



Împreună pentru dezvoltarea abilităților de viață.

Program destinat elevilor de gimnaziu și liceu

activitate în cadrul proiectului
„Together for life skills
through green and inclusive education!”
2018-EY-PMIP-R2-0002

Autori

ANCA MONICA-IULIANA
BELAȘCU ALEXANDRA-ROXANA
CÎMPEAN CRISTINA-MIHAELA
DUMITREANU ANA-FLORINA

GAVRILUȚ DOINA
NICOARĂ DANA
POPA DELIA-MARGARETA
POPESCU IOANA-MIRELA

Alba Iulia, 2020

Împreună pentru dezvoltarea abilităților de viață.

Program destinat elevilor de gimnaziu și liceu

Activitate în cadrul proiectului

„Together for life skills through green and inclusive education!”

2018-EY-PMIP-R2-0002

Abilități necesare pentru dezvoltare personală, relații optime cu sine și cu ceilalți, pentru viață sănătoasă și pentru gestionarea unor situații dificile.

Modul 1: Autocunoaștere și intercunoaștere

Profesor consilier Anca Monica Iuliana
Profesor consilier Belașcu Alexandra Roxana

Modul 2: Interculturalitate și diversitate

Profesor consilier Dumitreanu Ana Florina,
Profesor consilier Câmpean Cristina Mihaela

Modul 3: Stil de viață sănătos - educație pentru sănătate

Profesor consilier Doina Gavriluț,
Profesor consilier Popa Delia Margareta

Modul 4: Abilități decizionale și rezolutive

Profesor consilier Nicoară Dana,
Profesor consilier Popescu Ioana-Mirela

Modul 5: Proiect personal de dezvoltare

Profesor consilier Nicoară Dana
Profesor consilier Dumitreanu Ana Florina

CUPRINS

MODUL 1: AUTOCUNOAȘTERE ȘI INTERCUNOAȘTERE	3
MODUL 2: INTERCULTURALITATE ȘI DIVERSITATE	13
MODUL 3: STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS - EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE	19
MODUL 4: ABILITĂȚI DECIZIONALE ȘI REZOLUTIVE	36
MODUL 5: PROIECT PERSONAL DE SCHIMBARE	48

MODUL 1: AUTOCUNOAȘTERE ȘI INTERCUNOAȘTERE

Conținuturi: dezvoltarea conceptului de sine, înțelegerea emoțiilor și gestionarea acestora, relația gând - emoție – comportament.

Activități propuse:

ACTIVITATEA 1. REGULILE GRUPULUI (poster cu regulile grupului)

Obiective: stabilirea regulilor de funcționare a grupului.

Grup țintă: clasele V-XI

Resurse necesare: poster color, videoproiector

Desfășurarea activității:

La începutul activității profesorul împreună cu elevii stabilesc de comun acord regulile care se vor respecta pe parcursul desfășurării activității/activităților. Se poate folosi metoda brainstorming pentru a genera cât mai multe idei, apoi se negociază regulile agreeate de către grup.



ACTIVITATEA 2. DIGITAL CHECK-IN:

Obiective: identificarea stării emoționale a membrilor grupului și așteptărilor acestora.

Grup țintă: elevi clasele V-XI

Resurse necesare: chestionar Google Forms

Desfășurarea activității:

Pentru a identifica starea emoțională a membrilor grupului se utilizează această modalitate simplă de a începe o sesiune de lucru în echipă, și a lucra la un proiect. Grupurile trec prin diferite etape: când încep un proiect, în timpul proiectului și la sfârșitul proiectului. Profesorul poate ajuta grupul, adresând anumite întrebări cheie în diferite momente cu scopul de a detensiona sau de a genera o anumită stare emoțională membrilor grupului.

<https://forms.gle/M9MXRtHZqaw9AttN9>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgm3-q6jIBhH8dGJtWmIPC3XfV-VujoazHoEpMSB207ptPUQ/viewform?usp=sf_link

ACTIVITATEA 3. JOCUL STIMEI DE SINE

Obiective: identificarea comportamentelor care contribuie la creșterea stimei de sine.

Grup țintă: elevi gimnaziu, liceu

Resurse necesare: tablă

Jocul stimei de sine

Jocul poate fi jucat de minim 2 jucatori. Jucatorii aleg, pe rand, un numar si o litera si identifica casuta corespunzatoare (ex. 3b= imi confrunt frica).

Fiecare jucator este invitat:

1. sa discute despre o situatie anterioara cand a avut acel comportament
2. sa isi imagineze o situatie viitoare cand va putea avea acel comportament.

1 2 3 4 5

a	imi dezvolt o noua abilitate	renunt la influente negative	ies din zona de confort	fac ceva creativ	imi spun parerea
b	spun ceea ce simt	accept ca uneori pot gresi	imi confrunt frica	imi prioritizez timpul	imi fac timp pentru recreere
c	fac sport	fac activitati care imi plac	am grija de mine	dau dovada de modestie	sunt iubitor fata de mine
d	ma tin de cuvânt	sunt o persoana valoroasa	ma apreciez	am vise si dorinte	gandesc rational
e	ajut pe cineva	nu ma compar cu altii	ma focusez pe prezent	citesc ceva inspirational	dau dovada de integritate

ACTIVITATEA 4. MODELUL MEU


- fișă de completat electronic:

<https://www.liveworksheets.com/oe1235540ok>

Nume	Data
_____	_____
Prenume	Clasa
_____	_____

MODELUL MEU

Te invit sa raspunzi la urmatoarea intrebare: cine este eroul/modelul tau? Descrie trecutul acestuia, personalitatea si realizarile. Care sunt motivele pentru care l-ai ales ca model? Are si defecte? Face si greseli? Cum trece peste escurile din viata sa?

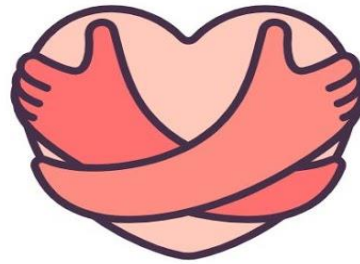


ACTIVITATEA 5. PORTRETUL STIMEI DE SINE

- fișa de de completat format electronic:

<https://www.liveworksheets.com/ji1235614qm>

portretul stimei de sine



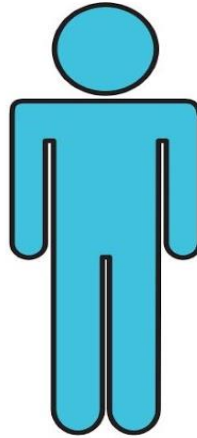
Identifica și notează:

Punctele
mele forte
sunt:

Punctele
slabe la
care lucrez
sunt:

Valorile mele
sunt ...
și le manifest
astfel...

Vad
eșecurile ca
oportunitati
astfel...



Sunt
recunoscător
pentru:

Obiectivele
mele sunt:

Abilitatile
mele sunt:

Succesele
mele
sunt...

Gânduri
pozitive
(rationale)
despre mine...

Apreciez la
mine:

Am grijă de mine
astfel...

Ceilalți mă
apreciază
pentru că...

ACTIVITATEA 6. AUTOBIOGRAFIE

Obiective: dezvoltarea autocunoașterii, a personalității și o mai bună cunoaștere între elevi.

Metode: muncă individuală, comunicare euristică

Resurse necesare: foi A4, instrumente de scris, (fișă format electronic)

Timp: 50 minute

Desfășurarea activității: Fiecare elev scrie o autobiografie sau se autocaracterizează cu ajutorul a cinci cuvinte. Lucrările realizate se citesc în fața membrilor grupului și aceștia încearcă să ghicească persoana care a scris autobiografia respectivă.

Sfaturi pentru facilitator: Este important de stabilit regulile grupului de lucru, înainte de începerea activității de autocunoaștere. Exemplu: să nu criticăm, fiecare elev răspunde pe rând, păstrăm confidențialitatea.

<https://www.liveworksheets.com/qa1236730vb> (fișă autobiografie editabilă)

Autobiografie

Numele și prenumele

Date despre mine:

Am _____ ani.

Sunt în clasa _____

Locuiesc în _____

Ziua mea de naștere: _____

Preferințele mele:

Materia preferată: _____

Măncarea preferată: _____

Sportul preferat: _____

Muzica preferată: _____

Filmul preferat: _____

Cartea preferată: _____

Familia mea:



În viitor aș vrea să fiu...

Visul meu este: _____

Aș vrea să devin: _____

Mai multe despre mine:

ACTIVITATEA 7. BINGO!

Obiective:

1. Crearea unei atmosfere pozitive în interiorul grupului.
2. Aflarea de noi informații despre membrii grupului.
3. Crearea unei oportunități de comunicare cu toți membrii grupului.

Resurse necesare: spațiu mare în sală, sau un spațiu deschis

Mărimea grupului: 15-25 elevi

Timp: 20-30 minute, incluzând reflecția

Desfășurarea activității:

1. Fiecare participant (și profesorul) primește o foaie de Bingo (exemplul de mai jos) cu afirmații în fiecare căsuță, potrivite pentru vârsta participanților.
2. Participanții sunt rugați să-și adreseze pe rând, nominal, întrebări, iar când cineva răspunde cu "da" la întrebare, trec numele acelei persoane în căsuță. (Exemplu: Andrei...te pricepi la desenat? Apoi este rândul altcuiva să adreseze o întrebare. Se desenează pe tablă, flipchart tabelul Bingo! Participă întreaga clasă).
3. Scopul este să se creeze o linie cu 5 nume pe foaia de Bingo și atunci se strigă BINGO!
4. Asigurați-vă că participanții au înțeles că:
 - trebuie să întrebe și să răspundă cu „DA” la întrebare pentru a-i trece numele, nu doar să-l treacă direct sau să se uite pe foaia celuiilalt și să spună unde ar putea răspunde cu “da”.
 - nu există un premiu anume.
 - după ce au strigat “Bingo”, trebuie să continue să întrebe și să umple cât mai multe căsuțe posibil.

Reflecție și evaluare: Este ceva ce nu ai știut dinainte și te-a surprins? Cum această activitate poate îmbunătăți climatul clasei?

Știi să cânti la un instrument.	Îți place să joci fotbal.	Îți place să gătești.	Citești înainte să adormi.	Ai locuit în altă țară.
Îți place să mănânci pește.	Te pricepi la desenat.	Ai încercat să te dai cu schiurile.	Mănânci în fața televizorului.	De obicei mănânci pâine prăjită la micul dejun.
Vrei să devii actor.	Ai o rudă care locuiește în străinătate.	Ești un bun cântăreț.	Ai fost în camping.	Faci sport în mod regulat.
Te pricepi la reparat lucruri.	Urăști păianjenii.	Îți plac mai mult pisicile decât câinii.	Te pricepi la cusut.	Îți place să cumperi haine.
Îți place să dansezi.	Vorbesti 3 limbi sau mai multe.	Îți place muzica rock.	Ai un prieten întors din străinătate.	Ai ziua de naștere în Iulie.

ACTIVITATEA 8. „DIPLOMA MEA”

Abilitatea de viață vizată: autocunoaștere și intercunoaștere

Obiectiv: dezvoltarea stimei de sine

Nivel: gimnazial, liceal

Resurse necesare: fișe, creioane (fisa format electronic)

Timp: 50 minute

Desfășurarea activității:

1. Fiecare elev primește o fișă cu titlul „*Diploma mea*” pe care o completează. După completarea fișei, se împart elevii pe grupuri de 4-5 și împărtășesc cele scrise, cei care doresc o prezintă clasei.

Discuții: Profesorul îndrumă elevii să observe faptul că fiecare are aspecte pozitive și mulți au lucruri importante în comun. Fișa „*Diploma mea*”:

DIPLOMA MEA

1. Cea mai importantă realizare din viața mea
2. Cel mai important succes din viața mea
3. Cel mai important eveniment din viața mea
4. Cel mai important obiectiv realizat
5. Cea mai importantă decizie pe care am luat-o
6. Cele mai importante persoane din viața mea



DIPLOMA MEA



Completează spațiile goale din diploma ta:

Cea mai importantă realizare din viață:

Cel mai important succes din viața mea:

Cel mai important eveniment din viață:

Cel mai important obiectiv realizat:

Cea mai importantă decizie pe care am luat-o:

Cele mai importante persoane din viața mea:

Data: _____ Semnătura: _____

MODUL 2: INTERCULTURALITATE ȘI DIVERSITATE

Conținuturi: comunicare și interrelaționare (construirea relațiilor, bariere în comunicare, cooperare, spirit de echipă, cum comunic corect, acordarea feedback-ului, bariere în comunicare, ascultarea activă, construirea relațiilor, etape ale relațiilor).

Activități propuse:

ACTIVITATEA 1. "DESPRE MINE, DESPRE NOI"

Abilitatea de viață vizată: comunicare și interrelaționare

Obiective:

- explorarea alternativelor de comunicare interpersonală;
- identificarea unor calități personale și ale colegilor;
- creșterea coeziunii grupului clasei.

Resurse necesare: fișa de lucru

Timp: 40 minute

Desfășurarea activității:

1. Profesorul prezintă denumirea activității și realizează introducerea în tematică prin utilizarea unui joc activator: Fiecare elev este solicitat să spună o calitate a colegului din spatele sau, în ordinea alfabetică sau aleator, în funcție de dispunerea acestora în planul clasei.(5 min.)
2. Pentru familiarizarea cu diversele forme ale comunicării umane se prezintă principalele tipuri: verbală, scrisă, mimico-gestuală, se subliniază importanța tonului, ritmului vorbirii în transmiterea și mai ales înțelegerea mesajelor pe care le transmitem.(5 min.)
3. Întrebare: **"Ce modificări a adus obligativitatea purtării măști de protecție modului în care comunicăm?"**
4. Se prezintă elevilor conținutul activității și modul de desfășurare.
5. Fișa de lucru conține 25 de sarcini cărora le corespunde un număr.
6. Fiecare elev din grup trebuie să aleagă un număr de la 1 la 25, profesorul citește solicitarea/ sarcina corespunzătoare aceluși număr și are la dispoziție un minut să o îndeplinească.
7. Răspunsurile oferite de elevi constituie puncte de plecare spre discuții legate de oportunitatea utilizării unui anumit limbaj, modul de gestionare a unei situații problematice, proiecțiile noastre, soluții creative etc.

Fișa de lucru *Despre mine, despre noi*.

Joc interactiv Despre mine...despre noi

START

1

Numește 2 lucruri care te fac fericit/ă

2

Cea mai tare calitate a ta este....

3

Fă 2 genoflexiuni în timp ce spui o urare de bun venit!

4

Ce cadou ți-ar place să primești?

5

Describe 2 lucruri care ai vrea să se întâmple în viitor

6

Prezintă 2 moduri diferite de a spune "NU"

7

Fă un compliment colegului din față!

8

Dacă ai fi președintele țării ce ai face ?

9

Cum reacționezi când un coleg spune ceva neplăcut despre tine?

10

Spune o glumă!

11

Continuă propoziția: Cel mai mult la clasa mea îmi place..."

12

Describe un mod preferat de relaxare

13

Fă 5 sărituri pe loc!

14

Scuza preferată la școală

15

Spune 2 lucruri pe care nu le-ai cumpăra nici dacă ar fi gratis

16

Numește o carte și/sau un film preferat

17

Dacă ai găsi o comoară, ce ai face?

18

Bea un pahar de apă!

19

Numește 2 lucruri pe care ai vrea să le faci dacă ai avea superputeri.

20

Adresează o întrebare unui coleg.

21

Ce noutate ai aduce în școală dacă ai putea decide?

22

Describe o situație tensionată unde ți-ai păstrat calmul, salvând situația.

23

Numește 2 țări pe care ai vrea să le vizitezi. Spune motivul.

24

Continuă propoziția
"Mă bucur pentru ..."

25

Cum ar fi școala ideală pentru tine?

ACTIVITATEA 2. CALITĂȚILE PRIETENULUI

Obiectiv: identificarea și împărtășirea calităților unui prieten.

Resurse necesare: fișa „Un prieten bun este”

Grupul țintă: gimnaziu

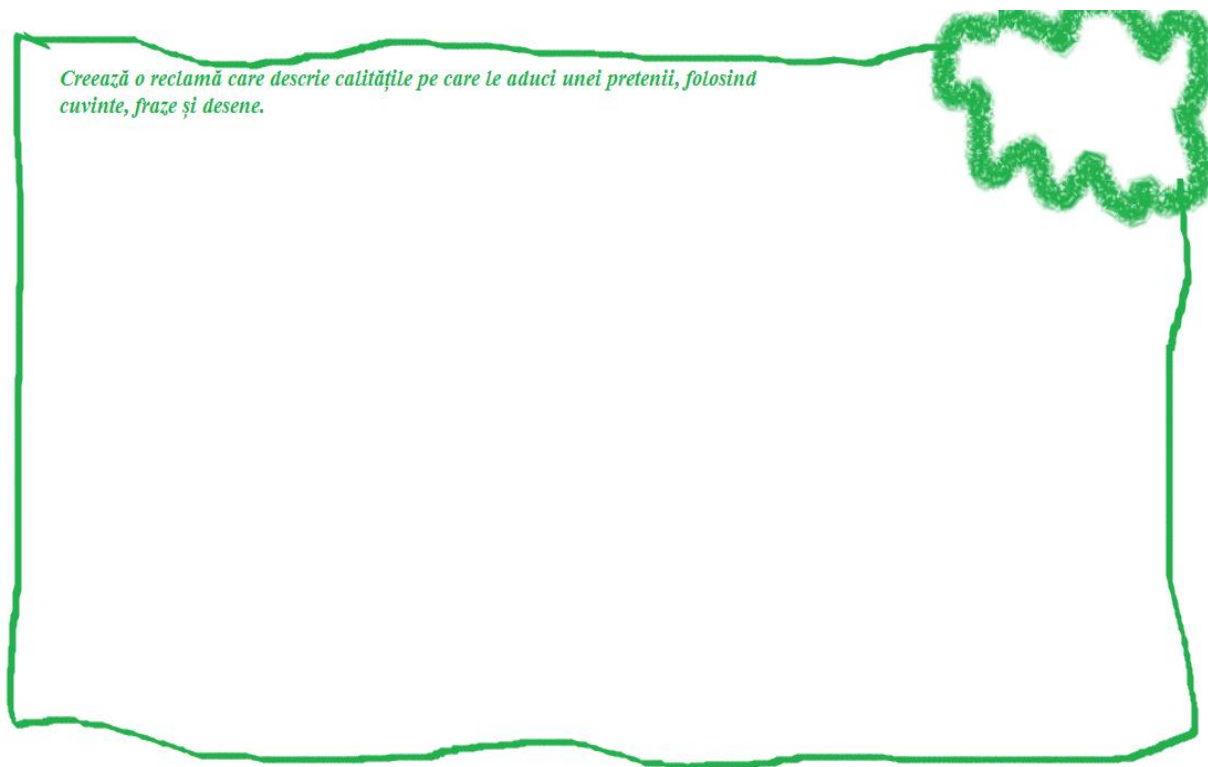
Pentru a fi un bun prieten, cineva trebuie să-i impulsioneze pe ceilalți și în același timp să-i ajute să fie cât mai buni, adică să fie onest și deschis. Dați câteva exemple de calități ale unui prieten bun. De asemenea, a fi un prieten bun înseamnă oferirea acestor calități celorlalți.

Un prieten bun este ...

- afectuos
- grijuliu
- receptiv
- interesant
- onest
- sprijinitor
- pozitiv
- de încredere

Pentru a fi un prieten bun și a recunoaște un prieten bun, oamenii au nevoie să poată identifica aceste calități în ei și în ceilalți. Oamenii au calități diferite cu care contribuie la o prietenie. Aceasta explică de ce unii oameni se înțeleg mai bine cu cineva decât cu altcineva. De ex. Autoevaluarea calităților pe care le aduci într-o prietenie.

„Știu că sunt un prieten bun, dar niciodată nu m-am gândit la calitățile pe care le aduc unei prietenii. Sunt afectuos, în special cu oamenii care îmi sunt prieteni. Prietenii mei știu că pot conta pe mine și sunt onest cu ei. De asemenea, știu că pot avea încredere în mine. Deci cred că pot spune că unele calități pe care le aduc unei prietenii includ afecțiunea, onestitatea și încrederea.”



ACTIVITATEA 3. NU POT SUPRAVIETUI!

Abilitatea de viață vizată: comunicare și interrelaționare, diversitate și interculturalitate.

Obiectiv:

- identificarea nevoilor de bază;
- conștientizarea nevoilor de bază ale fiecăruia.

Grup țintă: elevi gimnaziu și liceu

Resurse necesare: activitate foaia „Nu pot supraviețui!”

Timp: 25 de minute

Desfășurarea activității:

1. Jucați jocul „Nu aș putea trăi fără”. Elevii stau într-un cerc (BANCĂ) și un elev spune. El / ea spune: "Numele meu este Maria și nu aș putea trăi fără ... (apă, mamă, prieteni, pahare, mâncare ...)."
2. După aceea, toți elevii se ridică în picioare și elevul care a fost primul alege un alt elev. Elev care numit spune: „Numele meu este Marko și nu puteam trăi fără... ”Jocul continuă până când fiecare elev a avut rândul său.
3. Spuneți-le că veți pune o întrebare unuia dintre copii. După răspunsul la întrebare, elevul va alege un alt elev care va primi o întrebare. Întrebările pe care le veți pune ar trebui să se refere la elevii care, din diferite motive, sunt cu risc de a fi exclus din societate (posibile întrebări pot fi găsite în fișa de activitate).
4. Dați elevilor sarcina asemănătoare la câte 5 elevi. Fiecare trebuie să-și imagineze că este în unul dintre următoarele grupuri și fac o listă și un afiș cu toate lucrurile fără de care ei nu ar putea trăi:
 - elevii din clasa lor
 - elevii înzestrați
 - elevi cu dificultăți de învățare
 - elevi din alte regiuni sau țări (au venit din străinătate)
 - elevi din familii defavorizate economic.
5. La final, fiecare grup își prezintă posterul. Încurajați elevii să observe similitudinile și diferențele dintre elevi. Conduceți conversația astfel încât elevii să realizeze că avem cu toții aceleași nevoi, dar că unii elevi au nevoie de atenția noastră suplimentară pentru ca nevoile lor să fie îndeplinite cu succes.
6. Expuneți afișele într-un loc vizibil.

Activitatea *NU POT SUPRAVIEȚUI!*

Întrebări posibile:

- Louise este surdă și nu ar putea supraviețui fără ...?
- Băiatul care s-a mutat din China nu ar putea supraviețui fără ...?
- Bruno se află într-un scaun cu rotile și nu a putut supraviețui fără ...?
- Anna este un violonist excelent și nu ar putea supraviețui fără ...?
- Marko nu este în stare să învețe cititul și nu putea supraviețui fără ...?
- În clasă nimeni nu vrea să stea lângă Tamara. Nu ar putea supraviețui fără ...?
- Christian nu este în stare să învețe să scrie și nu ar putea supraviețui fără ...?
- Eva este constant bătută de tatăl ei. Nu ar putea supraviețui fără ...?
- Peter are o vedere foarte slabă și nu ar putea supraviețui fără ...?
- Maria este excelentă în pictură și nu ar putea supraviețui fără ...?
- Philip este nebun după avioane și nu ar putea supraviețui fără ...?
- O fată a cărei casă a fost distrusă într-un potop nu ar putea supraviețui fără ...?
- Ella nu poate vorbi și nu ar putea supraviețui fără ...?
- James vorbește patru limbi străine și nu ar putea supraviețui fără ...?

.....

MODUL 3: STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS - EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

Conținuturi: sănătate, stil de viață sănătos (activitate fizică, alimentație sănătoasă, program echilibrat activitate - odihnă, igienă personală), reziliență, surse de stres.

Activități propuse:

ACTIVITATEA 1. CE ÎNSEAMNĂ O PERSOANĂ SĂNĂTOASĂ?

Obiective: introducerea noțiunilor de sănătate, stil de viață sănătos; formarea reprezentărilor corecte despre sănătate.

Metode: conversație euristică, brainstorming, argumentarea;

Resurse necesare: foaie de flipchart, carioci/markere, chestionarul (lista cu afirmații), laptop, proiector;

Dimensiunea grupului: 20 -25 elevi

Timp: 15 minute

Desfășurarea activității:

1. Citiți lista următoare și alegeți 6 afirmații pe care le considerați ca fiind cele mai importante calități necesare unei persoane pentru a fi sănătoasă.

O persoană sănătoasă:

1. Nu este niciodată bolnavă.
2. Poate fugi după autobuz fără să i se taie respirația.
3. Ia viața mai ușor, fără să se supere.
4. Își face ușor prieteni.
5. Are acces la servicii de sănătate bune.
6. Are o casă confortabilă.
7. Face regulat exerciții.
8. Este oricine a ajuns la 75 ani.
9. Evită fumatul și drogurile.
10. Trăiește într-un mediu curat.
11. Poate face față oricărei dizabilități ar avea (ex. surditatea, a fi pe scaunul cu rotile).
12. Poate ieși bine din orice situație.
13. Se simte bine tot timpul.
14. Evită mâncarea cu prea mulți aditivi alimentari.
15. Nu pare deprimată niciodată.
16. Are o siluetă frumoasă.

17. Nu ia medicamente.
18. Este atentă cu propria igienă.
19. Are grijă să-și facă toate vaccinurile necesare.
20. Are o imagine bună despre sine.
21. Are o credință care o ajută în viață.
22. Mănâncă regulat și nu snack-uri.
23. E puțin probabil să viziteze un medic.
24. Are un ten foarte frumos.

2. Fiecare elev își face propria listă. Se citesc mai multe liste, iar elevii argumentează cum au făcut conexiunile dintre afirmații și termenul sănătate. Elevii au astfel posibilitatea să vadă conexiuni diferite pe care nu le-au luat în considerare.

3. Găsește cea mai ciudată afirmație din lista propusă, argumentează alegerea făcută.

4. Se definește apoi starea de sănătate, stil de viață sănătos:

Sănătatea este definită ca starea de bine a unei persoane. Sănătatea nu presupune doar absența bolii sau infirmității.

Stilul de viață – reprezintă totalitatea deciziilor, acțiunilor voluntare și obișnuințelor care ne afectează starea de sănătate. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate sau boală sunt comportamentele care alcătuiesc stilul de viață: alimentația, practicarea exercițiului fizic, consumul de alcool, fumatul, folosirea metodelor de prevenire a infecțiilor, adoptarea unor comportamente preventive (vaccinări, control medical periodic), respectarea orelor de somn.

Stilul de viață sănătos joacă un rol esențial în promovarea, menținerea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor.

Cum ne formăm un stil de viață sănătos?

Un comportament se formează prin evaluarea de către individ a două componente: percepția amenințării bolii vizavi de comportament de risc și beneficiile aduse de comportament. Percepția amenințării este influențată de informațiile pe care individul le are despre un comportament sau boală și de :

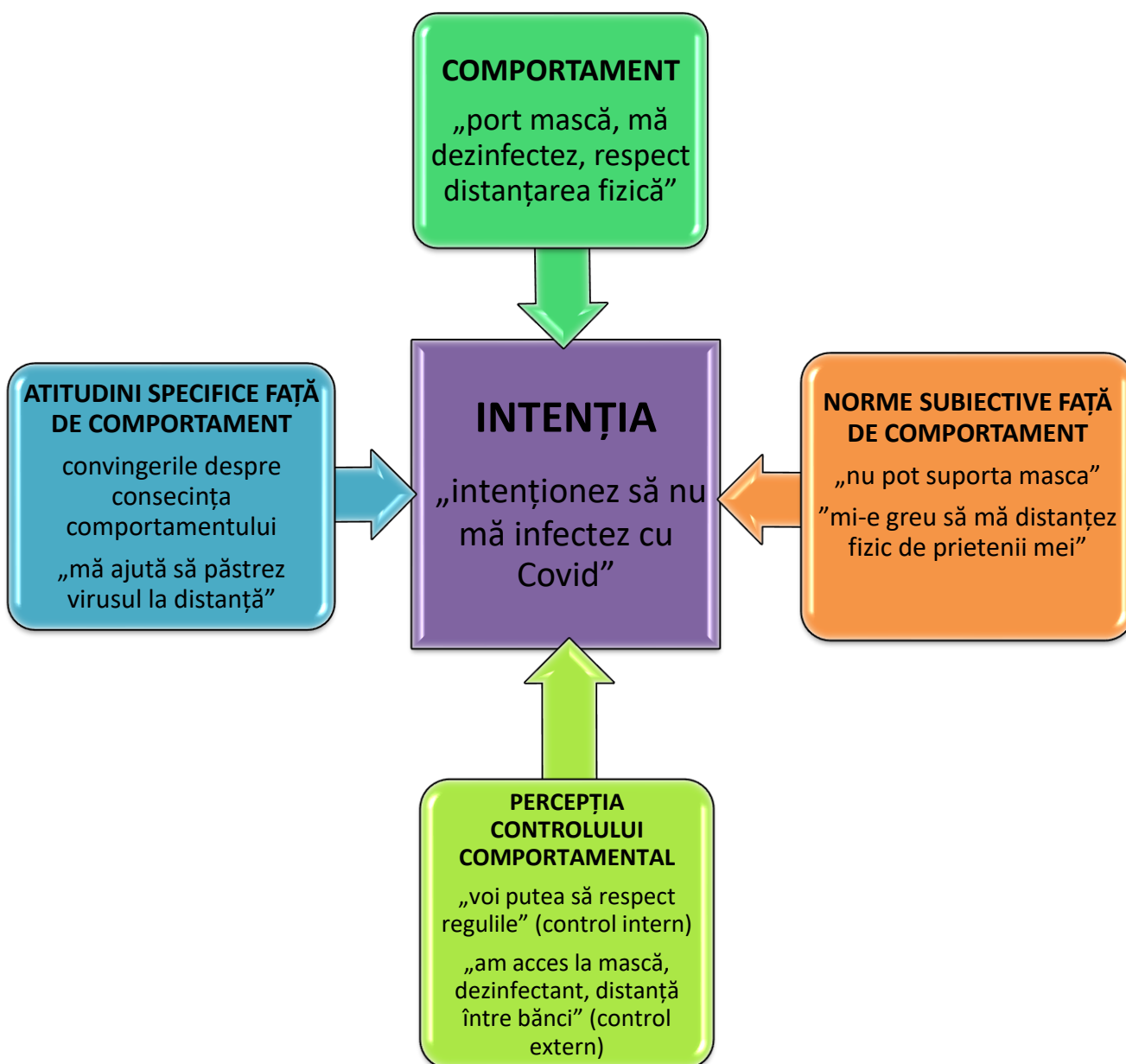
- Valorile generale privind sănătatea (sunt preocupată de sănătatea mea...);
- Convingerile privind vulnerabilitatea la o anumită boală (virusul Covid19 poate fi luat dacă nu port mască; mama a avut diabet trebuie să fiu atent cu dulciurile...);
- Consecințele bolilor (o persoană infectată cu Covid își revine după mult timp; pot face mai ușor cancer pulmonar, dacă fumez...).

Teoria planificării comportamentale explică formarea comportamentelor sănătoase sau de risc prin trei componente:

Ø atitudinile față de un comportament specific;

- ∅ normele subiective față de comportament;
 - ∅ percepția controlului (intern și extern) comportamental.
- (vezi figura 1 – teoria planificării comportamentale)

Figura 1-Teoria planificării comportamentale



ACTIVITATEA 2. DIAMOND RANKING (CLASIFICAREA/IERARHIZAREA DIAMANT)

Tema: Activitate și odihnă

Obiectiv: este o activitate care vizează prioritizarea informațiilor și ideilor. Poate fi o activitate de follow-up folosită după activitățile de predare. Încurajează elevii să își exprime propriul punct de vedere cu privire la plasarea anumitor probleme deasupra altora.

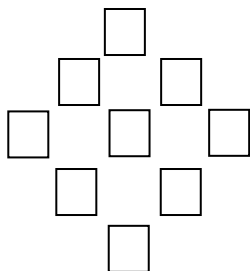
Desfășurarea activității:

1. Fiecare elev primește mai mult de nouă idei, iar sarcina lor este să selecteze nouă idei în raport cu criteriile date.
3. Elevii ierarhizează itemii după modelul de mai jos, de la „cele mai valoroase/ importante”, în partea de sus, până la „cele mai puțin valoroase/ importante”, în partea de jos.
4. După un anumit timp, elevii își împărtășesc propriile clasamente. Apoi încearcă să creeze împreună un diamant comun, selectând ideile asemănătoare și argumentează alegerea ideii și poziția în diamant.
5. Fiecare elev compară apoi propriul diamantul cu diamantul comun realizat împreună cu clasa.

Reflecție:

- Care au fost diferențele și asemănările dintre cele două diamante?
- În dezvoltarea celui de-al doilea diamant, cum ați ajuns la un consens?
- A fost greu sau ușor să ajungeți la un consens? De ce credeți că a fost așa?
- Ați simțit că ideile voastre au fost ascultate?

Cel mai important



Cel mai puțin important

Anexa 1:

Ideile propuse:

1. În programul zilnic avem nevoie de activități de învățare.
2. Activitățile sportive, mișcarea sunt importante pentru dezvoltarea armonioasă a organismului.
3. Respectarea regulilor mă ajută să evit infectarea cu virusul Covid 19.
4. În programul zilnic ar trebui să avem 8 ore de activitate, 8 ore de relaxare și 8 ore de somn.
5. Tinerii nu au nevoie de 8 ore de somn.
6. Timpul petrecut la calculator reprezintă relaxare.

7. *Timpul petrecut la calculator reprezintă muncă, dacă rezolvi sarcinile școlare.*
8. *A citi o carte de beletristică înseamnă o activitate recreativă intelectuală.*
9. *A citi este o activitate care ar trebui introdusă în programul zilnic.*
10. *Dacă privesc zece ore la televizor învăț multe lucruri și mă relaxez.*
11. *Dezavantajele folosirii excesive a calculatorului/ telefonului sunt cyberdependența, lipsa mișcării, lipsa socializării reale.*

Elevii realizează apoi un "program ideal", după ce enumeră criteriile care trebuie respectate în realizarea unui program și consecințele lipsei unui program zilnic/săptămânal.

Rezultate: program zilnic, conștientizările elevilor.

ACTIVITATEA 3. CRESC, ÎN SĂNĂTATE

Obiectiv: facilitarea reflecției și a discuțiilor în grup cu privire la realizarea potențialului personal. Activitatea structurează cadrul de discuție privind schimbarea comportamentelor, poate fi folosită fizic și online.

Timp: 30 minute

Desfășurarea activității:

Profesorul propune elevilor o listă de schimbări în comportament pentru un stil de viață sănătos:

1. *să fac sport*
2. *să mănânc sănătos*
3. *să mă odihnesc mai mult*
4. *să petrec mai puțin timp pe telefon (pe jocuri, pe calculator)*
5. *să beau mai multă apă*
6. *să slabesc*
7. *să nu mai fumez*
8.

Elevii aleg din listă un comportament pe care ar dori să îl schimbe (sau propun chiar ei unul). Profesorul explică **modelul CRESC** (Anexa, <https://www.liveworksheets.com/2-hc16747xc>) și exemplifică analiza pentru un anumit comportament:

Comportamentul ales din listă sau propus de elev, ce anume doresc să schimb?

Resurse disponibile: ce resurse (materiale, personale, sociale) / ce mijloace am la dispoziție pentru a adopta comportamentul dorit?

Experiența de până acum: ce am făcut până în prezent, dacă am mai încercat până acum să fac ceva în această privință.

Scop : ce îmi doresc să obțin prin această schimbare?

Ce pot face începând de astăzi: acțiuni concrete, pași pentru adoptarea comportamentului dorit.

Exemplu

Comportamentul ales: să fac mai mult sport.

Resurse disponibile: am o bicicletă, am o sală de sport în apropiere, am prieteni care alergă, părinți care mă încurajează, am echipament, pot să urmăresc filmulețe cu aerobic pe youtube.

Experiența de până acum: am încercat dar nu am fost consecventă, rezultatele au fost vizibile dar când a intervenit altceva am renunțat.

Scop : să mă simt mai bine, să arăt mai bine, să fiu mai sănătoasă, să slăbesc.

Ce pot face: - îmi fac un program de sport zilnic sau săptămânal;
- discut cu cineva despre ce mi-am propus;
- îmi pregătesc adidașii și**să încep mișcarea!**

Anexa <https://www.liveworksheets.com/2-hc16747xc>

CRESC în sănătate

C Comportament ales	
R Resurse disponibile	
E Experiența de până acum	
S Scopul pentru care doresc schimbare	
C Ce pot face azi/ de azi înainte?	

Elevii care doresc prezintă grupului modelul lor **CRESC**.

ACTIVITATEA 4. STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Obiective: sistematizarea și consolidarea cunoștințelor despre stilul de viață sănătos; realizarea propriului plan pentru un stil de viață sănătos.

Metode: colțuri, conversație euristică, brainstorming, turul galeriei

Resurse necesare: foaie de flipchart, carioci/markere, foi colorate, imagini cu comportamentele sugerate, lipici

Dimensiunea grupului: 20-30 elevi

Timp: 50 minute

Desfășurarea activității:

1. Profesorul anunță tema **Stil de viață sănătos** și le oferă elevilor posibilitatea de a alege o categorie de **comportamente de protecție a sănătății** (sanogene), pe care ei le consideră mai importante sau pe care le manifestă cel mai des. Elevii vor opta pentru una dintre variantele:

- **activitate fizică** (practicarea unui sport, activități fizice în aer liber: grădinărit, activități agricole, plimbare, jocuri);

- **alimentație sănătoasă** (mese regulate, alimente diversificate, piramida alimentelor, balanța calorică aport /necesitate, modalități de preparare a hranei, prepararea hranei în familie);

- **program de activitate/ odihnă** (somn zilnic în medie 8 ore/zi, program pentru realizarea activităților, timp limitat pentru jocuri video/rețele de socializare, practicarea unor hobby-uri, ponderea unei activități, strategii de echilibrare a programului);

- **igienă și îngrijire personală** (igiena: a corpului, orală, a îmbrăcăminții, a locuinței, igiena în colectivitate, control medical periodic, respectarea tratamentelor, diferența dintre igiena personală/modă).

2. Elevii aleg acea variantă pe care o consideră importantă, notând alegerea făcută pe o bucată de hârtie (fără să discute între ei sau să arate celorlalți colegi).

3. Vor fi marcate 4 colțuri pentru fiecare variantă. Elevii vor merge la colțul ales arătând hârtia colegilor, fără a mai putea schimba alegerea făcută.

4. Grupul din fiecare colț va discuta despre tema aleasă și fiecare elev va explica alegerea făcută. De asemenea, în fiecare colț va fi amenajat un poster gol/ **o foaie de flipchart** pe care elevii vor **scrie (explica) și desena** pe acea temă într-un mod creativ, așa încât **să convingă colegii să aplice/respecte comportamentele**. Elevii vor fi înștiințați de faptul că vor prezenta la final rezultatele lor despre tema aleasă. Posterul va trebui să cuprindă atât text cât și imagini.

5. După 15-20 de minute profesorul oprește activitatea grupurilor. Membrii grupului, exceptând unul sau doi, care rămân lângă propriul poster, se vor deplasa la alte grupuri unde reporterii rămași lângă postere, vor convinge colegii să adopte comportamentele susținute. Elevii se vor deplasa pe rând, toți, la celelalte colțuri.

6. După 5 minute profesorul bate din palme și toată lumea se întoarce la grupul de origine. Acum alți doi membri ai grupului vor sta lângă poster și vor explica tema, în timp ce, ceilalți membri se vor deplasa în diferite colțuri pentru a primi explicații despre alte comportamente. Acest proces se va desfășura până când toți elevii vor primi explicații din toate colțurile clasei.

Elevii pot realiza afișe individual în funcție de comportamentul ales. Profesorul le grupează și le expune într-un loc vizibil pentru a fi observate de ceilalți.

7. Profesorul va sublinia faptul că **toate aceste categorii de comportamente sunt importante pentru menținerea sănătății** și le va cere elevilor să reflecteze individual în ce categorie ar putea face schimbări în viața lor personală pentru un stil de viață mai sănătos. Timp de reflecție 3 minute.

8. La final, fiecare elev își face propriul plan pentru stil de viață sănătos (respectând variantele din cele patru colțuri) alegând comportamentele prezente, dar și cele pe care și le propune în urma activităților.

ACTIVITATEA 5. **STOP START CONTINUĂ**

Obiectiv: activitatea este o sesiune de brainstorming prin care grupul reflectează la anumite acțiuni și decide ce anume trebuie schimbat pentru optimizarea comportamentului.

Timp:40-50 minute

Desfășurarea activității:

1. Spargerea gheții: care este cântecul/jocul/desertul tău preferat?
2. Profesorul alege un comportament sanogen (în funcție de specificul grupului, de ce consideră profesorul ca fiind important de promovat la momentul desfășurării activității): **exercițiu fizic, alimentație sănătoasă, program echilibrat activitate/ odihnă, prevenție SARS Cov-2, igienă personală.** Comportamentul ales va fi tema activității și va fi notat pe tablă.

Activitatea poate fi realizată frontal sau individual.

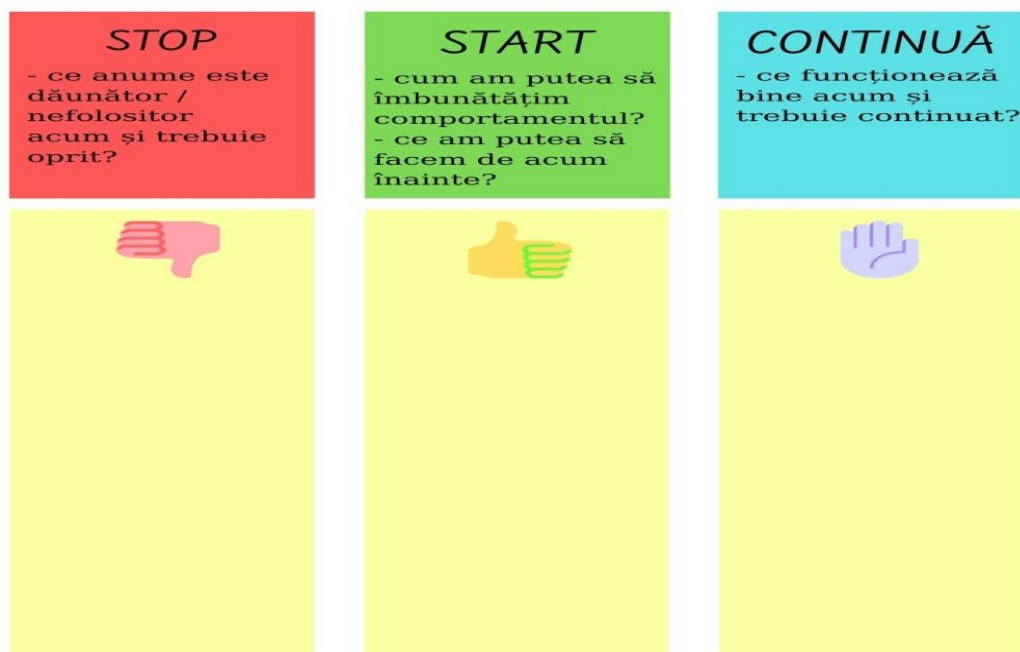
Pentru activitate frontală se realizează pe tablă sau pe flipchart un tabel asemănător celui din anexă. Elevii identifică individual acțiuni corespunzătoare celor trei coloane (timp de lucru stabilit de profesor).

Ideile sunt scrise pe post-ituri, elevii vin pe rând și le lipesc în tabel (dacă este posibil se folosesc culori corespunzătoare coloanelor tabelului), sau scriu direct cu marker-ul, cu cretă în tabel.

Pentru activitate individuală elevii primesc fișa de mai jos (Anexa) sau realizează ei tabelul pe foaie A4, respectând culorile capetelor de coloane.

3. Sunt analizate ideile identificate de elevi, sunt grupate cele asemănătoare pentru fiecare coloană. După grupare se trag concluzii cu privire la acțiunile optime pentru îmbunătățirea comportamentului sanogen promovat.

Anexă



Exemplu

Prevenție SARS- Cov 2

STOP	START	CONTINUĂ
<ul style="list-style-type: none"> - Nu frecventăm locuri aglomerate, - Nu participăm la întâlniri în grupuri mari de persoane, - Nu facem schimb de obiecte, - Nu venim la școală dacă nu ne simțim bine, 	<ul style="list-style-type: none"> - Purtăm mască, - Ne dezinfectăm pe mâini, - Păstrăm distanța, - Dacă am fost infectați respectăm recomandările medicului legate de tratament și ale autorităților legate de izolare, - Ne informăm din surse autorizate, 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne spălăm pe mâini înainte de masă, după ce am atins suprafețe comune, după ce venim de afară, etc - Avem o alimentație sănătoasă, - Ne odihnim corespunzător,

ACTIVITATEA 6. CUM POT DEVENI REZILIENT?

Tema: adaptarea la situații aversive

Obiectiv: dezvoltarea rezilienței, identificarea propriilor limite, identificarea beneficiilor și în cazul situațiilor aversive.

Timp: 50 minute

Desfășurarea activității:

O persoană este rezilientă pentru că are capacitatea de a-si reveni după o situație aversivă, deși nu a trecut niciodată printr-o astfel de conjunctură.

Sunt 11 deprinderi: **acceptare de sine, asumare a riscului, independență, optimism, toleranță la frustrare, stabilire a scopurilor, management al timpului, toleranță față de ceilalți, capacitate de rezolvare a problemelor și toleranță la limite și reguli** care bine dezvoltate te ajută să fii rezilient.

Cum pot să fiu rezilient?

Identifică situația aversivă.....

Care este cerința absolutistă față de propria persoană?

.....

Care este cerința absolutistă față de mediul în care trăiesc/ societate?

.....

Care sunt limitele, regulile greu acceptate?

.....

Ce beneficii aș avea, dacă aș accepta limita impusă?

.....

Ce aș avea de pierdut dacă situația era ca înainte?

.....

Cum pot valoriza, folosi beneficiile limitei, regulii? Găsește cel puțin patru caracteristici (fizice, emoționale, mentale, spirituale) proprii care te-ar ajuta în depășirea crizei!

Eu sunt

.....

 Eu am

 Eu pot

Dacă ai descoperit aceste caracteristici, fii creativ, folosește-le și completează tabelul:

Scop	Acțiuni	Persoane	Timp

Totul se află în tine! Acționează, bucură-te și atinge scopurile! Dă sens vieții tale!

ACTIVITATEA 7. SĂ ÎNVINGEM STRESUL!

Tema: sănătate mintală

Obiectiv: Această activitate intenționează să ajute copiii să identifice sursele de stres, emoții foarte intense și mai puțin intense, și să-și reamintească emoțiile și reacțiile comportamentale și fiziologice privind evenimentul, cât și modalitățile de a învinge stresul.

Resurse necesare: fișe de lucru, flip-chart, coli, markere;

Timp: 50 minute

Se încearcă o definiție a conceptului stres împreună cu elevii prin brainstorming, pornind de la exercițiul imaginativ cum că acest termen nu este în dicționar. Se va solicita elevilor să se gândească cu ce cuvinte sau expresii s-ar putea înlocui și se va folosi metoda ciorchinelui.

Desfășurarea activității: Se solicită elevilor să se gândească la situații când au fost stresați. Se va completa individual următoarea fișă de lucru:

Situația	Ce mi-a trecut prin minte?	Cum m-am simțit?	Ce am făcut?

Ex.: Colegul meu de bancă iar nu și-a făcut tema și mi-a cerut caietul să copieze de la mine. M-am gândit că iar nu pot spune nu și dacă nu-l dau iarăși mă va bate. M-am simțit agitat(ă).... M-am plimbat prin clasă, cu caietul în mână întrebându-mă ce să fac...

După completarea fișelor de lucru, se discută situațiile descrise. Pe baza acestora se vor preciza factorii de stres, reacțiile emoționale și comportamentale la stres. Sunt identificate reacții pozitive și negative la stres. Vom dezbate apoi frontal aceste idei și vom identifica stresorul care este cel mai des întâlnit.

1. Cerem elevilor să examineze gândurile avute în situațiile prezentate și să completeze fișa de mai jos <https://www.liveworksheets.com/2-ei18283ky> (poate fi scrisă pe flipchart sau pe tablă):

RUCSAC



Depozit personal unde îmi păstrez gândurile bune și de unde le iau când am nevoie de ele.

MAȘINĂ DE SPĂLAT

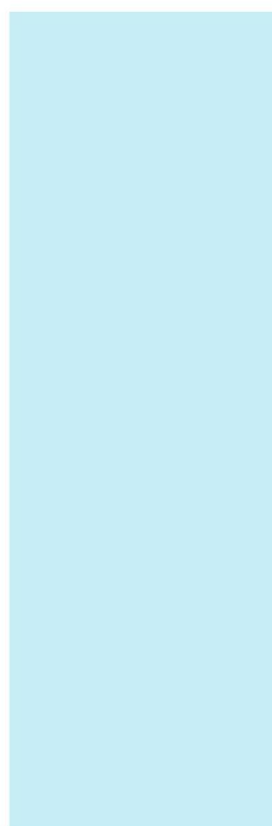
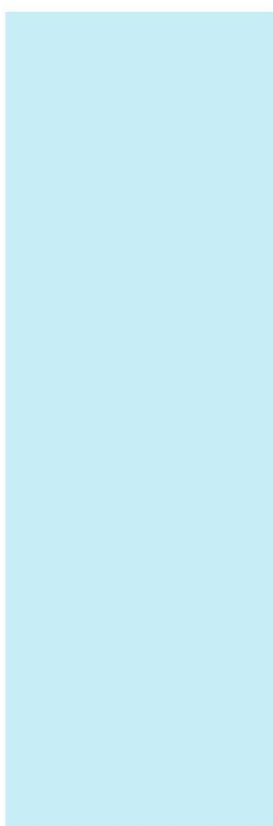
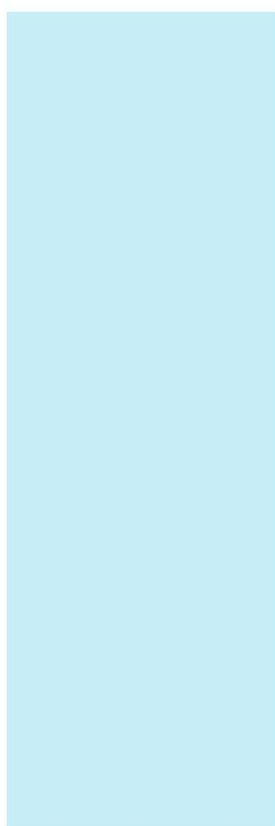


Obiect cu ajutorul căruia curăț gândurile pentru a le folosi și altă dată când am nevoie de ele.

COȘ DE GUNOI



Recipient în care arunc gândurile de care nu mai am nevoie, care mă stresează.



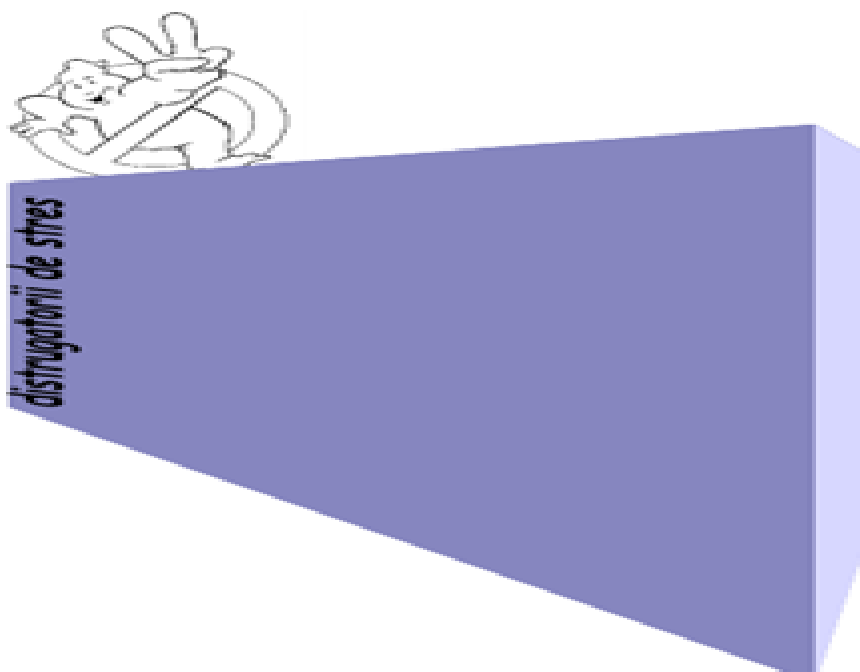
- După discutarea câtorva situații se desprinde ideea gândurilor raționale și iraționale.
2. Sunt prezentați apoi cei **4 pași de a face față stresului**: exteriorizarea emoțiilor, analiza propriei persoane, rezolvarea de probleme, distragerea atenției de la stres în mod activ.
 3. Situațiile inițiale vor fi recompleteate aplicând cele învățate:

Situația	Ce mi-a trecut prin minte?	Cum m-am simțit?	Ce am făcut?

Exemplu: Iată cum va arăta fișa elevilor după re completare.

Situația	Ce mi-a trecut prin minte?	Cum m-am simțit?	Ce am făcut?
Testul de evaluare la matematică	Nu suport să dau teste! Știu că nu voi face nimic.	Furiș neputincios	Am amânat recapitularea cunoștințelor,
Testul de evaluare la matematică	Matematica nu e ușoară, dar încerc să fac cât pot eu mai mult.	mobilizat	Mi-am sistematizat cunoștințele, mi-am studiat lista de termeni, formulele, mi-am făcut hărți mentale.

5. Pentru dezvoltarea de strategii de coping adecvate, lucrând individual sau în perechi, elevii concep o listă a **“distrugătorilor de stres”**.



ACTIVITATEA 8. FITNESS BINGO

Tema: comportamente care ne influențează sănătatea

Obiectiv: identificarea și conștientizarea propriilor comportamente care ne influențează sănătatea.

Resurse necesare: fișa *Fitness Bingo*, <https://www.liveworksheets.com/2-zm16984da>,

Metode: joc Bingo

Timp: 15 minute

Desfășurarea activității:

Pentru activitatea frontală, profesorul numește un elev care va alege un comportament din fișa de Bingo și îl citește cu voce tare. Elevii căror li se potrivește enunțul ridică mâna și sunt notați în căsuța respectivă. Apoi un alt elev alege și citește un enunț. Atunci când o linie orizontală sau verticală este completă se strigă BINGO!

Fitness Bingo



- Desenează o față zâmbitoare în căsuțele cu comportamente sănătoase.
- Întreabă-ți colegii dacă enunțurile de mai jos sunt valabile pentru ei.
- Atunci când găsești un coleg cărui i se potrivește enunțul, scrie-i numele în căsuța respectivă.
- Când ai un rând sau o coloană completă strigă BINGO!!



<i>îi place să mănânce fructe</i>	<i>consumă multe băuturi carbogazoase</i>	<i>îi place să se dea cu bicicleta</i>	<i>respectă regulile de igienă în clasă</i>
<i>bea multă apă</i>	<i>mănâncă multe dulciuri</i>	<i>ia micul dejun în fiecare zi</i>	<i>are relații bune cu colegii și profesorii</i>
<i>petrece mult timp pe jocuri video /telefon zilnic</i>	<i>îi place să meargă mult pe jos</i>	<i>mănâncă în fața televizorului</i>	<i>are un program pentru relizarea temelor de casă pe care îl respectă</i>
<i>doarme în medie 8 ore pe noapte</i>	<i>practică un sport</i>	<i>este o persoană optimistă; are, în general, o atitudine pozitivă</i>	<i>nu este de acord cu consumul de tutun</i>

MODUL 4: ABILITĂȚI DECIZIONALE ȘI REZOLUTIVE

Conținuturi: gândire critică, creativitate, etape în luarea unei decizii

Activități propuse:

ACTIVITATEA 1. DECID CONȘTIENT!

Abilitatea de viață vizată: abilități decizionale și abilități rezolutive

Obiective:

- Cunoașterea procesului și etapelor de luare a deciziilor.
- Conștientizarea efectelor propriilor decizii.
- Identificarea propriului stil de luare a deciziilor.
- Explorarea de roluri din care să rezulte importanța responsabilității în luarea deciziilor.

Grup țintă: elevi de gimnaziu și liceu

Resurse necesare: fișe de lucru, slide-uri

Timp: 50 min

Desfășurarea activității:

20 min – Icebreaker: fiecare elev primește o fișă de lucru: test de supraviețuire (Anexa 1)/ Slide pe care se află testul de supraviețuire, iar elevii completează pe propriile foi.

Exercițiul cuprinde 3 etape:

- Se comunică elevilor faptul că va avea loc un exercițiu de decizie. Elevilor li se solicită să ierarhizeze obiectele din rucsacuri în funcție de utilitatea lor și să noteze soluția individuală în fișa de lucru (Anexa 1). Se acordă 5 minute pentru această sarcină.
- Apoi, elevii sunt împărțiți în echipe de câte 4 persoane. În această etapă elevilor li se solicită să compare soluțiile oferite și să ajungă la o soluție de grup. (Fără a se deplasa de la banca lor, fiecare elev se întoarce către ceilalți 3 care se află în apropierea lui, păstrând distanța de 1m.) Fiecare elev notează pe propria foaie soluția de grup. (5 minute)
- În cea de-a treia etapă, li se prezintă elevilor soluția sugerată de salvamontist (slide) și li se solicită să calculeze diferențele I (soluție individuală – soluție salvamontist) și II (soluție grup – soluție salvamontist). Apoi, se calculează suma diferențelor obținute pe coloane. Cu cât suma obținută este mai mică, cu atât soluțiile lor sunt mai apropiate de soluția salvamontistului. (5 minute)

Discuții (5 minute): Analizați împreună cu elevii rezultatele obținute și decideți care dintre soluții au fost mai eficiente: soluția individuală sau cea de grup?

Li se explică elevilor faptul că recomandarea salvamontiștilor este ca drumeții să nu se deplaseze pe întuneric, pentru ca echipele de salvare să-i depisteze mai ușor. În acest context, devine importantă semnalizarea locației (foc, fum, oglindă, lanternă) și asigurarea

minimului necesar pentru supraviețuire (căldură, mâncare). Soluția specialistului urmărește raționamentul prezentat mai sus.

Se discută despre importanța luării în considerare a cât mai multe alternative în vederea stabilirii unei strategii optime. Cum se aleg criteriile de evaluare a informației? Ce înseamnă o decizie optimă? Care este diferența între decizia individuală și cea de grup?

5 min – Slide – etape în luarea deciziilor. Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 4, iar fiecare echipă decide ordinea etapelor procesului decizional/ Fiecare echipă își desemnează un lider care, împreună cu echipa, va completa ordinea etapelor într-un formular online (Anexa 2).

10 min – În echipe de câte 2 (fără a se deplasa și păstrând distanța de 1 metru), participanților le este desemnat câte un factor care influențează deciziile în general, iar sarcina lor este de a explica semnificația și importanța factorului primit (Anexa 3).

15 min – Elevii completează Chestionarul de identificare a stilului decizional (Fie fizic, fie pe slide, iar elevii completează pe propriile foi răspunsurile la itemi.) (Anexa 4).

Rezultate: Identificarea unui stil decizional propriu prin aplicarea chestionarului și conturarea unei strategii în privința luării unei decizii.

Evaluare: Evaluarea activității se realizează prin metoda CIM: Creier (ce am învățat), Inimă (cum m-am simțit), Mâini (ce am oferit). Fie fiecare participant răspunde, pe scurt, la întrebări, fie completează într-un formular/ mentimeter.

Anexa 1

Test de supraviețuire

Situația

Este aproximativ ora 16:30, 15 octombrie, și te aflii împreună cu câțiva prieteni pe malul unui lac, în Munții Făgăraș. Ați rătăcit drumul din cauza stratului gros de nori și, după estimările noastre, sunteți la aproximativ 5 km distanță de cel mai apropiat refugiu. Zona este împădurită cu pini de înălțime mică, însă împrejurimile sunt, în general, stâncoase și abrupte. Temperatura este în jur de -2 grade C, dar, uneori noaptea, ajunge și la -18 grade C. Stratul de zăpadă poate fi între 13-20 cm, iar viteza vântului între 65-75 km/h, în general dinspre NV spre SE. Soarele răsare la ora 06:15 și apune la 17:45.

Sunteți îmbrăcați gros, căciulă, bocanci, însă unii dintre voi au îmbrăcămintea umedă. Sarcina voastră este de a ierarhiza obiectele în ordinea importanței lor pentru supraviețuirea grupului, marcând cu 1 cel mai important și cu 14 cel mai puțin important obiect. În rucsacurile pe care le duceți în spate aveți obiectele prezentate în tabelul de mai jos.

	Soluție individ	Soluție de grup	Soluție specialist	Diferență I	Diferență II
Busolă					
O sticlă de 1,5 litri cu sirop de pin					
Câte un sac de dormit cu puf (pentru fiecare membru al grupului)					
Tablete de carbon pentru dezinfectarea apei					
O bucată de pânză foarte rezistentă de mărimea 6x6					
13 bețe de chibrituri într-o cutie impermeabilă					
Un cablu de 60 m (6 mm diametru) testat să reziste până la 150 kg					
O lanternă cu 4 baterii					
Un litru de rom Baccardi (65 grade)					
Set de bărbierit cu oglindă					
Ceas deșteptător					
Topor					
O cameră spartă a unei biciclete					
O carte cu titlul „Steaua polară – ghid de orientare”					
				Punctajul tău	Punctajul grupului

Soluție salvamontist

	Soluție specialist
Busolă	12
O sticlă de 1,5 litri cu sirop de pin	7
Câte un sac de dormit cu puf (pentru fiecare membru al grupului)	5
Tablete de carbon pentru dezinfectarea apei	14
O bucată de pânză foarte rezistentă de mărimea 6x6	8
13 bețe de chibrituri într-o cutie impermeabilă	1
Un cablu de 60 m (6 mm diametru) testat să reziste până la 150 kg	9
O lanternă cu 4 baterii	6
Un litru de rom Baccardi (65 grade)	10
Set de bărbierit cu oglindă	4
Ceas deșteptător	11
Topor	2
O cameră spartă a unei biciclete	3
O carte cu titlul „Steaua polară – ghid de orientare”	13

Anexa 2

Etapele procesului decizional

- Definirea deciziei și identificarea alternativelor
- Explorarea și evaluarea alternativelor existente
- Planul de carieră
- Implementarea deciziei
- Revizuirea deciziei.

Anexa 3

Factori care influențează procesul decizional

- interese;
- valori;
- caracteristici de personalitate;
- aptitudini și deprinderi;
- familia;
- statutul socio-economic;
- rețeaua personală;
- ambianța culturală;
- influențe educaționale.

Anexa 4

Chestionar de identificare a stilului decizional

Instrucțiuni:

Mai jos sunt date descrieri ale unor modalități în care oamenii iau în general decizii. Citește fiecare descriere în parte și încercuiește cea afirmație care corespunde felului în care tu iei decizii în general.

1. Când iau decizii, tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei, nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie, este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii, verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni, atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii, fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei, iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva, când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire, atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie, am încredere în sentimentele și în reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea, iau decizii în mod impulsiv.
16. Când iau decizii, mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora, mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general, când iau o decizie, analizez care sunt dovezile pro și contra.

Stilul decizional	Itemii corespunzători stilului	Scor
Stilul rațional	4, 7, 13, 20	
Stilul dependent	2, 5, 10, 19	
Stilul evitativ	6, 11, 14, 17	
Stilul intuitiv	1, 3, 12, 16	
Stilul spontan	8, 9, 15, 18	

Pentru identificarea stilului decizional predominant, însumați itemii încercuți dintre cei corespunzători fiecărui stil în parte. Stilul predominant este cel pentru care se obține scorul cel mai mare.

Stilul decizional	Caracteristici	Exemplu
Stilul rațional	-utilizează o abordare logică și organizată în luarea de decizii; -elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate.	Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele.
Stilul dependent	-se bazează preponderent pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea de decizii; -consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil atunci când cântăresc și aleg alternative.	Ceialți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine.
Stilul evitativ	-amână și/sau evită luarea unei decizii.	Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie.
Stilul intuitiv	-se concentrează pe intuiții și pe impresii în luarea unei decizii; -nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii.	Am făcut așa, pentru că am simțit eu că e mai bine.
Stilul spontan	-iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări.	Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult.

ACTIVITATEA 2. "D DE LA DECIZIE"

Abilitatea de viață vizată: abilități decizionale și abilități rezolutive

Obiective:

- a. Identificarea etapelor pentru luarea unei decizii
- b. Exersarea pașilor implicați în luarea deciziilor

Grup țintă: elevi de gimnaziu și liceu

Resurse necesare: fișe de lucru, laptop, videoproiector

Timp: 50 minute

Desfășurarea activității:

5 min. Spargerea gheții. Fiecare elev se gândește la culoarea sa preferată, iar la semnalul profesorului (de exemplu: 1, 2, gata!), vor striga cu toții cât mai tare. Apoi profesorul întreabă câțiva elevi dacă pot preciza culoarea preferată a unuia dintre colegii/ vecinii lor. Foarte probabil că majoritatea nu va reuși s-o facă. Se concluzionează DE CE nu pot preciza.

15 min. Profesorul solicită elevilor să se gândească la cea mai dificilă decizie pe care au avut-o de luat până la acel moment, apoi să completeze fișa de lucru „D” de la Decizie”, pe scurt despre acea decizie. Li se solicită să se gândească la modul în care au luat decizia și să scrie despre pașii pe care i-au urmat. După acest moment elevii sunt invitați să împărtășească informațiile pe baza următoarelor întrebări:

Ce a fost cel mai ușor pentru voi în luarea deciziilor? Dar cel mai dificil?

Când luați o decizie cântăriți riscurile? Dar beneficiile? Dar consecințele?

Ce sfat ați putea să vă oferiți vouă sau altora în legătură cu luarea deciziilor?

15 min. Elevii vor primi situații pe care le vor aborda ca pe o problemă ce necesită rezolvare.

a) Ana este o elevă care este nemulțumită de modul cum își petrece timpul liber. Și-ar dori să aibă mai mulți prieteni. Ce ar trebui să facă?

b) Adi are un prieten foarte bun care în ultimul timp a început să lipsească mult de la școală. Crede că are probleme, dar nu știe cum să abordeze situația.

c) Cel mai bun prieten dintre colegii de clasă este în situație de corigență la mai multe materii iar eu învăț mult mai bine decât el. Aș vrea să-l ajut iar el spune că pot renunța la prietenia cu el dacă mi-e rușine că e un corigent.

Elevii prezintă soluții la problema primită în modul în care cred ei că se poate rezolva. Scopul exercițiului este ca elevii să exerseze abilitatea de rezolvare a unei probleme:

- recunoașterea problemei
- definirea problemei
- generarea unor soluții alternative
- luarea deciziei
- punerea în aplicare a soluțiilor alese

· evaluarea aplicării soluției

10 min. Elevilor li se prezintă Ghidul pentru luarea deciziilor și modelul clasic de luare a deciziilor în 6 pași.

5 min. Evaluare Li se solicită elevilor să completeze Fișa de lucru 2.

Anexa 1

Fișa de lucru 1

Instrucțiuni: Gândiți-vă la o decizie dificilă pe care a fost nevoie să o luați și răspundeți la itemii din chestionar.

O decizie dificilă pentru mine a fost

În luarea deciziei, eu (încercuiți răspunsul care vă definește cel mai bine proceul decizional):

Am discutat cu prietenii	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
Am discutat cu unul sau cu ambii părinți	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
Am discutat cu un profesor sau cu un consilier	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
Am luat în considerare riscurile	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
Am luat în considerare beneficiile	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
M-am gândit mult timp	Da	Nu	Într-o oarecare măsură

Am luat în considerare consecințele	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
M-am îngrijorat pentru asta	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
M-am simțit bine în legătură cu decizia luată	Da	Nu	Într-o oarecare măsură
Aș lua aceeași decizie din nou	Da	Nu	Într-o oarecare măsură

Fișa editabilă:

<https://www.liveworksheets.com/pf1243180gy>

Anexa 2

Modelul de luare a deciziilor în 6 pași

(variantă adaptată după Shay Margaret McConnon „Making decisions”, Published by People First 2002)

Acțiunile noastre au consecințe. Fie că e vorba de situații din viața cotidiană, fie că e vorba de decizii care ne pot afecta viața, starea de bine, ori calitatea relațiilor noastre, este important să reflectăm asupra stilului nostru decizional și să practicăm strategii eficiente de luarea deciziilor. Asta, dacă ne dorim să evităm situații de genul „Dacă m-aș fi gândit înainte?”, „De unde să știu?”, „Dă-mi doamne mintea cea de pe urmă!” – ar trebui să fie o concluzie suficientă să ne determine să ne folosim de capacitatea gândirii umane de analiză și reflecție.

Putem alege:

- Fie să acționăm înainte de a ne gândi la consecințe și să reflectăm...„pe urmă”, asumându-ne riscurile posibile.
- Fie să ne imaginăm înainte ce s-ar putea întâmpla pe urmă”, după orice model ni se pare mai potrivit și mai eficient.



Pasul 1 :

Describe situația și stabilește ce decizie ai de luat. Reflectează asupra situației și identifică decizia pe care e nevoie să o iei.



Pasul 2:

Informează-te. Adună cât mai multe informații, documentează-te, sfătuiește-te cu un prieten, consultă un specialist.



Pasul 3:

Clarifică ce e important pentru tine. O decizie bună vine în întâmpinarea nevoilor tale și te ajută să îți realizezi obiectivele.



Pasul 4:

Fă o listă cu soluții. Dacă ai acordat timp și atenție pentru pașii anteriori, acest pas va fi ușor de realizat. Acum știi ce vrei să faci, ai informațiile de care ai nevoie și ai stabilit lucrurile importante pentru tine.



Pasul 5:

Gândește-te la avantajele și dezavantajele fiecărei soluții identificate. Dacă dorești, poți implica și alte persoane în evaluarea alternativelor posibile. Acesta este un pas extrem de important, pentru că te ajută să ai o imagine asupra consecințelor deciziei tale.



Pasul 6:

la cea mai bună decizie! Dacă ai urmat toți pașii, vei lua o decizie bazată pe informații și filtrată prin procesul de reflecție personală.

Și, dacă am practicat suficient acest model, cât să devină o abilitate, îl putem îmbogăți cu....



Pasul 7:

Evaluarea rezultatelor obținute în urma aplicării deciziei noastre. A funcționat soluția noastră? Am întâmpinat dificultăți? Ce altceva puteam face mai bine?

Anexa 3

GHID DE LUARE A DECIZIILOR



1. Definește decizia ta: scrie pe o foaie decizia pe care vrei să o iei.



2. Identifică obiectivul de realizat: ce cauți, ce vrei să obții, unde vrei să ajungi?



3. Notează-ți opțiunile: identifică fiecare dintre opțiunile pe care le ai.



4. Analizează fiecare opțiune și notează avantajele și dezavantajele pentru fiecare dintre ele.



5. Alege opțiunea cu cel mai mare număr de avantaje și care are cele mai bune șanse de a te conduce la atingerea obiectivului tău.

6. Gândește-te la modul în care alții vor fi afectați de această opțiune și ce efecte ar putea avea asupra viitorului tău.

7. Decide și angajează-te să pui în practică decizia ta.

8. Gândește-te la un plan de acțiune pentru a pune în practică această decizie.

9. Evaluează decizia ta.

Tabelul de mai jos vă poate ajuta în luarea deciziilor:

Decizia pe care o voi lua este:					
Opțiunea 1		Opțiunea 2		Opțiunea 3	
Avantaje	Dezavantaje	Avantaje	Dezavantaje	Avantaje	Dezavantaje
1					
2					
3					
...					
Total	Total	Total	Total	Total	Total

Planul meu de acțiune:

Anexa 4

Fișa de lucru 2

Cred că cel mai important lucru în luarea unei decizii este

Pentru mine cele mai importante decizii sunt/ar fi în legate de

Pentru mine cele mai ușoare decizii sunt/ar fi în legate de

Cel mai provocator lucru pentru mine în luarea unei decizii este

Pentru luarea deciziilor, sfatul pe care l-aș da altora de vârsta mea este

Fișa editabilă <https://www.liveworksheets.com/lh1243191dd>

MODUL 5: PROIECT PERSONAL DE SCHIMBARE

Conținuturi: dezvoltare personală, scop în viață/obiective, motivație.

Activități propuse:



ACTIVITATEA 1. ANALIZA SWOT

Abilitatea de viață vizată: autorefecția,

Obiectiv

- dezvoltarea comportamentelor de autorefecție asupra propriilor caracteristici;

Nivel: gimnazial și liceal

Resurse necesare: Fișa „Analiza SWOT”

Desfășurarea activității:

Profesorul prezintă tehnica SWOT.

Analiza SWOT personală este o tehnica eficientă care te ajută să iei decizii importante legate atât de cariera, cât și de viața personală. Analiza SWOT te ajută să identifici punctele tale tari, pe care le poți valorifica, dar și să izolezi aspectele care trebuie îmbunătățite. În felul acesta vei avea o imagine foarte clară despre nivelul la care este în acest moment și vei ajunge să te cunoști mai bine.

SWOT provine din limba engleză și este un acronim pentru Strengths (puncte tari), Weaknesses (puncte slabe), Opportunities (oportunități) și Threats (amenințări). Analiza SWOT poate fi folosită atât pentru a evalua un business, un proiect, dar și o persoană.

1. Explicați elevilor că cunoașterea punctelor tari și a punctelor slabe este deosebit de importantă și în deciziile legate de carieră, respectiv: alegerea unui traseu educațional, alegerea unui domeniu de studiu, alegerea unui domeniu ocupațional, alegerea unui loc de muncă după absolvire etc.

2. Specificați faptul că această metodă poate fi utilizată nu numai în procesul de autocunoaștere, ci poate fi aplicată în analiza oricărei situații problematice în care este necesară evaluarea resurselor personale sau externe necesare rezolvării acesteia

3. elevilor li se prezintă un model completat de ANALIZA SWOT

FIȘA DE LUCRU “ANALIZA SWOT” - MODEL

Instrucțiuni:

Mai jos este prezentat exemplul unei analize SWOT.

Subiectul analizei este un elev în clasa a XII a cărui opțiuni privind traseul educațional diferă de cel al părinților. În scopul soluționării problemei cu care se confruntă, elevul și-a identificat punctele tari și punctele slabe în raport cu oportunitățile și amenințările mediului extern.

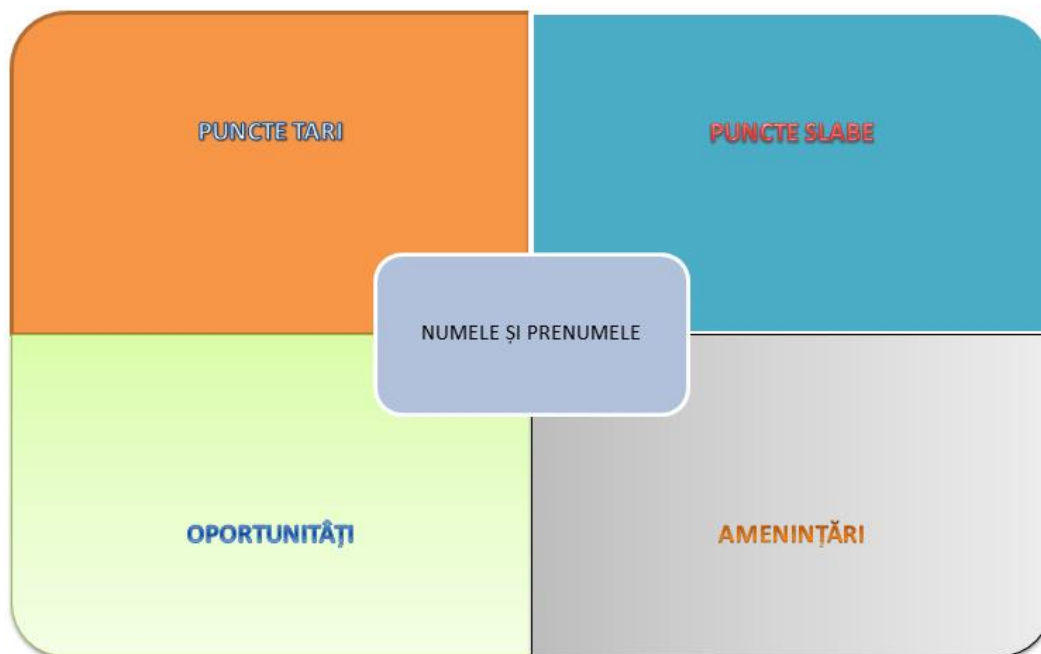
Analizați cu atenție exemplul prezentat.

Exemplu:

Puncte tari	Oportunități
<ul style="list-style-type: none"> • elev într-o clasă din cadrul unui liceu de renume • note foarte bune obținute la disciplinele rezultate bune obținute la olimpiadele județene și naționale la disciplina informatică • scoruri ridicate înregistrate la testele • performanțe ridicate obținute în activități care presupun muncă individuală - o bună cunoaștere a punctelor tari (calităților) și a punctelor slabe <ul style="list-style-type: none"> • identificarea unor posibile opțiuni de carieră; 	<ul style="list-style-type: none"> • existența unor instituții de învățământ superior recunoscute în localitatea de domiciliu; • încurajări importante din partea profesorilor care predau disciplinele de interes; • cerințe tot mai mari pe piața muncii pentru ocupațiile considerate ca posibile opțiuni de carieră;
Puncte slabe	Amenințări
<ul style="list-style-type: none"> • performanțe scăzute obținute în activități care necesită muncă în echipă; • slabe abilități de comunicare; • ritm mai lent de muncă; • ezitări repetate de a comunica părinților deciziile luate în raport cu posibilele opțiuni de carieră; • acceptarea ne-critică a deciziilor luate de părinți privind traseul educațional. 	<ul style="list-style-type: none"> • riscul de a pierde sprijinul financiar al părinților în cazul alegerii unei alte opțiuni decât cea dorită de părinți; • riscul de a aloca un număr mai redus de ore pentru studiu, în cazul unei eventuale angajari • riscul de a nu a obține performanțe satisfăcătoare, în cazul acceptării uneia dintre alternativele prezentate de părinți;

Elevilor li se solicită apoi să completeze Fișa cu propria analiză SWOT

Fișa 2 - ANALIZA SWOT



ACTIVITATEA 2. PROIECTUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Profesorul explică elevilor importanța stabilirii unui plan de dezvoltare personală. Un plan de dezvoltare personală poate fi utilizat pentru multe situații diferite în funcție de nevoile și dorințele pe care fiecare le are.

1. UNDE SUNT ACUM?
2. UNDE VREAU SĂ FIU?
3. CUM POT AJUNGE ACOLO?

Aceste trei întrebări vor aborda etapele importante ale progresului individual și obiectivele pe termen scurt, mediu și lung.

1.UNDE SUNT ACUM?

Înainte de a începe planul de acțiune, vă poate fi util să luați în considerare următoarele întrebări pentru a determina situația actuală:

<p>Caseta 1 La ce mă pricep?</p>	<p>Caseta 2 La ce am nevoie pentru a lucra?</p>
----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Caseta 3 Ce m-ar putea ajuta?	Caseta 4 Ce m-ar putea opri?

2. UNDE VREAU SĂ FIU?

A vă pune întrebări este o modalitate bună de a iniția idei relevante (de exemplu):

Ce îmi place să fac?

Care este scopul meu?

Ce abilități, experiență am?

Cât timp îmi va dura să-mi îndeplinesc scopul?

Există schimbări iminente în stilul meu de viață?

Care este scopul meu final?

Cum îmi pot măsura succesul?

Există cineva care să-mi ofere ajutor și sfaturi?

3. CUM POT AJUNGE ACOLO?

Unde sunt acum?	Cum pot ajunge acolo?	Unde vreau să fiu?
(obiectiv pe termen scurt)	(obiectiv pe termen mediu)	(obiectiv pe termen scurt)

ACTIVITATEA 3. PORTRETUL MEU

Obiectiv: prezentarea unei imagini de ansamblu asupra abilităților de viață exersate în cadrul programului.

Nivel: gimnaziu/ liceu

Timp: 20 min

Desfășurarea activității:

Fiecare elev participant la activitățile din cadrul modulelor programului completează fișa de lucru: "Portretul meu".

Portretul meu

Știu/ am aflat despre mine că _____

Am încredere că pot _____

Am învățat că este util să știu să comunic cu ceilalți
pentru că _____

Știu să caut informații sigure și adevărate despre

Apelez la _____ pentru sprijin și îndrumare

Pot face diferența între anumite acțiuni care îmi sunt
benefice și altele cu risc deoarece _____

Iau decizii după ce mă asigur că

În perioada următoare cred că

ACTIVITATEA 4. CHECK-OUT

Denumire: Meteorologie de grup

Obiectiv: exersarea oferirii de feedback-ului pozitiv celorlalți

Nivel: elevi de gimnaziu/ liceu

Timp: 5 minute (în funcție de mărimea grupului)

Desfășurarea activității:


1. Fiecare elev formulează, pe rând, o propoziție care începe cu un pronume personal, cu referire la activitatea din acea zi sau la viața grupului, în general (de ex. Eu am descoperit ceva nou despre mine. Tu El/Ea, Noi suntem....., Voi ați fost minunați.....)
2. Profesorul trebuie să se asigure că fiecare elev a făcut acest lucru. Se atrage atenția ca elevii să nu spună lucruri deranjante, negative.

BIBLIOGRAFIE:

1. Anca, M.-I., Belașcu, A.-R., Cîmpean, M.-C., Dumitreanu, A.-F., Gavriluț, D., Nicoară, D., Popa, D.-M., Popescu, I.-M. (2020), Ghid de activități și metode pentru implementarea unui program de dezvoltare a abilităților de viață, Alba Iulia, ISBN 978-973-0-31612-4.
2. Băban, A., (2011), Promovarea factorilor de sănătate și reziliență la copil și adolescent, Suport de curs, Editura Magister.
3. Cefai, C., (coord.), Miljević-Ridički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M., Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., Assunta Zanetti, A., Cavioni, V., Bartolo, P., Galea, K., Simões, C., Lebre, P., Caetano Santos, A., Kimber, B., Eriksson. RESCUR., Surfing the waves. A resilience curriculum for early years and primary schools. Teacher's manual : Early primary, Ghid elaborat în cadrul proiectului: „ RESCUR - Developing a Resilience Curriculum for Primary Schools in Europe’ www.rescur.eu, finanțat de către Comisia Europeană prin programul Învățare pe tot parcursul vieții Nr. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP. Publicat de către Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta, ISBN: 978-99957-885-5-1. Malta: Impressions Limited.
4. Moise, A.M., (traducere), A Program of the Lions Club International Foundation „Aptitudini pentru adolescență - Ghidul profesorului”, clasa a VII-a, Editura Waldpress.
5. Opre, A., (2011), Programe de prevenție și/sau intervenție în tulburările socio-afective și comportamentale ale copilului și adolescentului, Suport de curs, Editura Magister.
6. Paloș, R. (2018), Culegere de exerciții structurate - suport pentru profesori în procesul de consiliere primară a elevilor, Editura SITECH, Craiova.
7. Paraschivoiu, C.E., Hodoș, C., Tudor, V., (2005), Viitorul începe azi! Ghid metodologic de orientare și consiliere școlară, Editura Magister, CCD Sibiu.
8. Petursdottir, G., (2018), Diverse Society Diverse Classrooms, Reykjavik.
9. Vernon, A. (1998), Pașaport pentru succes în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a copiilor din clasele VI -VIII, Editura RTS.
10. Stress counselling & Stress management: The Rational Emotive Behavior Approach, Dr Stephen Palmer interviews Dr Albert Ellis Interview first published in The Rational Emotive Behaviour Therapist, 3, 2, 82-86, 1995. Republished with permission of the Editors. Copyright, 1999, Palmer and Ellis.

WEBOGRAFIE:

- <https://cnprsvka12014.files.wordpress.com/2014/12/2-culegere-exercitii.pdf>
<https://www.teacherspayteachers.com/>
<https://www.liveworksheets.com/>
<https://www.canva.com/design/DAEKNI9Wc7Y/cuVur2NSXzF2J6LrepdwkQ/edit>
<https://toolbox.hyperisland.com/>



Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor”.