

Proiect: "Together for life skills through green and inclusive education!"

Nr. proiect: 2018-EY-PMIP-R2-0002

Material realizat de prof. în cabinetul de asistență psihopedagogică, Monica-Iuliana Anca, CJRAE ALBA.

Modelul 4H: Health–Hands–Heart–Head a stat la baza celui mai amplu program de dezvoltare a **abilităților de viață** pentru copii și tineri cu vârste cuprinse între 5 – 19 ani din S.U.A. În cele ce urmează, am propus câteva activități care pot fi realizate, valorizând acest model:

1. Head: abilități legate de gândire, judecată, decizie clară;

ACTIVITATE

- ✚ Gândește-te la cea mai importantă decizie pe care ai luat-o zilele acestea!
- ✚ Cum a fost? Cum te-ai simțit?
- ✚ Îți sugerez câțiva pași utili în luarea deciziilor:
 - ✓ **Pasul 1: Definirea deciziei de luat** (Ce decizie ai de luat? În ce constă ea?)
 - ✓ **Pasul 2: Identificarea opțiunilor** (Ce posibilități am? Câte alternative sunt?)
 - ✓ **Pasul 3: Strângerea informațiilor pentru fiecare opțiune** (De ce cunoștințe și abilități voi avea nevoie?)
 - ✓ **Pasul 4: Evaluarea opțiunilor și luarea deciziei** (Care sunt dificultățile pe care le voi întâmpina? Cine mă susține?)
 - ✓ **Pasul 5: Formularea unui plan de acțiune** (Care sunt obiectivele mele pe termen scurt, mediu, lung? Ce pot să fac pentru a-mi atinge obiectivele? Care sunt pașii concreți pe care îi am de parcurs)
 - ✓ **Pasul 6: Identificarea barierelor** (Ce dificultăți anticipez? Ce pot face pentru a le preveni sau minimiza?)

2. Heart: abilități legate de valori personale puternice, imagine de sine pozitivă, loialitate, grijă pentru ceilalți;

ACTIVITATE

✚ Descrie casa copilăriei tale! Întreabă-i pe părinți, frați, bunici, lucrurile pe care nu ți le mai amintești. Poți să te gândești la:

- ❖ primele cuvinte rostite;
- ❖ visele frumoase ale copilăriei;
- ❖ profesia pe care visai să o ai;
- ❖ jucăriile și jocurile preferate;
- ❖ povestea citită sau povestită cel mai des de mama/ bunica;
- ❖ mirosurile puternice ale copilăriei (de ex. casa bunicii, plăcinta mamei);
- ❖ prăjiturile/ mâncarea mea preferată;
- ❖ sfaturile folositoare ale tatălui;
- ❖ vorbele mamei de care îți aduci frecvent aminte.

✚ Realizează un tablou cu cele mai dragi elemente (obiecte, persoane, ființe) pe care le regăsești acasă la tine!

3. Hands: abilități practice, abilități legate de creșterea performanței sportive, pregătire pentru muncă;

ACTIVITATE








✚ Confectionează o inimă din hârtie, utilizând tehnica origami. Dăruiește-o unui membru al familiei, sau păstrează-o pentru a o dăruia unui coleg la întoarcerea la școală! <https://handmadebase.com/ro/heart-origami-of-paper-simple/>

4. Health: abilități necesare pentru un stil de viață sănătos și o viață mai bună.

ACTIVITATE

✚ Calendarul „gândurilor” pozitive:

✚ Scrie un gând pozitiv cu care să începi fiecare zi a săptămânii!

Luni 	
Marți 	
Miercuri 	
Joi 	
Vineri 	
Sâmbătă 	
Duminică 	

Bibliografie:

1. Banea, S., Morărașu, C. V., *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*, Editura Performatica, 2009
2. *Dezvoltarea abilităților de viață*, Suport de curs, Modulul 1, *Ciclul dezvoltării abilităților de viață*, Material realizat de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile în cadrul proiectului strategic „Metode inovative în formarea personalului didactic pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor”, ID 4713, POSDRU 3/1.3/S/3 implementat de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului 2010, Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.