXPLOREZ

Te-ai gândit vreodată că alegerea unei cariere începe cu simpla întrebare:

„Cine sunt eu și ce mi se potrivește?”



Mulți adolescenți cred că trebuie să își aleagă rapid „meseria perfectă”. În realitate, cariera nu se construiește într-o singură zi. Astăzi, oamenii își schimbă mai des domeniul de activitate, învață lucruri noi și se adaptează continuu.

Dacă în trecut mulți tineri urmau profesia familiei sau aveau opțiuni limitate, astăzi există **sute de profesii noi**: creator digital, designer de jocuri, specialist în inteligență artificială, psiholog online, specialist în sustenabilitate sau influencer educațional.

Schimbarea nu este un eșec – este o abilitate esențială pentru viitor.

ÎNȚIEG

Managementul carierei înseamnă să descoperi cine ești, ce îți place, ce faci bine, cum iei decizii și cum te adaptezi la schimbare.

Cariera nu se reduce la un simplu job. Ea cuprinde pasiunile tale, valorile personale, stilul de viață, relațiile cu ceilalți, dar și echilibrul emoțional și sănătatea.

Adolescența este perioada în care începi să descoperi ce fel de persoană vrei să devii.

Știi că...

Studiile despre dezvoltarea adolescenților arată că interesele și planurile de carieră se pot schimba semnificativ între 14 și 18 ani. Creierul adolescentului este încă în formare, în special zona responsabilă de luarea deciziilor și de planificare (lobii prefrontali). Acest lucru înseamnă că este firesc să explorezi, să îți schimbi preferințele și să nu ai toate răspunsurile încă.

REFLECTEZ

Oprește-te puțin, privește spre tine și răspunde la întrebări; fiecare răspuns sincer te apropie de cine vrei să devii.

- ☐ Ce activități îmi plac cel mai mult?
- ☐ La ce mă descurc bine?
- ☐ Ce mă motivează?
- ☐ Ce fel de oameni admir?
- ☐ Ce nu mi s-ar potrivi într-un job?
- ☐ Cum îmi imaginez o zi ideală peste zece ani?

ÎNVĂȚ

Alegerea carierei care ți se potrivește se bazează pe trei elemente esențiale:

- 1. Ce îmi place** (interese și pasiuni)
- 2. Ce pot să fac bine** (abilități și competențe)
- 3. Ce este important pentru mine** (valori personale)

Când aceste trei zone se întâlnesc, sporesc șansele să mă simt împlinit și motivat în ceea ce fac.

Cum devine această informație utilă pentru mine?

Cu cât mă cunosc mai bine, cu atât pot lua decizii mai potrivite pentru viitorul meu și pot evita alegeri făcute din presiune sau sub influența altora.



APLIC**SUPERPUTEREA MEA**

Scrie pe o foaie trei lucruri la care te pricepi, trei activități care îți plac și trei calități pe care ceilalți le observă la tine.

Apoi discută cu un coleg: ce profesii s-ar potrivi acestor puncte forte, ce abilități ai vrea să îți dezvolt și cum te pot ajuta aceste calități în viața de zi cu zi.

Gândește-te și cum ai putea folosi aceste atuuri în școală și ce pași mici poți face pentru a-ți crește „superputerea.”

**PORTOFOLIU**

Alege una dintre întrebările de mai jos și redactează un text de 10–15 rânduri în care să îți exprimi opinia, folosind exemple din experiența personală sau din viața cotidiană.

- ☐ În ce fel o „superputere” personală poate deveni și un punct vulnerabil? În ce situații?
- ☐ Cum putem descoperi calități și abilități pe care nu știm că le avem?
- ☐ De ce este important să primim feedback din partea celorlalți despre punctele noastre forte?
- ☐ Pot fi dezvoltate toate abilitățile prin exercițiu și învățare?

DECIZIA SUB PRESIUNE

Analizează situațiile de mai jos și alege reacția care te reprezintă cel mai bine.

Situația 1

Părinții vor să alegi o profesie care nu te atrage.

- A. Aleg doar ce vor ei.
- B. Discut cu ei și încerc să explic ce mi se potrivește.

Situația 2

Toți prietenii aleg același profil la liceu.

- A. Îi urmez fără să mă gândesc prea mult.
- B. Mă întreb ce mi se potrivește mie, nu altora.

Situația 3

Îți este teamă să greșești alegerea.

- A. Evit să aleg ceva.
- B. Accept că pot învăța pe parcurs și că pot schimba direcția dacă este nevoie.

JOBUL POTRIVIT?

Lucrați în echipe – fiecare grup primește un profil fictiv de adolescent (de exemplu: „Îi place să deseneze, evită conflictele, adoră jocurile video și lucrează bine singur.”)

Pornind de la acest profil și folosind întrebările de mai jos ca punct de plecare, argumentați alegerile făcute și prezentați concluziile colegilor din clasă

- ☐ Ce profesii i s-ar potrivi?
- ☐ Ce obstacole ar putea apărea?
- ☐ Ce competențe ar trebui să dezvolte?
- ☐ Cum poate depăși dificultățile?

APLIC**Discuție în echipă**

Analizați împreună cine influențează cel mai mult alegerile adolescenților – familia, prietenii, profesorii, rețelele sociale sau propriile aspirații –, și argumentați de ce.

Reflecțați apoi la modul în care puteți recunoaște dacă o alegere este cu adevărat „a voastră” sau dacă este făcută pentru a mulțumi pe cineva, pentru a evita conflicte sau pentru a vă integra într-un grup.

La final, discutați dacă este firesc să vă schimbați planurile pe parcurs și de ce flexibilitatea și explorarea sunt importante în perioada adolescenței.



INTERVIUL VIITORULUI

Lucrați în perechi. Un coleg este „jurnalistul”, iar celălalt este „TU peste 10 ani”.

Jurnalistul îți adresează întrebări precum:

- ☐ Cu ce te ocupi?
- ☐ Ce îți place la viața ta acum?
- ☐ Ce ai făcut ca să ajungi aici?
- ☐ Ce obstacole ai depășit?

După interviu, schimbați rolurile.

Notați ideile care vi se par *smart*.

DESCOPĂR

Dacă ești curios să afli mai multe despre tine și despre profesiile viitorului, explorează:

- ☐ teste de interese și aptitudini;
- ☐ interviuri cu profesioniști;
- ☐ voluntariat și experiențe practice;
- ☐ activități extracurriculare;
- ☐ cursuri și domenii noi care apar pe piața muncii.

Un drum reușit nu apare din întâmplare, ci prinde contur treptat, prin deciziile pe care le iei și prin modul în care îți transformi intențiile în acțiuni concrete, construindu-ți pas cu pas direcția în care vrei să mergi.

CHECK VIITORUL MEU

Bifează ce ți se potrivește.

- ☐ Știu ce activități îmi plac
- ☐ Îmi cunosc punctele forte
- ☐ Mă compar des cu ceilalți
- ☐ Îmi este teamă să greșesc
- ☐ Pot cere ajutor când sunt confuz(ă)
- ☐ Sunt deschis(ă) la schimbare

Interpretare

- ☐ 0-2 bifări → începi explorarea
- ☐ 3-4 bifări → îți construiești direcția
- ☐ 5-6 bifări → ai deja o bună autocunoaștere



GÂNDUL DE FINAL

Viitorul nu se ghicește. Se construiește, pas cu pas, prin alegerile pe care le faci.

Ce îți rezervă viitorul?

ÎNVĂȚ

Învățarea eficientă nu înseamnă doar a acumula informații, ci și a primi îndrumare potrivită și feedback constant. Puțini oameni își ating potențialul maxim singuri; creșterea reală apare atunci când ai sprijin, orientare și un proces de dezvoltare continuă.

A avea un plan de viitor este esențial pentru dezvoltarea emoțională în adolescență. Te ajută să îți pui ordine în gânduri, emoții și dorințe, mai ales în momentele în care treci prin schimbări, stres sau incertitudine.

Viitorul tău poate fi construit astfel încât să fie luminos, iar acum este perioada perfectă să începi să îl modelezi cu adevărat.



REFLECTEZ

Planurile mele de viitor – Ce îți dorești pentru viitorul tău?

Gândește-te la felul în care arată viața ta acum. Imaginează-ți peste câțiva ani și încearcă să descoperi ce activități de învățare preferi. Ce lucruri pe care le faci astăzi crezi că te vor însoți și ca adult?

Folosește tabelul de mai jos pentru a scrie sau a desena activitățile pe care ai vrea să le faci mai des și pe cele pe care ai vrea să le faci mai rar, astfel încât să îți poți planifica mai bine drumul spre viitorul pe care ți-l dorești.

Gânduri de reflectat/ Autoproiecție	EU AZI	EU în VIITOR
EU ca persoană (2 calități)		
Sunt mândru că _____		
Vreau să vizitez _____		
Un vis al meu este _____		
Obiceiurile mele bune sunt _____		
Pasiunile mele sunt _____		
Grijile mele sunt _____		
Două reușite ale mele sunt _____		
Oamenii care mă inspiră sunt _____		
Ce mă motivează este _____		
Planul de carieră este _____		
Pentru mine, succesul înseamnă _____		
O zi ideală pentru mine arată _____		
Vreau să încerc _____		
Două valori importante pentru mine sunt _____		
Ce mesaj aș vrea să primesc de la „EU DIN VIITOR”?		



INTEGREZ

Cu speranță privesc spre viitor...

- ☐ Ce pot face pentru a-mi fi mai bine?
- ☐ Ce obiceiuri vreau să schimb?
- ☐ Cum pot deveni o versiune mai bună a mea?



APLIC

Exercițiu de reflecție despre sine, învățare și viitor

Viitorul sună bine?

*Visez, învăț,
muncesc și reușesc*

Completează fișa de autoevaluare cu elementele care te caracterizează cel mai bine.

1. CINE SUNT? CUM
VREAU SĂ FIU CA OM?
(imaginea de sine)

2. CE VISEZ?
(planuri, obiective
și visuri)

3. CE VOI FACE?
(domenii de dezvoltare)

4. UN MESAJ PENTRU
MINE ÎN VIITOR

5. VALORILE MELE

6. LUCRURI PE CARE
VREAU
SĂ LE TRĂIESC

7. OAMENII PE CARE ÎI
VREAU ALĂTURI

8. INDIFERENT
DE GREUTĂȚI, VOI

DESCOPĂR

O capsulă a timpului este o modalitate specială de a păstra gânduri, emoții, amintiri, dorințe sau obiecte importante, pentru a le redescoperi peste ani. Este ca și cum ai trimite un mesaj către „eul tău din viitor”.

EXERCITIUL – Capsula timpului

Imaginează-ți că peste câțiva ani vei deschide această capsulă a timpului. Folosește-ți creativitatea și găsește răspunsul potrivit la întrebările de mai jos.

Ce îmi doresc pentru viitor?

Scrie despre: visuri, obiective, lucruri pe care speri să le realizezi.

Exemplu: „Îmi doresc să devin programator și să creez proiecte utile pentru oameni.”

Ce mesaj îi transmit „eului din viitor”?

Scrie un mesaj pentru tine peste câțiva ani.

Exemplu: „Sper că ai avut curaj să îți urmezi visurile și că nu ai renunțat atunci când a fost greu.”

Scrie trei lucruri pe care nu vrei să le uiți peste ani (bine păstrate în capsula timpului).

Întrebări pentru mine din viitor

☐ Ești fericit? ☐ Ai continuat să înveți? ☐ Ai reușit să îți urmezi pasiunile? ☐ Ce sfat mi-ai da acum?

Închide această „capsulă a timpului” și redeschide-o peste câțiva ani.

Vei descoperi cât de mult ai crescut, cât ai învățat și cât de aproape ai ajuns de visurile tale.

APROFUNDEZ

Adolescența este o etapă foarte importantă în dezvoltarea ta personală și emoțională. Înveți să îți pui întrebări despre cine ești, ce fel de persoană vrei să devii, ce valori și ce principii te definesc.

Activitățile care te invită să te gândești la viitor te ajută să îți exprimi emoțiile, să îți organizezi gândurile, să îți construiești încrederea în tine și să privești dificultățile ca pe experiențe din care poți învăța și crește.

Viitorul tău nu este stabilit dinainte. Fiecare alegere, fiecare pas și fiecare experiență contribuie la persoana care vei deveni. Cu perseverență, practică și metodele potrivite, poți ajunge acolo unde îți dorești. Viitorul poate fi frumos – iar ceea ce faci astăzi îl poate transforma în realitate.



APLIC

EXERCİȚIU – O scrisoare către mine din viitor

Dragă EU DIN VIITOR,

Astăzi am ani și sunt în clasa/anul

Activitatea mea preferată de la școală este ,
iar după ore îmi place să

Nu mă omor cu mâncarea,, dar aș putea mânca
..... în fiecare zi.

Melodia mea preferată este
..... . Dare îți mai place și ție?

Sper ca în următorul an să învăț să
În următorii cinci ani vreau să
.....

Până termin liceul, îmi doresc foarte mult să pot:
.....

Mi-a făcut plăcere să îți scriu!

Ultimul meu sfat pentru MINE DIN VIITOR este:.....

Cu drag,.....(numele tău)

Când tinerii sunt încurajați să vorbească despre visuri, obiective și lucrurile frumoase pe care le văd în viitor, atenția lor se mută de la probleme către posibilități și speranță.

În loc să se concentreze doar pe griji, stres sau nesiguranță, încep să reflecteze la:

- ☐ „Ce pot face mai bine în viitor?” (dorințe, aspirații)
- ☐ „Ce vreau să devin?” (meserii, carieră)
- ☐ „Ce lucruri bune mă așteaptă?” (reușite, oportunități)

Acest tip de gândire dezvoltă optimismul și încrederea în sine. Viitorul se construiește prin alegerile pe care le faci, prin obiectivele pe care ți le stabilești, încrederea în propriile forțe și prin efortul depus zi de zi.

GÂNDUL DE FINAL

A avea o direcție clară îi ajută pe adolescenți să își înțeleagă mai bine trăirile și dorințele, mai ales în perioadele pline de schimbări.

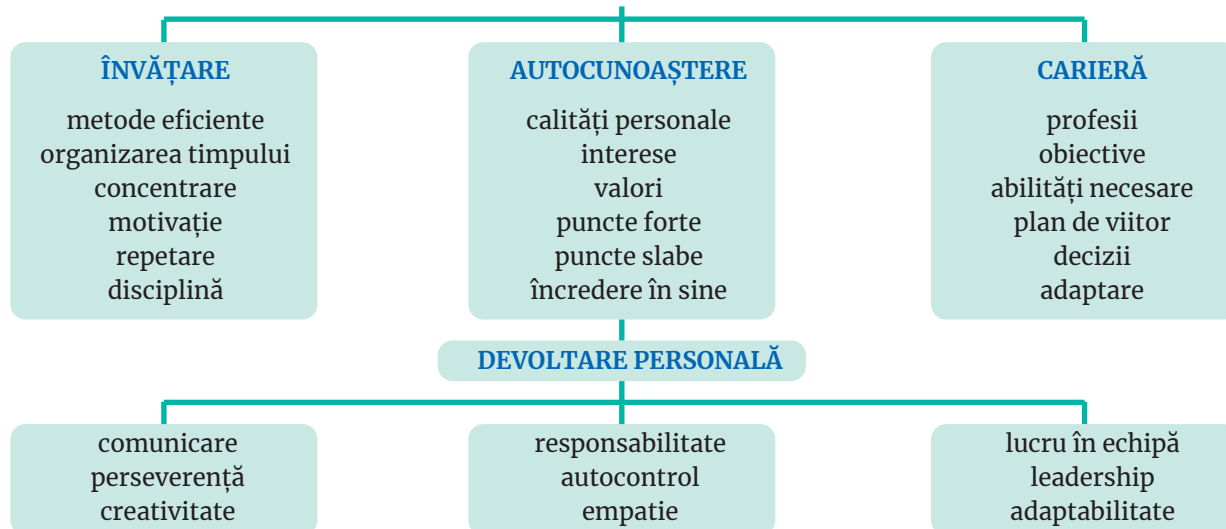
RECAPITULARE

APROFUNDEZ

Investește în tine și construiești viitorul!

Tu ești cea mai valoroasă investiție. Învăță azi pentru a trăi mai bine mâine!

Pornind de la cele trei concepte – **învățare**, **autocunoaștere** și **carieră** – realizează o hartă mentală sau un poster care să ilustreze parcursul tău de învățare în procesul de autocunoaștere și dezvoltare personală, cu scopul de a-ți construi o carieră de succes în viitor. Folosește diferite aplicații cu IA pentru a crea un design care să se potrivească mottoului care te reprezintă și integrează conceptele-cheie: învățare eficientă, plan de carieră, viitor.



INTEGREZ

- ☐ Ce parte a hărții ți se pare cea mai importantă?
- ☐ Ce legătură există între învățare și carieră?
- ☐ Ce abilități consideri că ai nevoie să dezvolti?
- ☐ Cum te poate ajuta autocunoașterea în alegerea profesiei?

FIXEZ

Cu cât ești mai activ în procesul de învățare, cu atât vei reține și vei înțelege mai bine informațiile!

90% Predarea către alții →

75% Practica prin realizare →

50% Discuțiile de grup →

30% Demonstrația →

20% Audio-vizualul →

10% Citirea →

5% Prelegerea / Explicația orală →

Învățăm cel mai bine atunci când explicăm altcuiva ceea ce am înțeles.

Învățăm eficient atunci când facem și exersăm.

Învățarea este mai eficientă prin colaborare și schimb de idei.

Înțelegem mai bine atunci când vedem concret cum se face ceva.

Videoclipurile, imaginile și prezentările ajută la memorare.

Informațiile citite sunt reținute într-o proporție mai mică.

Ascultarea pasivă este metoda cu cel mai redus nivel de reținere.

EVALUARE

Chestionar – Principiile învățării eficiente

Citește fiecare afirmație și bifează varianta care te reprezintă cel mai bine.

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Mereu
Învăț într-un loc liniștit.					
Îmi organizez timpul pentru teme și învățare.					
Fac pauze atunci când învăț.					
Încerc să înțeleg informația, nu doar să o memorez.					
Repet lecțiile după câteva zile.					
Pun întrebări când nu înțeleg ceva.					
Îmi folosesc telefonul în timp ce învăț.					
Dorm suficient înainte de teste sau examene.					
Îmi notez ideile importante sau fac scheme.					
Învăț din timp, nu doar înainte de test.					
Încerc să explic altcuiva ceea ce am învățat.					
Îmi pierd concentrarea ușor când învăț.					

Vei reflecta asupra modului în care înveți și vei identifica acele obiceiuri care pot fi îmbunătățite. Învățarea eficientă se bazează pe organizare, consecvență și folosirea unor strategii de studiu potrivite.

Când îți cunoști punctele forte și aspectele care îți pun dificultăți, îți poți crește performanțele școlare în mod real și echilibrat.



Reflectează și răspunde la întrebările de mai jos.

1. Ce ai aflat despre stilul tău de învățare?
2. Ce metodă de învățare funcționează pentru tine?
3. Ce te distrage cel mai mult atunci când înveți?
4. Ce ai putea îmbunătăți pentru a învăța mai eficient?
5. Care este materia la care înveți cel mai ușor? De ce?

Ce nouă metodă de învățare eficientă ai vrea să încerci săptămâna aceasta? Alege din lista de mai jos.

- | | |
|---|--|
| ☐ metoda Pomodoro | ☐ lucru în echipă |
| ☐ scheme și culori | ☐ repetarea lecțiilor |
| ☐ învățarea fără telefon | ☐ învățarea prin exemple |
| ☐ exerciții practice | ☐ explicațiile profesorului |
| ☐ explicații video | ☐ învățarea individuală |

GÂNDUL DE FINAL

Viitorul nu se construiește dintr-odată, ci prin alegerile mici pe care le faci zi de zi. Ai încredere în tine, învață constant și nu renunța atunci când lucrurile devin dificile.



Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil

3

3.1. Calitatea stilului de viață

Lecția 1. Calea spre o viață sănătoasă

Lecția 2. Alimentație echilibrată - mituri nutriționale și tulburări de alimentație

Lecția 3. Recharge - somnul tău contează

Lecția 4. Obiceiuri de viață sănătoase

Lecția 5. Rețelele sociale și starea de bine

3.2. Comportamente responsabile față de sine și față de comunitate

Lecția 6. Alege sănătatea zilnic

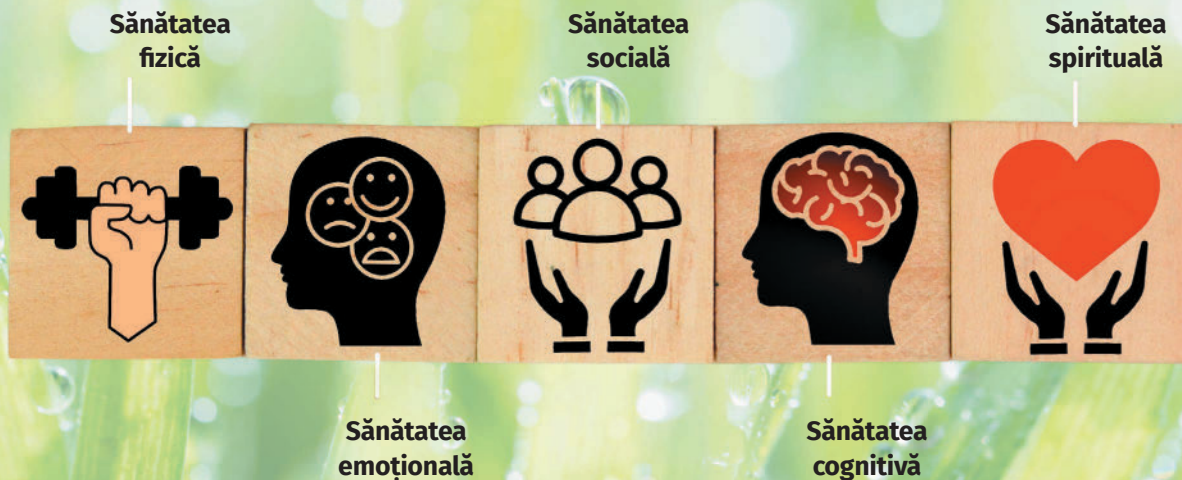
Lecția 7. Comportamente responsabile față de sine, față de ceilalți și față de lume

Lecția 8. Conectat sau... controlat

Lecția 9. Mens sana in corpore sano

Recapitulare / Evaluare

Recapitulare finală / Evaluare finală



3.1 Calitatea stilului de viață

Calea spre o viață sănătoasă

ÎNȚELEG

Multă vreme, sănătatea a fost înțeleasă într-un mod foarte simplu: dacă nu ești bolnav, înseamnă că ești sănătos. Totuși, realitatea este mult mai complexă. Poți să nu ai nicio boală diagnosticată și, cu toate acestea, să te simți obosit, stresat, lipsit de energie sau copleșit emoțional.

De aceea, încă din 1948, Organizația Mondială a Sănătății a propus o definiție mult mai cuprinzătoare: sănătatea reprezintă o stare de bine fizic, mintal și social, nu doar simpla absență a bolii. Cu alte cuvinte, sănătatea nu se referă doar la corp, ci și la modul în care gândești, simți, relaționezi și îți trăiești viața.

ÎNVĂȚ

Cele cinci dimensiuni ale sănătății

Imaginează-ți sănătatea ca pe o casă susținută de cinci piloni. Dacă unul dintre ei slăbește, întreaga structură are de suferit, chiar dacă ceilalți par solizi. Aceste dimensiuni sunt interconectate și se influențează reciproc.

❑ **Sănătatea fizică** descrie felul în care funcționează corpul tău: nivelul de energie, calitatea somnului, rezistența la îmbolnăviri, forța și mobilitatea. Este componenta cea mai vizibilă a stării de bine, însă nu este singura care contează. Atunci când ai grijă de corpul tău, îi oferi resursele necesare pentru ca și celelalte aspecte ale vieții tale să funcționeze mai bine.

❑ **Sănătatea cognitivă** înseamnă capacitatea de a gândi clar, de a te concentra, de a învăța și de a lua decizii. Include și modul în care îți protejezi atenția într-o lume plină de informații și stimuli. Creierul are nevoie de odihnă, organizare și antrenament pentru a funcționa eficient.

❑ **Sănătatea emoțională** se referă la abilitatea de a recunoaște, a înțelege și a gestiona propriile emoții, dar și de a percepe și interpreta emoțiile celorlalți. Nu înseamnă să fii mereu fericit, ci să poți face față într-un mod sănătos și momentelor dificile, stresului sau frustrărilor.

❑ **Sănătatea socială** este legată de calitatea relațiilor pe care le ai cu familia, prietenii, colegii și comunitatea. Oamenii au nevoie de conexiuni autentice și de sentimentul de apartenență. Relațiile sănătoase oferă sprijin emoțional și contribuie semnificativ la starea de bine.

❑ **Sănătatea spirituală** nu se referă neapărat la religie, ci la valorile care te ghidează și la sentimentul că ceea ce faci are sens pentru tine. Adolescenții care au obiective clare și simt că viața lor are direcție tind să aibă o stare de bine mai bună și mai multă motivație.



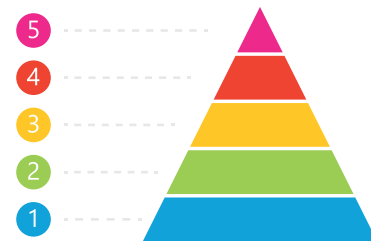
APLIC

Piramida sănătății mele

Desenează o piramidă cu cinci niveluri și notează pe fiecare etaj câte una dintre dimensiunile sănătății prezentate anterior. În interiorul fiecărui nivel, scrie:

- ☐ ce faci deja bine pentru acea dimensiune;
- ☐ ce simți că neglijezi;
- ☐ o schimbare mică pe care ai putea să o începi chiar de mâine.

Apoi discută cu un coleg sau o colegă despre eventualele diferențe dintre perspectivele voastre și despre motivele pentru care înțelegeți sănătatea în mod diferit.



REFLECTEZ

- ☐ Ce dimensiune a sănătății simți că a evoluat cel mai mult în ultimele luni?
- ☐ Ce dimensiune simți că îți consumă cel mai mult energie în prezent?
- ☐ În ce zonă a sănătății tale ai observat cele mai multe semnale de alarmă?
- ☐ În ce dimensiune simți că ai cele mai multe resurse și sprijin?
- ☐ Ce parte a sănătății tale ai amânat constant, deși știi că ar avea nevoie de atenție?

INTEGREZ

Scrie un angajament personal. Alege o singură schimbare concretă pe care o vei face în următoarele 14 zile pentru a îmbunătăți una dintre dimensiunile sănătății tale. Nu trebuie să fie o schimbare mare, ci una realistă și potrivită pentru tine.

Angajamentul meu: Începând de azi, voi ____.

Știu că am reușit când ____ . Data: ____ .

ÎNVĂȚ

Factorii care influențează sănătatea

Dacă sănătatea este ca o casă, atunci factorii care o influențează sunt atât „materialele” din care este construită, cât și forțele care acționează asupra ei.

Unele dintre aceste elemente depind de tine, altele doar parțial, iar unele nu pot fi controlate deloc.

Factori pe care îi poți controla direct

- ☐ Somnul
- ☐ Alimentația
- ☐ Mișcarea fizică
- ☐ Utilizarea tehnologiei și a rețelelor sociale

Factori pe care îi poți influența parțial

Relațiile și mediul social	☐ nu îți alegi familia sau toți colegii din jurul tău, însă poți decide cum comunică, ce limite stabilești și în ce relații alegi să investești timp și energie ☐ relațiile sănătoase cresc din respect, comunicare și sprijin reciproc
Stresul și reziliența	☐ stresul face parte din viața oricărui adolescent: teste, așteptări, schimbări și incertitudine ☐ diferența nu este dată de cât ești de stresat, ci de modul în care înveți să gestionezi această stare ☐ reziliența, capacitatea de a face față dificultăților, se dezvoltă în timp, prin experiențe și sprijin

Factori pe care nu îi poți controla

Genetica, mediul familial, situația economică sau accesul la servicii medicale sunt elemente pe care nu le alegi. Totuși, este important să le cunoști și să înțelegi modul în care te influențează.

Conștientizarea punctului din care pornești te poate ajuta să iei decizii mai bune și să îți construiești propriul echilibru și propria stare de bine.

Știi că...

Un studiu al Universității Harvard, desfășurat pe parcursul a peste 85 de ani și implicând sute de participanți, a evidențiat că pentru sănătatea și starea de bine pe termen lung contează nu doar alimentația sau activitatea fizică, ci mai ales calitatea relațiilor pe care le avem cu ceilalți. Persoanele care au avut relații apropiate, sigure și autentice au trăit mai sănătos, mai echilibrat și au raportat un nivel mai ridicat de satisfacție în viață. Concluzia cercetătorilor a fost clară: **sănătatea nu se construiește în izolare, ci prin modul în care ne conectăm cu oamenii din jur.**

STUDIU DE CAZ

Alex este elev în clasa a IX-a și, deși este inteligent și capabil, în ultimele luni rezultatele lui școlare au început să scadă. Doarme puțin și își verifică notificările de mai multe ori pe noapte. Mănâncă de obicei covrigei sau chipsuri și sare peste micul-dejun pentru că nu are timp. La școală se simte obosit și lipsit de concentrare, iar în pauze stă pe telefon și nu iese afară. Are un grup de prieteni online cu care vorbește des, însă în ultima perioadă evită întâlnirile față în față pentru că nu are energie sau dispoziție. De regulă, își petrece weekendurile acasă, jucându-se sau urmărind conținut pe rețelele sociale, spunându-și „încă 10 minute”. Părinții lui sunt îngrijorați, iar discuțiile despre școală și telefon se transformă rapid în conflicte.

LUCRU ÎN ECHIPĂ

1. Analizați ce îi afectează sănătatea lui Alex. Discutați fiecare dimensiune a sănătății și identificați aspectele specifice care sunt influențate în cazul lui.
2. Împărțiți factorii identificați în două categorii: lucruri pe care Alex le poate schimba direct și lucruri care țin de context (familie, program, școală etc.).
3. Gândiți-vă la un singur gest realist pe care Alex l-ar putea face chiar de mâine, fără resurse suplimentare. Argumentați alegerea.
4. Scrieți 3-4 fraze pe care i le-ați spune dacă ați fi prietenii lui apropiați. Evitați sfaturile și judecățile. Transmiteți-i că nu este singur și că poate face schimbări pas cu pas.
5. Construiți împreună un plan realist pentru următoarele șapte zile. Planul trebuie să includă schimbări mici, realizabile și adaptate situației lui Alex, nu soluții perfecte.

**PROIECT****Consiliul sănătății din școala noastră**

Formați grupuri de 4-5 elevi. Fiecare grup primește aceeași provocare: aveți la dispoziție un buget simbolic de 1000 de unități și posibilitatea de a schimba trei lucruri în școala voastră pentru a îmbunătăți sănătatea elevilor. Ce alegeți și de ce?

Puteți propune orice considerați util: pauze mai lungi, spații verzi, un program mai echilibrat, mai multă lumină naturală, activități sportive sau de relaxare etc.

Pentru fiecare alegere, explicați ce dimensiune a sănătății este vizată (fizică, emoțională sau socială) și în ce fel ar influența concret viața elevilor.

La final, fiecare grup își prezintă ideile în maximum 3 minute, iar clasa votează propunerea cu cel mai mare impact și cu cele mai realiste soluții.

GÂNDUL DE FINAL

Sănătatea nu este destinația – este modul în care călătorești. Este felul în care îți porți pașii prin fiecare zi, atenția pe care ți-o acorzi, ritmul în care respiri și alegerile mici care, puse cap la cap, îți construiesc drumul.

Alimentație echilibrată – mituri nutriționale și tulburări de alimentație



EXPLOREZ

Sănătatea este ancora tăcută care ne ține corabia în echilibru.

În adolescență, alimentația devine unul dintre pilonii esențiali ai dezvoltării. Corpul trece prin cele mai rapide transformări din viață, creierul lucrează intens pentru a-și forma conexiuni noi, iar energia, starea emoțională și sănătatea de mai târziu sunt influențate direct de alegerile făcute zi de zi.

O farfurie echilibrată nu este doar „ce mănânci azi”, ci o adevărată comoară pentru viitorul tău: îți susține creșterea, îți hrănește mintea, îți stabilizează emoțiile și îți oferă resursele necesare pentru a-ți urma pasiunile.

Fiecare masă devine o investiție în tine – în puterea ta, în claritatea ta, în cine vei deveni.

ÎNȚLEG

De ce este atât de importantă alimentația

1. Susține creșterea și dezvoltarea

În adolescență, corpul trece prin multe transformări: crește masa musculară, se întăresc oasele, se modifică înălțimea, iar organele și sistemul hormonal se maturizează. Pentru toate aceste procese, organismul are nevoie de nutrienți esențiali: proteine, calciu, fier, vitamine, carbohidrați și grăsimi sănătoase.

Calciul și vitamina D sunt esențiale pentru formarea unor oase puternice, iar lipsa lor poate afecta dezvoltarea osoasă.

2. Influențează performanța școlară și concentrarea

Creierul consumă multă energie. Mesele regulate și bogate în nutrienți susțin memoria, atenția, capacitatea de învățare și concentrarea.

Un mic dejun echilibrat poate îmbunătăți semnificativ randamentul școlar și nivelul de energie pe parcursul întregii zile.

3. Contribuie la echilibrul emoțional

Alimentația poate influența starea psihică. Consumul excesiv de zahăr, fast-food sau băuturi energizante poate duce la oboseală, iritabilitate și fluctuații de dispoziție.

Alimentele bogate în omega-3, vitamine din complexul B și magneziu susțin buna funcționare a sistemului nervos.



REFLECTEZ

Studiu de caz

Analizați situația lui Dan, elev în clasa a IX-a.

Dan petrece foarte mult timp la calculator, consumă frecvent băuturi carbogazoase și evită orele de sport. În ultimul an s-a îngrășat și nu mai are încredere în el.

1. Ce probleme observați?
2. Ce consecințe pot apărea?
3. Cum ar putea fi ajutat Dan?
4. Ce schimbări ar putea face?

Dezbateri

Ce obicei sănătos ați dori să adoptați?

Cum influențează sănătatea succesul școlar și starea emoțională?

ÎNVĂȚ

Adolescenții pot dezvolta diverse probleme de sănătate atunci când alimentația este dezechilibrată sau lipsesc nutrienți importanți. Aceste probleme pot deveni cronice și pot limita participarea la activități care aduc bucurie, precum taberele sau sporturile. Ele afectează și stima de sine, încrederea în propriile forțe, randamentul și rezultatele învățării, ducând la stări de oboseală, amețală și lipsă de concentrare.

Principalele probleme de sănătate asociate unei alimentații dezechilibrate în adolescență:

1. **Obezitatea.** Poate apărea din cauza consumului excesiv de fast-food, dulciuri, băuturi carbogazoase și a sedentarismului.
2. **Anemia.** Este provocată de lipsa fierului din alimentație, mai ales atunci când dieta este săracă în carne și legume verzi.
3. **Malnutriția.** Apare atunci când organismul nu primește suficientă hrană sau când lipsesc nutrienți esențiali.
4. **Anorexia și bulimia.** Sunt tulburări de alimentație cu cauze emoționale și fizice, care afectează grav sănătatea fizică și mintală.
5. **Diabetul.** O afecțiune în care organismul nu folosește eficient glucoza din alimente.

Cum pot fi prevenite aceste probleme:

- ☐ alimentație echilibrată
- ☐ mese regulate
- ☐ consum zilnic de fructe și legume
- ☐ mișcare zilnică
- ☐ evitarea excesului de zahăr și fast-food
- ☐ hidratare corespunzătoare



PROIECT

Misiunea „Sănătate în șapte zile”

Inspirându-te din exemplul de mai jos, construiește-ți propriul plan pentru o săptămână.

Luni: beau doar apă la școală

Mărti: mănânc două porții de fructe

Miercuri: fac 30 de minute de mișcare

Joi: evit dulciurile și fast-food-ul

Vineri: particip activ la ora de sport

Sâmbătă: fac o plimbare de o oră

Duminică: mă culc la timp și dorm cel puțin 8 ore

DESCOPĂR

Schimbările mici, făcute cu consecvență, pot avea un impact major asupra sănătății și stării de bine, însă acest proces poate fi îngreunat de câteva mituri care influențează negativ obiceiurile adolescenților.

Iată câteva exemple:

Adolescenții pot mânca orice fără să se îngrășe.

Fals. Chiar dacă metabolismul este mai rapid, consumul excesiv de fast-food, dulciuri și sucuri poate duce la creșterea în greutate și probleme de sănătate.

Săritul peste micul-dejun ajută la slăbit.

Fals. Lipsa micului-dejun poate provoca oboseală, foame intensă mai târziu și scăderea concentrării la școală.

Dietele sunt bune pentru adolescenți.

Fals. În perioada de creștere, organismul are nevoie de mulți nutrienți. Dietele severe pot afecta dezvoltarea și sănătatea.

Băuturile energizante dau energie.

Fals. Aceste băuturi conțin mult zahăr și cofeină și pot provoca insomnie, nervozitate și probleme cardiace.

Doar suplimentele alimentare asigură vitaminele necesare corpului.

Fals. Majoritatea vitaminelor și mineralelor trebuie obținute dintr-o alimentație variată și echilibrată.

Fast-food-ul consumat rar nu are efect.

Fals. Consumul ocazional nu este periculos, dar dacă devine obicei, poate afecta sănătatea.

Proteinele sunt necesare doar celor care fac sport.

Fals. Proteinele sunt importante pentru toți adolescenții, deoarece susțin creșterea și dezvoltarea.

Produsele „light” sunt întotdeauna sănătoase.

Fals. Unele produse cu puține grăsimi pot conține cantități mari de zahăr sau aditivi.



APLIC

EXERCITIUL DE GRUP

Organizați-vă în șase microgrupuri și realizați un colaj digital despre alimentația sănătoasă. Evidențiați diferența dintre mit și adevăr, folosind aplicații sau instrumente digitale precum Padlet, Canva etc.

Prezentați produsul final, iar toate echipele și efortul lor vor fi apreciate în mod egal (evaluarea este una bazată pe încredere, nu pe diferențiere sau ierarhizare).

La final, se votează produsul care va fi încărcat pe site-ul școlii, pentru a motiva adolescenții și a-i informa cu privire la importanța sănătății la această vârstă.

REFLECTEZ

Răspundeți la întrebările:

De ce încep unii adolescenți să fumeze?

Cum poate influența grupul deciziile unei persoane?

Ce alternative sănătoase există pentru reducerea stresului?

Joc de rol – Interpretați și analizați situația dată

Un coleg insistă ca prietenul său să încerce o țigară la o petrecere. Doi elevi joacă rolurile: colegul care insistă și elevul care refuză.

Exemple de răspunsuri asertive: „Nu, nu vreau.”, „Nu am nevoie să fumez ca să mă distrez”, „Prefer să fac altceva.”, „Nu este pentru mine.”.

GÂNDUL DE FINAL

Menține o alimentație echilibrată și un stil de viață activ pentru a te dezvolta sănătos și armonios.

Recharge – somnul tău contează

Motto: „Somnul nu este timp pierdut – este energia ta pentru ziua de mâine.”



EXPLOREZ

Te-ai gândit vreodată că felul în care dormi îți influențează direct starea de spirit, atenția și chiar relațiile cu cei din jur?

Adolescenții de astăzi dorm, în medie, mai puțin decât au nevoie, iar unul dintre principalele motive este folosirea ecranelor seara (telefon, social media, jocuri). Lumina albastră și stimularea continuă „păcălesc” creierul, făcându-l să creadă că este încă zi.

În trecut, rutina de somn era mai stabilă.

Azi, notificările și scroll-ul fără sfârșit pot amâna ora de culcare fără să ne dăm seama.

ÎNȚELEG

Somnul este esențial pentru funcționarea creierului adolescentului. În timpul somnului, creierul procesează informațiile învățate peste zi, reglează emoțiile și reface energia fizică și mentală.

Studiile arată că adolescenții care dorm insuficient au dificultăți de concentrare, sunt mai irascibili, reacționează emoțional mai intens și au performanțe școlare mai scăzute.

Somnul nu este doar odihnă, ci un adevărat „buton de reset” pentru creier.

Știi că...

Cercetările în neuroștiință arată că adolescenții au un ritm natural de somn modificat din cauza eliberării întârziate de melatonină, „hormonul somnului”. Acest fenomen biologic este legat de schimbările hormonale specifice adolescenței. Întârzierea orei de somn poate afecta autocontrolul și capacitatea de decizie, exact zonele creierului care sunt încă în dezvoltare în această perioadă a vieții.

REFLECTEZ

JURNALUL SOMNULUI MEU

Fă un check-in rapid cu tine și răspunde la următoarele întrebări:

- ☐ Câte ore dormi, de obicei, într-o noapte?
- ☐ Ce faci, în mod normal, înainte de culcare?
- ☐ Te trezești odihnit dimineața?
- ☐ Ce te distrage cel mai mult seara?



ÎNVĂȚ

Somnul influențează direct:

- ☐ concentrarea și memoria ☐ starea emoțională
- ☐ autocontrolul ☐ capacitatea de a lua decizii

Un somn sănătos înseamnă mai multă energie, reacții mai echilibrate, relații mai bune cu cei din jur și performanțe școlare.

Știi că...

Adolescenții au nevoie, în medie, de **8-10 ore de somn pe noapte**, pentru ca organismul și creierul să funcționeze optim.

În timpul somnului, creierul nu „se oprește”, ci trece prin două cicluri importante.

☐ Somnul Non-REM – perioada în care corpul se repară și își reface energia; mușchii se relaxează, sistemul imunitar se întărește, iar creierul organizează informațiile învățate peste zi.

☐ Somnul REM – faza în care visezi cel mai mult; creierul procesează emoțiile, memoria și creativitatea. Somnul REM te ajută să înveți mai ușor, să te concentrezi și să îți controlezi mai bine emoțiile.

Cum folosești această informație?

Dacă dormi prea puțin, poți deveni mai irascibil, mai obosit și îți poate fi mai greu să te concentrezi sau să iei decizii corecte.

APLIC

SOMNUL MEU

Reflectează și bifează ce ți se potrivește.

- ☒ Adorm cu telefonul în mână.
- ☒ Dorm mai puțin de 7 ore.
- ☒ Stau pe social media înainte de culcare.
- ☒ Mă trezesc obosit(ă).
- ☒ Îmi este greu să mă concentrez la școală.
- ☒ Am un program de somn regulat.

Interpretare:

- ☐ 0-1 bifă: somn echilibrat
- ☐ 2-3 bifări: atenție la obiceiuri
- ☐ 4+ bifări: risc de oboseală cronică

Concluzie:

Reflectând asupra propriilor obiceiuri de somn, pot identifica aspectele pe care trebuie să le îmbunătățesc pentru a mă odihni mai bine. Un program regulat de somn mă ajută să fiu mai atent, mai energic și mai pregătit pentru activitățile zilnice.

Joc interactiv:

SLEEP CHALLENGE – Upgrade Your Brain!

(„PROVOCAREA SOMNULUI – Fă-ți upgrade creierului!”)

Extrage un cartonaș dintre cele de mai jos și citește situația prezentată. Etichetează răspunsurile astfel: „UPGRADE” pentru o alegere sănătoasă, „LOW BATTERY”, alegere care afectează somnul.

Cartonaș 1

Este ora 23:30, iar mâine am test.

- A. Mai stai 5 minute pe TikTok
- B. Lași telefonul și dormi

DISCUTĂ: Cum crezi că se simte creierul dimineața?

Cartonaș 2

Dorm doar 4 ore înainte de examen pentru că „învăț mai mult”.

- A. Bună strategie
- B. Creierul are nevoie și de somn ca să memoreze

DISCUTĂ: Cât de odihnit este creierul tău pentru a se concentra pentru examen?

Cartonaș 3

Mă culc la 2:00 noaptea în weekend și la 22:00 luna.

- A. Corpul se adaptează ușor
- B. Programul haotic poate obosi organismul

DISCUTĂ: Cât de odihnit crezi că se simte corpul tău luni dimineața, la prima oră?

Cartonaș 4

Mă culc la 24:00 în fiecare zi și încep orele la 8.00.

- A. Cu câteva cafele, îmi revin.
- B. Ațipesc puțin la una dintre ore și mă refac.

DISCUTĂ: Crezi că aceste metode te scapă de oboseală?

Cartonaș 5

Stau pe telefon până adorm, pentru că mă relaxează.

- A. Adorm mai greu, dar mă obișnuiesc.
- B. Nu contează, recuperez somnul în weekend.

DISCUTĂ: Te trezești odihnit(ă) după seri petrecute online?

DESCOPĂR

MIT SAU ADEVĂR?

Citește afirmațiile, stabilește dacă sunt MIT sau ADEVĂR și justifică răspunsul:

„Pot recupera tot somnul pierdut într-o singură zi.”

1. Lumina telefonului poate face mai dificil momentul în care adormi.
2. Somnul influențează emoțiile.
3. Dacă sunt tânăr, nu am nevoie de multe ore de somn.

CREIER ÎN LOW BATTERY

Fii „doctorul” tău pentru câteva momente și identifică semnele care arată că ai creierul extenuat:

- ☐ irascibilitate
- ☐ concentrare slabă
- ☐ reacții impulsive
- ☐ energie scăzută
- ☐ memorie mai slabă

RESET pentru rutina ta

Gândește-te la un lucru concret pe care îl poți schimba în obiceiurile tale de somn pentru a-ți îmbunătăți starea de energie și atenția.

Un lucru pe care îl pot schimba pentru un somn mai bun este: _____

PROIECT

Dacă vrei să înțelegi cum îți influențează somnul creierul, emoțiile și performanța, explorează resurse despre obiceiuri sănătoase de somn și despre „igienă digitală”.

ACTIVITATE DE GRUP

Rețeta mea de somn

Organizați-vă în echipe de 3-4 colegi.

- ☐ Creați o „rețetă” pentru un somn sănătos.
- ☐ Includeți cinci reguli simple pentru rutina de seară.
- ☐ Prezentați rezultatul în fața clasei.

Exemple de reguli:

- ☐ fără telefon cu 30 de minute înainte de culcare;
- ☐ rutină fixă de somn;
- ☐ activități relaxante, precum cititul sau muzica liniștită.



GÂNDUL DE FINAL

Somnul nu este o pierdere de timp.
Este modul prin care creierul tău își face upgrade.

Obiceiuri de viață sănătoase



ÎNVĂȚ

Obiceiurile sănătoase contribuie la o viață echilibrată și armonioasă. Un exemplu important este mișcarea zilnică – activitatea fizică susține dezvoltarea armonioasă a organismului și menține corpul în formă. Cercetările OMS le recomandă adolescenților cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată sau intensă în fiecare zi.

Fă mișcare în mod constant, nu doar ocazional!

Practicarea regulată a sportului îmbunătățește sănătatea fizică și mintală, reduce stresul și menține o stare de spirit pozitivă. Sportul dezvoltă disciplina, răbdarea și spiritul de echipă. Elevii care fac sport în mod constant au, de obicei, o concentrare mai bună și rezultate academice mai solide.

Știi că...

- ❑ Studiile Organizației Mondiale a Sănătății arată că activitatea fizică regulată îmbunătățește atât sănătatea fizică, cât și pe cea mintală.
- ❑ Exercițiile fizice contribuie la întărirea oaselor și a musculaturii, un aspect esențial în perioada adolescenței.
- ❑ Sportul reduce riscul de obezitate, diabet și boli cardiovasculare.
- ❑ Activitatea fizică regulată contribuie la diminuarea stresului, anxietății și depresiei.
- ❑ Sporturile de echipă dezvoltă comunicarea, cooperarea și relațiile sociale dintre adolescenți.
- ❑ Aplicațiile și platformele digitale pot ajuta adolescenții să își formeze obiceiuri sănătoase legate de mișcare și alimentație.

DESCOPĂR

Activitățile fizice pot include:

- ❑ alergarea
- ❑ înotul
- ❑ jocurile sportive
- ❑ mersul cu bicicleta
- ❑ exercițiile la sală
- ❑ mersul pe jos
- ❑ dansul

Cât de des alegi să faci mișcare – zilnic, de câteva ori pe săptămână sau integrată într-un ritm echilibrat care îți face bine?

Exemplu:

Dacă un elev merge la fotbal de trei ori pe săptămână sau face zilnic 30 de minute de mișcare, înseamnă că practică în mod regulat activități fizice.



INTEGREZ

Sportul este benefic atunci când este practicat în mod echilibrat și responsabil.

Activitatea fizică regulată ajută organismul să devină mai puternic și mai rezistent. Mișcarea contribuie la dezvoltarea musculaturii și a oaselor, îmbunătățește circulația sângelui și susține o funcționare mai eficientă a inimii. În plus, sportul oferă mai multă energie și reduce riscul apariției unor probleme de sănătate.





APLIC

EXERCİȚIU – Beneficiile mișcării și ale sportului

Discutați în grupuri de 3-4 colegi despre beneficiile mișcării și ale sportului (măcar 10-15 minute pe zi) și repartizați exemplele de mai jos în cele trei categorii: FIZICE / PSIHICE / SOCIALE.

Care sunt beneficiile mișcării și ale sportului?

BENEFICII FIZICE

- ☐ întărește musculatura și oasele
- ☐ ajută inima și circulația
- ☐ reduce riscul obezității
- ☐ oferă mai multă energie

BENEFICII PSIHICE

- ☐ reduce stresul
- ☐ îmbunătățește somnul
- ☐ ajută concentrarea și memoria
- ☐ crește încrederea în sine

BENEFICII SOCIALE

- ☐ dezvoltă spiritul de echipă
- ☐ cultivă disciplina și respectul
- ☐ sprijină formarea prietenilor
- ☐ oferă un plus de energie

APLIC

EXERCİȚIU – Modele de viață

Răspunde la cele două întrebări și oferă în fața clasei exemple de personalități care au reușit în viață și promovează obiceiuri sănătoase și sustenabile.

- ☐ Numește cel puțin două persoane care s-au remarcat în sport. Ce lecții de viață ne oferă exemplele lor?
- ☐ Numește două obiceiuri sustenabile. Cum putem proteja mediul? Cunoști personalități care promovează proiecte ecologice?

REFLECTEZ

Ce obicei sănătos sau sustenabil ai putea începe chiar de astăzi pentru a aduce o schimbare pozitivă în viața ta și în mediul înconjurător?

FIXEZ

Munca și perseverența sunt cheia succesului. Disciplina te ajută să-ți atingi obiectivele, iar încrederea în sine și răbdarea te susțin în momentele dificile. Succesul nu apare peste noapte – el se construiește prin efort constant și seriozitate.

Mișcarea și sportul sunt esențiale pentru sănătatea fizică, pentru echilibrul mental și pentru dezvoltarea disciplinei și a caracterului. Ele au un rol important în menținerea stării de bine.

Esența formării unor obiceiuri sănătoase stă în echilibru, consecvență și practicarea responsabilă a activităților legate de mișcare, alimentație, somn și gestionarea stresului.

GÂNDUL DE FINAL

Mișcarea, sportul și obiceiurile echilibrate legate de stilul de viață susțin sănătatea și starea de bine atunci când sunt practicate regulat și responsabil.

Rețelele sociale și starea de bine

ÎNVĂȚ

Rețelele sociale fac parte din viața de zi cu zi și influențează atât modul în care comunicăm, cât și starea noastră emoțională. Platforme precum Instagram, TikTok sau Facebook permit comunicarea rapidă, schimbul de informații și menținerea legăturii cu alte persoane.

În adolescență, creierul trece printr-o etapă sensibilă de dezvoltare, în care identitatea începe să prindă contur. Expunerea la un feedback social intens poate influența pe termen lung modul în care un adolescent își percepe propria valoare.

Pauzele de la rețelele sociale sunt esențiale pentru sănătatea mintală. Activitățile offline contribuie la menținerea unui echilibru sănătos între viața reală și cea digitală.

INTEGREZ

Adevărat sau Fals

1. Rețelele sociale pot facilita comunicarea dintre oameni.
2. Folosirea excesivă a telefonului poate afecta calitatea somnului.
3. Platformele sociale pot stimula creativitatea și schimbul de idei.
4. Petrecerea întregului timp online nu este o alegere sănătoasă.
5. Pauzele regulate de la ecran sunt importante pentru sănătatea ochilor și concentrare.
6. Rețelele sociale pot fi utilizate pentru învățare și informare.
7. Timpul petrecut în exces pe social media poate reduce timpul dedicat sportului și altor activități fizice.
8. Cyberbullyingul reprezintă un efect pozitiv al rețelelor sociale.
9. Este recomandat să oferim date personale oricărei persoane întâlnite în mediul online.
10. Activitățile în aer liber și sportul contribuie la menținerea unui echilibru între viața online și cea reală.

(Răspunsuri: 1. Adevărat; 2. Adevărat; 3. Adevărat; 4. Adevărat; 5. Adevărat; 6. Adevărat; 7. Adevărat; 8. Fals; 9. Fals; 10. Adevărat)

Știi că...

- 95% dintre adolescenți folosesc rețele sociale zilnic
- 67% dintre tineri spun că social media îi ajută să se simtă mai aproape de prieteni
- 1 din 5 adolescenți afirmă că rețelele sociale le afectează negativ sănătatea mintală
- adolescenții care petrec peste 3 ore pe zi pe social media au un risc dublu de depresie și anxietate
- 4,6% declară că imaginea corporală le este afectată și se simt mai nesiguri în legătură cu propriul corp din cauza conținutului online
- utilizarea frecventă a rețelelor sociale este asociată cu o incidență mai mare a cyberbullyingului și a gândurilor suicidare
- există adolescenți ale căror vieți au fost devastate de hărțuirea online

REFLECTEZ

Dezbateri în grup

Tehnologia ne ajută sau ne afectează sănătatea?

Împărțiți-vă în două echipe: **Pro** și **Contra**.

Echipa Pro va argumenta că tehnologia poate îmbunătăți sănătatea și calitatea vieții, oferind instrumente utile pentru informare, monitorizare și prevenție.

Echipa Contra va susține că utilizarea excesivă sau nepotrivită a tehnologiei poate avea efecte negative asupra sănătății fizice și mintale.

La final, formulați împreună o concluzie comună, care să evidențieze atât beneficiile, cât și riscurile tehnologiei în raport cu sănătatea.

Mini-provocare pentru finalul dezbaterii

Printr-o propoziție scurtă care să exprime cum poate fi folosită tehnologia în mod sănătos, formulați împreună „Regula echilibrului digital”.

Exemplu: „Tehnologia este un instrument, nu un refugiu.”

Chestionar – Rețelele sociale și starea de bine

INTEGREZ

Alege varianta corectă:

1. Rețelele sociale sunt folosite pentru:

- a) comunicare și informare
- b) evitarea socializării
- c) reducerea creativității

2. Un beneficiu al rețelelor sociale este:

- a) accesul la informații
- b) lipsa somnului
- c) izolarea totală

3. Utilizarea excesivă a rețelelor sociale poate duce la:

- a) odihnă mai bună
- b) stres și oboseală
- c) mai mult timp liber

4. Grupurile online pot oferi:

- a) sprijin și comunitate
- b) lipsa comunicării
- c) dezinteres față de alte persoane

5. Pentru un echilibru sănătos este recomandat:

- a) folosirea telefonului toată noaptea
- b) limitarea timpului online
- c) evitarea activităților în aer liber

6. Rețelele sociale pot fi utilizate și pentru educație:

- a) da
- b) nu
- c) doar de adulți

7. Un efect negativ al utilizării excesive a telefonului este:

- a) creșterea concentrării
- b) oboseala ochilor
- c) mai multă energie

8. Cyberbullyingul reprezintă:

- a) comunicare respectuoasă
- b) ajutor online
- c) hărțuire în mediul online

9. Pauzele regulate de la ecran sunt importante pentru:

- a) sănătatea ochilor și odihnă
- b) creșterea dependenței
- c) lipsa somnului

10. Rețelele sociale pot ajuta oamenii să:

- a) păstreze legătura cu prietenii
- b) evite orice comunicare
- c) renunțe la hobbyuri

11. Folosirea responsabilă a internetului înseamnă:

- a) protejarea datelor personale
- b) distribuirea parolelor
- c) acceptarea tuturor cererilor online

12. Un mod sănătos de utilizare a rețelelor sociale este:

- a) petrecerea întregii nopți online
- b) alternarea activităților online cu sport și odihnă
- c) evitarea completă a comunicării reale

13. Conținutul educativ de pe rețelele sociale poate:

- a) ajuta procesul de învățare
- b) elimina complet nevoia de școală
- c) împiedica dezvoltarea personală

14. Pentru protejarea stării de bine este important:

- a) să avem timp și pentru activități offline
- b) să folosim telefonul fără pauză
- c) să ignorăm somnul și odihna

15. Rețelele sociale pot influența:

- a) starea emoțională
- b) doar culoarea telefonului
- c) vremea de afară

(Răspunsuri: 1. a; 2. a; 3. b; 4. a; 5. b; 6. a; 7. b; 8. c; 9. a; 10. a; 11. a; 12. b; 13. a; 14. a; 15. a)



PORTOFOLIU**DETOX DAY (Zi de detox digital)**

Organizează o zi de detox digital și notează-ți observațiile într-un jurnal.

Pe parcursul unei zile, încearcă să reduci la minimum utilizarea telefonului, a rețelelor sociale, a jocurilor online și a altor dispozitive digitale. Înlocuiește timpul petrecut în fața ecranelor cu activități precum lectura, sportul, plimbările în aer liber, conversațiile cu familia sau practicarea unui hobby.

Redactează un text de 10-15 rânduri în care să răspunzi la următoarele întrebări:

- ☐ Cum te-ai simțit de-a lungul zilei.
- ☐ Ce activități ai ales în locul dispozitivelor digitale.
- ☐ Care a fost cea mai mare provocare întâlnită.
- ☐ Ce beneficii ai observat.
- ☐ Dacă ai repeta această experiență și din ce motiv.

LUCREZ**Influencer pentru o zi**

Imaginează-ți că ești influencer pentru o zi și dorești să promovezi un stil de viață sănătos și echilibrat.

1. Alege o temă pe care ai promova-o (sport, lectură, alimentație sănătoasă, protecția mediului, dezvoltare personală etc.).

2. Creează trei postări pe care le-ai publica pe parcursul zilei:

- ☐ o fotografie sau un videoclip;
- ☐ un mesaj motivațional;
- ☐ o recomandare pentru urmăritorii tăi.

3. Descrie tipul de impact pozitiv pe care ai vrea să îl ai asupra oamenilor care îți urmăresc conținutul.

**REFLECTEZ**

- ☐ Ce responsabilități are un influencer față de comunitatea sa?
- ☐ Cum poate influența conținutul online comportamentul și starea de bine a urmăritorilor?
- ☐ Care este diferența dintre a fi popular și a avea un impact pozitiv real?

Dezbate împreună cu colegii concluziile la care ați ajuns în urma acestui experiment.

REȚINE

Influența pe care o avem asupra celorlalți nu ține doar de numărul de urmăritori, ci mai ales de mesajele pe care alegem să le transmitem. Fiecare dintre noi poate contribui la construirea unui spațiu online mai pozitiv, mai sigur și mai valoros pentru comunitate.

INTEGREZ

Rețelele sociale îi ajută pe adolescenți să mențină și să consolideze prietenii, indiferent de distanță. Ele pot avea atât efecte pozitive, cât și negative asupra stării de bine. Folosite cu măsură și responsabilitate, devin instrumente utile pentru comunicare și învățare, fără a afecta sănătatea mintală sau echilibrul emoțional.

GÂNDUL DE FINAL

Tehnologia este un instrument valoros, dar echilibrul dintre timpul petrecut online și activitățile din viața reală contribuie la starea noastră de bine.

3.2 Comportamente responsabile față de sine și față de comunitate

Alege sănătatea zilnic

REFLECTEZ

De ce unii oameni par să facă față mai ușor stresului sau oboselii, în timp ce alții se simt constant copleșiți sau dezorganizați? De cele mai multe ori, diferența nu ține de voință, ci de rutinele după care își organizează viața de zi cu zi.

ÎNȚELEG

Un obicei este un comportament pe care îl repeți atât de des, încât ajunge să se desfășoare aproape automat, fără să mai fie nevoie să te gândești conștient la el. De exemplu, îți verifici telefonul când te plictisești, mănânci ceva dulce când ești stresat sau amâni o sarcină dificilă. Obiceiurile nu sunt „bune” sau „rele” în sine – ele sunt mecanisme automate prin care creierul economisește energie. Problema apare atunci când aceste automatisme încep să te încurce în loc să te ajute.

O rutină este o succesiune de acțiuni alese conștient și organizate în jurul unui scop. Ea nu apare la întâmplare, ci se formează treptat. O rutină bine construită poate susține sănătatea, concentrarea sau echilibrul emoțional chiar și în zilele în care motivația scade. În esență, rutina devine un sistem care lucrează în favoarea ta.

Această lecție nu este despre perfecțiune și nici despre control absolut. Este despre a înțelege cum funcționează creierul și corpul și despre a folosi această înțelegere pentru a construi o viață mai apropiată de ceea ce îți dorești, nu de ceea ce rulează deja „pe pilot automat”. Schimbarea unui obicei nu înseamnă doar să te abții sau să îți forțezi voința, ci să creezi condițiile potrivite pentru un nou mod de a acționa.

EXPLOREZ

Analiza unui obicei

Alege două obiceiuri pe care le faci aproape automat: unul care te ajută și unul care simți că îți face mai mult rău decât bine.

Pentru fiecare, încearcă să identifici următoarele elemente:

Declanșatorul – ce anume pornește comportamentul; poate fi un loc, o emoție, o persoană sau un anumit moment al zilei

Comportamentul – ce faci concret

Recompensa imediată – ce primește creierul tău pe moment; relaxare, distragere sau evitarea stresului

Costul pe termen lung – ce efecte apar mai târziu, dacă acest obicei se repetă

După această analiză, încearcă să reformulezi obiceiul care nu te ajută – păstrează același declanșator și aceeași nevoie, dar schimbă comportamentul.

Discută apoi cu un coleg sau o colegă despre ceea ce ai observat. De multe ori, atunci când explicăm cu voce tare un comportament, începem să vedem detalii pe care înainte nu le conștientizăm.



ÎNVĂȚ

Sănătatea fizică și cea mintală nu sunt două aspecte separate, ci părți ale aceluiași sistem, aflate într-o interacțiune comună. Felul în care dormim, mâncăm, ne mișcăm sau ne petrecem timpul influențează atât corpul, cât și starea noastră emoțională. Obiceiurile zilnice reprezintă modul prin care acționăm asupra amândurora.

Ceea ce faci în fiecare zi – cât dormi, cât timp petreci pe ecrane, dacă faci mișcare, cum îți începi dimineața sau cum îți închei seara – contează de fiecare dată. Toate acestea formează „programul” pe care îl rulezi pentru propria sănătate. Iar partea bună este că acest program poate fi schimbat.

Mulți adolescenți cred că problema lor este lipsa de disciplină sau de voință. Își spun că, dacă „s-ar organiza mai bine”, ar face mai mult sport, ar dormi suficient sau ar învăța mai eficient. Totuși, această idee poate deveni un obstacol în sine, pentru că pune toată presiunea pe motivație, în loc să creeze sisteme care fac comportamentele sănătoase mai ușor de repetat.

OBICEI (comportament reactiv, automat)

Verific telefonul imediat ce mă trezesc, fără să mă gândesc la ce fac.

Mănânc ce găsesc la îndemână, indiferent de valoarea nutritivă.

Stau pe telefon până adorm, pentru că altfel nu pot.

Amân temele până la limita maximă, sub stres.

Fac mișcare când am chef – adică rareori.

RUTINĂ (comportament intenționat, construit)

Aleg ca primele 15 minute ale dimineții să le petrec fără ecran.

Am pregătit dinainte opțiuni de mâncare sănătoasă.

Am un ritual de 20 de minute fără ecrane înainte de somn.

Am un interval fix de studiu, cu început și sfârșit bine definite.

Mișcarea este programată, ca o întâlnire pe care nu o anulez.

Diferența reală nu ține doar de disciplină, ci de felul în care este organizat mediul și de structura rutinei zilnice. O rutină bine gândită transformă comportamentele sănătoase în alegerea cea mai ușoară, nu într-o luptă continuă bazată pe voință.

APLIC**EXPERIMENT DE 7 ZILE – Construirea unei rutine**

Alege o singură rutină nouă pe care să o testezi timp de o săptămână.

Important este să fie atât de simplă, încât să nu poți spune că nu ai timp sau energie pentru ea.

Exemple de rutine mici:

☐ două minute de respirație profundă înainte de a deschide telefonul dimineața; ☐ un pahar cu apă imediat după trezire; ☐ cinci genuflexiuni înainte de duș; ☐ notarea unui lucru pentru care ești recunoscător/recunoscătoare înainte de culcare.

În fiecare zi, notează următoarele lucruri:

☐ dacă ai reușit să-ți faci rutina; ☐ cum te-ai simțit înainte și după; ☐ ce a făcut rutina să fie mai ușoară sau mai dificilă în ziua respectivă.

După șapte zile, reflectează la următoarele aspecte:

☐ S-a schimbat ceva în starea ta?
☐ Ce ai aflat despre tine?
☐ Ai continua această rutină? De ce?

Acest exercițiu este un instrument de observare și de conștientizare a comportamentelor reale.



**SĂNĂTATEA
FIZICĂ**



**SĂNĂTATEA
MINTALĂ**



**PREVENȚIA ÎN
SĂNĂTATE**

EXERCIȚIU – Acvariul

Patru sau cinci elevi voluntari formează un cerc interior și poartă o conversație deschisă despre tema propusă. Restul clasei formează un cerc exterior și ascultă fără să intervină. După aproximativ zece minute, grupurile își schimbă rolurile.

Tema discuției: „Care este obiceiul cel mai răspândit în generația noastră, care afectează sănătatea mintală, și de ce este atât de greu să îl schimbăm, chiar dacă știm că ne face rău?”

Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Scopul activității este reflecția.

Elevii din cercul exterior pot nota:

☐ temele care apar frecvent;
☐ emoțiile observate în discuție;
☐ lucrurile care par importante, chiar dacă nu sunt exprimate direct.

La final, discutați împreună:

☐ Ce v-a surprins cel mai mult?
☐ Ce idei s-au regăsit la mai mulți dintre voi?
☐ Ce schimbări ar fi necesare și cine ar putea să le inițieze?

PROIECT**O comunitate mai sănătoasă**

În grupuri de 4-5 elevi, concepeți și puneți în practică o micro-campanie care să promoveze un obicei sănătos în liceu. Scopul nu este să realizați doar afișe sau materiale informative, ci să creați o inițiativă care produce o schimbare concretă, chiar dacă este una mică.

Iată câteva exemple:

- ❑ „Apa înaintea băuturilor dulci” – mesaje vizuale creative amplasate în spațiile școlii
- ❑ „Zona fără telefon” – un spațiu dedicat cititului sau relaxării fără ecrane
- ❑ „Biblioteca emoțională” – o cutie cu bilețele anonime care oferă încurajări sau resurse pentru zilele dificile

Condiția esențială este ca proiectul să fie realist și realizabil cu resursele disponibile în liceu.

**Știi că...**

Unul dintre cele mai mari obstacole în calea schimbării nu este lipsa informațiilor. Majoritatea oamenilor știu deja că somnul, alimentația echilibrată și mișcarea sunt importante. Dificultatea apare atunci când ne supraestimăm timpul sau energia pe care credem că le vom avea în viitor: „de săptămâna viitoare mă organizez”, „după vacanță încep”, „când scap de stres mă ocup”.

Cercetările din psihologia comportamentală arată că planurile eficiente pornesc de la pași foarte mici, sunt legate de un moment clar al zilei și includ un sistem simplu și vizibil de monitorizare.

De exemplu, în loc de „voi face mai mult sport”, un plan concret ar fi:
„După ce ajung de la școală și înainte să deschid telefonul, voi face 15 minute de mișcare.”

**PORTOFOLIU**

Scrie ce înseamnă pentru tine o viață sănătoasă și notează cel puțin două obiceiuri pe care ai vrea să le formezi în viitor. Adaugă și o schimbare pe care ai putea să o începi chiar de astăzi pentru a avea mai multă grijă de sănătatea ta.

EXERCİTIU – Scrisoare către viitorul meu

Imaginează-ți că au trecut cinci ani și ai reușit să îți construiești un stil de viață sănătos și echilibrat. Scrie o scurtă scrisoare către tine, cel/cea din prezent, în care răspunzi la următoarele aspecte:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ce obiceiuri sănătoase ai reușit să îți formezi în acești ani? ❑ Ce activități faci pentru a avea grijă atât de sănătatea ta fizică, cât și de cea emoțională? | <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ce sfat ți-ai transmite versiunii tale de astăzi pentru a continua pe drumul cel bun? ❑ Cum te simți datorită acestor obiceiuri? |
|---|---|

GÂNDUL DE FINAL

*Nu devenim ceea ce ne propunem ocazional, ci ceea ce repetăm zi de zi.
Nu suntem definiți de deciziile spectaculoase, ci de rutina noastră zilnică.*

Comportamente responsabile față de sine, față de ceilalți și față de lume



EXPLOREZ

Legenda celor doi lupi

Se spune că, într-un vechi trib indian, un bătrân înțelept i-a împărtășit nepotului său un adevăr despre lupta interioară pe care fiecare dintre noi o poartă de-a lungul vieții.

„În interiorul fiecărui om trăiesc doi lupi,” i-a spus el, privindu-l cu ochi plini de înțelepciune. „Unul este **Lupul Răutății**, caracterizat prin frică, furie, invidie, supărare, mândrie, lăcomie, egoism, ticăloșie, trufie, tristețe și vinovăție. Celălalt lup este **Lupul Bunătății**, caracterizat prin fericire, pace, iubire, speranță, generozitate, adevăr și credință.”

Uimit, băiețelul a întrebat: „Cum adică doi lupi, bunicule?”

Fără să-i lase timp pentru alte întrebări, bătrânul a continuat:

„Acești lupi se luptă neîncetat. Dacă îl hrănim pe **Lupul Răutății**, el devine mai puternic. Dar dacă îl hrănim pe **Lupul Bunătății**, el va fi cel care învinge.”

Fascinat, copilul a întrebat: „Și care lup câștigă până la urmă, bunicule?”

Bătrânul a zâmbit și i-a răspuns: „Întotdeauna câștigă lupul pe care îl hrănești cel mai mult.”

Morala acestei legende este despre libertatea fiecăruia de a alege un comportament responsabil și despre puterea pe care o avem în a decide ce parte din noi dorim să creștem.

ÎNȚELEG

Comportamentul reprezintă totalitatea acțiunilor, reacțiilor și modului în care o persoană se poartă în diferite situații. El este influențat de educație, de emoții, de mediul în care trăiește și de experiențele pe care le acumulează de-a lungul vieții.

Atitudinea responsabilă înseamnă să acționezi conștient, ținând cont de efectele pe care le au faptele tale asupra propriei persoane, asupra celor din jur și asupra mediului. Înseamnă să-ți asumi consecințele, să respecti reguli și să iei decizii corecte.

Aceasta presupune:

- ☐ Respect față de oameni, reguli și bunuri
- ☐ Asumare – recunoști ceea ce ai făcut și accepți consecințele
- ☐ Corectitudine – eviți minciuna, înșelăciunea sau orice formă de abuz
- ☐ Grijă pentru siguranța și binele tău și al celor din jur
- ☐ Autodisciplină – îți controlezi impulsurile și iei decizii cu calm
- ☐ Consecvență – îți respecti promisiunile și responsabilitățile



EXERCİIU DE GRUP – Vânătoarea de comori

Astăzi vei participa, alături de colegii tăi, la o vânătoare de comori. Pentru a descoperi comoara finală, va trebui să rezolvi o serie de provocări și să aduni cuvinte-cheie care te vor conduce la mesajul secret.

Cum se desfășoară jocul?

- ☐ Profesorul îți oferă o provocare.
- ☐ Rezolvă cerința individual sau în echipă, în funcție de indicații.
- ☐ Dacă ai rezolvat corect, primești un cuvânt-cheie.
- ☐ Păstrează toate cuvintele primite – vei avea nevoie de ele pentru a descifra mesajul final.
- ☐ La final, puneți cuvintele în ordinea corectă pentru a afla unde este ascunsă comoara.

Regulile jocului

- ☐ Implică-te activ în fiecare provocare.
- ☐ Respectă ideile și opiniile colegilor.
- ☐ Colaborează și oferă ajutor atunci când este nevoie.
- ☐ Bucură-te de experiență și de munca în echipă.

Iată care sunt provocările!

Provocarea 1 – Vorbește despre tine

Prezintă-le colegilor, timp de un minut, o activitate care îți place și explică de ce o recomanzi.

Recompensă: cuvântul „pregătită”.

Provocarea 2 – Prietenia contează

Lucrează cu un coleg. Discutați despre importanța prieteniei și notați trei calități ale unui prieten adevărat.

Recompensă: cuvântul „surpriză”.

Provocarea 3 – Comunică și descoperă

Sună sau vorbește cu un membru al familiei și află ce activitate preferă în timpul liber. Povestește-le colegilor ce ai aflat.

Recompensă: cuvântul „O”.

Provocarea 4 – Creează împreună

Alături de un coleg, inventați un joc care poate fi jucat în clasă în maximum 5 minute. Explicați regulile și faceți o scurtă demonstrație.

Recompensă: cuvântul „pentru”.

Provocarea 5 – Ascultă cu atenție

Ascultă materialul audio recomandat de profesor și spune-le colegilor care este ideea principală.

Recompensă: cuvântul „voi”.

Provocarea 6 – Fii un coleg bun

Scrie un mesaj de încurajare pentru un coleg care are o zi mai dificilă.

Recompensă: cuvântul „în”.

Provocarea 7 – Ghicitoarea finală

Rezolvă ghicitoarea: „Nu sunt cameră, dar am spațiu. Nu sunt casă, dar am uși. Păstrez lucruri fără să le folosesc. Ce sunt?”

Recompensă: cuvântul „dulapul”.

Comoara finală

După ce ați adunat toate cuvintele și le-ați așezat în ordinea corectă, veți descoperi mesajul:

„O surpriză pregătită pentru voi în dulapul...”





EXPLOREZ

Viitorul omenirii rămâne incert, însă există speranța că oamenii vor acționa cu înțelepciune și empatie – față de ei înșiși, față de ceilalți, față de mediu și față de toate formele de viață.

Ne dorim o lume în care tehnologia și inteligența artificială sunt folosite ca sprijin, nu ca înlocuitor al oamenilor, plantelor sau animalelor. O lume în care orașele și locuințele sunt inteligente (adaptate viitorului), dar rămân profund conectate la natură și la viața reală, nu doar la cea virtuală.

ACTIVITATE: Clasa se împarte în 5 microgrupuri / echipe, iar fiecare echipă primește sarcina de a prezenta o idee pentru un oraș al viitorului – un oraș care prețuiește umanitatea, viața și echilibrul dintre tehnologie și natură.

ÎNVĂȚ

Principalele forme de comportament responsabil

❑ Responsabilitatea față de sine

Înseamnă să ai grijă de propria persoană: să-ți menții igiena corpului, să îți satisfaci nevoile de bază, să îți protejezi sănătatea și să adopți întotdeauna un stil de viață echilibrat – cu odihnă suficientă, activitate fizică, alimentație sănătoasă și evitarea exceselor sau a comportamentelor de risc care îți pot pune în pericol sănătatea și viața.

❑ Responsabilitatea față de ceilalți

Se reflectă în respectarea autorității și a regulilor, în construirea unor relații armonioase cu adulții și a unor relații pozitive, nonconflictuale, cu colegii și cu cei de aceeași vârstă. Include capacitatea de a forma un grup de prieteni și un mediu de suport benefic.

❑ Responsabilitatea față de mediu

Presupune comportamente de îngrijire și de protecție față de natură – plante, animale, resurse. Înseamnă să limitezi acțiunile distructive, poluante sau risipitoare și să contribui la păstrarea unui mediu curat și sănătos.

❑ Responsabilitatea în folosirea IA

Înseamnă să utilizezi tehnologia în mod etic, conștient și echilibrat. Înseamnă să înțelegi că IA este un instrument puternic, care poate sprijini învățarea, creativitatea și munca, dar care trebuie folosit cu grijă și discernământ.

GÂNDUL DE FINAL

Suntem responsabili pentru alegerile pe care le facem și pentru felul în care acționăm, hotărând în fiecare zi ce anume hrănim în noi: bunătatea sau răutatea.

Conectat sau... controlat

EXPLOREZ

În secolul XXI, tehnologia se dezvoltă într-un ritm care ne depășește uneori capacitatea de a ține pasul.

Tu cât de „actualizat” ești cu tot ce apare nou? Trăiești ca să folosești tehnologia sau folosești tehnologia ca să trăiești?

Asta e, de fapt, întrebarea: Ești conectat la tehnologie sau ești controlat de ea?

APLIC

Cine conduce?

Bifează afirmațiile care ți se potrivesc.

Telefonul. Situație	Eu îl controlez	El mă controlează
Verific telefonul imediat după ce mă trezesc.		
Intru 5 minute pe TikTok și ajung să stau o oră.		
Mă simt agitat când nu am internet.		
Pot lăsa telefonul deoparte fără să mă gândesc la el.		
Mă compar cu ceea ce văd online.		

Discută împreună cu colegii:

- ☐ Ce aplicație îți consumă cel mai mult timp?
- ☐ Cum te simți după mult timp petrecut online?
- ☐ Care este diferența dintre a fi conectat și a fi controlat de tehnologie?

Provocare rapidă: 10 minute fără telefon

Așază telefonul cu ecranul în jos. Timp de 10 minute nu îl atingi, nu verifici notificările, doar observi ce simți în acest scurt „offline”.

REFLECTEZ

- ☐ Ai simțit nevoia să îl verifici? ☐ Te-ai plictisit?
- ☐ Te-ai simțit liber sau neliniștit?

ÎNȚELEG

Ce se întâmplă în creierul nostru?

Multe aplicații sunt gândite special ca să ne țină cât mai mult online: notificări care ne strigă, scroll infinit, videoclipuri scurte, like-uri și reacții rapide. Fiecare dintre acestea trimite creierului mici „recompense”, iar el începe să caute din nou și din nou aceeași senzație. Așa apare dorința constantă de a reveni, chiar și atunci când nu avem un motiv real.

INFO BOX

Nu tot ce vezi online este real.

Pe rețelele sociale, oamenii aleg să arate doar cele mai bune momente: fotografiile filtrate, imagini editate, reușite, vacanțe, zâmbete perfecte. Totul pare constant frumos, ordonat și de succes. În realitate, ceea ce vezi este doar o selecție, nu întreaga poveste.

Percepția poate deveni ușor înșelătoare – ajungi să-ți spui că „toți ceilalți sunt mai fericiți decât tine”. Această comparație continuă te poate epuiza, îți poate afecta stima de sine și poate amplifica anxietatea și presiunea socială.

Pentru a înțelege mai bine acest fenomen, hai să intrăm în culisele lui și să analizăm cazul unui adolescent de vârsta ta – cum percepe el lumea online, cum îl influențează și ce se întâmplă în spatele ecranului.

Studiu de caz

Alex, elev în clasa a IX-a

Alex începe să manifeste câteva comportamente care arată cât de mult îl influențează mediul online: stă pe gadgeturi până târziu și adoarme greu, își verifică permanent mesajele, se supără când primește puține like-uri, spune adesea că „dacă nu e online, pierde tot”.

Discută cu colegii:

- ☐ Ce probleme observi în comportamentul lui Alex?
- ☐ Ce emoții crezi că trăiește Alex în această perioadă?
- ☐ Cine sau ce îl influențează cel mai mult?
- ☐ Ce consecințe ar putea apărea dacă acest stil de viață continuă?

Fii „psiholog” pentru o clipă

Gândește câteva recomandări care l-ar putea ajuta pe Alex să-și echilibreze viața online și offline.

DESCOPĂR

ACTIVITATE

Răspunde la provocarea: **Mit** sau **Adevăr**?

- „Dacă stau mult online, mă relaxez automat.”
☐ Mit ☐ Adevăr
- „Telefonul înainte de somn poate afecta odihna.”
☐ Mit ☐ Adevăr
- „Numărul de like-uri poate influența stima de sine.”
☐ Mit ☐ Adevăr
- „Cyberbullyingul poate afecta emoțional la fel ca bullyingul față în față.”
☐ Mit ☐ Adevăr

APLIC

DEZBATERE

Folosind exemple, argumentați următoarea afirmație: Cyberbullyingul este la fel de grav ca bullyingul față în față?

EXERCİTIU – Joc de rol

Lucrați în grupuri de câte trei elevi:

- ☐ un elev joacă rolul victimei ☐ un elev joacă rolul martorului ☐ un elev joacă rolul persoanei care oferă ajutor

Discutați împreună cum poate fi gestionată situația într-un mod constructiv și eficient.

Știi că...

Cyberbullyingul poate afecta serios starea emoțională, încrederea în sine și chiar rezultatele școlare ale unei persoane. Este esențial să cerem ajutor și să intervenim atunci când observăm astfel de comportamente.

Ce este cyberbullyingul?

Cyberbullyingul reprezintă diferite forme de agresiune în mediul online: comentarii răutăcioase, distribuirea de fotografii fără acord, excludere intenționată din grupuri, meme-uri jignitoare, crearea de conturi false sau chiar amenințări.

Important: Simplul rol de spectator, fără a interveni sau a semnaliza situația, poate alimenta și accentua comportamentul agresiv.

APLIC

Ce ai face în situația în care...

Un coleg este ironizat într-un grup al clasei. Tu ce faci? Alege varianta care te reprezintă:

- | | |
|--|---|
| ☐ râzi și dai mai departe mesajul | ☐ anunți un adult de încredere |
| ☐ ieși din grup; îi iei apărarea | ☐ ignori situația |

Discută cu colegii: Ce înseamnă responsabilitate în online? Scanează codul QR pentru a descoperi informații suplimentare.



PORTOFOLIU

Mesaj împotriva cyberbullyingului

Creează un afiș, un slogan sau un text scurt (5-10 rânduri) prin care să încurajezi respectul și siguranța în mediul online.

Exemple de sloganuri care te pot inspira:

- ☐ Gândește înainte să postezi! ☐ Cuvintele pot răni și în mediul online. ☐ Fii parte din soluție, nu din problemă! ☐ Tastează cu respect! ☐ Bunătatea contează și online! ☐ Un singur clic poate răni. Gândește înainte!

APLIC

EXERCİȚIU – Contractul meu digital

Setează-ți „regulile jocului” în mediul digital și reflectează la obiceiurile tale.

1. Un obicei online care îmi face rău
2. Un lucru pe care vreau să îl schimb
3. O regulă pentru echilibrul meu digital
 - ☐ fără telefon la masă
 - ☐ fără telefon înainte de somn
 - ☐ pauze de la social media
 - ☐ timp limitat pentru aplicații

APROFUNDEZ

Cum folosim tehnologia fără să devenim dependenți?

Tehnologia poate fi un instrument extraordinar: ne ajută să învățăm mai ușor, să rămânem conectați cu oamenii, să ne exprimăm creativitatea și să găsim rapid informații utile.

În același timp, este important să stabilim limite sănătoase: să păstrăm relații reale, să avem timp pentru somn, mișcare și conversații față în față și să nu ne măsurăm valoarea prin like-uri sau reacții online.

Știi că...

Specialiștii recomandă să evităm folosirea telefoanelor și a altor dispozitive cu cel puțin o oră înainte de culcare, deoarece lumina emisă de acestea poate afecta calitatea somnului și capacitatea de concentrare din ziua următoare.

Brainstorming

„Tehnologia ne ajută să economisim timp sau, dimpotrivă, ne face să îl risipim.”

Adunați idei și argumentați, folosind exemple din viața de zi cu zi.

APLIC

Digitometru

Estimează cât timp petreci zilnic pentru aceste activități.

Activitate	mai puțin de o oră	1-3 ore	peste 3 ore
Rețele sociale	☐	☐	☐
Jocuri online	☐	☐	☐
Videoclipuri	☐	☐	☐
Activități școlare	☐	☐	☐



PORTOFOLIU

Jurnalul echilibrului digital

Timp de trei zile, notează cât timp petreci folosind diferite dispozitive digitale și ce activități desfășori. La final, redactează o concluzie despre felul în care tehnologia îți influențează programul zilnic și starea de bine.

Întrebare pentru tine: Tu ești conectat... sau controlat?

GÂNDUL DE FINAL

Alegerea unui echilibru între lumea digitală și viața reală contribuie la sănătatea, dezvoltarea și starea noastră de bine.

Mens sana in corpore sano

ÎNVĂȚ

Juvenal, poet roman din Antichitate și autorul expresiei „*Mens sana in corpore sano*” („Minte sănătoasă într-un corp sănătos”), sublinia legătura strânsă dintre sănătatea fizică și cea mintală.

Optimizarea acestor două dimensiuni devine un obiectiv pentru orice persoană care face mișcare, se odihnește suficient și adoptă un stil de viață echilibrat. Atunci când corpul și mintea sunt în armonie, concentrarea, starea de bine și echilibrul emoțional sunt mai ușor de menținut.

DESCOPĂR

Știința arată astăzi că activitatea fizică poate modifica structura creierului și contribuie la o viață mai lungă și mai sănătoasă.

❑ Mișcarea regulată susține funcțiile cognitive, protejează memoria odată cu înaintarea în vârstă și are efecte benefice asupra inimii și musculaturii.

❑ Exercițiile fizice moderate sau intense, practicate constant, pot încetini procesul de îmbătrânire a creierului.

❑ Sportul stimulează producția de endorfine, substanțe care îmbunătățesc starea de spirit și reduc nivelul de stres.

❑ Antrenamentele de forță produc reacții neurochimice și neuromusculare puternice, cu impact direct asupra sănătății creierului.

Activitatea fizică regulată este considerată un sprijin important în prevenirea și gestionarea unor afecțiuni precum depresia, tulburările neurologice și cele psihice.

De asemenea, exercițiile fizice influențează pozitiv sistemul imunitar al creierului și contribuie la reglarea glicemiei.



FIXEZ

Completează propoziția: „Pentru a avea o minte sănătoasă într-un corp sănătos, eu pot...”

Iată câteva exemple:

- să dorm suficient
- să fac mișcare în mod regulat
- să reduc timpul petrecut pe telefon
- să mănânc mai sănătos
- să beau mai multă apă
- să ies mai des în aer liber
- să petrec timp cu oameni care îmi fac bine
- să îmi organizez mai bine programul



APROFUNDEZ

EXERCIȚIU – Proiecte responsabile



Discutați în grupuri de 4-6 colegi despre beneficiile unei minți sănătoase într-un corp sănătos.

Propuneți echipei să redacteze un articol, un newsletter sau să realizeze un video scurt, folosind aplicații digitale, prin care să fie promovat în rândul adolescenților un stil de viață sănătos și responsabil. Materialele pot include știri, prezentarea unor studii sau cercetări, precum și recomandări cu exemple concrete de comportamente responsabile față de sine și comunitate.

Alegeți un nume pentru echipă și promovați proiectul în fața clasei.

APLIC

ACTIVITATE CREATIVĂ

Poster – Provocarea celor șapte zile sănătoase

Realizați un poster în care să le propuneți adolescenților mici obiective pentru minte și corp, precum:

- ☐ consum mai mare de apă și evitarea fast-food-ului
- ☐ exerciții de relaxare / yoga
- ☐ mers pe jos, activitate fizică / cel puțin 2000 de pași
- ☐ reducerea timpului petrecut pe telefon la _____
- ☐ programarea orei de somn mai devreme (începând cu ora _____)

Un corp sănătos și o minte sănătoasă se dezvoltă împreună prin obiceiuri echilibrate și prin grijă față de propria persoană. Atunci când avem grijă de corpul nostru, ne simțim mai energici, mai concentrați și mai încrezători. Este important să menținem un echilibru între activitățile fizice, timpul de relaxare, responsabilități și relațiile cu cei din jur, pentru a ne bucura de o viață sănătoasă și armonioasă.

APLIC

EXERCIȚIU ANTI-STRES – Respiră și relaxează-te

Efectuați un exercițiu anti-stres bazat pe respirație și relaxare. Urmați pașii de mai jos și observați cum vă simțiți înainte și după activitate. La final, descrieți efectele exercițiului asupra stării voastre de concentrare și relaxare.



1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă.
2. Închideți ochii sau fixați privirea într-un punct.
3. Inspirați lent timp de 4 secunde.
4. Țineți-vă respirația timp de 2 secunde.
5. Expirați ușor timp de 6 secunde.
6. Repetați exercițiul de 5-6 ori.
7. Concentrați-vă doar asupra respirației și relaxați treptat corpul și mintea.
8. La final, discutați despre starea voastră și despre efectele exercițiului.

Acest tip de exercițiu de relaxare (mindfulness) poate fi foarte util înainte de teste.

GÂNDUL DE FINAL

O minte sănătoasă și un corp sănătos se susțin reciproc, iar starea de bine începe atunci când îți ascuți atât corpul, cât și mintea.



REFLECTEZ

Duci o viață echilibrată și armonioasă? Ai obiceiuri sănătoase?

Identifică, din lista de obiceiuri sănătoase, pe cele pe care le aplici în viața de zi cu zi.

- | | |
|---|--|
| ☐ alimentația echilibrată | ☐ evitarea excesului de zahăr și a fast-food-ului |
| ☐ consumul suficient de apă | ☐ reducerea timpului petrecut pe telefon |
| ☐ mersul pe jos zilnic | ☐ petrecerea timpului în aer liber |
| ☐ practicarea regulată a sportului | ☐ cititul și dezvoltarea personală |
| ☐ somnul de 8-9 ore | ☐ postura corectă |
| ☐ respectarea unui program de odihnă | ☐ evitarea fumatului și a alcoolului |
| ☐ igiena personală | ☐ gestionarea stresului |
| ☐ consumul de fructe și legume | ☐ organizarea eficientă a timpului |

INTEGREZ

EXERCIȚIU - Piramida stilului de viață sănătos

Lucrați în grupe de 5-6 colegi și realizați o piramidă a stilului de viață sănătos. Fiecare nivel al piramidei trebuie să includă elemente esențiale pentru menținerea sănătății și a unei vieți echilibrate, precum alimentația sănătoasă, mișcarea, odihna, relațiile sociale și sănătatea emoțională. Pentru realizarea piramidei, puteți folosi desene, imagini decupate din reviste, postere sau aplicații digitale, precum Canva. Discutați despre importanța fiecărui aspect și oferiți exemple concrete de obiceiuri sănătoase.

FIXEZ

EXERCIȚIU - Adevărat sau Fals

Citește afirmațiile și marchează A (adevărat) sau F (fals).

1. Consumul zilnic de fructe și legume contribuie la menținerea sănătății.
2. Activitatea fizică zilnică ajută la dezvoltarea unui organism sănătos.
3. Somnul suficient contribuie la starea de bine și la capacitatea de concentrare.
4. Aruncarea deșeurilor la întâmplare reprezintă un comportament responsabil față de mediu.

(Răspunsuri corecte: 1 - A, 2 - A, 3 - A, 4 - F)

PORTOFOLIU

Provocarea „Eu, peste o lună”

Imaginează-ți că ai primit o misiune specială: în următoarele 30 de zile să devii o versiune mai sănătoasă, mai echilibrată și mai atentă la propriul bine.

Completează în portofoliu:

- ☐ Trei lucruri pe care le faci deja pentru sănătatea ta.
- ☐ Două obiceiuri sănătoase pe care ți-ai dori să le formezi în perioada următoare.
- ☐ O schimbare mică, dar importantă, pe care o poți începe chiar de astăzi.

Reflectează: Cum crezi că te vei simți peste o lună dacă vei respecta această schimbare?

GÂNDUL DE FINAL

Prin grijă față de propria persoană și față de mediu, fiecare poate contribui la o viață mai bună și la un viitor mai sănătos pentru toți.

EVALUARE

INTEGREZ

EXERCİȚIU

Cardul de sănătate

Răspunde la întrebările de mai jos și identifică stilul tău de viață – unul foarte sănătos sau unul care poate fi îmbunătățit prin adoptarea unor obiceiuri sănătoase.

- ☐ Dorm cel puțin 8 ore pe noapte?
- ☐ Beau suficientă apă zilnic?
- ☐ Fac mișcare sau sport regulat?
- ☐ Consum fructe și legume?
- ☐ Îmi respect igiena personală?
- ☐ Petrec timp în aer liber?
- ☐ Evit excesul de dulciuri și fast-food-ul?
- ☐ Am un program organizat?
- ☐ Fac pauze și mă odihnesc suficient?
- ☐ Limitez timpul petrecut pe telefon?

Concluzie

- ☐ 8-10 răspunsuri „Da” → stil de viață foarte sănătos
- ☐ 5-7 răspunsuri „Da” → stil de viață bun, dar care poate fi îmbunătățit

- ☐ sub 5 răspunsuri „Da” → este nevoie de adoptarea mai multor obiceiuri sănătoase

Scrie trei obiective personale care te pot ajuta să-ți îmbunătățești stilul de viață. De exemplu:

- ☐ Să dorm cel puțin 8 ore în fiecare noapte.
- ☐ Să fac mișcare sau sport de minimum trei ori pe săptămână.
- ☐ Să reduc timpul petrecut pe telefon la maximum două ore pe zi.

EXERCİȚIU

Test – Obiceiuri sănătoase și sustenabile

Alege varianta corectă și, în grupuri de 3-4 colegi, propuneți două știri (pentru TV sau radio) despre adolescenți și obiceiurile sănătoase de viață.

1. Un obicei sănătos este: a) consumul excesiv de dulciuri; b) practicarea sportului; c) lipsa somnului.
2. Pentru o viață sănătoasă este important: a) să dormim suficient; b) să evităm apa; c) să petrecem toată ziua pe telefon.
3. Un exemplu de obicei sustenabil este: a) risipa de apă; b) reciclarea; c) aruncarea deșeurilor pe jos.
4. Sportul ajută la: a) reducerea stresului; b) slăbirea organismului; c) oboseală permanentă.
5. Pentru protejarea mediului este recomandat: a) folosirea excesivă a plasticului; b) economisirea energiei; c) poluarea aerului.

(Răspunsuri: 1-b, 2-a; 3-b; 4-a; 5-b.)



GÂNDUL DE FINAL

*Un stil de viață sustenabil înseamnă grija față de natură și față de resurse.
Fiecare persoană poate contribui la protejarea mediului prin gesturi simple și responsabile.*



APLIC

Formați trei echipe. Fiecare echipă va reprezenta una dintre cele trei unități de învățare studiate. Realizați un poster care să conțină conceptele-cheie, exemple practice, concluzii și recomandări utile pentru colegi.

La final, prezentați posterul și participați la o „galerie a învățării”, analizând și comentând lucrările celorlalte echipe.

Pași de lucru:

1. Explorați unitatea de învățare

Recitiți lecțiile studiate și identificați conceptele, ideile și activitățile pe care le considerați cele mai importante din unitatea repartizată echipei.

2. Selectați și organizați informațiile

Alegeți informațiile esențiale și grupați-le în categorii (noțiuni-cheie, exemple, exerciții, concluzii).

3. Adăugați exemple relevante

Găsiți situații din viața de zi cu zi, imagini, scheme, sloganuri sau exemple care ilustrează conținuturile studiate.

4. Realizați posterul echipei

Creați un poster atractiv și bine organizat, care să includă:

- ☐ titlul unității
- ☐ conceptele-cheie prezentate clar și vizual
- ☐ exemple și aplicații practice relevante pentru colegi
- ☐ un exercițiu sau o provocare ce îi implică activ pe colegi
- ☐ un „Știi că...” sau un „Gând de final” care să ofere o idee memorabilă sau o perspectivă nouă

5. Prezentați rezultatele

Fiecare echipă își prezintă posterul, explicând de ce a ales acele informații și cum pot fi aplicate în viața de zi cu zi.

6. Reflectați și învățați unii de la alții

Analizați posterele celorlalte echipe și completați o fișă de feedback răspunzând la întrebările:

- ☐ Ce am aflat nou?
- ☐ Ce mi s-a părut interesant?
- ☐ Cum pot aplica aceste informații în viața mea?



EXERCİIU ȘI JOC

Transformă metodele de învățare în litere și literele într-un mesaj puternic. Notează inițialele fiecărei strategii și află cuvântul ascuns care te poate ghida în drumul tău școlar.

- | | |
|--|---|
| ☐ Studiu în grup | ☐ Concentrare |
| ☐ Utilizarea pauzelor | ☐ Explicarea lecției |
| ☐ Curiozitate | ☐ Scheme mentale |

Cuvântul ascuns:



Realizează proiectul: *Level Up! Eu în liceu*

Redactează câte 2-3 rânduri pentru fiecare dintre următoarele aspecte:

1. Calitățile și punctele mele forte care mă ajută să fac față provocărilor din liceu
2. Obiectivele pe care mi le-am propus pentru acest an școlar și pașii necesari pentru a le atinge
3. Strategiile de învățare care funcționează cel mai bine pentru mine
4. Modul în care folosesc tehnologia și inteligența artificială pentru a învăța responsabil
5. Activitățile care contribuie la starea mea de bine și la un stil de viață sănătos



6. Cum gestionez stresul și emoțiile în situații dificile
7. Relațiile și valorile care contează pentru mine
8. Profesia sau domeniul care mă atrage și motivele alegerii mele
9. Competențele pe care doresc să le dezvolt în următorii ani
10. Folosesc rețelele sociale într-un mod responsabil și echilibrat
11. Pentru mine, adevăratul succes înseamnă să _____

Finalul proiectului

Realizează un poster, un afiș, un colaj digital, un cântec motivațional sau o prezentare cu titlul:

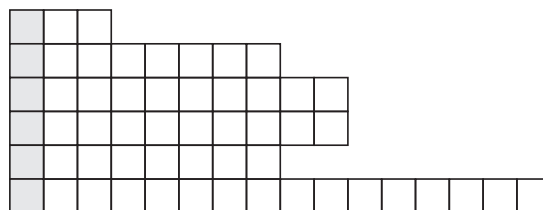
„EU, în primul an de LICEU – Gând spre VIITOR”

Include elemente din manual: imagini, cuvinte-cheie, obiective personale, surse de inspirație care te reprezintă, competențele pe care vrei să le dezvolți, aspirațiile tale, activitățile care îți susțin starea ta de bine și un motto personal.

Rebus

Completează răspunsurile și spune ce cuvânt ai descoperit pe prima coloană / verticală.
Ce reprezintă pentru tine acest cuvânt?

- ☐ Dorință sau scop pe care îl ai pentru viitor.
- ☐ Proces prin care acumulăm cunoștințe.
- ☐ Calitate care te ajută să începi lucruri noi.
- ☐ Domeniu important în lumea modernă.
- ☐ Țintă pe care vrei să o atingi.
- ☐ Calitate necesară pentru a lua decizii bune.



GÂNDUL DE FINAL

Ce iei cu tine în bagajul informațional pentru a crește, a învăța și a străluci în clasa a X-a?

IOANA ȘANDRU (coordonator)
ALINA MIHAELA MUNTEANU · LOANA LAVINIA IONIȚĂ
RAMONA ELENA ANGHEL · NICOLETA BĂDESCU

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

Trunchi comun (TC), toate filierele, profilurile
și specializările/calificările profesionale – clasa a IX-a