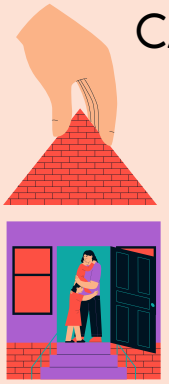
CASA CORPULUI DIDACTIC CONSTANTA









DYNAMIS

Nr. 33/ 2026

CONSILIERE SI ORIENTARE

*** PROIECTARE DIDACTICA***













ISSN 2360-5332/ISSN-L 2360-5332

CASA CORPULUI DIDACTIC CONSTANTA



ORGANIZATORI:

PROF. DR. ANDREEA-MIHAELA ARTAGEA
PROF. MIHAELA ROŞULESCU
PROF. NARCIZ AMZA
PROF. ANETA-CRISTINA MOLOGANI
PROF. CRISTINA-TITA LOMNOȘANU
PROF. VERONICA-DIANA HAGI
INFORMATICIAN PROF. CLAUDIA CĂLIN
BIBLIOTECAR PETROV FLAVIA-ALEXANDRA
SECRETAR VIOLETA CRĂCĂNĂU-ŞTEFĂNICĂ
ECONOMIST MARIANA CHIUJDEA

COLABORATORI:

PROF. MADALINA-FELICIA BELCIN
PROF. CONSILIER SCOLAR MARIANA-DANIELA STROIA

COORDONATORI:

PROF. DR. ANDREEA-MIHAELA ARTAGEA
PROF. MIHAELA ROŞULESCU

TEHNOREDACTARE:

PROF. MIHAELA ROŞULESCU
INFORMATICIAN PROF. CLAUDIA CĂLIN

- Echipa de organizare și tehnoredactare nu își asumă răspunderea privind textele publicate în revistă, obligația corectitudinii revenindu-le autorilor și coordonatorilor materialelor trimise!
- Coperta - www.canva.com

CUPRINS

De ce formare în domeniul Consilierii și orientării școlare?

Consiliere și orientare – proiecte didactice

Prietenul meu, C.M.

Norme morale, C.D.G.

Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate, C.C.A.

Interesele, B.B.I.

Arta autocontrolului, I.A.M.

Recunoașterea și exprimarea emoțiilor în mod adecvat, S.B.G.

Rolul învăţării în obţinerea succesului profesional, R.O.C.

Consiliere și orientare – activități didactice

Dansul prieteniei,C.M.

Copacul reflecțiilor,C.C.A.

Interviul pentru jobul preferat, R.O.C.

Exercițiul valorilor, S.B.G.

Public Speaking, C.D.G.

LA FINAL – IDEI DE LUCRU

De ce formare în domeniul Consilierii și orientării școlare?

Formatori:

profesor Mădălina-Felicia BELCIN

profesor consilier școlar Mariana-Daniela STROIA

Activitatea de formare pregătește cadrele didactice în planul cunoașterii ariei curriculare *Consiliere și Orientare*, cu extensie practică, în vederea abilitării în abordarea elevilor din învățământul preuniversitar, din perspectiva unor finalități în domeniul cunoașterii propriei persoane și a repertoriului de posibile deschideri în plan relațional, relevante în plan social și în perspectiva devenirii individuale. De asemenea, se urmărește formarea cadrelor didactice în vederea dezvoltării competențelor de definire și performare a unor obiective care vizează problematica devenirii personale, în câmpul și din unghiul pieței muncii, pentru ca activitățile propuse elevilor să producă rezultate centrate pe metode prin care se pot realiza proiecte pe termen lung și strategii de dezvoltare personală.

Scopul programului de formare fiind dobândirea de competențe și abilităţi specifice pentru aplicarea, coerentă și adaptată grupului, a activităților din curriculumul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*, în activitatea didactică, competențele dezvoltate sunt:

- Proiectarea și realizarea unui know-how (cunoștințe specifice) în sfera strategiilor de pregătire a elevilor pentru confruntarea cu viața reală, cu gradele ei de libertate, cu instituțiile și autoritățile sale, cu oportunitățile oferite la scara reală, pentru dezvoltarea personală și cu posibilitatea de a planifica momentele importante ale vieților individuale în conformitate cu resursele și aptitudinile recunoscute social, a strategiilor de realizare a valorii adăugate;
- Dezvoltarea disponibilităților pentru asumarea de roluri în serviciul elevilor și al familiilor acestora, pentru a potența și valorifica capitalul natural și cel educat în favoarea individualității copiilor și adolescenților.

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

proiecte didactice

PROIECT DE LECȚIE

PROPUNĂTOR: **CELNICU MARIA**

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: Centrul Școlar pentru Educaţie Incluzivă „Maria Montessori”, Constanţa.

DATA: 16.01.2026

CLASA: a IV-a.

ARIA CURRICULARĂ: Consiliere și orientare

DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Dezvoltarea emoțiilor personale.

TITLUL ACTIVITĂȚII: **„Prietenul meu”.**

TIPUL LECȚIEI: Consolidare și sistematizare de cunoștințe.

DURATA LECȚIEI: 45 minute.

RESURSE UMANE: 5 copii verbali (grupa 1) ; 4 copii nonverbali (grupa 2)

COMPETENȚE GENERALE:

1. Formarea unei imagini pozitive pornind de la valorizarea propriei persoane în raport cu sine și cu ceilalți.

COMPETENȚE SPECIFICE:

1.2. Cultivarea sentimentului de apartenență la grup.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

Obiective cognitive:

O_1: Să identifice comportamentele prietenoase în activitățile de zi cu zi.

O_2: Să exprime verbal **(grupa 1)** ideile și emoțiile legate de prietenie.

O_3: Să arate prin simboluri **(grupa 2)** ideile și emoțiile legate de prietenie.

Obiective psihomotorii:

O_{PM1}: Să manipuleze corespunzător materialele de lucru.

Obiective afective:

O_{A1}: Colaborarea pe parcursul activității în rezolvarea sarcinilor date.

O_{A2}: Participarea activă la activități,

RESURSE:

1.Metodologice

1.1.Strategii didactice:

a) **METODE ŞI PROCEDEE:**

M1: Conversaţia

M2: Explicaţia

M3: Observaţia

M4: Exercițiul

M5: Joc didactic

b) **MIJLOACE DE ÎNVĂŢĂMÂNT:**

m1: Tabla interactivă.

m2: Abțibilduri tematice: inimioare, zâmbete, personaje.

m3: Lipici.

m4: Creioane.

m5: Foaie A2.

m6: Imagini despre prietenie (copii care se joacă, se ajută)

m7: Carduri cu emoții (fericire, tristețe, surpriză, teamă)

c) **FORME DE ORGANIZARE:** frontală, individuală, în echipă

d) **FORME DE EVALUARE:** observarea sistematică a comportamentului elevilor, aprecieri verbale

2.Temporale: 45 min

3.Bibliografie:

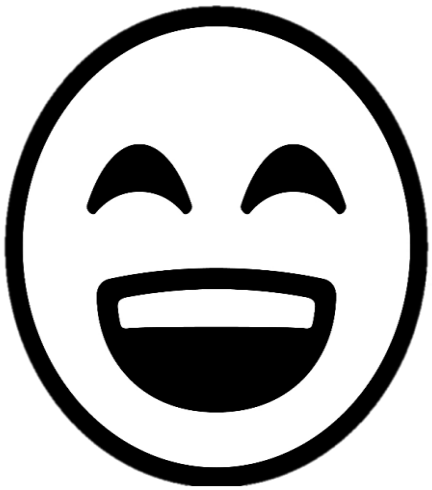
1. Dumitru, Ion Al. *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice*. Editura Polirom, 2008.

Nr. crt.	Momentele activității	Timp	Ob.pm	Conținutul lecției	Strategii didactice			Evaluare
					Metode	Mijloace	Forme de organizare	
1.	Momentul organizatoric	1 min		Se creează condițiile psihopedagogice necesare desfășurării lecției. Se va pregăti materialul didactic necesar bunei desfășurări a activității. Se va asigura ordinea, liniștea și disciplina				
2.	Captarea atenției	5 min		Se pornește o melodie veselă (ex.: „Prietenii mei"). Elevii ascultă melodia, iar la final sunt invitați să exprime ceea ce au simțit și la ce i-au dus cu gândul versurile. Pentru **grupa 1**, se utilizează întrebări scurte menite să stimuleze comunicarea: - „*Cum ți s-a părut melodia?"* - *„La ce te-ai gândit când ai ascultat-o?"* - *„Cu cine îți place să te joci cel mai des?"* Pentru **grupa 2**, se oferă o modalitate alternativă de exprimare a trăirilor și preferințelor, cum ar fi ridicarea unui emoticon care sugerează cum s-au simțit pe parcursul melodiei. (Anexa 1)	M1 M2	m1	Frontal	

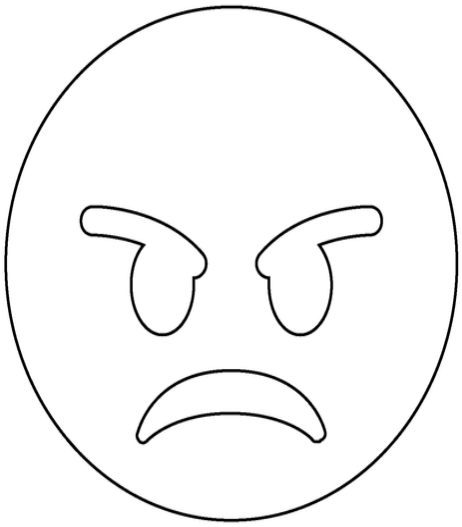
3.	Anunțarea temei și enunțarea obiectivelor	1 min		Se anunță titlul activității - ,,Prietenul meu”.	M1 M2		Frontal	
4.	Desfășurarea activității	33 min	O_1 O_2 O_3 O_{PM1} O_{A1} O_{A2}	**Activitatea 1 –„Colajul prieteniei”** Elevii sunt invitați să contribuie la realizarea „Colajului prieteniei”, prin lipirea unor abțibilduri și desenarea unor simboluri ale prieteniei (mâini, inimi). Pentru **grupa 1**: elevii sunt încurajați să își exprime verbal alegerile și intențiile. Profesorul adresează întrebări deschise pentru stimularea comunicării: - „*Ce ai ales să desenezi sau să lipești?”* - *„De ce ai ales aceasta pentru colaj?”* - *„Cum reprezintă aceasta prietenia pentru tine?”* Pentru **grupa 2**, activitatea se desfășoară cu sprijin vizual și mijloace de comunicare alternativă. Aceștia sunt încurajați să arate elementele pe care le doresc pe colaj. De asemenea, primesc carduri cu simboluri specifice prieteniei, precum o inimă, două mâini unite sau două personaje, pentru a-i ajuta să exprime ideea pe care doresc să o transmită. (Anexa 2) La final, colajul realizat în comun este expus în clasă, ca simbol al unității și prieteniei dintre elevi.	M1 M2 M3 M4 M5	m2 m3 m4 m5 m6 m7	În echipă	Observarea sistemică Aprecieri verbale

				Activitatea 2 - „Dansul prieteniei” Copiii se prind de mâini și formează un cerc, creând astfel un spațiu comun pentru mișcare și colaborare. Se pornește o melodie veselă care să stimuleze energia și buna dispoziție a elevilor. În timpul dansului, copiii efectuează mișcări simple și accesibile, cum ar fi pași laterali, rotiri lente, ridicarea mâinilor, bătăi din palme și balansări.			În echipă	Observarea sistemică Aprecieri verbale
5.	Feed-back	4 min	O_1 O_{pm1} O_{A1}	La finalul activităților, elevii sunt invitați să împărtășească experiențele și impresiile lor. Pentru **grupa 1** profesorul adresează întrebări deschise pentru stimularea comunicării: - *„Ce ți-a plăcut cel mai mult la activitatea de astăzi?”* – *„Cum te-ai simțit lucrând împreună cu colegii tăi?”* – *„Ce înseamnă pentru tine un prieten bun?”* Pentru **grupa 2**, se utilizează carduri cu emoții sau pictograme pentru a-i ajuta să exprime cum s-au simțit. Aceștia pot indica imaginea sau emoticonul care corespunde stării lor. (Anexa 1)	M1 M2 M3 M4 M5		Individual	
6.	Evaluare și aprecieri finale	1 min		Se vor face aprecieri frontale si individuale asupra atenției, modului de lucru, însușirii cunoștințelor, rezolvării sarcinilor. Se vor încuraja elevii și se va încheia lecția într-o atmosferă optimistă și pozitivă.	M1 M2		Frontal Individual	Aprecieri verbale.

ANEXA 1









ANEXA 2











PROIECT DE LECŢIE

Propunător: CIOFU DIANA GABRIELA

Unitatea de învăţământ: Şcoala Gimnazială „Mihail Sadoveanu”, Medgidia

Data: 22.01.2026

Clasa: a IV-a A

Aria curriculară: Om și societate

Disciplina: Educație civică

Unitatea tematică: „Raporturile noastre cu ceilalți oameni. Norme și comportamente moral-civice (I)”

Subiectul lecţiei: ***Norme morale***

Modulul: Comportament moral-civic și relaționare socială

Tipul lecţiei: Mixtă (predare-învățare)

Competenţe specifice:

1.3. Explorarea unor norme morale care reglementează relațiile cu ceilalți oameni;

2.3. Deosebirea comportamentelor prosociale de cele antisociale;

Obiective operaționale:

a) Cognitive:

OC1: să definească termenul de moralitate folosindu-se de cuvinte din propriul vocabular;

OC2: să diferențieze valorile morale față de nonvalorile prezente în textele primite;

OC3: să recunoască diferite tipuri de comportamente întâlnite în viața de zi cu zi;

OC4: să completeze corect fișele de lucru primite;

b) Psihomotrice:

OP1: să aibă o poziție corectă la scris;

c) Obiectiv afectiv:

OA1: manifestarea interesului pentru ora de educație civică;

Strategii didactice:

a. **Resurse procedurale**: conversația, explicaţia, jocul, expunerea, metoda cadranelor.
b. **Resurse materiale**: tablă, calculator, tabla inteligentă, joc digital, povești, fișe de lucru.

c. **Forme de organizare**: frontală, individuală, în perechi, în echipe.

Durata: 45 min.

BIBLIOGRAFIE:

1. Programa pentru disciplina Educație civică, clasele a III-a - a IV-a, Anexa nr. 2 la OMEN nr. 5003/02.12.2014, Ministerul Educaţiei Naţionale;

2. Pitilă, T., Mihăilescu, C. (2022). *Educație civică - clasa a IV-a.* București: Ed. Artklett

3. Savin, P., Fichios, M. *Ghid metodologic pentru învățământul primar.* Iași: Ed. Institutul European;

Nr. crt.	Secvenţele instruirii (Durata)	Ob. op.	Conţinutul informaţional şi demersul didactic	Elemente de strategie didactică			
				Metode şi procedee	Materiale didactice	Forme de organizare	Evaluare
1.	**Moment organizatoric 1'**		Crearea condiţiilor optime desfăşurării activităţii: ● amenajarea sălii de clasă; ● pregătirea materialului didactic și plasarea acestuia în câmpul vizual al elevilor;		Tablă inteligentă; Caiete; Joc digital - Wordwall Fișe de lucru;	Frontală	Observarea sistematică a comportamentului elevilor;
2.	**Captarea atenţiei 2'-3'**	OC1 OC2	● Le voi prezenta elevilor un joc digital – Wordwall, în cadrul căruia, elevii vor avea drept sarcină de lucru să aleagă categoria comportamentului descris (potrivit sau nepotrivit).	Conversaţia Explicația; Jocul didactic;	Calculator/tabla inteligentă; Joc digital – Wordwall;	Frontală	Observarea sistematică a comportamentului elevilor; Apreciere verbală;
3.	**Precizarea temei şi a obiectivelor 1'**		● Voi anunța elevii că: „Astăzi, la ora de educație civică: - vom explica ce înseamnă cuvântul „*moralitate*"; - vom diferenția valorile morale față de nonvalori; - vom recunoaște diferite tipuri de comportamente întâlnite în viața de zi cu zi;	Expunerea	Tablă; Caiete;	Frontală	Observarea sistematică a comportamentului elevilor;

			- vom completa fișe de lucru;" ● Notarea datei și a titlului în caietele de clasă și pe tablă;				
4.	**Dirijarea învățării 30'**	OC1 OP1 OA1 OC2	● Adresez elevilor întrebări cu privire la semnificația următoarelor concepte: normă, moralitate, comportamente potrivite și comportamente nepotrivite; ● Le prezint elevilor semnificația cuvântului „normă" – model de acțiune/ regulă de comportament care are un caracter obligatoriu și discutăm cu privire la necesitatea de a avea o conduită potrivită, analizând și posibilele consecințe ale comportamentelor nepotrivite (respingere din partea grupului, evitare, decizia de a nu mai fi prieteni); ● Elevii vor fi împărțiți în 4 echipe. Fiecare echipă va primi câte o fișă care conține o poveste (anexele 1-4) în cadrul căreia întâlnim atât comportamente potrivite, cât și nepotrivite. ● După ce fiecare elev va lectura individual, prin discuții la nivelul echipei vor completa o fișă intitulată „Investigatorul perfect. Metoda cadranelor" (anexa 5). Fișa conține cadrane în care vor fi notate	Conversaţia Explicația Metoda cadranelor Exercițiul		Frontală Individuală În perechi	Observare Proba scrisă Evaluare orală Apreciere verbală

		OC3	răspunsurile pe care fiecare echipă le va pune la dispoziție.				
5.	**Obţinerea performanţei 5'**	OA 1 OC3 OC4	• Completarea unei fișe de lucru ce conține două exerciții cu privire la cele discutate (anexa 6). • Realizarea unui desen în care este prezentată o normă morală.	Conversaţia Explicaţia Exerciţiul	Caiete Fișa de lucru	Frontală Individuală	Proba scrisă Aprecierea verbal
6.	**Asigurarea retenţiei şi a transferului 3'**		● Adresez elevilor întrebări cu privire la desfășurarea lecției, precum și o întrebare de reflecție personală: Care credeți că este cea mai importantă normă morală pentru voi și de ce?	Explicaţia Conversaţia		Frontală	Evaluare orală; Aprecierea verbal
7.	**Încheierea activității 2'**		● Apreciez elevii cu privire la participarea și implicarea în cadrul activității; ● Se prezintă tema pentru acasă – *Investigație*, p.55, aplicând regulile morale în situații cotidiene și se fac recomandări.	Conversația; Explicația		Frontală	Aprecieri verbale

ANEXELE 1-4

Două ulcioare



O femeie bătrână din China avea două vase mari pe care le atârna de cele două capete ale unui băţ şi le căra pe după gât.

Un vas era perfect şi tot timpul aducea întreaga cantitate de apă . Celălalt vas era crăpat şi la sfârşitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă ajungea doar cu jumătate din cantitatea de apă.

Timp de doi ani asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas şi jumătate de apă. Dar bietului vas crăpat îi era atât de ruşine de imperfecţiunea sa şi se simţea atât de rău că nu putea face decât jumătate din munca pentru care fusese menit!

Într-o zi, ulciorul i-a vorbit femeii lângă izvor:

- Mă simt atât de ruşinat pentru că această crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă!

Bătrâna a zâmbit şi i-a spus:

- Ai observat că pe partea ta de drum sunt flori însă pe cealaltă nu? Asta pentru că am ştiut defectul tău şi am plantat seminţe de flori pe partea ta de potecă şi, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi. De doi ani culeg aceste flori şi decorez casa cu ele. Dacă nu ai fi fost aşa, n-ar mai exista aceste frumuseţi care împrospătează casa. Apoi, adăugă:

- Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic. Însă, crăpăturile şi defectele ne fac viaţa împreună atât de interesantă!

Trebuie să luăm fiecare persoană aşa cum este şi să căutăm ce este bun în ea.





Cățelușul șchiop

În vitrina unui magazin de animale era un afiș: "Cățeluși de vânzare". Un băiețel de 10 ani intră și întrebă care-i prețul unui cățeluș. Vânzătorul îi răspunse că prețul este între 20 și 40$. Băiețelul băgă mâna în buzunar, scoase câteva monezi. Numără 2.15 $ ... și apoi întrebă:

- Aș putea vedea cățelușii?

Vânzătorul zâmbi. Fluieră și din magazin ieși afară cățeaua și în urma ei cinci cățeluși frumoși. Al șaselea cățeluș rămase în urmă și nu se apropia!

Băiețelul întrebă:

- De ce cățelușul ăsta șchioapătă ?

Omul îi răspunse că acesta s-a născut cu o problemă la picior și va șchiopăta toată viața!

- Acesta-i cățelușul pe care-l doresc, a spus băiețelul cu bucurie în glas.

- Dacă asta e dorința ta, ți-l dau gratis!

Copilul s-a supărat și a răspuns:

- Nu îl vreau gratis, prețul lui e la fel ca și al celorlalți căței.Îți voi da tot ce am la mine acum și în fiecare lună îți voi plăti 50 de cenți, până voi achita prețul lui întreg!

- Ești sigur că vrei acest cățeluș? Doar niciodată nu va putea fugi sau juca sau sări precum ceilalți!

Băiețelul s-a aplecat, și-a ridicat puțin pantalonul și i-a arătat vânzătorului aparatul de fier ce-i susținea piciorul strâmb.

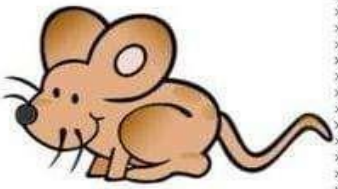
- Nici eu nu pot alerga, de aceea acest cățeluș are nevoie de cineva care să-l înțeleagă!

Ochii vânzătorului s-au umplut de lacrimi când i-a spus copilului:

- Mă rog și sper ca fiecare cățeluș să aibă pe cineva care să-l iubească, așa precum tu îl vei iubi pe acest cățeluș!

În viață nu contează cine ești, contează ca cineva să te prețuiască și să te iubească necondiționat! Un prieten adevărat este acela care sosește în timp ce ceilalți... dispar!

Pericol la fermă



Privind prin gaura din perete, un şoricel văzu pe fermier şi pe soţia sa desfăcând un pachet.

- Oare ce se află acolo? se întreba şoricelul.

A fost îngrozit să vadă că în pachet era o capcană pentru şoareci. Întorcându-se la fermă, şoricelul dădu de veste tuturor despre ceea ce văzuse.

- Este o capcană pentru şoricei în casă! Este o capcană pentru şoricei în casă!

Găina a cloncănit, şi-a ridicat capul şi a spus:

- Domnule şoarece, iţi pot spune doar atât. Înţeleg că este o problemă gravă pentru dumneata, dar nu are nicio consecinţă asupra mea. Nu pot fi deranjată de această informaţie.

Apoi şoricelul se duse la porc şi îi spuse:

- Este o capcană pentru şoricei în casă!

Porcul a fost impresionat, dar a răspuns:

- Regret, domnule şoarece, nu pot face nimic, poate doar să mă rog pentru tine. Poţi să fii sigur că eşti în rugăciunile mele viitoare.

Şoricelul s-a dus apoi la vacă şi i-a spus şi ei:

- Este o capcană pentru şoricei în casă!

Vaca i-a răspuns:

- O, domnule şoricel, îmi pare rău pentru tine, dar în ceea ce mă priveşte pe mine această capcană nu mă poate răni în niciun fel.

În cele din urmă, şoricelul s-a întors în casă foarte deznădăjduit şi s-a decis să înfrunte de unul singur capcana. În acea noapte s-a auzit un sunet care vestea că ceva fusese prins în capcană. Soţia fermierului se grăbi să vadă despre ce este vorba, dar din cauza întunericului nu a văzut că în capcană era coada unui şarpe mare si veninos. Aşa că acesta o muşcase. Fermierul se grăbi cu soţia sa la spital, apoi o aduse acasă cu febră mare. Toată lumea ştie că un bun remediu împotriva febrei este supa de pui, aşa că fermierul se duse şi sacrifică găina. Cu toate acestea, starea soţiei sale se înrăutăţea. Prietenii şi vecinii veniseră să stea cu ea, iar ca să îi poată hrăni fermierul tăie şi porcul. Soţia fermierului nu se însănătoşi şi în cele din urmă a murit. La înmormântare au venit atât de multe persoane încât fermierul a sacrificat şi vaca pentru a-i hrăni pe toţi. Şoricelul privea acum prin gaura din perete cu multă tristeţe...

Toţi suntem într-o călătorie numită viaţă. Atunci când auzi că cineva are o problemă şi crezi că nu te priveşte, adu-ţi aminte că dacă unul dintre noi este ameninţat, noi toţi suntem în pericol.

Prietenii



Trăia odată, în vremuri demult apuse, într-o pădure verde şi bogată, un iepuraş. Avea mulţi prieteni şi se mandrea tare mult cu lucrul ăsta.

Într-o zi, iepuraşul auzi lătratul puternic al unor câini sălbatici care îi luaseră urma. Se înspăimânta foarte tare şi decise să le ceară ajutorul prietenilor săi. Fugi la cerb şi îi spuse:

- Dragul meu prieten, câţiva câini salbatici mă fugăresc. Îi poţi tu repezi cu coarnele tale?

Cerbul îi răspunse:

- Este adevărat că aş putea face asta, dar acum sunt ocupat. De ce nu îi ceri ajutorul ursului?

Iepuraşul alerga şi mai înfricoşat la urs:

- Dragul şi puternicul meu prieten, te rog, ajută-mă! Pe urmele mele se află nişte câini fioroşi. Te rog, alungă-i!

Ursul îi răspunse:

- Îmi pare rău, dar sunt obosit si flămând. Trebuie să găsesc neaparat ceva de mâncare. Roag-o pe maimuţa să te ajute.

Bietul iepuraş alerga aşa de la un prieten la altul, dar nici maimuţa, nici elefantul, nici zebra nu-l ajutară. Într-un final, el înţelese că trebuie să găsească singur o cale de scăpare. Trase adânc aer în piept şi uitându-se în jur, văzu un tufiş. Se ascunse în spatele lui, se lungi la pământ şi stătu fără suflare, cu inima bătându-i să-i sară din piept, până trecură câinii.

Morala: Adevaraţii prieteni sunt cei care te ajută oricând ai nevoie. Ei sunt întotdeauna alături de tine. Iar atunci cand nu este nimeni în preajma ta ca să te ajute, stă în puterea ta să găseşti o soluţie pentru a ieşi din încurcătura şi a depăşi orice piedică. Nu te da bătut niciodată!

ANEXA 5 – INVESTIGATORUL PERFECT. METODA CADRANELOR.

Norme morale

Completați următoarele cadrane:

Comportamente demne de urmat	Comportamente de evitat
Cum ai acționa dacă ai fi implicat în poveste?	**Realizează un desen care să înfățișeze comportamentul care ți-a atras atenția**

ANEXA 6

Fișă de lucru

1. Selectează valorile morale pozitive, din următoarea listă, colorându-le:

bunătate	egoism	responsabilitate	solidaritate	modestie	invidie
minciună	sinceritate	cinste	laşitate	răutate	eroism
încredere	frică	lăcomie	curaj	respect	înfumurare

2. Completează cu termenul potrivit:

Normele morale sunt ……. nescrise. Se bazează pe valori ……., învăţate în familie şi la şcoală. Reprezintă obligaţii morale faţă de ……. Nerespectarea lor duce la …….. de către societate. Rolul normelor morale este de a regla ……. oamenilor faţă de semenii lor şi faţă de mediul în care trăiesc.

3. Realizează un desen prin care să înfățișezi o normă morală.

PROIECT DE LECȚIE

Propunător: CRIVĂȚ CRISTIANA-ANCA

Unitatea școlară: Școala Gimnazială Nr. 33 „Anghel Saligny”, Constanța

Clasa: a VII-a

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Tema: ***Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate***

Durata: 50 minute

Tipul lecției: formare de atitudini și comportamente

1. Competențe specifice

- Identificarea comportamentelor de risc pentru sănătate.
- Analizarea consecințelor comportamentelor nocive asupra organismului.
- Dezvoltarea capacității de luare a deciziilor sănătoase.
- Exersarea exprimării opiniilor și a responsabilității în cadrul unui grup.

2. Obiective operaționale

La finalul lecției, elevii vor fi capabili să:

1. Să enumere minimum 3 comportamente de risc pentru sănătate.
2. Să explice consecințele acestor comportamente.
3. Să identifice alternative sănătoase.
4. Să redacteze o idee pe „frunză”.
5. Să participe activ la jocul educativ.

3. Resurse

- Planșă A1 cu un copac desenat
- Marker, pixuri, hârtie colorată în formă de frunză
- Bandă adezivă

4. Metode

- Conversația euristică
- Brainstorming
- Explicația

- Exercițiu de reflecție
- Jocul „*Ca frunzele copacului*”

5. Desfășurarea activității

A. Moment organizatoric (2 min)

B. Captarea atenției (5 min)

Profesorul întreabă elevii despre nevoile unui copac pentru a fi sănătos și face legătura cu nevoile oamenilor.

C. Anunțarea temei și obiectivelor (3 min)

D. Predarea conținutului (15 min)

1. Brainstorming – Ce sunt comportamentele de risc?
2. Discuție despre consecințe.
3. Identificarea alternativelor sănătoase.

E. Activitate aplicativă – Jocul „Ca frunzele copacului” (20 min)

Elevii scriu câte un gând pe o frunză și o lipesc pe copacul desenat, în zona care li se pare potrivită.

Profesorul explică simbolismul:

- rădăcinile = baza / valorile
- trunchiul = forța, echilibrulamurile = dezvoltarea
- frunzele = ideile
- fructele = rezultatele pozitive

F. Evaluare (3 min)

Întrebări scurte, analizarea copacului creat.

G. Încheierea lecției (2 min)

Profesorul subliniază importanța deciziilor sănătoase.

PROIECT DE LECŢIE

Propunător: ***BRĂTUȘCU BOGDAN-IONUȚ***
Unitatea școlară: Liceul Tehnologic, Topraisar
Clasa: a VIII-a
Complexitate: Nivel II
Data: 29.05.2025
Tema: ***Interesele***
Durata: 50 minute

Scop: Determinarea tipului de personalitate dominantă, în funcţie de preferinţele manifestate faţă de obiecte, date, idei sau oameni**.**

Obiective:

O1. Să explice termenul „interese";
O2. Să descrie pe scurt cele 6 tipuri de personalitate după Holland;
O3. Să-şi identifice interesele dominante;
O4. Să exerseze deprinderi de autoexplorare şi autocunoaştere;
O5. Să exerseze deprinderi de lucru în grup.

Strategie: Exerciţiu de energizare, explicaţia, conversaţia, exerciţiul, lucrul în echipă.

Resurse: Fişe cu Saluturi, fișe cu Chestionarul de interese, manualul elevului, coli flipchart, markere.

Bibliografie: Marinela Elena Gulei, Adela Serea - **Orientarea și consilierea în carieră** *Ghidul profesorului, Manualul elevului* , Editura Spiru Haret, Iași, 2011.

Mod de realizare a activităţii:

1. Exerciţiu de energizare „Saluturi" – 5 minute

Se fac copii ale foilor cu *SALUTURI* din *Anexa 1*, câte una pentru fiecare elev. Se dau elevilor câte o foiţă (un tip de SALUT) şi se cere să-şi salute colegul de bancă cum scrie în foiţă. Apoi vor trebui să facă acelaşi lucru cu colegul din banca din spate.

2. Completare de chestionar – 10 minute

Se distribuie elevilor foile cu Chestionarul intereselor după Holland (*Anexa 2)* şi se explică cum trebuie să răspundă: cu ***DA*** pentru ocupaţiile care-i interesează şi cu ***NU*** pentru cele care nu li se par interesante sau care le sunt indiferente.

3. Prezentarea teoriei lui John Holland – 10 minute

Se prezintă **Power Point** cele 6 tipuri de personalitate, în funcţie de preferinţele manifestate faţă de obiecte, date, idei sau oameni:

1. Oamenii realişti - oameni ai faptelor, oameni practici care manifestă preferinţă pentru manipularea obiectelor, maşinilor, instrumentelor şi datelor. Sunt orientaţi către prezent şi activităţi concrete, predominant fizice şi au aptitudini manuale, mecanice sau tehnice.

2. Oamenii investigativi - oameni curioşi, metodici, care se orientează spre activităţi care presupun gândire abstractă şi valori de ordin intelectual, preferă activităţile care presupun cercetare şi investigare în cele mai diferite domenii (biologie, fizică, domeniul social, cultural etc.). Au abilităţi matematice şi ştiinţifice şi preferă să lucreze singuri pentru rezolvarea de probleme.

3. Artiştii - oameni care preferă lumea ideilor, a activităţilor mai puţin structurate şi care presupun o rezolvare creativă. Au imaginaţie şi abilităţi artistice.

4. Oamenii sociali - oameni prietenoşi, generoşi, cărora le place să ajute sau să îi înveţe pe alţii. Preferă activităţile care implică relaţionare interpersonală.

5. Oamenii întreprinzători - oameni cărora le place să organizeze, să convingă, să ia decizii, să conducă grupuri, să lucreze în echipă. Evită activităţile ştiinţifice sau domeniile care implică o muncă foarte dificilă, preferându-le pe cele care le pun în valoare iniţiativa şi calităţile manageriale.

6. Oamenii convenţionali - oameni cărora le place să fie ordonaţi şi să respecte regulile, sunt conştiincioşi, buni executanţi şi cu abilităţi pentru activităţi administrative. Se adaptează greu în situaţii în care nu sunt descrise cerinţe clare.

Se concluzionează că **nu există tipuri pure de interese, ci combinaţii ale acestora.**

4. Discuţie pe marginea interpretărilor chestionarelor – 5 minute

Se explică faptul că, în funcţie de litera la care au încercuit mai mulţi de DA, îşi pot afla tipul /tipurile de interese dominante.

Se cere apoi să se grupeze în funcţie de rezultatele obţinute în 6 grupuri de lucru. Se punctează pentru fiecare grup în parte caracteristicile predominante.

5. Aplicaţie – 15 minute

Se cere fiecărui grup să identifice cât mai multe meserii / profesii care li s-ar potrivi în funcţie de interesele manifestate. Listele vor fi afişate şi prezentate.

După prezentarea posterului de către reprezentantul fiecărei grupe, se punctează caracteristicile fiecărui tip (ca mai jos), iar împreună cu clasa se completează listele cu meserii / profesii.

a) Tipul realist (motor) - R – este caracterizat prin:

- activităţi care presupun manipularea obiectelor, instrumentelor, maşinilor;
- aptitudini manuale, mecanice sau tehnice;
- organizare motorie bună, ingeniozitate tehnică şi spirit practic;
- rezolvare de problemele concrete;
- sarcinile care necesită calităţi intelectuale, artistice sau sociale (nu sunt potriviţi ca lideri);
- masculinitate, nesociabilitate şi stabilitate emoţională;
- activităţile în aer liber;
- dificultăţi în a-şi exprima sentimentele;
- plăcerea de a construi şi a repara.

*Posibile profesii: inginer mecanic, optician, poliţist, constructor, arheolog, tâmplar, tehnician dentar, bijutier, electrician, instalator, fermier, pompier, etc***.**

b) Tipul intelectual (investigativ) - I - caracterizat prin:

- tendinţa de a rezolva sarcini abstracte, de a înţelege şi organiza lumea;
- abilităţi matematice şi ştiinţifice;
- fire analitică şi curioasă, preferă să lucreze singur pentru rezolvarea de probleme;
- preferinţe spre activităţi care implică cercetare, investigare sub diverse forme şi în domenii diferite (fizic, biologic, social, cultural);
- reacţie faţă de mediu folosind inteligenţa, manipulând idei, cuvinte şi simboluri;

- fire nesociabilă, masculină, insistentă şi introvertită;

- tendinţa spre sarcinile ştiinţifice, teoretice (de exemplu, cititul, algebra, colecţionarea de obiecte) şi activităţi creatoare cum ar fi sculptura, pictura, muzica;

- preferinţa de a lucra într-un mediu academic sau ştiinţific;

- neagrearea regulilor şi a lucrului în echipă;

- originalitate şi creativitate.

Posibile profesii: informatician, antropolog, biolog, chimist, fizician, informatician, inginer de sistem, economist, geograf, geolog, consultant management, farmacist, psiholog.

c) Tipul artistic (estetic) - A - este caracterizat de:

- imaginaţie;

- creativitate;

- atracţie spre activităţi mai puţin structurate, care presupun o rezolvare creativă şi îi oferă posibilităţi de auto-expresie;

- abilităţi artistice şi imaginaţie, independenţă, originalitate, expresivitate artistică;

- relaţionarea indirectă prin auto-exprimare artistică;

- face faţă mediului folosind forme şi produse ale artei;

- impresii subiective, este nesociabil, feminin, supus, sensibil, impulsiv şi introspectiv. Preferă profesiile muzicale, artistice dramatice şi nu îi plac activităţile masculine şi rolurile care implică muncă fizică.

Posibile profesii: actor, designer în publicitate, de modă, de interioare, arhitect, profesor de teatru, dans, jurnalist, fotograf, grafician, editor.

d) Tipul social (de susţinere) - S – este interesat de activităţi care implică:

- relaţionare interpersonală;

- informare, pregătire, dezvoltare, grijă pentru alte persoane;

- deprinderi verbale, sociale, este cooperant, generos, ascultă şi înţelege pe semeni, acesta caută interacţiunea socială în mediul educaţional, terapeutic şi religios;

- se consideră o persoană sociabilă, veselă, cu simţul răspunderii, care obţine succese şi îi place să se afirme, să i se acorde atenţie.

Posibile profesii: **profesor, antrenor, psiholog, asistent medical, medic, poliţist, coafor, asistent social, logoped.**

e) Tipul întreprinzător (persuasiv) - E :

- preferă să lucreze în echipă, mai ales cu scopul de a conduce, dirija, de a ocupa locul de lider;
- evită activităţile ştiinţifice sau domeniile care implică o muncă foarte dificilă, preferându-le pe acelea care îi pun în valoare abilităţile oratorice, persuasive, manageriale, de relaţionare interpersonală;
- are spirit de aventură, este dominant, impulsiv, persuasiv, vorbăreţ, extravertit, încrezător, agresiv şi exhibiţionist.
- preferă ocupaţii din domeniul vânzărilor şi al managementului, unde poate să-i domine pe alţii.
- are nevoie de putere şi de recunoaşterea calităţilor de către cei din jur.

Posibile profesii: manager, publicitate, vânzător de automobile, agent de asigurări, jurnalist, avocat, procuror, agent de turism, relaţii cu publicul.

f) Tipul convenţional (conformist) – C:

- preferă activităţile care solicită manipularea ordonată, sistematizată a datelor, informaţiilor, într-un cadru bine organizat şi definit;
- are abilităţi de secretariat şi matematice;
- este atent la detalii;
- alege rolurile de subordonat, îşi realizează scopurile prin conformism, are nevoie de aprobarea celor din jur;
- creează o impresie bună deoarece este ordonat, sociabil, corect, dar este lipsit de originalitate;
- preferă ocupaţii de funcţionari cu activităţi stabile şi bine definite în domeniul afacerilor;
- acordă o importanţă deosebită chestiunilor economice şi se consideră masculin, dominant, rigid şi stabil;
- are mai mult calităţi matematice decât verbale.

Posibile profesii: contabil, asistent administrativ, casier, operator calculator, analist financiar, secretară, bibliotecar, operator telefonie.

6. Încheiere – 5 minute

Se cere fiecărui elev să numească un lucru nou pe care l-a aflat în această activitate.

Anexa 1

SALUTURI

Salută îmbrăţişând şi sărutând de 3 ori alternativ pe obrajii (ca în Olanda/Belgia).

Salută îmbrăţişând şi sărutând de 2 ori pe fiecare obraz (ca în Portugalia/Spania).

Salută îmbrăţişând şi sărutând de 4 ori pe obraji alternativ (ca la Paris).

Salută ţinându-ţi mâinile în poziţie de rugăciune şi apleacă-te în faţă (ca în Japonia).

Salută frecându-vă nasurile (ca eschimoşii).

Salută printr-o îmbrăţişare caldă (ca în Rusia/Palestina).

Salută printr-o strângere de mână foarte fermă (ca în Germania).

Anexa 2



Bifează DA pentru activităţile pe care ţi-ar plăcea să le faci, sau NU pentru activităţile pe care nu ţi-ar plăcea sau care îţi sunt indiferente.

A.

Activitate	DA	NU
să repari obiecte electrice		
să repari automobile		
să repari diverse instrumente		
să faci obiecte din lemn		
să cresc animale într-o fermă		
să folosesc utilaje pentru prelucrări metalice		
să fiu ghid la vânătoare său la pescuit		
să urmez un curs de vânzări		
să urmez un curs de desen tehnic		
să urmez un curs de prelucrare a lemnului		
să urmez un curs de mecanica auto		
TOTAL		

B.

Activitate	DA	NU
să citesc cărţi sau reviste ştiinţifice		
să lucrez într-un laborator		
să lucrez la un proiect ştiinţific		
să fac o cercetare		
să lucrez cu instrumente de laborator şi substanţe chimice		
să citesc despre subiecte deosebite din pură curiozitate		
să aplic matematica în probleme practice		
să urmez un curs de fizica		
să urmez un curs de chimie		
să urmez un curs de matematică		
să urmez un curs de biologie		
TOTAL		

C.

Activitate	DA	NU
să schiţez, să desenez, să pictez		
să joc intr-o piesă de teatru		
să fac design de mobilier sau vestimentar		
să cant într-o formaţie, grup sau orchestra		
să cânt la un instrument muzical		
să scriu pentru o revista sau un ziar		
să fac portrete sau fotografii		
să scriu romane sau piese de teatru		
să scriu sau să citesc poezie		
să urmez un curs de arta		
să fac aranjamente muzicale sau să compun muzica de orice fel		
TOTAL		

D.

Activitate	DA	NU
să mă aflu în compania unor educatori sau terapeuţi importanţi		
să citesc articole sau cărţi de sociologie		
să lucrez pentru Crucea Roşie		
să îi ajut pe alţii în problemele lor personale		
să am grija de copii		
să studiez delicventa juvenilă		
să predau la colegiu sau facultate		
să citesc cărţi de psihologie		
să ajut persoanele cu dezabilităţi		
să urmez un curs despre relaţiile umane		
să predau la liceu		
TOTAL		

E.

Activitate	DA	NU
să-i influenţez pe ceilalţi		
să vând ceva		
să pornesc propriile mele afaceri sau servicii		

să învăţ strategii pentru succesul în afaceri		
să particip la un curs pe teme de vânzări		
să particip la un curs de administraţie şi conducere		
să fiu manager de proiect		
să supervizez munca altora		
să întâlnesc persoane cu funcţii de conducere şi lideri		
să conduc un grup pentru a-si atinge obiectivele		
să conduc o campanie politică		
TOTAL		

F.

Activitate	DA	NU
să completez formulare de impozite şi taxe		
să dactilografiez diverse documente şi scrisori		
să operez cu numere în afaceri şi contabilitate		
să lucrez cu orice fel de maşină de calcul		
să ţin evidenta detaliată a cheltuielilor		
să pun la punct un sistem de evidenţă		
să urmez un curs de afaceri		
să urmez un curs de contabilitate		
să urmez un curs de matematică aplicată în comerţ		
să fac operare pe calculator		
să ţin o gestiune de materiale sau produse		
TOTAL		

PROIECT DIDACTIC

Propunător: IUGANU ANA-MARIA

Unitatea școlară: Liceul Tehnologic, Independența

Clasa: a VIII-a

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Unitatea de învățare: Dezvoltare socio-umană

Titlul lecției: ***Arta autocontrolului***

Durata: 50 minute

COMPETENȚE GENERALE:

- ✓ 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

COMPETENȚE SPECIFICE:

- ✓ 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autocunoaștere

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1: Să identifice situații concrete din viața de zi cu zi în care autocontrolul joacă un rol esențial și să propună soluții pentru gestionarea lor eficientă.
- O2: Să aplice tehnici simple de autocontrol în cadrul unor activități practice, demonstrând capacitatea de a-și gestiona emoțiile și reacțiile.
- O3: Să reflecteze asupra propriului comportament în situații provocatoare și să formuleze strategii personale pentru îmbunătățirea autocontrolului.

STRATEGII DIDACTICE:

Metode și procedee didactice: conversația, dezbaterea, joc didactic, exercițiu de autocunoaștere și cunoaștere, metoda explicației prin intermediul suportului audio-vizual.

Evaluare: feedback, observație

Forme de organizare a activității: activitate frontală, individuală, pe grupe

Resurse: umane - colectivul clasei de elevi; de timp - 50 de minute; materiale - videoproiector, laptop, foi A4, cartonașe albe și markere.

BIBLIOGRAFIE:

- Programa școlară pentru disciplina consiliere și dezvoltare personală clasele a V-VIII-a, București, 2017.
- Manual Consiliere și Dezvoltare Personală, cls.a VIII-a, Ed. Booklet, București, 2025
- Youtube: Autocontrolul: https://www.youtube.com/watch?v=0AFRnZEkqq4; Cum să fii calm în orice situație: https://www.youtube.com/watch?v=5I04OpSpGLs

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

1. **Captarea atenției: joc de spargere a gheții**. Timp: 10 min

Activitate de spargere a gheții: ‚Jocul Respirației”

- Toți elevii se ridică în picioare în cerc. Profesorul le va spune să înceapă să meargă încet în cerc, ascultând un fundal sonor relaxant.
- La un semnal („Stop!”), fiecare elev se oprește, inspiră adânc de trei ori și se gândește la un moment recent când a reușit să se autocontroleze.
- După cele trei respirații, fiecare elev va spune pe scurt numele său și va descrie într-o propoziție acel moment („Mă numesc Andrei și m-am autocontrolat când nu am răspuns nervos la o provocare”).
- Jocul continuă până când toți elevii au avut ocazia să împărtășească. La final, profesorul subliniază importanța autocontrolului și cum acesta ne ajută să fim mai calmi și să reacționăm înțelept în orice situație.

Prin acest exercițiu interactiv, elevii își exersează autocontrolul și învață să își recunoască propriile trăiri.

Strategie didactică: joc didactic, conversația, observația

Formă de organizare: individuală

2. Dirijarea învățării: *Autocontrolul*. Timp 17 min.

Elevii vor viziona un videoclip de pe youtube care explică și exemplifică noțiunea de ***autocontrol,*** având suportul vizual și exemple concrete, care îi vor ajuta pe elevi să înțeleagă acest termen. Vizionarea este urmată de un cerc de discuții în cadrul căruia fiecare elev menționează un moment memorabil din videoclip. (videoclip intitulat -,, Autocontrolul”:

https://www.youtube.com/watch?v=0AFRnZEkqq4; ,,Cum să fii calm în orice situație": https://www.youtube.com/watch?v=5I04OpSpGLs

Strategie didactică: metoda explicației prin intermediul suportului audio-vizual, studiu de caz, dezbatere

Formă de organizare: individual, frontal

3. **Aplicare: joc- Detectivul autocontrolului;-** timp 20 m

Regula de bază este:

„Fii atent la faptele colegilor și descoperă cine demonstrează autocontrol".

- Fiecare elev primește un cartonaș pe care, fără să-și scrie numele, notează o situație reală în care a reușit să se autocontroleze (ex: „Nu am răspuns la o provocare", „M-am calmat când am pierdut la un joc").
- Profesorul colectează toate cartonașele, le amestecă și citește pe rând fiecare situație în fața clasei.
- După fiecare cartonaș citit, elevii se transformă în „detectivi" și încearcă să ghicească cine este autorul acelei descrieri, argumentându-și răspunsul („Cred că este Ioana, pentru că știu că a avut răbdare la activitatea trecută").
- După ce se ghicește autorul, acesta povestește mai detaliat momentul respectiv și explică ce strategie de autocontrol a folosit.

Prin acest joc, elevii își dezvoltă atât capacitatea de autocunoaștere, cât și empatia față de ceilalți, învățând unii de la alții metode eficiente de gestionare a emoțiilor. Așa cum spune un vechi proverb românesc: *„Înțelept nu e cel ce nu greșește niciodată, ci acela care știe să se stăpânească la vreme potrivită."*

Strategie didactică: joc didactic, conversația, observația

Formă de organizare: grupe; Evaluare: feedback frontal

4. **Reflecție** – 3 min

- Elevii sunt invitați să prezinte ce au înțeles despre autocunoaștere și cu ce impresii au rămas în urma activităților desfășurate în sala de clasă și menționează câte o strategie de autocontrol auzită de la un coleg și pe care ar dori să o încerce și el în viitor.

PROIECT DE ACTIVITATE

Profesor: SPIRIDON BIANCA-GABRIELA

Unitatea școlară: Liceul Tehnologic „C.A.Rosetti”, Constanța

Clasa: a X-a/a XI-a (poate fi adaptată și oricărui nivel gimnazial și liceal)

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Unitatea de învățare: Gestionarea emoțiilor și dezvoltarea inteligenței emoționale

Durata: 50 minute

Tema lecției: ***Recunoașterea și exprimarea emoțiilor în mod adecvat***

Tipul activității: Lecție mixtă (descoperire – aplicare – reflecție)

COMPETENȚE VIZATE

Competențe generale:

- Dezvoltarea autocunoașterii și a abilităților socio-emoționale
- Gestionarea eficientă a situațiilor personale și interpersonale
- Dezvoltarea gândirii critice și a capacității de luare a deciziilor

Competențe specifice:

1. Identificarea emoțiilor proprii și ale celorlalți.
2. Exprimarea adecvată a emoțiilor în diverse situații.
3. Propunerea unor modalități de reglare emoțională.

Obiective operaționale

La finalul lecției elevii vor fi capabili să:

O1 – identifice corect minimum 5 emoții de bază pe baza unor expresii faciale;

O2 – descrie verbal o situație trăită în care au experimentat o anumită emoție;

O3 – aleagă și argumenteze o strategie potrivită de gestionare a unei emoții puternice (ex.: respirație, restructurare cognitivă, comunicare asertivă);

O4 – colaboreze în grup pentru realizarea unei mini-postere despre emoții.

Metode: conversație euristică, brainstorming, analiza de caz, joc de rol, discuții dirijate, reflecție personală

Forma de organizare: frontal, individual, perechi, grupuri mici

Resurse: fișe de lucru, imagini cu expresii faciale, flipchart, markere, post-it-uri, prezentare PPT (opțional)

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

A. Moment organizatoric (2 min)

Salut, verificarea prezenței, pregătirea materialelor.

B. Captarea atenției (5 min)

Se proiectează 6 fotografii cu fețe exprimând emoții de bază.

Întrebare: *„Ce emoții credeți că exprimă aceste persoane? Ce v-a făcut să ajungeți la această concluzie?”*

Elevii răspund liber → introducere în temă.

C. Anunțarea temei și a obiectivelor (2 min)

Profesorul explică faptul că tema întâlnirii este recunoașterea și exprimarea emoțiilor, element central al inteligenței emoționale.

D. Dirijarea învățării (15 min)

1. Minilecție + conversație

- Emoțiile de bază: bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, dezgust
- Diferența dintre emoții, stări și reacții
- De ce sunt importante emoțiile? (Mesaje interne, relații, reglarea comportamentului)

2. Activitate pe perechi – „Termometrul emoțiilor" - *Gestionarea Emoțiilor și Inteligența Emoțională (Anexa 1)*

Elevii primesc o fișă cu diverse situații cotidiene și trebuie să marcheze emoția dominantă și intensitatea acesteia (1–5). Discuție scurtă: *Ce situații ne afectează cel mai intens? Ce nivel al inteligenței emoționale avem?*

3. Studiu de caz (15 min)

Caz: *„Un coleg a ridicat tonul la tine în pauză. Te simți furios/rușinat/confuz. Cum reacționezi?"*

În grupuri mici elevii propun strategii:

- respirație profundă
- numărat până la 10
- ieșirea din situație
- comunicare asertivă („Mă simt _____când __. Te rog să…")
- reinterpretarea situației

Prezentarea soluțiilor la clasă. Reflecția și evaluarea (8 min)

E. Reflecția și evaluarea (8 min)

1. Activitate „Post-it” – O frază, o emoție

Elevii scriu anonim o situație în care au avut emoții puternice și modul în care au gestionat-o. Se lipesc pe tablă. Profesorul extrage câteva exemple și le discută (fără a nominaliza).

2. Autoevaluare rapidă

Elevii bifează pe fișă: „Astăzi am înțeles mai bine cum să…” + 3 itemi (recunosc emoții / exprim emoții / gestionez emoții).

F. Încheierea lecției (3 min)

- Concluzii despre importanța identificării și gestionării emoțiilor.
  Tema opțională: *„Ține un jurnal al emoțiilor timp de o săptămână”.*

Etapa lecției	*Activitatea profesorului*	*Activitatea elevilor*
Captarea atenției (5 min)	• Prezintă imagini cu expresii faciale. Adresează întrebări.	➢ Observă imaginile și numesc emoțiile.
Anunțarea temei (2 min)	• Anunță tema și obiectivele.	➢ Ascultă, notează.
Dirijarea învățării (15 min)	• Explică diferența dintre emoții și stări; conduce activități pe perechi.	➢ Completează fișa „Termometrul emoțiilor” *Gestionarea Emoțiilor și Inteligența Emoțională*
Studiu de caz (15 min)	• Prezintă studiul de caz; solicită soluții de gestionare.	➢ Propun strategii în grup, prezintă concluziile.
Reflecție și evaluare (8 min)	• Organizează activitatea cu post-it-uri.	➢ Completează post-it-ul, participă la discuție.
Încheiere (5 min)	• Formulează concluzii și oferă tema opțională.	➢ Ascultă și adresează întrebări.

(ANEXA 1)

Gestionarea Emoțiilor și Inteligența Emoțională

Instrucțiuni: pentru fiecare afirmație, bifează cât de des te regăsești în situația descrisă. Folosește scala de mai jos:

1 = Niciodată | 2 = Rar | 3 = Uneori | 4 = Des | 5 = Întotdeauna

A. Conștientizarea emoțiilor

1. **Îmi dau seama ușor ce emoții simt în diferite situații.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2. **Pot identifica rapid momentul în care o emoție puternică apare.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

3. **Îmi este clar ce îmi provoacă anumite emoții.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

4. **Pot diferenția între emoții apropiate (ex: furie-frustrare, teamă-îngrijorare).**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

B. Controlul și reglarea emoțiilor

1. **Reușesc să mă liniștesc după ce mă enervez.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2. **Pot evita reacțiile impulsive în situații tensionate.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

3. **Îmi pot controla emoțiile în discuțiile dificile.**
   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
4. **Reușesc să îmi exprim emoțiile într-un mod adecvat, fără exagerări.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

C. Empatie și recunoașterea emoțiilor altora

1. **Pot înțelege emoțiile celorlalți după expresia lor facială.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2. **Sesizez când cineva este trist, chiar dacă încearcă să ascundă asta.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

3. **Reușesc să mă pun în locul altora pentru a înțelege cum se simt.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

4. **Sunt atent la limbajul nonverbal al celor din jur.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

D. Gestionarea conflictelor

1. **Rămân calm atunci când cineva ridică tonul la mine.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2. **Pot discuta despre o problemă fără a mă enerva.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

3. **Încerc să rezolv conflictele prin dialog, nu prin reacții impulsive.**

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

4. **Pot să-mi explic punctul de vedere clar, fără a răni pe cineva.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

E. Motivație și atitudine pozitivă

1. **Reușesc să rămân motivat chiar și când apar obstacole.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2. **Îmi păstrez optimismul în situații dificile.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

3. **Încerc să văd partea bună a lucrurilor indiferent de situație.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

4. **Pot transforma emoțiile negative în energie constructivă.**

   □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

Interpretarea rezultatelor

Calculează punctajul total (suma tuturor itemilor):

• **20 – 40 puncte:** ***Nivel scăzut al inteligenței emoționale*** – Ai dificultăți în a recunoaște și controla emoțiile. Este recomandat să lucrezi la identificarea emoțiilor și la exprimarea lor.
• **41 – 70 puncte:** ***Nivel moderat al inteligenței emoționale*** – Te descurci în multe situații, dar există momente în care emoțiile te copleșesc. Ai un bun potențial de dezvoltare.
• **71 – 100 puncte:** ***Nivel ridicat al inteligenței emoționale*** – Ai abilități bune de autocunoaștere, control emoțional, empatie și gestionare a conflictelor. Reacționezi matur în situații tensionate.
• **101 – 120 puncte:** ***Nivel foarte ridicat al inteligenței emoționale*** – Reacționezi echilibrat, comunici eficient, controlezi emoțiile și ai capacitatea de a ghida și susține emoțional pe ceilalți.

PROIECT DE LECŢIE

Profesor: RISTEA OANA-CORINA

Unitatea de învăţământ: Liceul Tehnologic ,,Dobrogea”, Castelu

DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a XII-a A

DATA: 26.11.2025

Unitatea de învățare: MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR ȘI AL ÎNVĂȚĂRII

Tema activităţii: ***Rolul învăţării în obţinerea succesului profesional***

Tipul lecției: formare de priceperi și deprinderi

Durata: 50 minute

Scopul: Formarea capacității elevilor de a utiliza informațiile corecte din surse diverse, pentru a-și dezvolta competențe necesare alegerii unei cariere potrivite cu potențialul lor, cu cerințele profesiei și cu evoluțiile din piața muncii.

Competențe specifice:

-analizarea consecințelor schimbărilor economice, sociale și tehnologice asupra profesiilor.

-evaluarea noțiunilor personale privind dezvoltarea personală și profesională.

-formarea și dezvoltarea capacității de autocunoaștere.

-dezvoltarea capacității de valorificare a propriului potențial.

-stimularea motivației pentru învățarea continuă în scopul dezvoltării carierei.

Obiective operaționale:

La finalul lecției elevii vor fi capabili:

O1 – să identifice motivele pentru care au nevoie de o profesie;

O2 – să cunoască factorii care influențează deciziile privind cariera;

O3 - să identifice abilităţile personale;

O4 - să coreleze abilităţile cu aspiraţiile şi cu cerinţele meseriei preferate;

O5 – să conștientizeze riscurile unei alegeri greșite a carierei

Strategii de realizare:

a) Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe.

b) Metode şi procedee: conversaţia, explicația, exemplificarea , descoperirea, brainstorming., joc de rol.

c) Mijloace didactice: fişe de lucru, chestionar, imagini cu profesii, fişe de autoevaluare, prezentare PowerPoint.

d) Evaluare: activitate de munca independentă, în grup, observare sistematică, analiza răspunsurilor.

Bibliografie:

1. Jigau , Mihai, ***Consilierea Carierei***, București, Editura Sigma. 2001

2. Marin,Plosca, Augusta, Mois, ***Consiliere privind Cariera***, Editura Dacia , Cluj Napoca; 2001

3. Lemeni, G., Miclea,M., ***Consiliere şi orientare***, Cluj-Napoca, Editura ASCR,2000

4. Tomşa, G., ***Consiliere şi orientare în şcoală***, Bucureşti, Editura Vatra Românească, 1999

Nr. crt.	Etapele lecţiei/ Durata/Obiectivele de atins	Conținutul informațional al lecției		Strategia didactică		
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Metode și procedee	Forme de organizare	Resurse materiale
1.	Moment organizatoric (1 minut)	Verifică prezența și existenţa resurselor materiale	Răspund la întrebări	Conversaţia	Frontal	Catalog
2.	Captarea atenţiei. Motivarea și sensibilizarea elevilor; (5 minute)	Profesorul întreabă elevii: „*Ce înseamnă pentru voi succesul profesional*?” Răspunsurile sunt notate pe tablă (cuvinte cheie: stabilitate, bani, recunoaștere, pasiune etc.)	Elevii sunt atenți și răspund la întrebare.	Conversaţia Brainstorming	Individual	Tabla Markere
3.	Anunţarea temei şi comunicarea competențelor ce urmează a fi dobândite în urma activității. (2 minute)	Profesorul anunță tema: ***„Rolul învăţării în obţinerea succesului profesional”*** Elevii vor afla că: **Importanța învățării** ajută la dezvoltarea competențelor necesare într-o profesie. Este esențială pentru succesul profesional. **Învățarea continuă** – piața muncii se schimbă rapid- e nevoie de actualizarea permanentă a cunoștințelor.	Elevii ascultă	Expunere	Individual	Tabla

4.	Desfăşurarea activităţii (20 minute)	Profesorul prezintă pe scurt: -importanța învățării în carieră; -ideea de învățare continuă; -dezvoltarea abilităților personale; -legătura dintre învățare și succes profesional. Profesorul anunță elevii că vor paticipa la jocul de rol: **„Interviul pentru jobul preferat”.** Profesorul împarte clasa în grupuri de câte 3 elevi, dând elevilor dintr-o grupă următoarele roluri: recrutor, candidat și observator. Candidatul își prezintă abilitățile și cunoștințele în fața recrutorului. Observatorul notează potrivirea abilităților candidatului cu profesia dorită. La final, profesorul discută cu elevii și le spune ce au făcut corect, ce puteau îmbunătăți și ce trebuie să schimbe.	Elevii sunt atenți la indicațiile profesorului. Elevii participă la jocul de rol și se implică activ.	Expunere, dialog Conversaţia Jocul de rol	Frontal Grup	Tablă Prezentare PowerPoint Fișa de observare (pt Jocul de Rol)

5.	Obţinerea performanţei (10 minute)	Profesorul explică sarcina fișei de lucru și oferă exemple dacă este nevoie. Supraveghează și ghidează elevii în completarea răspunsurilor; Evaluează modul în care elevii își corelează abilitățile cu profesia dorită; Încurajează discuția și corectează greșelile constructiv.	Elevii aplică cunoștințele despre rolul învățării în alegerea carierei. Sunt atenți la indicațiile profesorului. Completează fișa cu abilitățile personale.	Explicația Conversația Reflexia personală	Frontal Individual	Fișa de lucru Tabla Prezentarea PowerPoint
6.	Evaluare (10 minute*)*	Profesorul oferă feedback asupra implicării elevilor, analizează fișele de lucru completate de elevi.	Elevii sunt atenți. Pun întrebări dacă este cazul.	Conversația Aprecieri verbale	Individual	Fișa de lucru
7	Tema pentru acasă (2 min)	Profesorul scrie pe tablă tema pentru ora următoare: *„Scrieți 8-10 rânduri despre cum te ajută învățarea să ai succes în profesia dorită*.”	Elevii își notează tema în caiete.	Conversația Explicația	Frontal	Tabla Marker

Nume și prenume:.....Clasa:.....Data:.....

Fișa de lucru

Rolul învățării în obținerea succesului profesional

*Răspundeți la următoarele exerciții:

a. <u>Abilități personale</u>

Scrie 3 abiliăți pe care le ai:

1. .....
2. .....
3. .....

b. <u>Profese dorită:</u>

1. Care este profesia la care visezi?
   .....
2. Care dintre abilitățile tale te ajută să reușești în această profesie?
   .....
   .....

c. <u>Cum te ajută învățarea.</u>

1. Scrie un mod în care învățarea te poate ajuta să ai succes în profesia dorită:
   .....
   .....

d. <u>Riscuri dacă alegi greșit</u>

1. Scrie un exemplu de ce poate fi dificil dacă alegi o profesie nepotrivită:
   .....
   .....

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

activități didactice

DANSUL PRIETENIEI

Profesor: **MARIA CELNICU**

Numele metodei: ***Dansul prieteniei***

Competența generală:

1. Formarea unei imagini pozitive pornind de la valorizarea propriei persoane în raport cu sine și cu ceilalți.

Competența specifică:

1.2. Cultivarea sentimentului de apartenență la grup.

Pentru a crea o activitate de învățare care să dezvolte competența vizată, am ales ca metodă de învățare **„Dansul prieteniei”**, prin care elevii își exprimă emoțiile și se conectează cu colegii, consolidând astfel sentimentul de apartenență la grup.

În activitatea „Dansul prieteniei” participă 9 elevi, împărțiți în două grupe în funcție de modalitatea de comunicare:

-**Grupa 1**: 5 elevi verbali

-**Grupa 2**: 4 elevi nonverbali

Activitatea se desfășoară în interior, în sala de clasă. Este asigurat un spațiu liber suficient pentru ca elevii să formeze un cerc și să se miște în siguranță. Spațiul permite desfășurarea mișcărilor de dans, ridicarea brațelor, pași laterali și rotiri lente, asigurând totodată vizibilitatea și interacțiunea între toți participanții.

Durata activității este de aproximativ 10-12 minute, timp în care elevii pot participa activ la dans, explorând mișcarea, exprimarea emoțiilor și colaborarea în cadrul cercului format în clasă.

Competențele vizate în cadrul acestei activități includ dezvoltarea competențelor sociale, prin stimularea cooperării și colaborării între elevi, precum și respectarea colegilor și a regulilor grupului. De asemenea, se urmărește dezvoltarea competențelor emoționale, prin încurajarea exprimării emoțiilor și a stării de bine prin mișcare și interacțiune cu ceilalți. Activitatea contribuie și la formarea competențelor motrice, prin îmbunătățirea coordonării, echilibrului, ritmului și a controlului corporal. În același timp, se dezvoltă competențele cognitive, elevii fiind provocați să urmărească indicațiile profesorului, să respecte regulile simple și să se adapteze activității de grup.

Mijloacele de realizare ale activității includ atât resurse umane, cât și materiale. Din punct de vedere uman, activitatea este coordonată de profesor și educator, care oferă sprijin suplimentar elevilor nonverbali pentru a-și exprima emoțiile și ideile prin mișcare. În ceea ce privește resursele materiale, sunt utilizate o melodie veselă pentru stimularea energiei și a ritmului, precum și un spațiu liber în clasă care să permită formarea cercului și desfășurarea mișcărilor. Opțional, se pot folosi marcaje pentru delimitarea cercului și organizarea mai clară a spațiului.

Dansul este folosit ca metodă de training pentru a stimula expresivitatea corporală, creativitatea și coeziunea grupului. Poate fi utilizat pentru energizare, explorarea emoțiilor și dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare. Elevii se prind de mâini și formează un cerc. Activitatea este adaptată ceințelor copiilor, astfel **grupa 1** exprimă verbal emoțiile asociate mișcărilor, iar **grupa 2** participă prin gesturi, mișcări și carduri simbolice care indică emoții. Profesorul pornește o melodie veselă, iar copiii execută mișcări simple: pași laterali, rotiri lente, ridicarea mâinilor, bătăi din palme și balansări. Această metodă permite exprimarea emoțiilor prin mișcare, dezvoltă colaborarea și coeziunea grupului, adaptându-se nevoilor fiecărei grupe.

Toți elevii au participat activ și cu entuziasm. **Grupa 1** a oferit feedback verbal: „Mi-a plăcut să dansez cu colegii mei!”, în timp ce **grupa 2** și-a arătat bucuria prin zâmbete, aplauze și gesturi de colaborare. Profesorul a remarcat implicarea tuturor și creșterea coeziunii grupului.

COPACUL REFLECȚIILOR

Profesor : **CRISTIANA-ANCA CRIVĂȚ**

Numele metodei: ***Copacul reflecțiilor***

Număr de participanți: 25 elevi

Clasa a VII-a

Spațiu de desfășurare: Interior – sala de clasă

Durata: 15–20 minute

Competențe vizate:

- Dezvoltarea capacității de autoevaluare și reflecție.

- Exprimarea ideilor în contextul învățării.

- Participarea activă la activități de grup.

- Luarea deciziilor responsabile privind sănătatea.

- Utilizarea simbolurilor vizuale pentru organizarea ideilor.

Mijloace de realizare:

Umane: Profesorul – facilitator; Elevii – participanți activi.

Materiale: Planșă A1 cu un copac desenat; Cartonașe în formă de frunză; Pixuri/markere; Bandă adezivă.

Descrierea efectivă a metodei:

Metoda „Copacul reflecțiilor” se desfășoară ca o activitate de încheiere a lecției. Elevii primesc câte o frunză decupată pe care scriu un gând despre lecția zilei: ce au învățat, ce idee consideră importantă sau ce angajament își asumă privind prevenirea comportamentelor de risc. Ulterior, elevii lipesc frunza pe copacul afișat în sala de clasă, alegând zona potrivită: rădăcini (**valori**), trunchi (**sprijin**), ramuri (**dezvoltare**), frunze (**idei**), fructe (**rezultate**). Profesorul analizează câteva exemple și explică simbolistica fiecărei alegeri, consolidând învățarea.

Evaluarea / Feedback-ul primit de la elevi:

Elevii au apreciat activitatea pentru componenta sa vizuală și simbolică. Au menționat că metoda i-a ajutat să își clarifice ideile, să reflecteze asupra comportamentelor sănătoase și să își exprime liber gândurile. Participarea a fost ridicată, iar atmosfera – pozitivă și motivantă.

INTERVIUL PENTRU JOBUL PREFERAT

Profesor: OANA-CORINA RISTEA

Numele metodei: Joc de rol - „Interviul pentru jobul preferat”

Număr de participanți: 3 elevi/ grup (candidat, recrutor, observator).

Spațiu de desfășurare: în interior, în sala de clasă.

Durata: 15 minute.

Competențe vizate:

- Autocunoaștere și identificarea abilităților personale;
- Corelarea abilităților cu cerințele profesiei;
- Comunicare și exprimare clară;
- Luarea deciziilor și argumentarea alegerilor profesionale;
- Învățarea activă prin practică și colaboare.

Mijloace de realizare:

- Umane: elevii participanți (candidat, recrutor, observator), profesorul coordonator.
- Materiale: fișe de lucru simple, pixuri, tablă pentru notarea ideilor, foi pentru notarea observațiilor

Descrierea efectivă a metodei:

1. Profesorul explică scenariul: fiecare grup va simula un interviu pentru profesia dorită.
2. Rolurile:

- *Candidat:* prezintă abilitățile și experiențele personale, explică cum învățarea l-a pregătit pentru profesie.
- *Recrutor*: pune întrebări despre abilități, motivație și planurile de învățare ale candidatului.
- *Observator*: notează dacă abilitățile candidatului se potrivesc cu profesia, oferă feedback la final.

3. Elevii joacă rolurile timp de 5-7 minute, apoi schimbă rolurile.
4. La final, fiecare grup prezintă concluziile, iar profesorul sintetizează ideile principale.

Evaluarea/ Feedback pentru elevi:

- Profesorul evaluează : implicarea elevilor, corectitudinea și relevanța răspunsurilor, modul în care și-au identificat abilitățile și au argumentat alegerile profesionale.
- Elevii oferă feedback colegilor: ce abilități au prezentat bine, ce ar putea fi îmbunătățit.
- La final, profesorul face un scurt rezumat, evidențiind lecțiile învățate și legătura cu succesul profesional.

Nume observator: .....Grupa:.....Data:.....

Fișa Observator

Joc de rol - „Interviul pentru jobul preferat”

Instrucțiuni: Urmărește jocul de rol și notează observațiile despre candidatul care își prezintă abilitățile și modul în care învățarea îl ajută să reușească în profesia dorită.

1. Abilități prezentate de candidat.

Scrie 2-3 abilități pe care le-ai observat: .....

2. Legătura cu profesia

Abilitățile candidatului se potrivesc cu profesia aleasă? (Încercuiește răspunsul corect):

a. Da. b.Parțial

c.Nu

Observații:

.....

3. Rolul învățării

Cum și-a argumentat candidatul modul în care învățarea îl ajută în profesie?

.....

4. Recomandări/Feedback pentru candidat

Ce a făcut bine : .....

Ce ar putea îmbunătăți: .....

1. **Concluzia generală:**

Impresia ta despre pregătirea candidatului pentru profesia dorită:

.....

EXERCIȚIUL VALORILOR

Profesor: SPIRIDON BIANCA-GABRIELA

Clasa: a XI-a C

Numele metodei: ***Exercițiul valorilor*** *(metodă de autocunoaștere și reflecție personală)*

Număr de participanți: 18 elevi – clasa a XI-a

Spațiu de desfășurare: În interior – sala de clasă

Durata: Aprox. 25–30 de minute (într-o oră de dirigenție / consiliere)

SCOP:

- Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și autoanaliză
- Exprimarea liberă și argumentată a opiniilor personale
- Capacitatea de a identifica și prioritiza valori personale
- Formarea respectului față de diversitatea valorilor colegilor
- Dezvoltarea competențelor socio-emoționale (empatie, management emoțional, comunicare)

Mijloace de realizare:

Umane:

- Profesorul (facilitator al procesului de reflecție)
- Elevii (participanți activi în exercițiu)

Materiale:

- Tablă și markere
- Foi albe pentru fiecare elev
- 2 bucăți mici de hârtie pentru etapa finală (per elev)
- Coș de gunoi (simbolic, folosit în ultimul pas)

Contextul activității

Activitatea s-a desfășurat la clasa a XI-a, cu 18 elevi prezenți, într-o oră dedicată dezvoltării personale și consilierii. Scopul principal a fost ca elevii să reflecteze asupra propriilor valori fundamentale și să înțeleagă că sistemele valorice diferă de la individ la individ, dar pot genera puncte comune care definesc identitatea colectivă a unui grup.

Introducerea exercițiului

Am început prin a explica elevilor că valorile reprezintă repere interioare care ne ghidează deciziile, comportamentele și alegerile. Le-am precizat că vom lucra cu o metodă interactivă, *Exercițiul valorilor*, menită să îi ajute să conștientizeze prioritățile proprii într-un mod gradual, sincer și autentic.

Le-am spus că nu există „răspunsuri corecte", iar scopul este *autocunoașterea*, nu validarea socială. În acest fel, am creat un climat de siguranță emoțională și de încredere.

Etapa 1: Colectarea valorilor

Pe rând, fiecare elev a venit la tablă și a scris o valoare importantă pentru el, fără ca aceasta să se repete. Acest moment a avut un puternic caracter de expresivitate și spontaneitate: unii elevi au venit foarte hotărâți, alții au ezitat, cerându-mi confirmări sau uitându-se spre colegi pentru inspirație.

Astfel, pe tablă au apărut **18 valori distincte**, precum: *familie, sănătate, libertate, respect, prietenie, iubire, încredere, curaj, sinceritate ș.a.*

Această etapă a funcționat ca un „inventar" al clasei și a oferit o primă imagine a modului în care elevii se raportează la viață.

Etapa 2: Reproducerea listei

Elevii și-au copiat lista completă pe o foaie. În acest timp, unii au început deja să își exprime surprinderea față de unele valori ale colegilor, fapt care a deschis spontan un dialog despre diversitate și unicitate.

Etapa 3: Eliminarea treptată a valorilor

Aceasta a fost partea cea mai intensă emoțional.

I-am ghidat printr-un proces de „renunțare controlată", cerându-le:

- să taie prima dată **5 valori**, cele mai puțin importanteapoi încă **5 valori**
- apoi **alte 4**
- apoi **2**

La fiecare pas, elevii simțeau că trebuie să renunțe la elemente care, deși importante, erau depășite în ierarhia lor personală de altele.

Unii elevi au oftat, alții au râs, câțiva au cerut pauze scurte.

Aceste reacții au arătat că procesul este profund, autentic și are rol formativ puternic.

Etapa 4: Stabilirea celor două valori fundamentale

După eliminările succesive, elevii au rămas cu **două valori esențiale** pentru ei. Le-am rugat să le scrie pe câte două bucăți mici de hârtie, câte una pe fiecare.

Acest gest, aparent simplu, are un rol psihologic important: concretizează valorile și le dă un caracter palpabil, personal.

Etapa 5: Momentul deciziei finale – „aruncarea unei valori"

A fost etapa cu cel mai mare impact emoțional.

M-am apropiat de fiecare bancă, unul câte unul, și le-am cerut elevilor să **aleagă și să arunce în coș una dintre cele două valori**, păstrând-o doar pe cea care reprezintă „esența esențelor" pentru ei în acel moment al vieții.
Unii elevi au ezitat îndelung. Alții au întrebat dacă „sigur nu pot
păstra două". Un elev a spus: *„Dar ambele sunt cine sunt eu...*
cum să renunț?"
Aceste reacții au arătat că exercițiul duce elevul dincolo de alegerea cognitivă, într-o zonă afectivă importantă.

Etapa 6: Împărtășirea valorii finale

Fiecare elev a spus cu voce tare valoarea care a rămas. Eu le-am notat și am realizat un „top al

clasei”. Rezultatele au fost:

- **11 elevi** → *Familia*
- **4 elevi** → *Iubirea*
- **2 elevi** → *Sănătatea*
- **1 elev** → *Înțelegerea*

Majoritatea covârșitoare a elevilor au ales *familia*, ceea ce evidențiază rolul stabil pe care îl are această valoare în viața adolescenților.

2. INTERPRETAREA MOMENTULUI DE LECȚIE

a) Impactul emoțional și cognitiv

Exercițiul a generat un nivel ridicat de introspecție. Prin faptul că au fost nevoiți să renunțe treptat la valori importante, elevii au intrat într-un proces interior autentic, de analiză, reevaluare și clarificare a identității.

A renunța la o valoare nu înseamnă a o nega, ci a înțelege ierarhia personală. Elevii au realizat acest lucru în mod natural.

b) Rolul profesorului

În acest tip de activitate, profesorul nu transmite conținut, ci **găzduiește un spațiu emoțional**. Rolul meu a fost să:

- încurajez reflecția
- normalizez emoțiile
- nu judec alegerea elevilor
- însoțesc procesul fără a influența deciziile

Am adoptat un ton calm, neutru, empatic. În câteva situații, elevii au căutat sprijin nonverbal, iar simpla mea prezență aproape de ei a fost suficientă pentru a-i ajuta să ia o decizie.

c) Coeziunea de grup

Rezultatul final — predominanța valorii *familiei* — a generat un moment de solidaritate în

clasă. Elevii s-au surprins unii pe alții, s-au regăsit, s-au conectat.
Aceasta a consolidat **identitatea colectivă** a grupului: *clasa s-a descoperit ca fiind un grup în care securitatea afectivă și legăturile familiale sunt prioritare.*

d) Dezvoltarea socio-emoțională

Exercițiul a contribuit la:

- creșterea empatiei
- înțelegerea diferențelor dintre oameni
- exprimarea și gestionarea emoțiilor
- articularea identității personale

Pentru adolescenți, care se află într-o etapă critică de formare a identității, această activitate a avut o valoare formativă profundă.

e) Concluzii interpretative

Metoda *Exercițiul valorilor* este puternică deoarece:

- provoacă elevii să se raporteze sincer la sine
- stimulează reflecția și argumentarea
- arată diversitatea și, simultan, convergențele dintr-un grup
- creează un climat de comunicare și autenticitate
- permite profesorului să cunoască mai profund elevii

Momentul final, în care elevii au trebuit să renunțe la una dintre cele două valori, este cel mai semnificativ: el simbolizează alegerea, responsabilitatea și maturizarea.

PUBLIC SPEAKING

Profesor: **CIOFU DIANA GABRIELA**

1. Numele metodei și prezentarea, pe scurt, a acesteia:

Public Speaking (Vorbirea în public) este o metodă modernă prin care elevii își exersează exprimarea orală, coerența discursului, controlul emoțiilor și comunicarea în fața unui grup. Având în vedere că mulți oameni întâmpină dificultăți în a vorbi în fața unui grup, consider că este esențial ca această abilitate să fie formată încă de timpuriu. În acest fel, elevii vor fi mai bine pregătiți și nu se vor confrunta cu emoții sau blocaje atunci când vor trebui să ia cuvântul în astfel de situații.

2. Numărul participanților: totalitatea elevilor prezenți (de regulă în clasa mea sunt prezenți 16 elevi din totalul de 18).

Activitatea va fi desfășurată individual, dar și în grupuri mici.

3. Spațiul de desfășurare: sala de clasă

Sala de clasă va fi reamenajată astfel încât un elev să poată prezenta în fața colegilor, ceva similar cu o sală de ședințe/sală de spectacole.

4. Durata activității: 30 de minute

- 3 minute – Introducerea metodei;
- 15 minute – Pregătirea mini-discursului;
- 10 minute – Prezentarea discursurilor;
- 2 minute – Reflecție și feedback.

5. Competențe vizate:

- Exprimarea clară și coerentă a unui mesaj oral;
- Prezentarea în fața unui grup cu gestionarea emoțiilor;
- Utilizarea limbajului verbal și nonverbal adecvat.
- Ascultarea activă și oferirea unui feedback constructiv.

De asemenea, prin intermediul metodei Public Speaking sunt dezvoltate următoarele abilități deosebit de importante pentru viață: încredere în sine, gestionarea emoțiilor atunci când vorbim în fața unui grup în care suntem priviți și ascultați, argumentarea propriilor opinii, utilizarea limbajului nonverbal (postură, gesturi, contact vizual). Ar fi de mare ajutor dacă în școli s-ar realiza mai des astfel de ateliere (de public speaking), dar și de inteligență emoțională, atât de necesare în viața cotidiană.

6. Mijloace de realizare:

a) Resurse umane: elevii (totalitatea elevilor prezenți), cadrul didactic.

Dirijez și facilitez modul în care produsul elevilor este prezentat.

Elevii vor fi în situația de a practica metoda (de a vorbi în public), vor asculta, iar la final vor furniza feedbackuri constructive.

b) Resurse materiale: cartonașe, cronometru, flipchart, fișe de observație.

c) Resurse temporale: 30 de minute

7. Descrierea efectivă a metodei: Elevii vor fi în situația în care vor avea rolul unui prezentator. Sala de clasă va fi aranjată sub forma unei săli de spectacole, cu scenă.

Numele momentului: Micii prezentatori

Pasul 1 – Captarea atenției: „Astăzi veți deveni prezentatori. Fiecare dintre voi va pregăti un scurt discurs ca și cum ați vorbi în fața unui public real. Puteți alege ce rol doriți: prezentator de spectacole, prezentator TV pentru copii sau ghid într-un muzeu.”

Pasul 2 – Pregătirea mini-discursului (5 min) și prezentarea unui exemplu

Elevii își vor alege un rol și o temă scurtă, la alegere, pe diverse teme precum: lucruri importante învățate recent, experiențe care i-au făcut mai curajoși, momente în care au ajutat pe cineva care se afla în mare nevoie, o descoperire, pasiuni, cum pot deveni mai organizați etc. Elevii își vor nota în caiet titlul discursului (ex. „Cum mi-am depășit emoțiile?”), două idei esențiale, un exemplu personal și un mesaj final pentru public. Ofer un exemplu pentru a mă asigura că s-a înțeles sarcina de lucru:

Discursul meu se numește *„Cum mi-am depășit emoțiile?”*.

Ideea 1: la început, eram foarte emoționată și îmi era teamă că voi greși. Mâinile îmi tremurau și simțeam că nu pot vorbi în fața mulțimii.

Ideea 2: am descoperit o metodă care m-a ajutat: am respirat adânc, am repetat în gând primele două propoziții și m-am concentrat pe ceea ce voiam să transmit, nu pe frică. Mi-am imaginat că vorbesc cu prietenii mei, nu cu un juriu, și emoțiile au început să dispară treptat. Mesajul final: *emoțiile sunt firești, iar curajul înseamnă să faci un pas înainte chiar dacă simți frică*.

Discursul: „Bună ziua, dragi prieteni! Eu sunt Diana, prezentatoare la programul TV *Copiii Curioși*, iar astăzi vreau să vă povestesc despre o întâmplare prin care am învățat cum să fiu mai curajoasă. Discursul meu se numește *„Cum mi-am depășit emoțiile?”*. Totul s-a întâmplat când am fost aleasă să prezint un proiect în fața clasei. M-am bucurat la început, dar pe măsură ce se apropia momentul, am început să am emoții. Mă gândeam că o să uit ce am de spus sau că nu o să mă descurc. Parcă aveam un nod în gât și simțeam că mi se înmoaie genunchii. Așa că am încercat să-mi găsesc o soluție. Înainte să încep, m-am oprit o clipă, am inspirat adânc și mi-am spus în gând: *Pot să fac asta!*. Apoi m-am uitat spre colegii mei și am zâmbit. M-am gândit că nu trebuie să fie totul perfect, ci doar să fac tot ce pot. Și exact asta am făcut.

Pe măsură ce vorbeam, am observat că emoțiile se mai liniștesc, iar în final chiar m-am simțit mândră că am reușit. Mi-am dat seama că, uneori, curajul apare abia după ce faci primul pas. Vreau să vă transmit și vouă un mesaj: este normal să aveți emoții, toți le avem. Important este să nu renunțați din cauza lor. Dacă încercați, dacă respirați adânc și aveți încredere în voi, veți vedea că puteți reuși mai mult decât credeți!”

Voi sprijini fiecare elev în structurarea discursului.

Pasul 3: Prezentarea discursului în fața publicului

3–5 elevi sunt invitați în fața clasei drept „prezentatori”. Aceștia își vor prezenta produsele realizate.

Voi urmări: claritatea exprimării, contactul vizual, tonul potrivit, postura, coerența, încadrarea în timp. Publicul (restul colegilor) ascultă activ. Colegii pot ridica un deget pentru a oferi „feedback pozitiv”, astfel încât „prezentatorii” vor simți susținerea.

Pasul 4: reflecție

Voi adresa elevilor care au avut rolul de prezentatori următoarele întrebări: *„Cum v-ați simțit ca prezentatori?”, „Ce v-a plăcut cel mai mult?”, „Ce a fost mai greu?”, „Ce diferență ați simțit între a vorbi cu o persoană și a vorbi în fața unui public?”* și ulterior voi adresa *următoarea întrebare restului elevilor: „Cui i-ar plăcea să încerce și alt tip de prezentare data viitoare?”*

Pasul 5: evaluare și feebackul elevilor

Evaluarea va fi una formativă, bazată pe: implicarea și atenția elevilor cu privire la sarcina dată, curajul de a vorbi în fața altor persoane, organizarea ideilor în discurs, folosirea unui ton potrivit, limbajul nonverbal adecvat (postură, gesturi).

Feedbackuri posibile al elevilor:

- „Mi-a plăcut să fiu prezentator!”
- „Nu credeam că pot vorbi atât de clar.”
- „A fost amuzant să fiu ca la televizor.”
- „Mi-a plăcut să ascult discursurile colegilor.”
- „Vreau să mai facem activitatea asta.”

De ce am ales această metodă?

Am ales metoda *Public Speaking* deoarece dezvoltă abilități de comunicare esențiale pentru ciclul primar și pentru orientarea școlară. Vorbitul în public îi ajută pe elevi să își organizeze ideile, să își exprime cu claritate gândurile și să gestioneze emoțiile în fața unui grup. Activitatea stimulează creativitatea, încrederea în sine, coerența mesajului și utilizarea limbajului nonverbal, oferindu-le elevilor ocazia de a juca roluri autentice (prezentator, speaker, ghid). Metoda este potrivită vârstei, accesibilă și extrem de motivantă, favorizând participarea activă și dezvoltarea competențelor de prezentare, argumentare și ascultare activă — toate relevante pentru educația socio-emoțională și orientarea personală a elevilor.



LA ÎNCEPUT – ÎNTREBĂRI

Care sunt greșelile frecvente pe care le face un cadru didactic, atunci când are clasă ca diriginte?

Ce instrumente pot folosi pentru evaluarea intereselor vocaționale ale elevilor?

Cum pot adapta activitățile de consiliere și orientare pentru a răspunde nevoilor emoționale și educaționale ale fiecărui elev?

Cum să faci atractive orele de dirigenție la clasa VII

Cum sa ajungi la sufletul elevilor?

LA FINAL – IDEI DE LUCRU

Tehnica reflecției ghidate. Intenționez să integrez tehnica reflecției ghidate în rutina mea săptămânală, sub forma unor momente scurte de reflecție după activitățile importante. Elevii vor completa mini-fișe simple, adaptate vârstei, în care își exprimă ce au învățat, ce i-a bucurat și ce îi mai provoacă. Voi folosi aceste reflecții pentru a ajusta metodele de predare, pentru a personaliza sprijinul oferit fiecărui copil și pentru a încuraja dezvoltarea unei mentalități pozitive față de învățare.

Aș dori să folosesc metoda lecturii întrerupte cu conversație euristică. Prin citirea unui fragment din textul ,,Elevul din clasa I" , urmat de întrebări care vor avea ca scop analiza emoțională.

Scrisoarea copiilor către părinți. Mă gândesc să folosesc activitatea la ultima ședință cu părinții din acest an școlar

Portretul - Portretul consider ca îi va ajuta pe elevi la dezvoltarea lor personală

Incluziunea - Incluziunea o voi integra prin folosirea metodelor interactive învățate la curs, în diferite etape ale orei.

Din prelucrarea chestionarelor
Mihaela Roșulescu, profesor metodist CCD Constanța,
coordonator program de formare.