

EVALUARE ÎNȚIALĂ

O călătorie, un popas

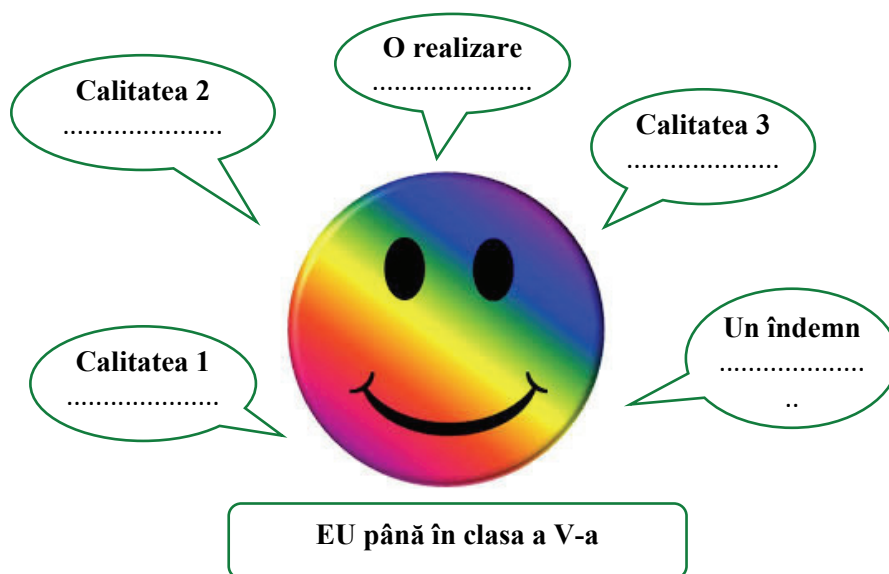


Pornim la drum! Activitățile la ora de consiliere și dezvoltare personală reprezintă PAȘI pe care îi veți face într-o călătorie. Unde pornim? În descoperirea comorii, a celor mai frumoase lucruri despre voi, despre calitățile și resursele voastre. Discutați cu colegul de bancă despre ce emoții trăiți acum, la începutul clasei a V-a, ce simțiți, ce temeri și ce bucurii aveți, ce așteptați, ce vă doriți să se întâmple? Dacă ar fi să asemănați acest început cu o activitate, un obiect, un gust, o culoare, o emoție, ce ați alege? (exemple: o înghețată de vanilie, o melodie rock, un cactus, un curcubeu, o furtună, culoarea galbenă etc.)



Pași în călătoria spre comoară!

1. Realizați un portret personal „Eu până în clasa a V-a” folosind desenul și întrebările de mai jos. În centru notați prenumele vostru.



- ✓ Ce calități am, cum sunt eu? Spre exemplu: sunt *curajos/curajoasă, creativ(ă), sensibil(ă), am simțul umorului, sunt rapid(ă)* etc. Gândiți-vă la ceea ce vă reprezintă cel mai bine când vă prezentați în fața unei persoane care nu știe nimic despre voi.
 - ✓ O realizare personală de care sunt foarte bucuros/bucuroasă? Spre exemplu: *am participat la un concurs de șah, am fost în tabără, am avut FB pe linie în clasa a IV-a, mi-am cumpărat o bicicletă, am învățat să merg pe bicicletă* etc. Realizarea poate fi din diferite domenii, de la școală sau din timpul liber.
 - ✓ Un îndemn care mă reprezintă! Spre exemplu: *Ai câștigat? Continuă! Ai pierdut? Continuă!* Îndemnul este ceea ce vă motivează și vă oferă încredere.
2. Prezentați portretul vostru colegului de bancă și aflați cum se descrie și el.
 3. Afișați desenul în clasă! În pauză „vizitați” desenele colegilor. Ați descoperit ceva nou despre ei?



Continui să explorez acasă!

Realizați un desen, o pictură sau un colaj cu titlul „Eu într-un tablou” în care să reprezentați elementele care vă caracterizează și despre care ați discutat în clasă.

I. AUTOCUNOAȘTERE

I.1. Interviu despre ... mine!



Sunteți la vârsta întrebărilor! Nu ezitați să căutați răspunsuri despre cine sunteți, cum sunteți, ce puteți și unde vreți să ajungeți. Se spune că în fiecare se găsește ascunsă comoara comorilor! Reflectați asupra îndemnului lui Socrate: „Cunoaște-te pe tine însuși” și dezbateți cu colegii importanța cunoașterii de sine. Cât de bine vă cunoașteți? La ce vârstă credeți că puteți spune că știți totul despre voi? Ați găsit comoara voastră? Cine sunt cei care vă ajută?



Pași în călătoria spre comoară!

1. Pentru a vedea cât de bine vă cunoașteți, completați afirmațiile de mai jos (coloana EU).

Interviu	EU despre mine	COLEGUL MEU despre mine
✓ Talentul meu este ...		
✓ Cartea care mi-a plăcut cel mai mult ...		
✓ Am încredere în mine atunci când ...		
✓ O faptă bună recentă...		
✓ Materia preferată este...		
✓ Cel mai bine mă simt atunci când...		
✓ Pentru anul acesta mi-am propus să ...		
✓ Persoana care mă inspiră cel mai mult este...		
✓ Cel mai mult îmi place înghețata de ...		

2. Acoperiți cu o foaie coloana EU. Solicitați colegului de bancă să își spună părerea despre voi în cea de-a doua coloană. Cât de asemănătoare sunt răspunsurile de pe cele două coloane?
3. Cu întreaga clasă puteți iniția jocul: *Recunoașteți colegul care ..?*, prezentând informațiile din cele două coloane pentru a ghici numele celui descris.



Ce am învățat azi?

Reflectați asupra răspunsurilor personale la enunțurile de mai jos:

- Pot să îmi dezvolt mai multe calități pozitive.
- Există oameni care nu au nicio calitate pozitivă.
- Ceilalți mă pot ajuta în descoperirea calităților mele pozitive.



Continui să explorez acasă!

1. Adăugați câteva coloane suplimentare tabelului de mai sus și rugați, pe rând, părinții, bunica, prietenul cel mai bun să completeze. Cine s-a apropiat cel mai mult de răspunsurile din coloana EU? Ați modifica ceva în coloana EU după ce ați citit răspunsurile celorlalți?
2. Comentați afirmația și oferiți un exemplu din experiența voastră: „Cunoscându-ne pe noi înșine, îi vom putea cunoaște și înțelege pe ceilalți”.



Conexiuni

Notați pe o fișă, unele sub altele, toate disciplinele din clasa a V-a (istorie, muzică, matematică etc.). Pentru fiecare disciplină precizați calitățile voastre pe care vă bazați ca să obțineți note bune. Ce observați? Sunt aceleași calități pentru toate disciplinele?

I.2. Povestea prenumelui meu



În lume, sunt aproximativ 7 miliarde de oameni și fiecare dintre aceștia este diferit. Acest fapt este minunat! Imaginați-vă o planetă, unde toată lumea se aseamănă, poartă aceleași haine, locuiește în case asemănătoare, se comportă în același fel. Ce plictisitoare ar fi aceasta!



Pași în călătoria spre comoară!

1. Prin ce sunteți fiecare dintre voi unici, diferiți și speciali? Vă așezați în cerc și vă prezentați folosind formula magică: *Sunt unic pentru că...*
2. Fiecare persoană primește la naștere un prenume. Formați echipă cu un coleg al cărui prenume începe cu aceeași literă și prezentați „povestea” prenumelui vostru. Discutați pe baza următoarelor întrebări:
 - ✓ De la cine ai primit prenumele? Este preluat de la o personalitate dintr-un anumit domeniu, de la o rudă sau de la nași?
 - ✓ Prietenii sau familia utilizează o prescurtare sau un alint?
 - ✓ Există ceva deosebit legat de prenumele tău, ceva distinct, inedit, amuzant?
 - ✓ Ți se potrivește prenumele? Din ce motiv?
 - ✓ Ce alt prenume ți-ar plăcea?
3. Prezentați ce ați aflat despre prenumele colegului cu care ați lucrat în echipă.



Ce am învățat azi?

Completați afirmațiile de mai jos:

- Îmi place prenumele meu pentru că...
- Nu îmi place prenumele meu pentru că...



Continui să explorez acasă!

Întrebați-vă părinții și bunicii care este povestea prenumelui lor și prezentați în ora următoare de *Consiliere și dezvoltare personală* cea mai interesantă poveste descoperită.

I.3. Cum învăț?



Dezbateți cu colegii această afirmație. Alegeți să faceți parte fie din grupul pro, fie din grupul contra. Aduceți argumente pentru a-i convinge pe ceilalți că aveți dreptate. La finalul dezbaterii, puteți schimba grupul, dacă argumentele aduse v-au convins.



Pași în călătoria spere comoară!

1. Menționați materia școlară preferată și argumentați de ce vă place.
2. Alegeți răspunsul care vi se potrivește:

<p><i>Cum iei notițe?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> transcriu toată lecția cuvânt cu cuvânt<input type="checkbox"/> notez ideile principale<input type="checkbox"/> nu notez nimic pentru că țin minte tot ce discutăm în clasă<input type="checkbox"/>	<p><i>Cum organizezi ce ai de învățat?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> subliniez ideile principale<input type="checkbox"/> notez ideile principale pe caiet<input type="checkbox"/> fac notițe și semne pe margini<input type="checkbox"/> fac scheme cu săgeți și cercuri<input type="checkbox"/>
<p><i>Cum cauți informații?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> întreb părinții<input type="checkbox"/> caut în dicționar<input type="checkbox"/> caut pe Internet<input type="checkbox"/> întreb profesorul a doua zi<input type="checkbox"/> trec mai departe, nu e sfârșitul lumii dacă nu înțeleg chiar tot din lecție<input type="checkbox"/>	<p><i>Îți faci o planificare?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> mă gândesc la tot ce am de făcut pentru a doua zi<input type="checkbox"/> fac o schemă pe hârtie cu orele la care învăț<input type="checkbox"/> nu fac nicio planificare, încep lecțiile și când le termin mă joc<input type="checkbox"/> nu am nevoie de planificare, seara învăț rapid tot<input type="checkbox"/>

3. Discutați răspunsurile cu colegul de bancă, pentru a vedea ce tehnici de învățare aveți în comun.



Ce am învățat azi?

Întrebări de reflecție:

- Ce ați aflat nou despre felul în care învățați?
- Ce ați aflat despre felul în care învață ceilalți colegi?
- Există o legătură între felul în care învățați și rezultatele voastre școlare?
- Ce puteți face pentru ca învățarea voastră să fie mai plăcută? Dar mai eficientă?



Continui să explorez acasă!

Întrebați părinții și bunicii cum învățau când erau elevi la gimnaziu. Prezentați rezultatele la următoarea oră de *Consiliere și dezvoltare personală*.

II. STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

II.1. Stop stres!



Știați că stresul a devenit o problemă mondială care afectează 1 din 3 persoane? Stresul este resimțit ca o stare de tensiune, încordare și disconfort și este un risc pentru sănătate atunci când este prelungit. Să învățăm să înțelegem și să prevenim stresul! Stă în puterea noastră să intervenim la timp pentru a nu lăsa stresul să ne afecteze sănătatea!



Pași în călătoria spre comoară!

1. Enumerați exemple de situații stresante la școală, acasă, cu prietenii.
2. Citiți enunțurile și precizați:
 - Ce declanșează stresul?
 - Cum reacționează la stres elevul din text (ce face, ce gândește, ce emoții trăiește)?

Povestea lui Ioan

Ioan este elev în clasa a V-a. În clasa a IV-a avea numai calificative foarte bune, însă la prima teză de la matematică a primit prima notă de 7. Este speriat în legătură cu ce vor spune părinții și nu are curaj să spună nimănui ce a pățit. Colegii îl văd stresat și nu știu cum să îl ajute.

Povestea Cristinei

Cristina este noua elevă din clasa a V-a și în semestrul al doilea tot nu a reușit să-și facă prieteni în clasă. Stă mereu retrasă și nu vorbește prea mult cu colegii săi, spune adesea că se stresează și nu vrea să supere pe nimeni.

Povestea Irinei

Irina este cea mai bună elevă din clasa a V-a. Îi place să învețe foarte bine și să fie mereu prima. Pentru a avea note bune, ea face mari eforturi: învață toată ziua fără pauze, nu iese la joacă și neglijează activitățile fizice. Este foarte sensibilă și spune că se stresează din orice.

3. Alegeți unul dintre cazurile de mai sus pentru un joc de rol. Interpretați un scurt dialog între personajul principal și cel mai bun prieten al său.
4. Discutați despre modul în care au interacționat personajele interpretate.



Ce am învățat azi?

Întrebări de auto-reflecție:

- Cât de des vă întâlniți cu stresul acasă? Dar la școală?
- Ce ați aflat despre modalitatea voastră de reacție la stres? Dar despre cea a colegilor?
- Cum afectează stresul relațiile personale sau performanța la școală?
- Care pot fi consecințele stresului pe termen scurt (o zi, o săptămână)? Dar pe termen lung?
- Ce puteți face pentru prevenirea stresului?



Continui să explorez acasă!

Povestiți într-o pagină a jurnalului vostru de învățare ultima situație stresantă prin care ați trecut. Menționați factorii care au condus la stres și modalitățile de combatere a stresului pe care le-ați utilizat. Ce persoane v-au fost alături? Ce recomandări oferiți celor care trec prin situații similare?

II.2. Fac față stresului!

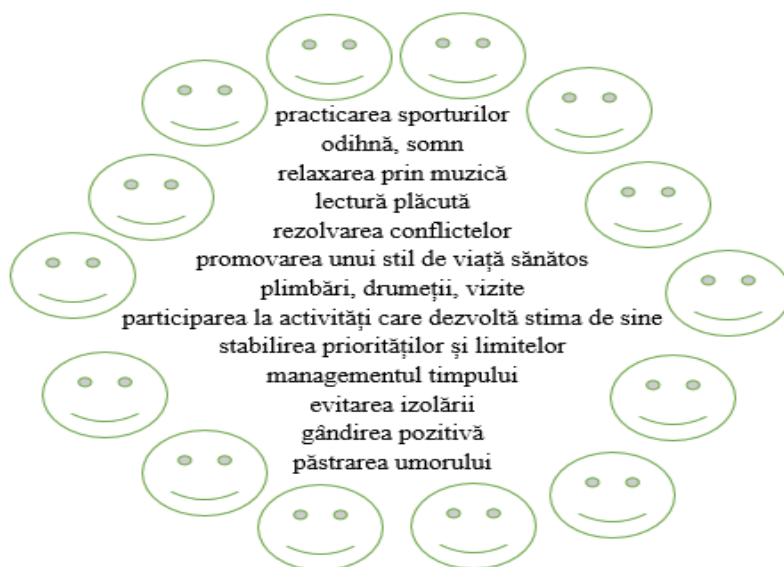


O situație stresantă poate reprezenta uneori un factor pozitiv, energizant: atunci când nu durează mult și te inspiră să faci ceva (spre exemplu, un concurs de dans te poate motiva să te pregătești mai bine pentru a câștiga). În alte situații, stresul reprezintă un factor negativ: atunci când durează mult, te face temător, simți că ești stresat tot timpul, devii nervos și reacționezi exagerat, iar sănătatea ta poate fi afectată. **Există numeroase modalități în care putem preveni stresul negativ. Putem să învățăm singuri să facem față stresului negativ sau la nevoie, specialiștii ne pot da o mână de ajutor.**



Pași în călătoria spre comoară!

1. Analizați factorii stresanți pentru voi, pornind de la imaginile de mai sus. Completați și cu alte exemple.
2. Realizați un „top” personal: puneți pe primul loc factorul cel mai stresant pentru voi, apoi discutați în clasă, negociați și alcătuiți topul general.
3. Subliniați factorii din imaginea de mai jos care, în opinia voastră, contribuie la prevenirea stresului negativ.



Continui să explorez acasă!

Creați un text pe tema prevenirii stresului negativ, folosind cuvintele: odihnă, sport, stres, muzică, timp liber, prieteni, mâncare sănătoasă, gândire pozitivă. Toate creațiile vor fi afișate și prezentate în fața clasei.

II.3. Feedback-ul pozitiv, resursă anti-stres



Felul în care vorbim sau gesturile pot să ne motiveze sau, dimpotrivă, să ne blocheze. *Feedback-ul pozitiv* este un răspuns încurajator dat celui cu care interacționăm, manifestat printr-un zâmbet, aplauze sau cuvinte „potrivite”. Rolul *feedback-ului pozitiv* este de a evidenția părțile bune, chiar și într-o situație mai puțin plăcută! *Feedback-ul pozitiv* este concret, grijuliu și de ajutor.



Pași în călătoria spre comoară!

1. Citiți textul și răspundeți la cerințele de mai jos:

<i>Diana, Sara, Ionuț și Andrei au avut de construit împreună un poster la istorie despre primele orașe grecești. Domul profesor a apreciat alte două postere ca fiind mai reușite decât al lor. Colegii discută cu Diana, liderul echipei:</i>	
Din cauza ta am pierdut! Data viitoare nu vei mai fi tu liderul nostru!	Ai avut inițiativă și ne-ai dat idei bune, hai să vedem ce putem schimba ca să câștigăm data viitoare!
Tu ești vinovată că am pierdut timpul cu mici detalii și nu ne-am concentrat pe esențial!	Ideile tale nu au fost bune de nimic! Eu în locul tău aș fi făcut altfel!
Diana, tu te-ai implicat cel mai mult și noi nu am știut cu ce să te ajutăm, data viitoare ne împărțim mai bine sarcinile!	Acum suntem cu toții supărați, responsabilitatea eșecului este a tuturor, nu e Diana singura vinovată!
Cred că tu ai greșit cel mai mult și tu ești singura vinovată! Nu mai vreau să lucrez cu tine niciodată!	Diana ne-a coordonat foarte bine, haideți să ne gândim ce puteam face mai bine fiecare dintre noi?

- Care este situația neplăcută prin care trece grupul de colegi?
 - Subliniați cu o linie feedback-ul pozitiv primit de Diana de la colegi.
2. În grupuri formate din patru elevi, gândiți-vă la o situație stresantă de la școală. Povestiți, pe scurt, fiecare dintre voi situația aleasă. Selectați una dintre aceste situații și răspundeți la întrebări:
 - Cine îl ajută pe elev?
 - Ce cuvinte sau gesturi îl ajută?
 3. Un reprezentant al fiecărui grup va prezenta pentru întreaga clasă tabelul completat.



Ce am învățat azi?

Încercuiți enunțurile în care se oferă feedback pozitiv:

- Nu ești bun de nimic!
- Îmi place desenul tău pentru felul în care ai îmbinat culorile, deși nu l-ai terminat.
- De ce nu ai rezolvat toate exercițiile la test? Iar ai fost cu capul în nori!
- Atunci când ne certăm, m-ar ajuta foarte mult dacă mi-ai explica punctul tău de vedere în loc să țipi.



Continui să explorez acasă!

Formați echipe și realizați o reclamă, o povestire, un colaj sau un cântec cu tema *Cum încurajăm o persoană care trece printr-o situație stresantă*, cu ajutorul următoarelor cuvinte: *comunicare, verde, stres, zâmbet, fereastră, nor, încurajare*. Prezentați rezultatele în următoarea oră de consiliere și dezvoltare personală.

EVALUARE FINALĂ

O călătorie, un popas



La prima oră de consiliere și dezvoltare personală ați discutat despre ce așteptați, ce vă doriți, ce emoții ați trăit la începutul clasei a V-a. Activitățile la ora de *Consiliere și dezvoltare personală* au fost PAȘI pe care i-ați făcut într-o călătorie. Ați pornit în descoperirea celor mai interesante lucruri despre voi, despre calitățile și resursele voastre. Cât de departe ați ajuns în călătoria voastră? Ați descoperit indicii despre comoară?



Cartea despre mine

Astăzi veți începe să lucrați la o carte, se numește **Cartea despre mine** în care veți descrie drumul vostru către comoară. Imaginați-vă că sunteți fiecare dintre voi un scriitor celebru și fanii așteaptă această carte despre voi.



- Cum va arăta coperta? Ce culoare va avea?
- Ce titlu va avea cartea?
- Ce veți scrie despre voi?
- Ce ați aflat nou despre voi în primele săptămâni de școală?

Câteva sugestii:

- Portretul pe care l-ați realizat în prima oră la consiliere poate să fie prima pagina a cărții. Astăzi, veți realiza primul capitol al cărții în care veți scrie sau desena ce ați învățat despre voi în primele săptămâni ale clasei a V-a. Până la finalul clasei a V-a, veți realiza primul volum despre voi.
- Puteți utiliza coli A4 pe care dacă le îndoiți, pot arăta ca paginile unei cărți. Sau puteți realiza o carte electronică. În descrierea drumului către comoară, vă puteți inspira din fișele completate pe parcursul orei de consiliere și dezvoltare personală. Aveți libertatea de a folosi orice culoare, orice imagine care vă reprezintă. Fiți creativi!
- Prezentați ce ați lucrat și motivați alegerile făcute (spre exemplu, de ce ați ales o anumită culoare sau o anumită imagine pentru copertă). La final, descrieți ce ați aflat nou despre voi, ca urmare a acestei activități.



Continui să explorez acasă!

Prezentați primul capitol din **Cartea despre mine** părinților, fraților, bunicilor și rugați-i să vă împărtășească părerea despre cartea voastră.

Note

[illegible]

