UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale 2014-2020

PROGRAM TRANZIȚII

Ghid pentru sprijinirea trecerii în ciclul superior, la clasa a V-a



2019

CUPRINS

LECȚIA 1. LECȚIE INTRODUCTIVĂ 4
UNITATEA 1. EU ȘI CEILALȚI 7
LECȚIA 2 - CALITĂȚILE MELE 8
LECȚIA 3 - ÎMI VALORIFIC CALITĂȚILE 10
LECȚIA 4 - VULNERABILITĂȚILE MELE 12
LECȚIA 5 - ÎMI CONTROLEZ VULNERABILITĂȚILE! 14
LECȚIA 6 - SUNT CEEA CE POT ȘI VREAU SĂ FIU! 16
LECȚIA 7 - PROIECT: TOTUL DESPRE CLASA A V-A 18
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 2 20
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 3 21
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 4 22
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 5 23
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 6 23
RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI 24
UNITATEA 2. EU ȘI CEILALȚI 25
LECȚIA 8 - SCHIMBĂRILE DIN VIAȚA MEA 26
LECȚIA 9 - ATITUDINEA MEA FAȚĂ DE SCHIMBARE 28
LECȚIA 10 - EMOȚIILE MELE 30
LECȚIA 11 - RESPECT DIVERSITATEA! EXPERIMENTEZ EMPATIA! 32
LECȚIA 12 - COMBAT COMPORTAMENTUL DE BULLYING! 34
LECȚIA 13 - PROIECT: LUNA DREPTURILOR COPILULUI 36
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 8 38
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 9 39
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 10 40
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 11 41
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 12 41
RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI 42
UNITATEA 3. COMUNICARE ȘI RELAȚII SOCIALE 43
LECȚIA 14 - RELAȚIILE MELE CU CEILALȚI. 44
LECȚIA 15 - COMUNIC EFICIENT! 46
LECȚIA 16 - ÎMI REZOLV CONFLICTELE!. 48
LECȚIA 17 - PROIECT: ÎMPREUNĂ SUNTEM MAI BUNI! 50
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 14 52
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 15 53
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 16 54
RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI 55
UNITATEA 4. EU ȘI SĂNĂTATEA MEA. 57
LECȚIA 18 - IGIENĂ ȘI CORP SĂNĂTOS 58
LECȚIA 19 - ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ 60
LECȚIA 20 - SPORT ȘI MIȘCARE 62
LECȚIA 21 - EVIT PERICOLELE! 64
LECȚIA 22 - SIGURANȚA MEA 66
LECȚIA 23 - STRESUL DIN VIAȚA MEA 68
LECȚIA 24 - PROIECT: ȘCOALA ȘI COMUNITATEA - A DOUA CASĂ 70
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 18 73
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 19 73
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 20 74
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 21 74
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 22 75
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 23 75
RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI 76
UNITATEA 5. ÎNVĂȚ PENTRU VIITOR! 77
LECȚIA 25 - ÎMI ORGANIZEZ TIMPUL 78
LECȚIA 26 - ÎNVĂȚ CUM SĂ ÎNVĂȚ 80
LECȚIA 27 - TEHNICI DE ÎNVĂȚARE POTRIVITE 82
LECȚIA 28 - EU ÎN VIITOR 84
LECȚIA 29 – MĂ PREGĂTESC PENTRU VIITOR! 86
LECȚIA 30 - ÎNVĂȚ CUM SĂ IAU DECIZII!. 88
LECȚIA 31 - PROIECT: EU ÎN VIITOR 90
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 25 92
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 26 92
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 27 93
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 28 93
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 29 94
FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 30 94
RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI 95
PREZENTARE LECȚIE DE SINTEZĂ 97
LECȚIA 32 - RECAPITULARE FINALĂ 98
LECȚIA 33 - EVALUARE FINALĂ 102
RECOMANDĂRI PENTRU ELEVI, PROFESORI ȘI PĂRINȚI 104

LECȚIE INTRODUCTIVĂ

DESPRE GHIDUL PENTRU TRECEREA DE LA NIVELUL PRIMAR SPRE ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL



1. Ești curios/curioasă să afli răspunsuri la aceste întrebări?
   - La ce poate să mă ajute acest program?
   - Cum pot să fiu mai pregătit(ă) pentru a face față provocărilor clasei a V-a?
   - Mă poate ajuta să am mai multă încredere în mine?
   - Voi învăța să-mi gestionez emoțiile acestui nou început?
   - Voi găsi recomandări despre cum să mă organizez să-mi fac toate lecțiile?
2. Acest ghid îți propune o călătorie interesantă de la clasa a IV-a la clasa a V-a. Iată ce lucruri deosebite vei învăța!

Înveți să te descoperi mai bine pe tine, cu emoțiile, aptitudinile, talentele și vulnerabilitățile tale. Descoperi cum să-ți cultivi punctele tari și să progresezi.

Afli cum poți să te organizezi ca să înveți mai bine, mai repede, mai eficient! Devii din ce în ce mai autonom/autonomă în învățare!

Înveți cum să te împrietenești cu noi colegi. Exersezi cum să relaționezi mai bine cu ceilalți pentru a rezolva orice neînțelegere în mod pașnic, prin comunicare!

Exersezi comportamente responsabile, cum să ai un stil de viață sănătos și să te bucuri de viață.

Înveți cum să faci față schimbărilor care te așteaptă, atât la școală cât și în familie sau comunitate.

3. Acest ghid îți propune câteva activități interesante. Iată care sunt acestea!

PROVOCARE

Ce ai vrea să afli despre clasa a V-a?

Numește 3 obiecte utile în clasa a V-a.

REPERE

Neprevăzutul poate să te îngrijoreze. Cu cât stăpânești mai multe strategii pentru a face față unei situații neprevăzute, cu atât ai mai multă încredere în tine!

Este normal să te simți agitat(ă) sau nesigur(ă) atunci când începi o activitate nouă, când mergi într-un loc nou sau când începi o clasă nouă. La început multe lucruri îți par străine, nu le cunoști și te temi să nu greșești. E important să te pregătești, să te informezi, să știi la cine poți cere ajutor și să ai încredere în tine.

APLIC!

Discută despre situațiile neprevăzute pe care le-ai trăit.

- Care au fost acestea?
- Ce a fost cel mai greu?
- Cum le-ai făcut față?

Îți amintești de prima zi de școală din clasa întâi? Descrie în câteva propoziții cum te-ai simțit, ce ți-a plăcut și ce te-a pus pe gânduri!

JURNAL

Scrie un gând la începutul clasei a IV-a: ce îți propui, ce emoții trăiești, ce îți dorești.

4. Pe parcursul acestui an școlar, vei participa la o serie de proiecte interesante. Iată care sunt acestea!

U1. TOTUL DESPRE CLASA A V-A

Descoperi lucruri interesante despre clasa a V-a.



U2. LUNA DREPTURILOR COPILULUI

Descoperi drepturile și responsabilitățile tale și ale celor din jur.



U3. ÎMPREUNĂ SUNTEM MAI BUNI!

Susții persoanele vulnerabile.



U4. ȘCOALA, COMUNITATEA-A DOUA CASĂ

Te implici în proiecte în comunitatea ta.



U5. EU ÎN VIITOR

Descoperi provocările școlii și ale viitorului.



UNITATEA 1.
EU ȘI CEILALȚI

AUTOCUNOAȘTERE ȘI CUNOAȘTEREA CELORLALȚI



- Îți descoperi punctele tari și punctele slabe.
- Înveți să te raportezi la tine ca la un întreg, cu abilități și vulnerabilități.
- Conștientizezi nivelul stimei de sine.

Descoperă proiectul
GÂNDURI PENTRU CLASA A V-A
la paginile 18-19.

LECȚIA 2 - CALITĂȚILE MELE

PROVOCARE

1. Scrie în chenarul din stânga, cât mai original, cinci calități personale. Lipește, în chenarul din dreapta, fotografii, decupaje, imagini, desene care indică o parte dintre calitățile tale.

REPERE

Unul din lucrurile cele mai importante pe care trebuie să le știi despre tine se referă la punctele tale forte și la vulnerabilitățile tale. Aceasta te va ajuta sa te concentrezi pe primele, ca să le gestionezi pe cele din a doua categorie.

Stima de sine presupune să ai o părere bună despre tine. Ea se bazează pe cunoașterea și înțelegerea punctelor tari și a vulnerabilităților tale.

Stima de sine este foarte importantă pentru că în funcție de ea, ai sau nu încredere în tine. Dacă ai stimă de sine, vei spune ceea ce crezi, vei acționa așa cum crezi că este corect, mai mult decât să spui și să faci pentru a-i impresiona pe ceilalți.

APLIC!

2. Citește cuvintele din tabelul următor.

   a) Colorează casetele conform codului de culori:

   - cu verde ▮ pe cele pe care le consideri calități;
   - cu albastru ▮ pe cele care reprezintă, în opinia ta, vulnerabilități.

   b) Încercuiește 10 cuvinte care te descriu cel mai bine.

Supărăcios Supărăcioasă	Harnic Harnică	Curajos Curajoasă	Liber Liberă	Responsabil Responsabilă	Plictisit Plictisită	Încrezător încrezătoare
Dependent Dependentă	Fericit Fericită	Vorbăreț Vorbăreață	Îngrijorat Îngrijorată	Insuportabil insuportabilă	Iubitor Iubitoare	Umilit Umilită
Naiv Naivă	Sigur Sigură	Ambițios Ambițioasă	De încredere	Afectuos Afectuoasă	Stresat Stresată	Sociabil Sociabilă
Independent Independentă	Energic Energică	Valoros Valoroasă	Relaxat Relaxată	Entuziasmat Entuziasmată	Deprimat Deprimată	Răbdător Răbdătoare
Agresiv Agresivă	Timid Timidă	Competitiv Competitivă	Zgârcit Zgârcită	Perseverent Perseverentă	Puternic Puternică	Prietenos Prietenoasă
Voluntar Voluntară	Lider	Implicat Implicată	Optimist Optimistă	Preocupat Preocupată	Inventiv Inventivă	Loial Loială
Irascibil Irascibilă	Silitor Silitoare	Lăudăros Lăudăroasă	Vesel Veselă	Sincer Sinceră	Iertător Iertătoare	Înțelept Înțeleaptă
Atent Atentă	Curios Curioasă	Recunoscător Recunoscătoare	Sfătos Sfătoasă	Voios Voioasă	Cooperant Cooperantă	Pun multe întrebări

3. Elaborează o listă cu punctele tale forte, calitățile tale. Poți să te simți mândru/mândră de toate lucrurile pe care te pricepi să le faci. Discută cu un coleg/o colegă lucrurile pe care le-ai inclus pe listă și cum te ajută acestea să îți crească stima de sine.

Sunt punctual(ă).

Îi ajut pe cei din jur.

4. Prezintă colegilor un moment foarte important din viața ta. Care au fost calitățile de care ai dat dovadă? Dar punctele slabe? Ce final ar fi putut avea situația respectivă dacă ai fi avut alte calități/puncte slabe?

JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 20. Crează-ți propria lista de dorințe. Pornește de la ceea ce vrei să fii, ce vrei să faci, ce experiențe vrei să ai. Construiește-ți drumul pornind de la calitățile pe care le ai. Fii sincer/sinceră cu tine și scrie care sunt calitățile care te-ar ajuta sa-ți împlinești visele și care sunt vulnerabilitățile care te-ar putea împiedica.

LECȚIA 3 - ÎMI VALORIFIC CALITĂȚILE

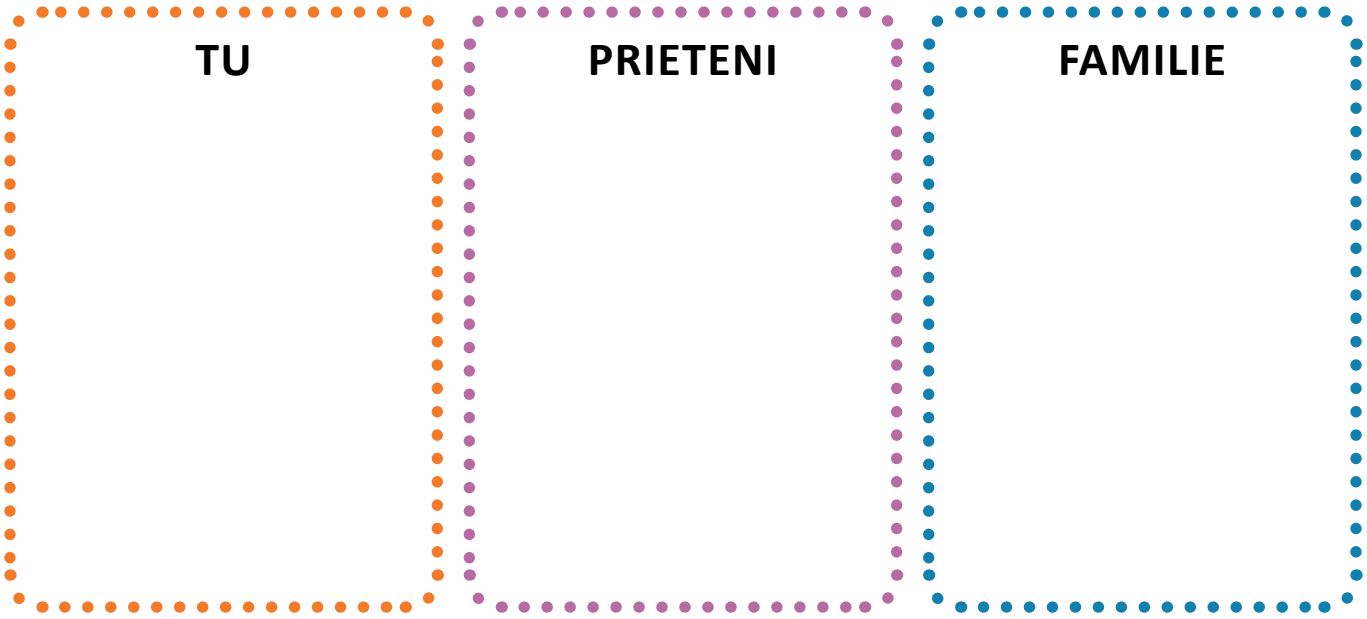
PROVOCARE

1. Reflectează, apoi răspunde la întrebări:

   a. Care sunt cele trei cuvinte prin care te poți descrie?

   b. Care sunt cele trei cuvinte prin care prietenii te vor descrie?

   c. Care sunt cele trei cuvinte prin care familia te poate descrie?



REPERE

Calitățile tale pot fi aptitudini, talente, abilități. Când ai încredere în tine și te simți bine în legătură cu tine, atunci ai o stimă de sine ridicată. Aceasta te ajută să te bucuri de viață din plin. Atunci când te apreciezi pe tine și simți că ești valoros/valoroasă, te simți fericit(ă). Atunci când ai grijă de tine ești în stare să ai grijă și de ceilalți și poți să-ți faci prieteni mai ușor. De asemenea, în activitățile din clasă te vei simți mai bine.

APLIC!

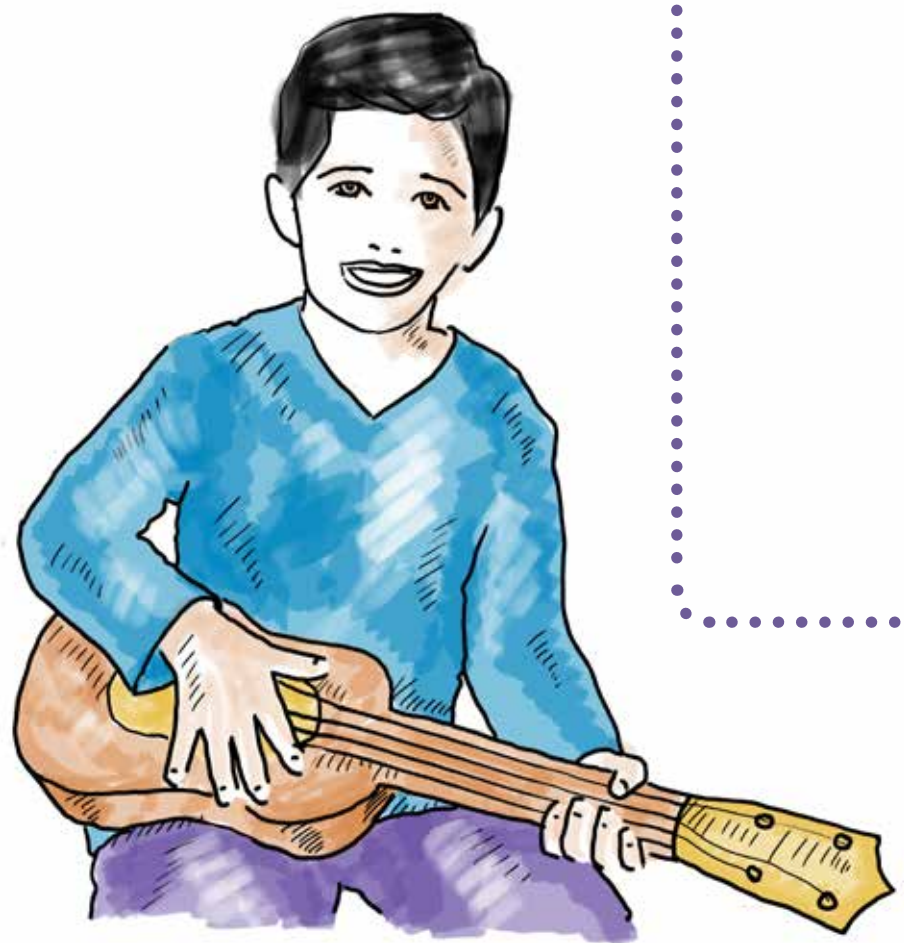
2. Stabilește care sunt interesele și calitățile tale pe care crezi că te poți baza în viață. De exemplu, poate îți place să joci tenis. Completează tabelul următor, după model.

Interese	Calități	Ce faci pentru a le cultiva?
Joc tenis.	Lovesc bine mingea și am picioare puternice..	Merg de două ori pe săptămână la tenis.

3. Scrie în rama alăturată numele și calitățile unui model pe care îl ai. Informează-te ce dificultăți a depășit în evoluția sa și ce vulnerabilități are.

   Cum crezi că le-a depășit?

4. Prezintă colegilor una dintre calitățile tale (aptitudini, abilități, talente) și cum vrei să le valorifici în viitor.



JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 21. Răspunde individual la întrebări, având în minte calitățile și interesele pe care tocmai le-ai conștientizat.

LECȚIA 4 - VULNERABILITĂȚILE MELE

PROVOCARE

1. Scrie în chenarul din stânga, cât mai original, 3-5 vulnerabilități personale. Lipește, în chenarul din dreapta, fotografii, decupaje, imagini, desene care indică o parte dintre vulnerabilitățile tale.

REPERE

Când obstacolele îți apar în cale, nu le lăsă să te oprească! Pe când era în școala primară, unul din profesorii lui J.K.Rowling, autoarea celebrei serii Harry Potter, a trecut-o pe rândul celor care învață cel mai greu. Aceasta nu a împiedicat-o să fie azi una dintre cele mai faimoase scriitoare! Este important să-ți reamintești că este normal să fii priceput la unele activități, să ai unele calități sau abilități și să-ți lipsească altele. De pildă, chiar dacă la testul de Științe nu te-ai descurcat foarte bine, poți să fii fericit(ă) și mândru(ă) că ai fost foarte apreciată la compunere, sau că ai ajutat unul dintre colegi atunci când a avut nevoie.

Învață să spui NU negativității! Atunci când mintea ta crează un gând negativ, fii conștient de el și schimbă-l. De exemplu, atunci când joci baschet și nu reușești să marchezi, în loc să te gândești ”Nu sunt în stare să fac niciun punct!”, gândește-te: ”Simt o mare bucurie când joc baschet”. Atunci când ai multe teme, în loc să gândești ”Am prea multe teme, niciodată nu o să reușesc să termin!” gândește-te să termini la timp ca să poți să te joci afară după aceea.

APLIC

2. Stabilește care sunt interesele și vulnerabilitățile tale care te pot împiedica. Completează tabelul următor, după model.

Interese	Vulnerabilități	Ce faci pentru a le controla?
Vreau să devin actor.	Nu îmi place să citesc, să memorez.	Citesc în fiecare săptămână cel puțin 50 de pagini.

3. Elaborează o listă cu toate punctele tale slabe sau acele aspecte la care consideri că nu te pricepi atât de bine. Împărtășește lista ta unei persoane în care ai încredere. Parcurge fiecare aspect scris pe rând și analizează ce poți face pentru a îmbunătăți aspectul respectiv sau pentru a te simți mai bine în legătură cu el.

4. Prezintă colegilor 1-2 dintre vulnerabilitățile tale atunci când te gândești la clasa a V-a.

   Ex: Sunt timidă. Nu comunic foarte bine cu persoanele noi cu care intru în contact.

JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 22. Răspunde individual la întrebări, având în minte vulnerabilitățile și interesele pe care tocmai le-ai conștientizat.

LECȚIA 5 - ÎMI CONTROLEZ VULNERABILITĂȚILE!

PROVOCARE

1. Reflectează, apoi răspunde la întrebări:

a. Care sunt cele trei vulnerabilități prin care te poți descrie?

b. Care sunt cele trei vulnerabilități prin care prietenii te vor descrie?

c. Care sunt cele trei vulnerabilități prin care familia te poate descrie?

TU	PRIETENI	FAMILIE

REPERE

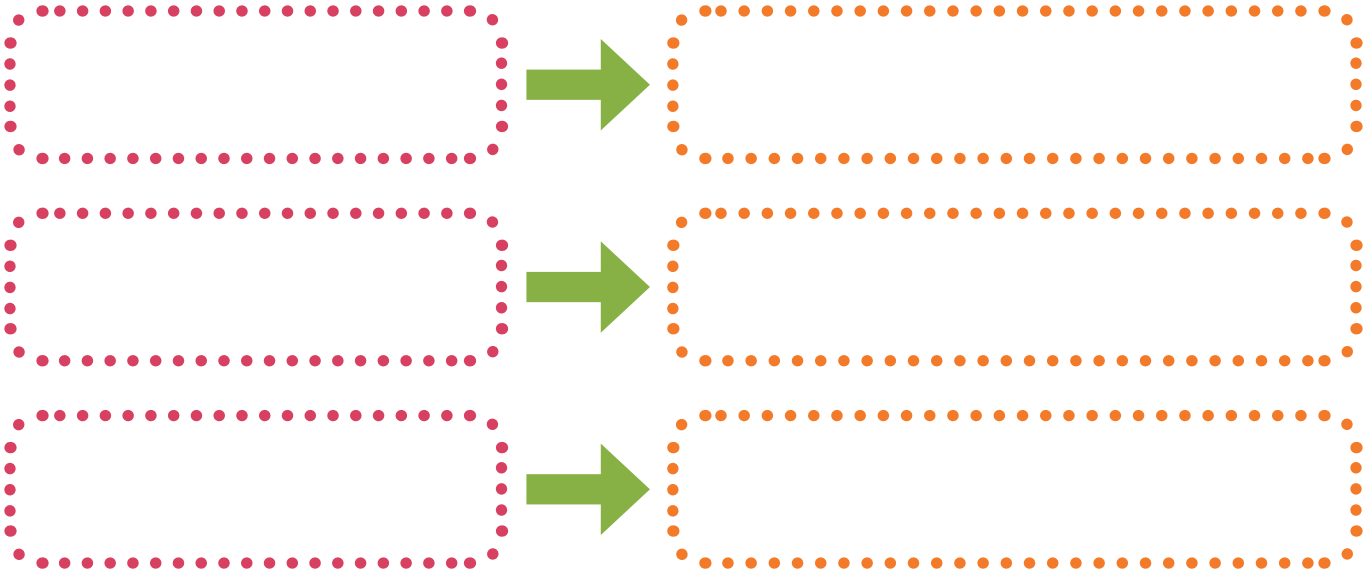
Pentru a-ți controla vulnerabilitățile, susținerea celor din jur este foarte importantă. Ea ajută la creșterea stimei de sine și poate stimula dezvoltarea empatiei. Abilitățile și aptitudinile se cultivă prin exercițiu și practică. Este important să fie exersate ritmic.

APLIC!

2. Reflectează asupra etichetelor pe care le porți uneori, fie că ți le dai singur(ă), fie că părinții sau profesorii sunt cei care ți le pun. De unde vin aceste etichete? Pe ce se bazează?

   Schimbă-ți etichetele! Ajută-ți și colegii să le schimbe pe ale lor!

Înveți foarte greu! → **Când învăț am nevoie de: timp, spijin!**



3. Scrie în rama alăturată numele persoanelor care te pot ajuta să-ți controlezi vulnerabilitățile. Pot fi prieteni, colegi, profesori, membri ai familiei, etc.
   - Cum te susțin aceștia?

4. Participă la un sondaj în clasă și află care sunt vulnerabilitățile cele mai răspândite la colegii tăi. Elaborați împreună un top al primelor 3 puncte slabe. Ce puteți face pentru a le îmbunătăți?

JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 23. Reprezintă prin desen una dintre vulnerabilitățile tale.

LECȚIA 6 - SUNT CEEA CE POT ȘI VREAU SĂ FIU!

PROVOCARE

1. Fă pereche cu un coleg sau o colegă. Identificați împreună prin ce vă deosebiți, astfel încât să descoperiți calități și vulnerabilități în oglindă. De pildă, tu poți să fii punctual, iar colega ta/colegul tău să întârzie frecvent; de asemenea, tu poți să fii îngrozit(ă) de limba străină, iar colegul/colega să fie pasionat(ă) de această disciplină.



REPERE

Când te simți bine cu tine, această stare contribuie la creșterea performanțelor școlare. Atunci când ai convingerea că poți face ceva, dacă încerci și te străduiești, este foarte probabil să reușești. Auzim din ce în ce mai des că mintea noastră este arhitectul realității pe care o trăim. Cu alte cuvinte, ceea ce gândim se materializează în existența noastră și ajungem să trăim. Vrei să fii Supererou/ Supereroină? Gândește-te și acționează ca și când ai fi deja!

APLIC!

2. Decide care sunt cele două din cele mai importante calități ale tale. Completează formularul de mai jos pentru a analiza când apar acestea în viața ta și care sunt momentele în care le folosești. Împărtășește gândurile tale, în special cu privire la clasa a V-a în grupul clasei.

Cea mai importantă calitate a mea este .....Sunt conștient(ă) că am această calitate atunci când .....
Când mă folosesc de această calitate, mă simt .....Mă gândesc că în clasa a V-a și în viitor îmi voi folosi această calitate în contexte noi, ca de pildă: .....
.....

Cea de-a doua calitate importantă a mea este .....Sunt conștient(ă) că am această calitate atunci când ....Când mă folosesc de această calitate, mă simt .....Mă gândesc că în clasa a V-a și în viitor îmi voi folosi această calitate în contexte noi, ca de pildă: ....

3. Scrie un mesaj unui coleg/unei colege care se teme că nu va face față cerințelor din clasa a cincea sau care nu are încredere în sine, în general.

4. Gândește-te la un model pentru tine. Poate fi o personalitate a zilelor noastre sau din trecut. Scrie despre acest model și modul în care te-a inspirat. Formulează câteva argumente pentru a-i inspira și pe colegi/colege!

JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 23. Reflectează asupra unei fapte bune pe care ai făcut-o, un lucru neobișnuit, care a avut o însemnătate pentru persoana afectată.

LECȚIA 7 - PROIECT: TOTUL DESPRE CLASA A V-A

DE CE este nevoie de un proiect pentru a fi cât mai informat despre clasa a V-a?

Copiii se pot simți foarte descurajați atunci când trec de la școala primară și mediul ei sigur, în care s-au simțit plini de încredere, sub aripa protectoare a învățătoarei/învățătorului la gimnaziu. Acolo sunt între 25 sau 30 de elevi, cu 15 profesori noi și materii noi, reguli și teme diferite.

CE vei face?

Vei participa la o serie de activități care te vor familiariza cu specificul clasei a V-a.



CINE va organiza proiectul?

Proiectul va fi organizat de clasele a IV-a împreună cu cadrele didactice care coordonează clasele și clasele a V-a împreună cu diriginții, profesorul consilier și profesorii lor.

CÂND și **CÂT** timp va dura proiectul?

Proiectul poate fi desfășurat ritmic pe tot parcursul clasei a IV-a sau numai într-un interval de timp.

UNDE se vor desfășura activitățile?

Activitățile se vor desășura în școală, în sălile de clasă sau la bibliotecă, dar și în comunitate, acolo unde elevii de clasa a IV-a și a V-a pot desfășura împreună variate activități extracurriculare.

CUM se va organiza evenimentul?

Proiectul presupune parcurgerea mai multor etape și a mai multor activități.

CARE sunt etapele proiectului?

Parcurgeți etapele următoare sau propuneți altele.

ETAPA DE INFORMARE

- Stabiliți împreună cu doamna învățătoare care sunt acele lucruri care vă preocupă privind clasa a V-a și pentru care aveți nevoie de ajutor.
- Stabiliți grupurile cu care doriți să lucrați în cadrul proiectului: elevi de clasa a V-a, părinți, profesori care predau la clasa a V-a.
- Realizați o campanie de informare în școală despre proiectul vostru. Astfel puteți invita la întâlniri și alți elevi, de exemplu de la clasa a III-a, alți profesori decât cei care predau la clasa a V-a, consilierul școlii, directorul sau chiar foști absolvenți ai gimnaziului școlii voastre.





ETAPA DE ORGANIZARE

- Faceți o listă cu tipurile de activități pe care doriți să le organizați și cu calendarul evenimentelor.
- Stabiliți un comitet de organizare cu responsabilități în: identificarea spațiilor de desfășurare a evenimentelor, realizarea invitațiilor pentru oaspeți, scenariul evenimentului, persoane cheie – vorbitori, modalități de înregistrare – documentare a evenimentului.

ETAPA DE IMPLEMENTARE A PROIECTULUI

- Organizați întâlniri în care elevii de clasa a IV-a formulează problemele care îi preocupă, iar colegii de clasa a V-a răspund provocărilor așa cum le percep elevii din școala primară.
- Invitați profesorii de clasa a V-a să predea anumite ore la clasa a IV-a.
- Desfășurați în comun cu elevi din clasa a V-a diferite proiecte sau activități extrașcolare.
- Stabiliți o perioadă în semestrul al II-lea din clasa a IV-a în care calificativele obținute de elevi la evaluările curente să fie dublate de note.
- Desfășurați diferite ore de curs susținute de învățătoare sau de viitorii profesori în laboratoare sau cabinete.
- Organizați prezentări pe diverse teme de interes, fie în cadrul orelor de curs, fie în cadrul activităților extracurriculare, susținute în parteneriat de un copil de la școala primară și un copil de la gimnaziu. Stabiliți sesiunile de prezentări în public, după ce ați dat ocazia perechilor de elevi să lucreze împreună și în cadrul școlii.
- Dezvoltați împreună, elevi de școală primară și elevi de gimnaziu, scurte strategii prin care să faceți față regulilor și disciplinei.

CUM apreciați că s-a desfășurat proiectul?

Discutați despre persoanele care v-au sprijinit, despre rezultatele obținute, despre ecoul proiectului vostru!

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 2

1. Scrie sau exprimă prin desen trei dorințe personale. Pornește de la ceea ce vrei să fii, ce vrei să faci, ce experiențe vrei să ai.

2. Scrie sau exprimă prin desen trei calități personale care consideri că te ajută să-ți îndeplinești dorințele.

3. Scrie sau exprimă prin desen trei vulnerabilități personale care consideri că te împiedică să-ți îndeplinești dorințele.

4. Stabilește un plan prin care să-ți valorifici peste ani calitățile pe care le ai pentru a-ți îndeplini dorințele.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 3

Răspunde individual întrebărilor de mai jos, încercuind răspunsurile corecte, având în minte calitățile și interesele pe care tocmai le-ai conștientizat.

1. Planifici la sfârșit de săptămână timp pentru a-ți cultiva calitățile și interesele?
   a) Planific întotdeauna ce voi face.
   b) Nu planific în avans, las să văd ce se întâmplă.

2. Cât timp aloci în fiecare săptămână pentru satisfacerea intereselor tale?
   a) Între 3 – 4 ore.
   b) Mai puțin de o jumătate de oră.

3. Ce tipuri de programe urmărești la televizor?
   a) Programe de informare, documentare, știri.
   b) Programe de divertisment, comedii, muzică, desene animate.

4. Cât timp petreci la televizor în fiecare zi?
   a) Mai puțin de o oră.
   b) Peste 3 ore.

5. Când ieși cu prietenii ce faci, de obicei?
   a) Merg undeva, de pildă la film sau să practicăm un sport.
   b) Ne plimbăm, așteptând ca cineva să ne sugereze ce să facem.

6. Când petreci timp pe computer, ce faci cel mai des?
   a) Caut informații pe internet.
   b) Mă joc jocuri sau relaționez cu prietenii în mediul online.

CUM ÎMI VALORIFIC TIMPUL?

Dacă la cele mai multe întrebări ai ales varianta a) se pare că îți folosești eficient timpul liber. Este important că aloci timp intereselor, în felul acesta reușești să le extinzi și să-ți exersezi interesele. Este important să echilibrezi programul și să ai de asemenea, timp pentru joacă și relaxare.

Dacă la cele mai multe întrebări ai ales varianta b) pare că poți aduce îmbunătățiri modului în care îți folosești timpul liber. Pare că te plictisești deseori și este important să te întrebi de ce? Dacă vrei să schimbi lucrurile, trebuie să decizi ce vrei să faci și să-ți menții interesul.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 4

Pentru a identifica punctele slabe sau vulnerabilitățile, fii sincer /sinceră cu tine si răspunde la întrebările de mai jos:

1. Care sunt sarcinile pe care de obicei încerci să le eviți?

   a. .....

   b. .....

2. Analizează momentele tale de eșec. Seamănă unul cu celălalt? Prin ce elemente?

   a. .....

   b. .....

3. Gândește-te la cele mai recente evaluări. Sunt aspecte asupra cărora profesorii sau părinții îți spun că ar trebui să te concentrezi?

   a. .....

   b. .....

4. Descrie o situație problematică pentru tine pe care crezi că o să o întâmpini la trecerea în clasa a V-a. Poate fi o situație care privește învățătura, viața socială sau organizarea programului.

.....

.....

.....

.....

5. Prezintă 3 calități personale care te vor ajuta să depășești situația problematică prezentată anterior.

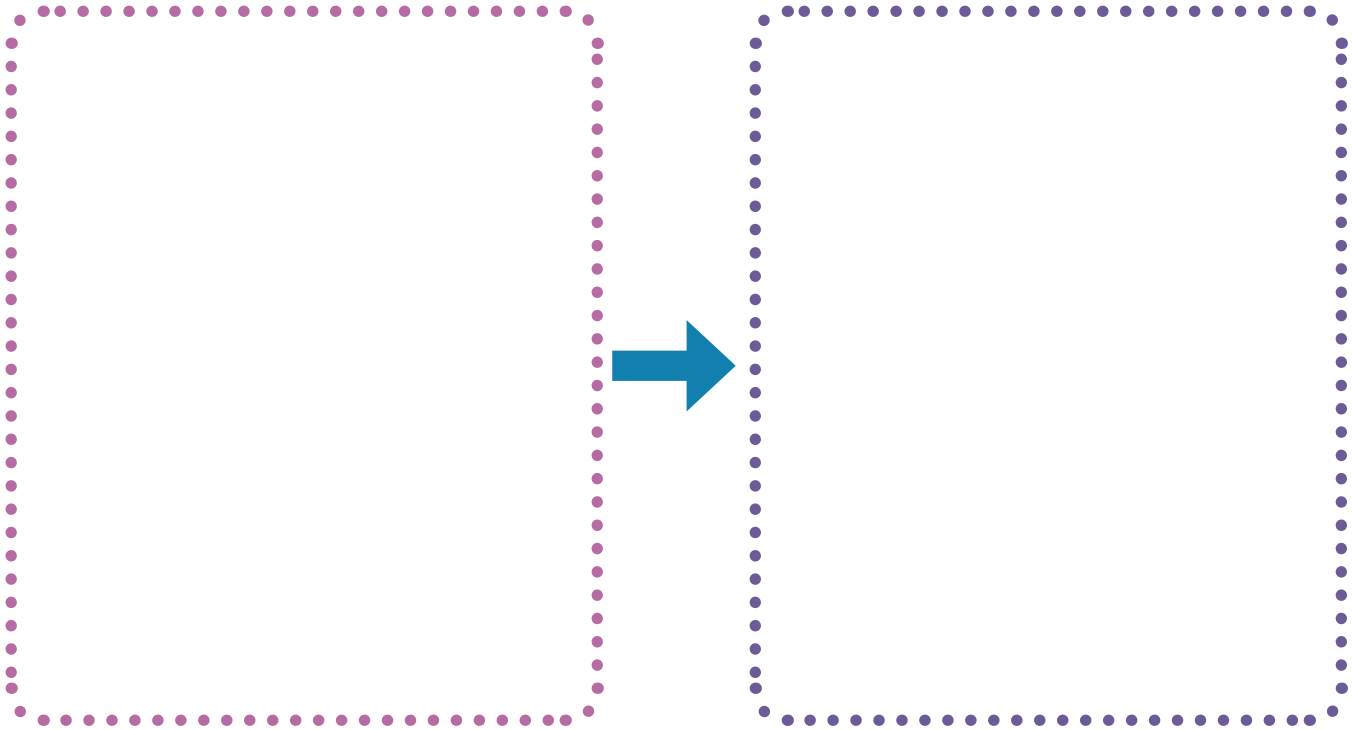
   a. .....

   b. .....

   c. .....

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 5

Reprezintă prin desen sau prin versuri una dintre vulnerabilitățile tale manifestate în această săptămână și modalitatea prin care ai controlat-o.



FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 6

Reflectează asupra unei fapte bune pe care ai făcut-o, un lucru neobișnuit, care a avut o însemnătate pentru persoana afectată. Ce calități te-au ajutat să faci acest lucru? Cum te-ai simțit? Cum poți continua? Împărtășește povestea ta de Supererou/ Supereroina în fața clasei!

RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI

De fiecare dată când discutați cu o familie despre copilul ei, ascultați cu atenție cuvintele pe care le folosește. Rețineți toate poreclele, caracteristicile sau istoriile pe care le împărtășește despre copil. De fiecare dată când întâlniți această situație, luați în considerare faptul că familia prezice un rol al copilului și îi pune etichetele pe care le consideră potrivite.

Gândiți-vă la fiecare elev din clasa voastră și la ultima întâlnire cu părinții acestuia:



Amabilă

Respectuoasă

Fricoasă

Morocănos

Egoist

Inteligent



1. Folosiți următoarele idei în discuțiile cu părinții:

- Deși poate fi adevărat că un copil este mai temător decât altul, a-l eticheta drept fricos nu face decât să înrăutățească situația.
- Etichetele, pozitive sau negative devin parte a imaginii de sine a copilului.
- Chiar dacă o etichetă poate să aibă un miez de adevăr, pe măsură ce este folosită, dobândește propria forță. Un copil stângaci se teme că dacă va folosi un obiect fragil, într-un moment de emoție, îl va scăpa din mână. În felul acesta va dovedi încă o dată cât este de stângaci!
- De obicei copiii sunt etichetați prin comparație cu frații lor. În alte situații, etichetele și comparațiile includ alți membri ai familiei: Ești exact ca mama ta!
- Și etichetele pozitive și cele negative își au fața lor nevăzută. Un copil căruia în permanență i se spune cât este de responsabil, simte aceasta presiune, că întotdeauna va trebui să se comporte responsabil. Chiar dacă uneori ar vrea să se comporte altfel, teama că părinții așteaptă să vadă copilul responsabil, nu copilul adevărat, îl va face inhibat, frustrat.

2. Puteți lucra cu părinții pe baza propriei lor experiențe de copil. La o întâlnire cu părinții, propuneți acestora să reflecteze la el/ea pe când era copil și ce efecte a avut tratamentul primit în familia de origine. Nu este nevoie să le cereți să împărtășească în grup. Cel mai important este să conștientizeze efectele cuvintelor, gesturilor noastre și a modelului promovat asupra copilului.

UNITATEA 2.
EU ȘI CEILALȚI

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ





- Conștientizezi schimbările din viața ta
- Manifești atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți
- Recunoști emoțiile trăite în raport cu sine și cu ceilalți
- Examinezi îngrijorările privind viitorul
- Stabilești strategii pentru a depăși îngrijorările

Descoperă proiectul

LUNA DREPTURILOR COPILULUI

la paginile 36-37.

LECȚIA 8 - SCHIMBĂRILE DIN VIAȚA MEA

PROVOCARE

1. Gândește-te la cum te-ai transformat de când ești elev(ă). Realizează portretul tău la 5-6 ani și altul la vârsta de acum.

Eu la 5-6 ani

Eu la ..... ani

REPERE

Fiecare persoană se schimbă, se transformă. Schimbările aduc aspecte pozitive, dar și îngrijorări în viața noastră. În tranziția de la o perioadă la alta traversăm diferite stadii: stadiul încercării de a ne desprinde de mediul cunoscut, stadiul insecurității în mediul nou, stadiul siguranței. Modalitățile prin care oamenii fac față schimbărilor sunt un indicator al sănătății lor mentale.

APLIC!

2. Scrie cinci lucruri pe care le poți face astăzi și nu puteai să le faci la începutul clasei pregătitoare.

3. Privește în viitor. Scrie ce vrei să fii, să faci, să simți la finalul clasei a VIII-a.

Vreau să fiu...

Vreau să fac...

Vreau să simt...

Vreau să am...

Vreau să...

4. Realizează un scurt interviu cu elevi din clasele a V-a și a VI-a pentru a descoperi ce schimbări aduce clasa a V-a.

- Formulează întrebări diferite.
- Discută în clasă despre răspunsurile primite, despre ce ai aflat.

- Ce ți-a plăcut mai mult în școala primară?
- Ce ți-a plăcut mai puțin în școala primară?
- Ce ți-a plăcut mai mult în clasa a V-a?
- Ce ți s-a părut cel mai greu când ai trecut la gimnaziu?
- Cum ai făcut față schimbărilor din clasa a V-a?
- .....



5. Dacă ești îngrijorat/îngrijorată de un anumit aspect din viața ta, nu îl ține pentru tine. Cere ajutor! Vorbește cu unul dintre profesorii tăi, cu părinții, cu un adult responsabil.

- Spune 2-3 lucruri care te îngrijorează acum.



JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 38. Scrie cinci acțiuni pe care le poți face acum și nu le puteai face la intrarea în clasa pregătitoare. Asociază fiecare acțiune cu emoțiile tale trăite atunci și acum.

LECȚIA 9 - ATITUDINEA MEA FAȚĂ DE SCHIMBARE

PROVOCARE

1. Reflectează asupra fiecărei situații pe care o poți întâlni în clasa a V-a , apoi completează în funcție de ceea ce simți:

a. Profesori noi
b. Profesori exigenți
c. Colegi noi
d. Colegi mai mari
e. Teme multe
f. Teme dificile
g. Probe noi la educație fizică
h. Discipline noi de studiu
i. Reguli noi
j. Program după-amiază
k. Clădirea școlii mai mare/cu etaj
l. Limbă străină nouă
m. Oră de informatică
n. Lipsa doamnei învățătoare

Sunt entuziasmat(ă) cu privire la:

Sunt entuziasmat(ă) cu privire la:

REPERE

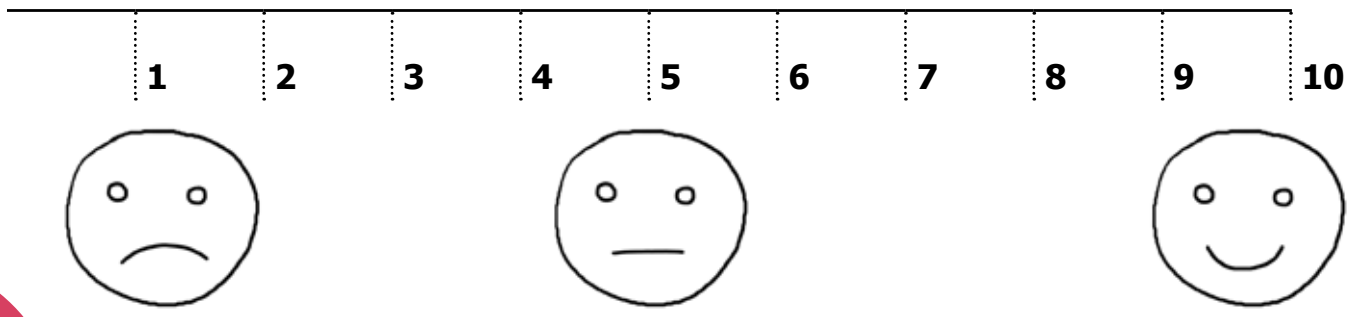
Orice situație nouă/schimbare presupune adaptare. Pentru a avea succes, dezvoltăm **reziliență**. **Reziliența** presupune capacitate de adaptare. Aceasta este un proces continuu, care necesită timp și efort. Reziliența implică comportamente, gânduri și acțiuni care pot fi învățate și dezvoltate de către oricine. Este un proces care implică dificultăți, dar și găsirea unor strategii de a le depăși.

APLIC!

2. Cât de îngrijorat/îngrijorată te simți pentru că urmează clasa a V-a?
Notează unde te afli pe o scală de la 1 la 10, unde:

- 1 reprezintă cel mai îngrijorat
- 10 reprezintă deloc îngrijorat!

Explică alegerea ta.



3. Este important să analizezi ce știi, ce gândești și ce simți față de școala în care te afli și despre clasa a V-a. Ca să depășești eventualele probleme, e important să analizezi îngrijorările tale. Găsește soluții pentru fiecare situație provocatoare identificată.

Exemplu:

Cred că nu o să găsesc laboratoarele/cabinetele. Mă voi rătăci în școală.	Soluții	• Citesc planul școlii. • Îmi stabilesc puncte de reper. • Aloc o rezervă de timp ca să nu întârzii.
Nu mă voi adapta la stilul de lucru al fiecărui profesor.	Soluții	
	Soluții	
	Soluții	

4. Lucrează în grup. Identificați îngrijorările voastre legate de gimnaziu și propuneți cât mai multe soluții.

- Ce ai constatat?
- Toate soluțiile se potrivesc tuturor?
- Toți aveți aceleași îngrijorări?



JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 38. Scrie cinci acțiuni pe care le poți face acum și nu le puteai face la intrarea în clasa pregătitoare. Asociază fiecare acțiune cu emoțiile tale trăite atunci și acum.

LECȚIA 10 - EMOȚIILE MELE

PROVOCARE

1. Identifică emoțiile reprezentate în imagini. Asociază-le cu situații pe care le-ai trăit în familie, în grupul de prieteni sau la școală. Formulează câte un exemplu potrivit.



REPERE

Emoția reprezintă o reacție intensă, de scurtă durată, a organismului la o situație nouă, însoțită de o stare afectivă plăcută sau neplăcută. Toate emoțiile, fie ele pozitive sau negative, au rolul lor. Cele patru emoții de bază sunt: frica, furia, tristețea și bucuria. Este important ca balanța să fie în favoarea emoțiilor pozitive.

Pe măsură ce crești și te dezvolți, este util să-ți conștientizezi propriile emoții. Primul pas este să le denumești, apoi să înțelegi de ce simți ceea ce simți. Astfel, înțelegi mai bine situațiile și accepți emoțiile. Accepți că este normal să te simți într-un anumit fel, fără a-i învinovăți pe ceilalți sau pe tine.

APLIC!

2. Realizează câte un simbol/emoticon pentru fiecare dintre emoțiile reprezentate mai sus.

3. Continuă lista persoanelor cu care poți discuta atunci când ai emoții legate de activitatea ta de la școală.

un prieten	o colegă	profesorii	părinții

4. O colegă/un coleg de clasă nu se simte în stare să participe la o activitate la școală, date fiind emoțiile pe care le simte: teamă, frică, îngrijorare, rușine.

- Folosește cât mai multe argumente pentru a-ți convinge colega/colegul să nu renunțe.



5. Lucrează în perechi sau în grupuri mici pentru a identifica emoțiile pe care le trăiești în fiecare dintre următoarele posibile situații. Identifică apoi soluții pentru situațiile prezentate.

Cea mai bună prietenă a ta are o nouă prietenă. Nu te simți bine în preajma acesteia, mai ales că găsește multe motive să te umilească atunci când sunteți toate trei.

Îți faci întotdeauna tema la matematică. Unii dintre copiii din clasă îți cer foarte ferm să le dai să copieze tema. Ți-e teamă că profesoara va descoperi înșelăciunea.

În clasă sunt colegi care au telefoane performante. Tu nu ai asemenea echipament. Simți gelozie și îți este foarte greu să relaționezi normal cu ceilalți colegi.

Primești o notă mai mică la limba engleză, decât colega ta despre care știi că nu este la fel de bine pregătită la această disciplină.

JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 40. Descrie cinci situații trăite la școală, specifice celor cinci emoții indicate. Menționează soluțiile identificate, după caz.

LECȚIA 11 - RESPECT DIVERSITATEA! EXPERIMENTEZ EMPATIA!

PROVOCARE

1. Identifică posibile situații prezentate în imaginile următoare. Ce emoții trăiesc copiii? Prin ce se diferențiază aceștia? Prin ce se aseamănă?









REPERE

Emoțiile noastre sunt conectate cu gândurile, cu vorbele și cu faptele noastre. Este important să dovedim empatie în relație cu ceilalți. **Empatia** este abilitatea unei persoane de a înțelege și a împărtăși emoțiile pe care le trăiește o altă persoană. Empatia este ca orice altă abilitate: cu cât o practici mai mult, cu atât devine mai puternică.

APLIC!

2. Desenează linia vieții tale cu suișuri și coborâșuri de la 5 ani până în viitorul apropiat. Plasează o inimioară în dreptul vârstei la care ai avut nevoie ca ceilalți să fie empatici cu tine. Explică alegerile tale.

5 ani **6 ani** **7 ani** **8 ani** **9 ani** **10 ani** **11 ani** **12 ani**

3. Analizează situația și stabilește ce soluții te reprezintă. Completează apoi cu alte situații noi.

M-a ascultat la Istorie și am luat calificativul ”Bine”.	a. Profesoara nu m-a evaluat corect. sau b. Au fost câteva întrebări la care nu am știut să răspund.	a. Mă simt nedreptățit(ă). sau b. Pe viitor am să studiez mai mult.
Colegul meu de bancă nu mai vorbește cu mine.		

4. Participă la un joc în care trebuie să faci un pas în față, dacă te afli într-una dintre situațiile următoare:

- Am pierdut un membru al familiei.
- Am rămas peste noapte la spital, fără părinți.
- Am fost hărțuit(ă) la școală.
- În clasă m-am simțit nedreptățit(ă).
- Unii colegi vorbesc urât despre mine.
- Am nevoie de ajutor la unele materii.
- Uneori mi-e teamă să nu mă fac de râs în fața colegilor.
- Am greșit față de colegii mei.



JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 41. Descrie un moment în care ai simțit empatie față de o persoană din școala sau comunitatea ta.

LECȚIA 12 - COMBAT COMPORTAMENTUL DE BULLYING!

PROVOCARE

1. Analizează schema de mai jos în pereche sau în grup. Subliniază cuvintele care indică comportamentul de bullying, din punctul vostru de vedere. Ce ați constatat?

BULLYING VERBAL

- cuvinte batjocoritoare
- porecle
- tachinare
- amenințare prin cuvinte/fraze

BULLYING FIZIC

- împins
- lovituri
- ciupituri
- furt sau distrugere de bunuri

BULLYING EMOȚIONAL

- excludere
- ridiculizare
- umilire
- împrăștiere de zvonuri

CYBER BULLYING

- mesaje de amenințare
- mesaje de umilire în mediul online
- mesaje de intimidare/descurajare

REPERE

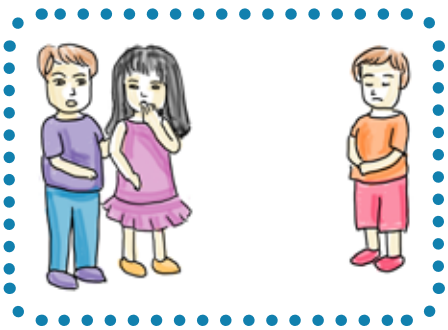
Diferențele dintre noi ne fac unici, dar cu toții suntem ființe umane. Fiecare persoană este diferită și nimeni nu merită să fie hărțuit pentru acest lucru. Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv care se repetă și rănește în mod intenționat, îndreptat asupra unei persoane sau a unui grup perceput mai slab, mai puțin puternic.

APLIC!

2. Identifică în imagini una sau mai multe dintre formele de bullying prezentate anterior. Ce emoții crezi că simt agresorii? Dar victimele? Cum ai reacționa dacă ai fi victimă? Dar dacă ai face parte din grupul de colegi care privesc?







3. Elaborează împreună cu colegii o listă cu 3 locuri unde se întâmplă cel mai des incidentele de bullying. Ce ar putea să facă adulții din școală? Dar ceilalți colegi?

a. .....

b. .....

c. .....

În sala de mese
La bibliotecă
În grupurile sanitare
În autobuzul școlar
În sala de sport
Pe terenul de joacă
În mediul online
În sala de clasă
Pe holurile școlii
Pe drumul către/dinspre școală

4. Continuă lista cu toate sugestiile pe care le poți aplica atunci când tu sau altă persoană vă aflați în situație de bullying:

- **SPUNE** cuiva în care ai încredere.
- Dacă te simți amenințat(ă) **ȚIPĂ** pentru a atrage atenția.
- **FUGI** de pericol. **SPUNE** imediat profesorului.
- Nu rămâne observator! **SPUNE** cuiva!
- Păstrează mesajele neplăcute drept dovadă. **ARATĂ-LE** celor în care ai încredere!
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



5. Scrie o scrisoare către un coleg/o colegă care a fost victima bullyingului. Arată empatie și explică-i aceastei persoane cum să facă față situației.

JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 41. Împărtășește experiența ta. Prezintă o situație în care tu sau un coleg/o colegă ați fost victima uneia dintre formele de bullying cunoscute. Cum ai reacționat? Dar ceilalți?

LECȚIA 13 - PROIECT: LUNA DREPTURILOR COPILULUI

DE CE este nevoie de un proiect care să celebreze drepturile copilului?

Copiii și adulții trebuie să conștientizeze importanța respectării drepturilor tuturor copiilor în mod constant, indiferent de apartenența lor socială, etnică, religioasă sau statutul economic al familiilor acestora.

CE vei face?

Vei participa la o serie de activități care evidențiază importanța respectării drepturilor copiilor.



CINE va organiza proiectul?

Proiectul va fi organizat de clasele a IV-a împreună cu cadrele didactice care coordonează clasele a IV-a și cu diriginții, profesorul consilier și profesorii elevilor din clasele a V-a.

CÂND și CÂT timp va dura proiectul?

Proiectul poate fi desfășurat ritmic pe tot parcursul clasei a IV-a sau numai într-un interval de timp de o lună, preferabil luna noiembrie.

UNDE se vor desfășura activitățile?

Activitățile se vor desășura în școală, în sălile de clasă sau la bibliotecă, dar și în comunitate, acolo unde elevii de clasa a IV-a și a V-a pot desfășura împreună variate activități extracurriculare.

CUM se va organiza evenimentul?

Proiectul presupune parcurgerea mai multor etape și a mai multor activități.

CARE sunt etapele proiectului?

Parcurgeți etapele următoare sau propuneți altele.

ETAPA DE INFORMARE

- Stabiliți împreună cu doamna învățătoare care sunt acele lucruri care vă preocupă privind respectarea drepturilor copiilor din școala și comunitatea voastră.
- Stabiliți grupurile cu care doriți să lucrați în cadrul proiectului: elevi de clasa a V-a, părinți, profesori care predau la clasa a V-a.
- Realizați o campanie de informare în școală despre proiectul vostru. Astfel, puteți invita la întâlniri și alți elevi, de exemplu de la clasa a III-a, alți profesori decât cei care predau la clasa a V-a, consilierul școlii, directorul sau alți membri ai comunității.
- Realizați postere, pliante de prezentare, afișe care să anunțe proiectul vostru.

ETAPA DE ORGANIZARE

- Faceți o listă cu tipurile de activități pe care doriți să le organizați și un calendar al evenimentelor.
- Stabiliți un comitet de organizare cu responsabilități în: identificarea spațiilor de desfășurare a evenimentelor, realizarea invitațiilor pentru oaspeți, scenariul evenimentului, persoane cheie – vorbitori, modalități de înregistrare – documentare a evenimentului.







ETAPA DE IMPLEMENTARE A PROIECTULUI

- Organizați un concurs pentru realizarea unui logo al proiectului.
- Purtați în piept un simbol sugestiv pentru drepturile copilului, pe tot parcursul lunii (ex: o panglică verde în piept).
- Propuneți un concurs de desene sugestive pe tema respectării drepturilor copilului.
- Organizați expoziții de desene, colaje, fotografii care să evidențieze importanța drepturilor copiilor.
- Organizați întâlniri cu specialiști/organizații care activează în domeniul drepturilor copilului.
- Propuneți un club de lectură în cadrul bibliotecii pe tema ”Convenției privind drepturile copilului”.
- Organizați concursuri și activități sportive cu tematică din domeniul respectării drepturilor copilului, precum un flashmob.

CUM apreciați că s-a desfășurat proiectul?

Discutați despre persoanele care v-au sprijinit, despre rezultatele obținute, despre ecoul proiectului vostru în comunitate.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 8

Scrie cinci acțiuni pe care le poți face acum și nu le puteai face la intrarea în clasa pregătitoare. Asociază fiecare acțiune cu emoțiile tale trăite atunci și acum.

Ce pot face acum?	Ce simțeam atunci?	Ce simt acum?
Exemplu: Merg pe bicicletă.	Teamă, tristețe	Autonomie, bucurie

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 9

Scrie în jurnal, cu onestitate, despre tine, îngrijorările și speranțele tale legate de gimnaziu. Poți adăuga desene, simboluri, imagini etc.

Ce ai învățat despre tine?

Ce îți place?

Ce te îngrijorează?

Ce ai învățat din exprienţa celorlalți?

Ce gânduri/sentimente ai despre viitor?

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 10

Descrie cinci situații trăite la școală, specifice celor cinci emoții indicate. Menționează soluțiile identificate, dacă este cazul.

Emoții	Situații	Soluții, dacă este cazul
Bucurie 		
Tristețe 		
Furie 		
Frică 		
Îngrijorare 		

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 11

Descrie un moment în care ai simțit empatie față de o persoană din școala sau comunitatea ta. Ai simțit bucurie sau tristețe împreună cu personajul întâmplării? Cum te-ai comportat?

Descrie situația. Ce ai simțit?



Cum te-ai comportat? Ce ai făcut?

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 12

Împărtășește experiența ta. Prezintă o situație în care tu sau un coleg/o colegă ați fost victima uneia dintre formele de bullying cunoscute. Cum ai reacționat? Dar ceilalți?

RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI

Sugestii pentru profesori

Este important să aveți în vedere factorii de risc individuali care influențează tranziția de la o etapă de școlaritate la alta:

- Influențe genetice
- Dificultăți de învățare
- Întârzieri în dezvoltare
- Dizabilități de comunicare
- Un temperament dificil
- Dizabilități fizice
- Rezultate academice slabe în trecut
- Un nivel scăzut al stimei de sine

Sugestii pentru părinți

Este importat să aveți în vedere factorii de risc care țin de familie și care influențează tranziția de la o etapă de școlaritate la alta:

- Conflicte parentale frecvente
- Familii destrămate
- Disciplină inconsistentă sau neclară
- Relații ostile sau de respingere
- Abuz fizic, sexual sau neglijare emoțională
- Alcoolism, abuz de substanțe
- Pierderea unei persoane dragi

Acțiuni ale școlilor în cazurile de bullying:

- Investighează incidentul.
- Intervievează separat victima și agresorii.
- Intervievează martorii la incident.
- Decide care sunt măsurile cele mai potrivite, precum:
  - Impune sancțiuni agresorului
  - Informează părinții agresorului
  - Insistă să se returneze bunurile
  - Obține scuze de la agresori
- Desfășoară activități despre bullying cu toată școala.
- Asigură un mediu sigur pentru elevi pe timpul orelor de curs.
- Asigură cadre didactice care pot susține copilul victimă.
- Organizează întâlniri ulterioare cu copilul pentru a observa progresul.
- Organizează în școală panouri de afișare a politicii anti-bullying.

Conștientizarea situației de bullying de către părinți.

Dacă observi la copilul tău unele din următoarele comportamente, caută ajutor:

- Copilului îi este frică să se ducă la școală.
- Copilul se simte singur, retras, îl afectează faptul că este diferit.
- Copilul este descris drept prea sensibil.
- Copilul se simte rău, e deprimat pentru că se simte constant stresat.
- Stima de sine a copilului este foarte scăzută.
- Copilul vine acasă cu hainele sau cărțile rupte.
- Are coșmaruri.
- Începe să agreseze alți copii sau frații mai mici.

UNITATEA 3. COMUNICARE ȘI RELAȚII SOCIALE

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ



- Înveți să comunici eficient.
- Exersezi rolul de receptor și emițător pentru o comunicare eficientă.
- Înveți despre colegialitate și prietenie.
- Exersezi strategii pentru a rezova pașnic conflicte.

Descoperă proiectul

ÎMPREUNĂ SUNTEM MAI BUNI!

la paginile 50-51.

LECȚIA 14 - RELAȚIILE MELE CU CEILALȚI

PROVOCARE

1. Gândește-te la cum te simți când îți faci un nou prieten sau o nouă prietenă. Continuă lista de mai jos, apoi discută cu colegul sau colega de bancă. Completați lista împreună.

Cum mă simt când îmi fac prieteni noi?

- Mă simt mai bine la școală.
- Crește încrederea în mine.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

REPERE

Atunci când ești capabil(ă) să îți faci prieteni, te simți mai puțin stresat(ă) în situații de tranziție la altă clasă sau atunci când te transferi la altă școală. Mulți copii se tem de momentul tranziției de la o etapă școlară la alta sau de momentul în care se transferă dintr-o clasă în alta. Pentru a trece cu bine de aceste momente este foarte important să știm să relaționăm, să avem abilități de a ne face prieteni.

APLIC!

2. Analizează diferența dintre un prieten și un cunoscut. Completează corespunzător.

Lucruri pe care le face un adevărat prieten	Lucruri pe care NU le face un adevărat prieten
• Te ascultă.	• Te minte.
• Păstrează un secret.	• Râde de tine atunci când faci o greșeală.
• Îi pasă de tine.	• Îți ia bunurile fără să-ți ceară permisiunea.
•	• .....
•	• .....
•	• .....
•	• .....
•	• .....

3. Pentru fiecare dintre situațiile descrise, răspundeți, în grup, la următoarele întrebări:

- Cum te-ai simți în această situație?
- Cum poate fi soluționată situația dată într-o manieră pozitivă?
- Cum alegi să acționezi? Care sunt argumentele?

Prietenul tău/prietena ta spune în continuare sau face lucruri care te rănesc.

Prietena ta te invită la film, dar anulează întâlnirea. După câteva zile, afli că prietena ta a fost la film cu alte colege din clasă.

Tu și prietenul tău vreți să concurați pentru același loc în echipa de baschet a școlii.

Prietena ta a început să se poarte într-o manieră greșită: este nepoliticoasă, a început să fure.

4. Participă la realizarea unui poster al clasei: Cum să fii un prieten bun? folosind ideile tuturor colegilor.



5. Atunci când vezi pe cineva cu care vrei să ai o relație de prietenie, este important să găsești modalități de a iniția relația. Discută într-un grup mic ce ai putea să faci.

- De exemplu, poți să cauți pasiuni comune sau să propui să petreceți un timp împreună pentru a vă cunoaște.
- Elaborați în grup o listă cu cel puțin 5 sugestii.

JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 52. Reflectează la tine ca prieten/prietenă. Evaluează-ți abilitatea de a fi un prieten bun/ o bună prietenă, pe o scară de la 1 la 10.

LECȚIA 15 - COMUNIC EFICIENT!

PROVOCARE

1. Reflectează asupra stilurilor de comunicare descrise în continuare.

Stil PASIV Stilul timid	**STIL AGRESIV** Stilul mârșav	**STIL ASERTIV** Stilul potrivit
		
• Nu spune ceea ce gândește. • Pune mai presus drepturile și nevoile altora. • Se profită de el și nu este respectat. • Se simte trist, singur și retras.	• Își impune părerea în fața tuturor. • Pune mai presus drepturile și nevoile lui. • Îi sperie pe ceilalți. • Se comportă ca un agresor și nu înțelege de ce are puțini prieteni.	• Spune ceea ce gândește într-o manieră adecvată. • Pune drepturile și nevoile celorlalți pe același plan cu ale sale. • Este luat în serios de ceilalți și este respectat. • Se simte bine în pielea lui.

REPERE

Fiecare persoană are stilul său de comunicare. Când comunicăm față în față, primim mesaje atât prin intermediul cuvintelor, al inflexiunilor vocii (tonul, viteza vorbirii, emoțiile pe care le transmitem), dar mai ales prin comportamentul nonverbal (expresii faciale, gesturi, limbajul corpului). Atunci când comunicăm sau receptăm un mesaj, trebuie să fim atenți la toate acestea! În timp, pentru o comunicare eficientă, fiecare persoană trebuie să devină conștientă de modul în care spune anumite lucruri. Pentru a fi un bun comunicator, este important să fii un bun ascultător.

APLIC!

2. Răspunde la întrebări, pe baza stilurilor de comunicare de la exercițiul 1.

- Ce stil de comunicare ți se potrivește? Argumentează.
- Dă exemple de comportament pasiv sau agresiv în comunicare, din școala ta.
- Găsește cel puțin trei argumente pentru care stilul asertiv este cel mai adecvat.

3. Reflectează, apoi completează tabelul cu privire la situațiile în care ești un bun comunicator/ascultător.

Comunic bine atunci când:

- Transmit ideile într-un mod clar și concis.
- Comunic pe un ton potrivit al vocii, folosind cuvinte care sunt înțelese de public.
- Folosesc un limbaj al corpului care este în acord cu mesajul.
- .....
  .....
- .....
  .....
- .....
  .....

Sunt un bun ascultător atunci când:

- Nu mă gândesc la ce am de gând să răspund atunci când cineva încă vorbește.
- Mă concentrez pe ceea ce spune vorbitorul.
- Analizez inflexiunile vocii și limbajul corpului vorbitorului.
- .....
  .....
- .....
  .....
- .....
  .....

4. Scrie un eseu, pornind de la următoarea idee inspirată din înțelepciunea populară:

Avem două urechi și o singură gură pentru a putea asculta de două ori mai multe decât putem vorbi.

- Ce mesaj transmite acest proverb?
- La ce calități personale face referire?
- Cum se transpune în comunicarea dintre colegi această idee?



JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 53. Evaluează-ți calitățile de bun comunicator/ascultător.

LECȚIA 16 - ÎMI REZOLV CONFLICTELE!

PROVOCARE

1. Scrie cât mai multe cuvinte pe care le asociezi cu ideea de conflict.

NEÎNȚELEGERE

CONFLICTUL



CEARTĂ

REPERE

Conflictele fac parte din viața noastră, de aceea este important să le gestionăm corect. Reacția noastră la conflict poate influența într-o mare măsură rezultatul acestuia. Chiar dacă le evităm, conflictele nu dispar.

Rezolvarea de conflicte reprezintă o abilitate importantă pe care este nevoie să o înveți atât pentru a face față vieții de școlar, dar mai ales vieții de zi cu zi, în afara școlii. Este important să înveți să rezolvi conflictele într-o manieră pașnică. Pentru aceasta este important:

- să înțelegi situația și care sunt efectele negative asupra persoanelor implicate;
- să empatizezi cu cei aflați în conflict;
- să analizezi situația din perspectiva responsabilității fiecărei părți;
- să comunici pentru a ajunge la o înțelegere;
- să alegi dintre mai multe strategii de rezolvare a conflictelor.

APLIC!

2. Scrie emoțiile pe care le trăiești atunci când te afli în situație de conflict.

3. Enumeră două conflicte la care ai luat parte sau la care ai asistat.

Exemplu: Te-ai certat cu fratele/sora ta cu privire la timpul petrecut la computer.

- Prezintă cum s-au rezolvat conflictele.
- Propune, în echipă, soluții pentru rezolvarea acestor conflicte, pornind de la sugestiile următoare:

1. Stai pe loc! Calmează-te!
   - Oprește-te din ceea ce faci!
   - Rămâi calm(ă)!
   - Respiră adânc!
   - Îndepărtează-te!

2. Găsiți împreună o soluție!
   - Propuneți pe rând soluția care vă convine.
   - Ascultă cu atenție și propunerea celeilalte părți.



3. Folosește mesajul EU
   - Vorbește când îți vine rândul.
   - Spune cum te simți în situația dată.
   - Ascultă ce are de spus și cealată parte implicată în conflict.

4. Ajungeți la un compromis
   - Identificați o soluție.
   - Faceți o înțelegere.
   - Dacă este necesar, cereți-vă scuze!

JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 54. Vorbește despre un conflict în care ești implicat(ă) tu sau o persoană cunoscută în prezent.

LECȚIA 17 - PROIECT: ÎMPREUNĂ SUNTEM MAI BUNI!

DE CE este nevoie de un proiect în care copiii să facă fapte bune împreună?

Împreună, oamenii pot face multe lucruri bune. La școală vei întâlni adulți și copii dornici să interacționeze cu tine și să faceți împreună fapte bune. De asemenea, vei întâlni copii care au nevoie de ajutor. Este important să știi cum să te implici.

CE vei face?

Vei participa la o serie de activități prin care împreună, copii și adulți, pot face fapte bune.



CINE va organiza proiectul?

Proiectul va fi organizat de clasa ta împreună cu profesorii tăi. Oricine din școală și comunitate este binevenit.

CÂND și CÂT timp va dura proiectul?

Proiectul poate fi desfășurat ritmic pe tot parcursul clasei a IV-a.

UNDE se vor desfășura activitățile?

Activitățile se vor desfășura în școală și în comunitate.

CUM se va organiza evenimentul?

Proiectul presupune parcurgerea mai multor etape și a mai multor activități.

CARE sunt etapele proiectului?

Parcurgeți etapele următoare sau propuneți altele.

ETAPA DE INFORMARE

- Stabiliți împreună cu doamna învățătoare care sunt acele lucruri din școală și comunitate care vă preocupă și trebuiesc îmbunătățite.
- Stabiliți grupurile cu care doriți să lucrați în cadrul proiectului.
- Realizați o campanie de informare în școală despre proiectul vostru. Astfel puteți invita și alți elevi, sau adulți.
- Realizați postere, pliante de prezentare, afișe care să anunțe proiectul vostru.

ETAPA DE ORGANIZARE

- Faceți o listă cu tipurile de activități pe care doriți să le organizați și elaborați un calendar al evenimentelor.
- Stabiliți un comitet de organizare cu responsabilități în: identificarea spațiilor de desfășurare a evenimentelor, realizarea invitațiilor pentru oaspeți, scenariul evenimentului, persoane cheie – vorbitori, modalități de înregistrare – documentare a evenimentului.

ETAPA DE IMPLEMENTARE A PROIECTULUI

- Organizați o campanie de conștientizare cu privire la necesitatea asigurării condițiilor în școală și comunitate pentru persoanele cu nevoi speciale.
- Organizați un festival al minorităților reprezentate în școala voastră.
- Propuneți o campanie de informare/întâlniri cu specialiști în nutriție pentru conștientizarea importanței unei alimentații sănătoase.
- Marcați în diverse locuri din școală mici însemne cu privire la necesitatea reducerii consumului de apă și electricitate.
- Organizați o campanie de strângere de rechizite pentru încurajarea participării școlare.
- Promovați o campanie împotriva violenței în școală.
- Organizați o după-amiază de lectură pentru copiii care au părinții plecați în străinătate, cărora elevii mai mari sau adulții să le citească o poveste.







CUM apreciați că s-a desfășurat proiectul?

Discutați despre persoanele care v-au sprijinit, despre rezultatele obținute, despre ecoul proiectului vostru în comunitate.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 14

Reflectează la tine ca prieten/prietenă. Evaluează-ți abilitatea de a fi un prieten bun/o bună prietenă, pe o scară de la 1 la 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abilități scăzute			Abilității medii				Abilități excelente		

a. Alege o poziție de pe scară și argumentează. Poți oferi exemple concrete.

b. Care sunt abilitățile pe care este nevoie să ți le dezvolți?

c. Cine crezi că te poate ajuta?

d. Vorbește cu un prieten din clasă în legătură cu autoevaluarea ta. Ce consideră acesta? Ce constatări poți face?

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 15

Evaluează-ți calitățile de bun comunicator/ ascultător.

Bifează √ propriile obiceiuri referitoare la calitățile tale de bun comunicator.

- ☐ Transmit ideile într-un mod clar și concis.
- ☐ Comunic pe un ton potrivit al vocii, folosind cuvinte care sunt înțelese de public.
- ☐ Folosesc un limbaj al corpului care este în acord cu mesajul.
- ☐ Mă adaptez la așteptările și experiența celor cărora mă adresez.
- ☐ Folosesc un limbaj politicos.
- ☐ Arăt respect interlocutorilor mei, apelând la un stil de comunicare de tip asertiv.

Bifează √ propriile obiceiuri referitoare la calitățile tale de bun ascultător.

- ☐ Nu întrerup des comunicarea și nu încerc să finalizez propoziția altuia.
- ☐ Nu mă reped să formulez concluziile.
- ☐ Nu îmi formulez o idee înainte de a avea toate informațiile.
- ☐ Nu îmi pierd cumpătul când aud lucruri cu care nu sunt de acord.
- ☐ Nu încerc să schimb subiectul cu ceva care se leagă de propria mea experiență.
- ☐ Mă gândesc mai mult la ceea ce se spune, decât la răspunsul pe care să-l dau.

a. Însumează numărul de bife pentru fiecare categorie: comunicator/ascultător.

b. Descoperă categoria în care te încadrezi:

√ 1-2 bife: Calitățile tale de bun comunicator/ascultător trebuiesc îmbunătățite considerabil.

√ 3-4 bife: Ai șanse să devii un bun comunicator/ascultător . Descoperă cine te poate sprijini în acest sens și ce trebuie să îmbunătățești.

√ 1-2 bife: Ești un bun comunicator/ascultător. Nu renunța la aceste obiceiuri. Acordă sprijin celor care întâmpină dificultăți în aceste domenii.

c. Scrie cine te poate ajuta să-ți îmbunătățești calitățile de comunicator/ascultător:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 16

Vorbește despre un conflict în care ești implicat(ă) tu sau o persoană cunoscută, în prezent. Nu utiliza numele copiilor implicați. Poți folosi băiatul x, fata z sau să folosești alte nume. Completează conform indicațiilor.

- Conflictul pe care doresc/dorim să-l soluționăm se referă la ...
- În acest conflict sunt implicați: ...
- Dat fiind acest conflict, mă simt: ...
- Dat fiind acest conflict, celelalte persoane se simt: ...
- Pentru a rezolva acest conflict, voi face următorii pași:...
- Dacă acești pași nu funcționează, am să ...
- Rezultatul pe care îl aștept este ...
- Am să realizez momentul în care conflictul a fost soluționat pentru că ...

RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI

Sugestii pentru profesori

- Încurajați interacțiuni ale copiilor în grupuri mari și mici, în care rolurile să fie schimbate, astfel încât să fie evidențiate calitățile și aptitudinile acestora.
- Încurajați interacțiuni între fete și băieți, copii cu înălțimi, greutate, preocupări, etnii diferite.
- Evidențiați comportamentele pozitive de întrajutorare, astfel încât copiii să le repete și să înțeleagă importanța lor.
- Organizați mici momente caritabile sau simulați jocuri de rol pentru astfel de comportamente prosociale.
- Încurajați interacțiuni ale copiilor în grupuri mari și mici, în care fiecare să aibă un rol bine definit și asumat.
- Încurajați interacțiuni între copii, punând accentul nu pe rezultate, ci pe implicarea în rezolvarea sarcinii, pe cooperarea dintre copii.
- Propuneți activități în diade pentru a facilita comunicarea dintre copii.
- Organizați jocuri în care fiecare copil să aibă un rol, în raport cu propriile calități.
- Monitorizați interacțiunile dintre copii, evidențiați colaborarea pozitivă, constructivă, comportamentele prosociale, atitudinea de respect reciproc, întrajutorare etc.
- Oferiți copiilor posibilitatea de a exersa și roluri în contrast cu stereotipurile de gen.
- Încurajați copiii să accepte și părerile altora, să-i asculte, dar și să-și exprime opinia.
- Lucrați cu elevii din clasă și stabiliți cele mai importante 10 idei pentru a fi un bun prieten /o bună prietenă. Formulați-le împreună ca pe reguli ale clasei. Elevii le pot ilustra. Afișați-le la vedere. Faceți apel la ele atunci când este necesar.

Cum poți fi un bun prieten?

- √ Pentru a avea un bun prieten, trebuie să fii un prieten bun.
- √ Prietenii buni se ascultă unii pe alții.
- √ Prietenii buni nu își rănesc sentimentele unii altora.
- √ Prietenii buni încearcă să își înțeleagă sentimentele și dispozițiile fiecăruia.
- √ Prietenii buni se ajută să-și rezolve problemele.
- √ Prietenii buni își fac complimente unii altora.
- √ Prietenii buni pot să nu fie de acord unii cu ceilalți, fără să se rănească.
- √ Prietenii buni sunt demni de încredere.
- √ Prietenii buni se respectă unii pe ceilalți.
- √ Prietenii buni își oferă reciproc timp și spațiu pentru a se schimba.
- √ Prietenilor le pasă unii de ceilalți.

Sugestii pentru părinți

- Facilitați interacțiunea copiilor cu persoane diferite din punct de vedere fizic, al apartenenței etnice, religioase, al abilităților și talentelor.
- Facilitați interacțiunea copiilor cu adulți și copii în diverse contexte sociale, astfel încât să interacționeze cu oameni diferiți în medii variate.
- Inițiați convorbiri pe tema importanței respectului pentru cei din jur, indiferent de statutul socio-economic al acestora, de potențialul și abilitățile fiecăruia.
- Încurajați/apreciați atitudinea de respect manifestată de copii față de ceilalți.
- Manifestați respect față de copii, pentru a deveni conștienți de relația ”ofer respect-primesc respect”.
- Încurajați comportamentul prosocial față de cei care se află în nevoie.
- Oferiți un model de respect și nediscriminare.
- Optimizați comportamentul copilului, interacționând respectuos cu ceilalți; exersați formule adecvate de politețe.
- Discutați despre situații de discriminare, etichetare și găsiți împreună soluții pentru eliminarea acestor comportamente.
- Oferiți copilului posibilitatea de a învăța să ceară și să ofere ajutor, pentru a înțelege faptul că acestea sunt comportamente sociale adecvate.
- Participați la jocuri de rol alături de copii, pentru a învăța de la adulți cum să comunice, să interacționeze.
- Discutați cu copiii despre prietenie, despre ce înseamnă să fii un prieten bun, despre nevoia de a avea un prieten, despre diferența dintre prieteni și colegi.
- Discutați cu copiii despre posibilele interacțiuni de la școală: cu cine, în ce situații, când etc.
- Oferiți copiilor posibilitatea de a interacționa în cadrul unor activități din sfera protecției mediului, dezvoltare durabilă, sănătate, alimentație sănătoasă, igienă, reducerea consumului de apă și energie electrică.
- Încurajați copiii să împartă cu ceilalți obiecte, idei etc.
- Oferiți copiilor exemple de colaborare, întărind comportamentul respectuos și formulele de politețe.

UNITATEA 4.
EU ȘI SĂNĂTATEA MEA

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



- Conștientizezi transformările corpului tău.
- Înveți ce înseamnă să te alimentezi corect.
- Conștientizezi importanța mișcării pentru sănătate.
- Înveți despre activitățile cu risc pentru sănătate.
- Înveți cum să fii în siguranță la școală și în afara ei.
- Folosești strategii de relaxare.

Descoperă proiectul

ȘCOALA ȘI COMUNITATEA – A DOUA CASĂ

la paginile 70-72.

LECȚIA 18 - IGIENĂ ȘI CORP SĂNĂTOS

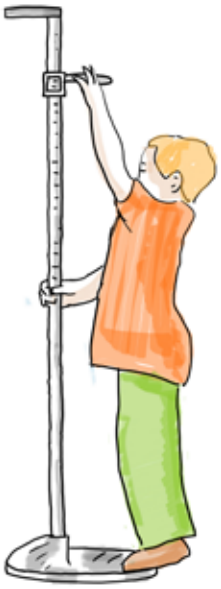
PROVOCARE

1. Discută cu părinții și află care erau greutatea și înălțimea ta când ai devenit elev(ă). Descoperă ce valori au acestea acum. Ce ai constatat?

Eu la 5-6 ani

Greutate .....

Înălțime .....



Eu la ..... ani

Greutate .....

Înălțime .....

REPERE

În curând intri în perioada pubertății și devii mai conștient(ă) de propriul corp și de modul în care arăți. Între 10 – 18 ani, masa corporală se dublează, iar înălțimea crește cu cel puțin o treime. În perioada preadolescenței se produc modificări importante în greutate, lungime, dar și în funcțiile diferitelor organe. Corpul crește diferit și de aceea sunt momente în care nu îți place de tine. Părul își face apariția pe corp, cresc mâinile și picioarele, băieților li se dezvoltă umerii, iar fetelor li se dezvoltă șoldurile și sânii. În această perioadă, corpul tău se schimbă de la copil la adult. Dacă ești îngrijorat(ă) în legătură cu felul în care arăți sau cum crești, vorbește cu un adult de încredere. Poate fi unul dintre părinți, o persoană din familie sau chiar pediatra/pediatrul tău.

APLIC!

2. Scrie alte transformări pe care le-a suferit corpul tău în această perioadă.

3. Privește-te în oglindă. Ce vezi? Completează o listă cu ce apreciezi la tine, apoi cu lucrurile care nu îți plac. Analizează care sunt aspectele pe care te concentrezi.

Îmi place la mine...	NU îmi place la mine...

Dacă te focalizezi mai mult pe aspectele negative, reține: Ca să te simți bine cu tine, ai nevoie să schimbi modul în care gândești despre cum arăți! Nu uita să te uiți la tine ca persoană!

4. Analizează, în grup, câteva reviste pentru adolescenți sau emisiunile TV pentru această vârstă. Observă personajele care apar în acest medii. Spune ce îți place și ce nu îți place la cum arată, cum se poartă, cum vorbesc, ce mesaje transmit adolescenții.



Există o imagine ideală a corpului uman, promovată în filme sau de către modele din industria de modă. Încearcă să nu te compari cu celebrități. Nu este realist și nici sănătos, pentru că imaginea lor este deseori modificată prin tehnici digitale pentru a arăta mai bine decât în realitate.

5. Realizează un poster cu principalele reguli de igienă pe care le respecți la această vârstă.

JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 73. Formulează recomandări pentru colegii tăi, astfel încât să se simtă bine în propriul lor corp.

LECȚIA 19 - ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

PROVOCARE

1. Scrie care este regimul tău alimentar zilnic. Ce mănânci și la ce ore?

	Micul dejun	Gustare	Prânz	Gustare	Cină
Ora					
Alimente					

REPERE

Ai auzit vreodată de tulburări de alimentație? Dar de anorexie? Tulburările de alimentație apar cu o frecvență mare în perioada preadolescenței și adolescenței. Nu este sănătos să te înfometezi sau să vomiți după ce mănânci. Tulburarile de alimentație pot duce la boli grave și împiedică dezvoltarea normală a organismului.

• Un adolescent care mănâncă mâncare de tip fast food în mod regulat, este foarte posibil să ia în greutate mai mult decât cineva care mănâncă mâncare de tip fast food ocazional.

• O dietă care constă în mese sănătoase și gustări, va crește cantitatea de nutrienți precum calciu, necesară pentru a avea oase sănătoase.

• Să mănânci sănătos nu înseamnă să te transformi într-o persoană obsedată de alimentație sănătoasă. O dietă corectă înseamnă că, ocazional, poți să-ți permiți mâncarea ta favorită din categoria fast food.

APLIC!

2. Așază în cele două categorii alimentele tale preferate, pe care le consumi în mod frecvent.

Alimente care fac bine sănătății

Alimente care dăunează sănătății

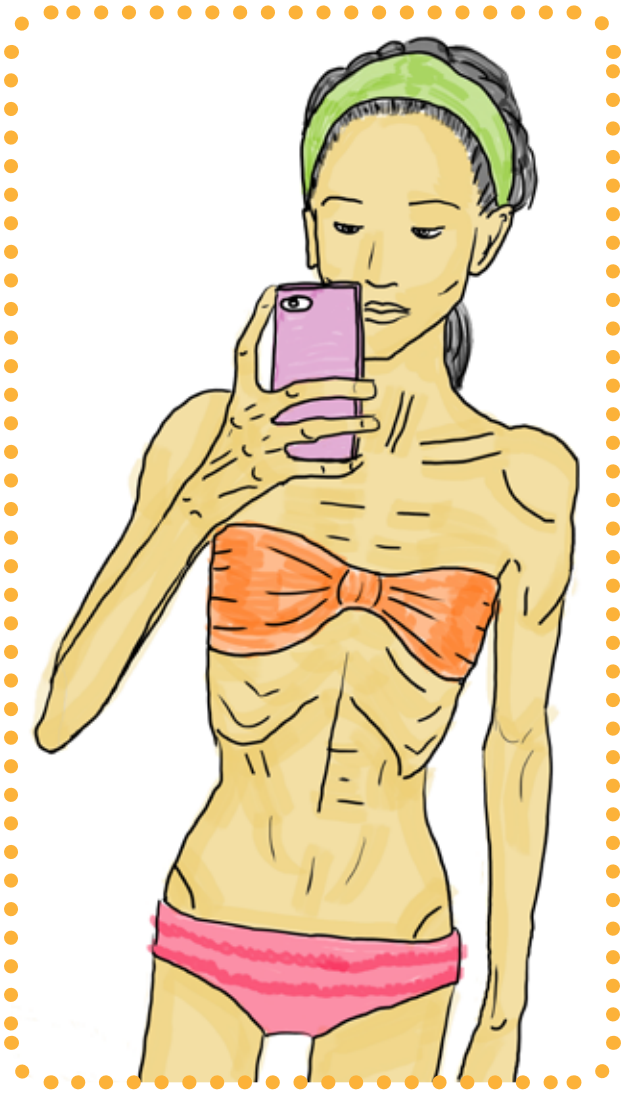
3. Lucrați în 5 grupuri și deveniți experți pentru una din categoriile de alimente: cereale, vegetale, fructe, lactate, proteine. Aflați cât mai multe lucruri, apoi împărtășiți-le celorlalte grupuri. Formulați cinci recomandări pentru fiecare categorie de alimente.

- **Evitați să consumați cereale rafinate. Alegeți cereale integrale.**
- **Consumați cât mai multe legume de culoare verde.**
- **Consumați o varietate de fructe. Nu exagerați cu sucurile de fructe.**
- **Laptele, iaurtul și brânza sunt bogate în calciu, necesar sănătății oaselor.**
- **Luați-vă aportul de grăsime din consumul de pește, nuci și vegetale, precum avocado.**

4. Citește povestea Alinei. Ce părere ai? Cunoști persoane aflate în situația ei? Ce le-ai recomanda acestor adolescenți?

Alina a început la 14 ani o cură de slăbire drastică după ce a fost ținta ironiilor colegilor pentru că era supraponderală. Din păcate, n-a putut să se oprească la timp. Dieta și cântarul au devenit prezențe constante în viața ei. Cu o limită de 200 de calorii, echivalentul a două banane zilnic, părul a început să-i cadă, iar pielea să îmbătrânească. Deși era din ce în ce mai slabă, de câte ori se privea în oglindă, se vedea în continuare grasă. Fiecare kilogram pierdut i se părea o victorie, iar ea ajunsese la 30 de kilograme.

Diagnosticată cu anorexie, Alina a fost internată, asistată permanent, tratată cu hrană lichidă, până când greutatea ei s-a normalizat. Acum povestește despre experiența care i-a pus în pericol viața.



5. Concepe două meniuri sănătoase pe care să le gătești și să le servești împreună cu membrii familiei tale. Determină-i să introducă cel puțin o masă sănătoasă pe zi. Împărtășește, în clasă, meniurile gătite.

JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 73. Scrie o scrisoare către tine pentru a renunța la obiceiurile alimentare nesănătoase. Dacă nu este cazul, adresează-te altei persoane (coleg, membru al familiei, prietenă).

LECȚIA 20 - SPORT ȘI MIȘCARE

PROVOCARE

1. Experții din sănătate susțin că adolescenții sunt mai puțin pregătiți fizic decât erau înainte. Citiți explicațiile lor și discutați în grup dacă acestea sunt valabile și în grupurile din care faci parte.

Se constată o schimbare în obiceiurile alimentare ale adolescenților. Există o înclinație a tinerilor pentru a consuma mâncare de tip fast food, mâncare semipreparată, în defavoarea mâncării gătite acasă. Ei nu mai respectă cele 3 mese și două gustări recomandate.

Se constată o scădere a volumului de exerciții fizice pe care îl fac copiii și tineri de azi. Ei circulă mai mult cu diferite mijloace de transport decât pe jos sau cu bicicleta și petrec mult mai mult timp în fața ecranelor decât în aer liber.

REPERE

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), unul din trei copii cu vârsta de 11 ani este supraponderal sau obez. Ultimile statistici arată că în România unul din 4 copii de 8 ani are probleme de greutate și unul din 10 suferă de obezitate. Tu ești conștient(ă) de ce înseamnă să-ți îngrijești sănătatea sub toate aspectele?

Activitatea fizică te menține în formă, contribuie la păstrarea sănătății tale și te ajută să te simți bine. E important să practici o activitate fizică ritmic, cel puțin de 3 ori pe săptămână. Pentru a fi eficientă, este important ca activitatea fizică să dureze cel puțin 20 de minute și să aibă o intensitate mai mare.

APLIC!

2. Identifică cauzele care generează situațiile prezentate la exercițiul 1 și propune soluții pentru a regla aceste situații.



Cauze	Soluții

3. Concepe un plan personal în 3 pași pentru a contrabalansa efectele obiceiurilor alimentare nesănătoase și a scăderii volumului exercițiilor fizice. Focalizează-ți atenția pe ceea ce poți face la școală, dar și acasă sau în comunitate.

Pași / Indicatori	Acțiuni pentru fiecare pas	Obstacole întâmpinate	Acțiuni pentru a le depăși
Pasul 1			
Pasul 2			
Pasul 3			

4. Participă, în grup, la un sondaj de opinie în clasă pentru a evidenția ce sporturi sunt practicate de colegi/colege. Completați un poster cu toate activitățile fizice pe care le practicați, utilizând tabelul de mai jos. Discutați ce alte sporturi v-ar plăcea să practicați.

Cine?	Ce sport?	Cât timp?	Unde?

5. Identifică, în grup, obstacolele în practicarea sporturilor sau desfășurarea activităților fizice în comunitate. Propuneți măsuri pentru a le depăși.

Exemplu:

Terenul de sport nu poate fi folosit în afara orelor de curs.



Formulăm cerere adresata consiliului de administrație al școlii pentru folosirea terenului în afara orelor.

JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 74. Formulează recomandări pentru a dezvolta obiceiuri sănătoase legate de stilul de viață.

LECȚIA 21 - EVIT PERICOLELE!

PROVOCARE

1. Completează lista posibilelor pericole specifice vârstei preadolescenței. Discutați despre fiecare și identificați astfel de pericole în școala și comunitatea voastră.

Practicarea jocurilor de noroc	Consumul de alcool	Consumul de tutun

REPERE

În perioada preadolescenței și adolescenței, fiecare are nevoie să-și satisfacă sentimentul de apartenență la grup. Este important ca alegerea grupului să favorizeze evoluția fiecărui individ, nu să-l pună în pericol.

Ai auzit vreodată despre campania **Chiar și o dată este prea mult!** organizată de UNICEF?

Citește și reflectează la mesajele campaniei: **Gândește-te înainte să bei! După, poate fi prea târziu!** Consumul ocazional de alcool te poate pune în pericol. Află mai multe despre campanie de pe site-ul UNICEF.

APLIC!

2. Completează lista motivelor pentru care preadolescenții nu trebuie să consume alcool.

- **Nu este legal. În România, persoanele până la vârsta de 18 ani sunt considerate minore.**
- **Creierul adolescentului este în proces de dezvoltare. Consumul de alcool afectează funcționarea creierului și comportamentul persoanei respective.**
- **Toți copiii care beau alcool înainte de 15 ani sunt de 4 ori mai predispuși să devină alcoolici, decât cei care încep să bea alcool după vârsta de 20 de ani.**
- **Orice alegere necesită concentrare. Consumul de alcool încetinește gândirea.**
- .....

  .....
- .....

  .....

3. Citește povestea lui Tudor de pe site-ul http://www.unicef.ro/chiar-si-o-data-e-prea-mult/

Discută despre situația lui Tudor, apoi răspunde la următoarele întrebări:

- Ce ai simțit când ai citit despre Tudor?
- Tu ai vrut vreodată să încerci ceva diferit?
- Ce poți încerca ca să nu fi în pericol?

Tudor este un băiat normal ce făcea eforturi de integrare într-un grup, pentru a fi pe placul celor din jur. Mânat de curiozitate și de presiunea prietenilor care au dorit să încerce ceva diferit într-o plimbare în jurul parcului, Tudor a băut întâi o bere cu doi prieteni, apoi a început o competiție, bând din sticla de coniac cumpărată și pasată de la unul la celălalt. Tudor și prietenii lui aveau 13 ani. După ceva timp, prietenii lui Tudor s-au oprit, însă el, simțindu-se mai rezistent, a continuat până a terminat sticla de coniac. Nu-și mai amintește cum, dar s-a trezit într-un pat de spital, cu perfuzii la mâini și cu părinții lui privindu-l îngrijorați. A aflat ca a fost pentru 30 de ore în comă alcoolică. Abia cand a ajuns acasă și a văzut semnele de resuscitare pe piept, s-a speriat și a realizat cât de grav a fost.

4. Citește interviul de mai jos despre efectele consumului de tutun. Adaugă alte întrebări și caută răspunsuri în reviste/cărți de specialitate, discutând cu specialiști în acest domeniul.

Ce ce întâmplă cu adolescenții care fumează?

- Organismul adolescentului este în proces de dezvoltare. Tutunul afectează negativ creșterea normală și sănătoasă a adolescentului.

Dacă fumează de timpuriu, poate renunța la acest obicei?

- Studiile arată că adolescenții care încep de timpuriu să fumeze, vor face acest lucru și ca adulți. Cei care s-au apucat de fumat înainte de 18 ani sunt cei mai expuși îmbolnăvirilor de cancer de plămâni.



5. Organizați jocuri de rol în care sunteți pe rând adolescenți și medici. Cei care joacă rolul de medici au ca responsabilitate să-i convingă pe interlocutorii adolescenți de riscurile la care se supun atunci când consumă alcool sau fumează. Ca să fiți convingători, trebuie să fiți informați.

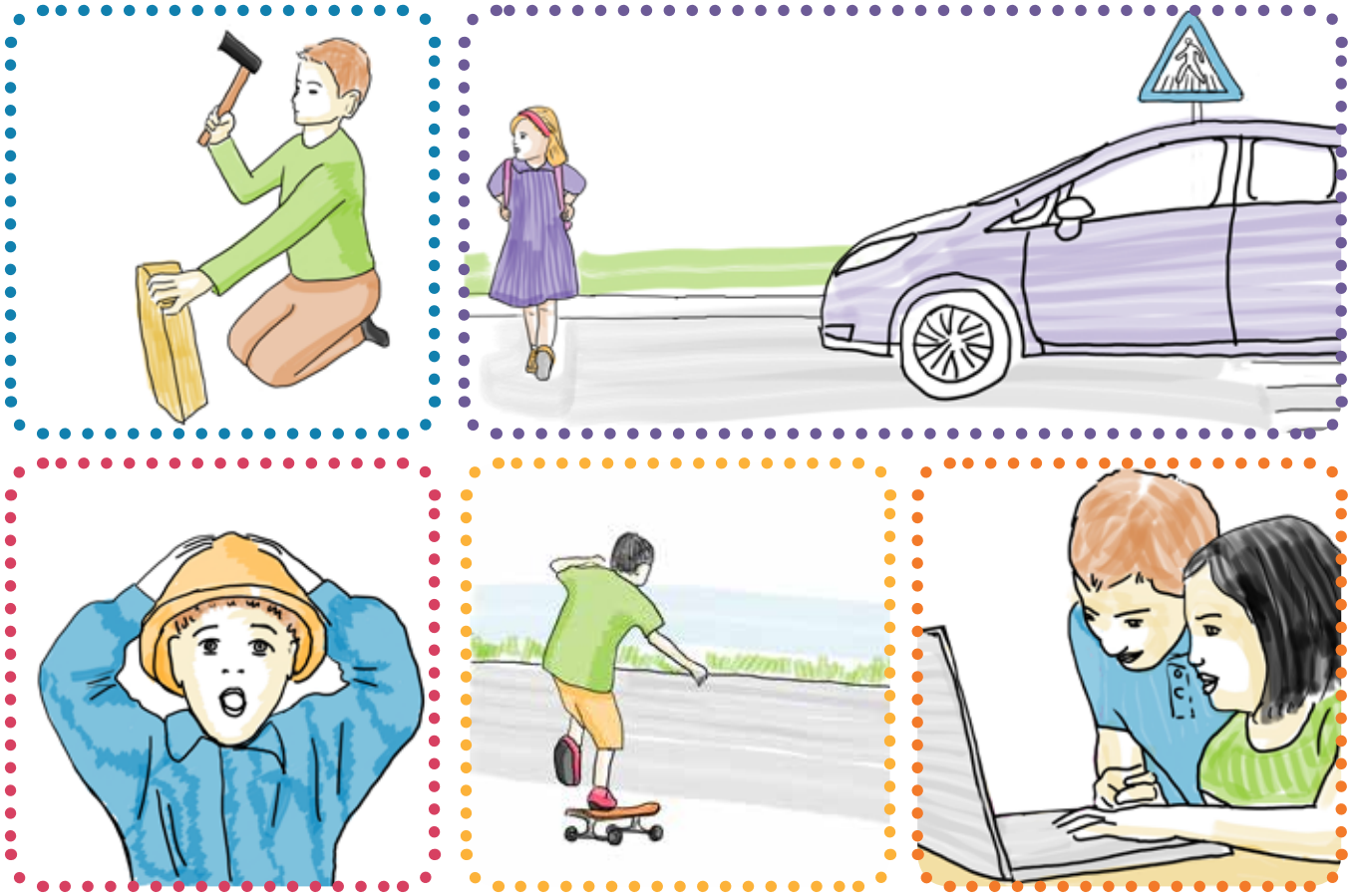
JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 74. Elaborează o listă cu recomandări despre cum poți să te remarci prin calitățile tale pozitive și nu prin consumul de alcool sau țigări.

LECȚIA 22 - SIGURANȚA MEA

PROVOCARE

1. Privește imaginile și spune care sunt pericolele la care sunt supuși copiii.



REPERE

Preadolescența și adolescența vin odată cu o dorință crescândă a fiecăruia de a fi independent. Totuși, această independență implică și multiple responsabilități. În situațiile limită ca cele prezentate în imagini trebuie acționat rapid și corect. Pregătește-te, utilizând site-ul Inspectoratului General pentru Situații de Urgență (https://www.igsu.ro/)

APLIC!

2. Identifică în imagini lucrurile periculoase pe care le pot face copiii. Formulează recomandări pentru ca aceste pericole să fie evitate.



3. Realizează un inventar al eventualelor pericole la care ești supus(ă) în variate locuri. Poți porni de la întrebările următoare:

- Unde se păstrează medicamentele? Sunt accesibile copiilor mici? Ție cine îți administrează medicamentele atunci când e nevoie?
- Există radiatoare sau instalații de încălzire cu foc deschis?
- Unde sunt păstrate chibriturile pentru aprins aragazul? Se joacă cineva din familie cu chibriturile sau cu focul?

PERICOLE ACASĂ

PERICOLE LA ȘCOALĂ

4. Citește situațiile de mai jos. Informează-te împreună cu colegii despre cum trebuie să acționezI în diverse situații periculoase, continuând listele de mai jos. Invitați în clasă persoane cu experiență pentru a vă explica cum să procedați corect.

Cum acționezi când cineva cade?

Nu mișca persoana căzută dacă accidentul pare unul serios. Acest lucru e foarte important mai ales în cazul în care e afectat gâtul sau coloana vertebrală.

Cheamă ambulanța sunând la 112.

Încălzește persoana în suferință.

Cum acționezi când cineva se taie?

Primul lucru care trebuie făcut este acela de a opri sângerarea. Presează bine cu ceva curat pe rană și ține apăsat. Sângerarea se poate opri până la 15 minute.

Cum acționezi în caz de incendiu?

Ieși din casă cât de repede poți. Multe persoane care au rămas în casă, încercând să stingă focul, s-au intoxicat cu fum sau s-au sufocat.

Suna imediat la numărul unic 112 pentru ca echipa de pompieri să se deplaseze la adresa indicată.

Cum acționezi când cineva te agresează în mediul online?

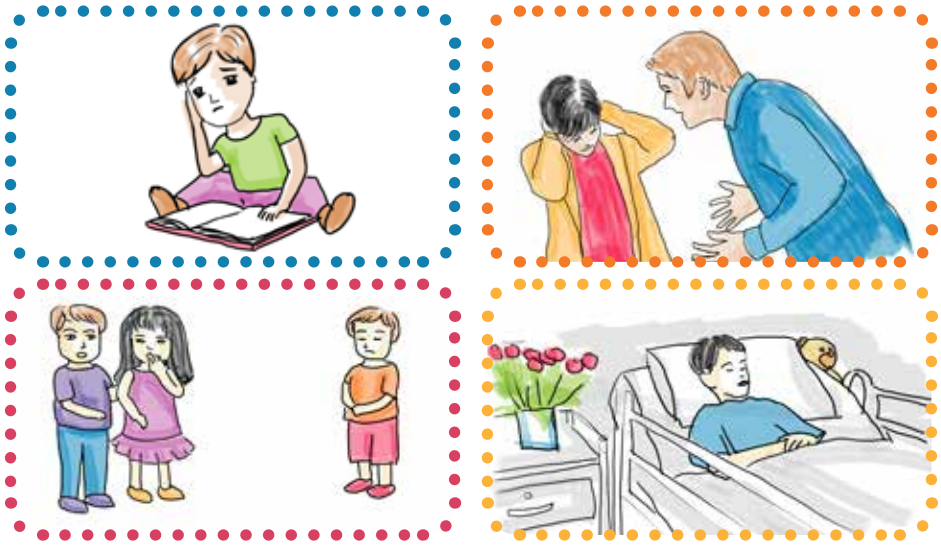
JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 75. Formulează recomandări adresate colegilor tăi, pentru a se afla în siguranță la școală. Realizează un poster cu aceste recomandări, la care poți adăuga imagini și/sau desene sugestive.

LECȚIA 23 - STRESUL DIN VIAȚA MEA

PROVOCARE

1. Identifică în imagini situații care pot genera stresul.



REPERE

Ai simțit vreodată că te doare stomacul înaintea unui test? Ai avut zile în care ai fost atât de îngrijorat(ă) încât somnul s-a instalat cu greutate? Dacă răspunsul tău este **da**, atunci știi ce este acela stres. Cu siguranță i-ai auzit pe adulți spunând: Am multe probleme, sunt foarte stresat. Și copiii ca tine trec prin multe lucruri care le pot cauza stres.

Stresul este ceea ce simți atunci când ești îngrijorat sau nu te simți confortabil într-o anumită situație. Această îngrijorare care se produce în mintea ta poate genera în corp anumite senzații: te poți simți supărat(ă), frustrat(ă), speriat(ă), înfricoșat(ă), timp în care te poate durea stomacul sau capul. Atunci când ești stresat(ă) fie nu poți mânca sau dormi, fie mănânci mai mult decât ai nevoie. Atunci când recunoști efectele stresuui, poți aplica tehnici variate pentru a-l alunga.

APLIC!

2. Te poți simți tensionat(ă) dată fiind viața de zi cu zi cu temele, schimbările, responsabilitățile de acasă și de la școală, programul aglomerat, așteptările părinților sau ale profesorilor, dezamăgirile trăite sau prieteniile distruse. Analizează imaginile și identifică categorii de acțiuni care pot alunga stresul.



3. Clasa a V-a poate genera serie de situații de stres. Pentru a lupta împotriva stresului, adaugă la rutina ta zilnică cel puțin 5 acțiuni simple:

- **Dietă nutritivă:** Ceea ce mănânci afectează dispoziția, energia, nivelul tău de stres.
- **Somn bun și suficient:** Asigură-te că dormi suficient. Calitatea somnului este importantă.
- **Sport:** Antrenează-te în fiecare zi. Activitatea fizică eliberează chimicale în creier și te fac să te simți bine.
- **Organizare:** Folosește un calendar în care să planifici teme, responsabilități asumate, repetiții sau antrenamente.
- **Echilibru în responsabilitățile asumate:** Temele și studiul sunt importante, dar și activitățile pe care le faci cu plăcere, cum ar fi să aloci timp hobbyurilor sau să te vezi cu prietenii.

- Care dintre acțiunile enumerate sunt pe placul tău?
- Pe care le practici cu regularitate?
- La care dintre acțiuni întâmpini dificultăți?
- Cum poți îmbunătăți aceste aspecte?

4. Completează, în grup, schema de mai jos, cu cât mai multe idei pentru a te elibera de stres:

SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE STRES		
Gândește pozitiv!	**Stabilește-ți priorități!**	**Stabilește obiective realiste!**
Împarte sarcina în pași mici!	**Conectează-te cu alții!**	**Concepe și urmărește un orar!**

JURNAL

5. Completează Fila de jurnal de la pagina 75. Povestește o situație stresantă pe care ai trăit-o la școală sau acasă și spune cum ai reușit să depășești acel moment.

LECȚIA 24 - PROIECT: ȘCOALA ȘI COMUNITATEA - A DOUA CASĂ

DE CE este nevoie de un proiect prin care să te implici în viața comunității?

Școala evoluează odată cu comunitatea în care se află și cu sprijinul acesteia. Cu cât este mai conectată la nevoile și oportunitățile din comunitate, cu atât școala bneficiază de contexte de învățare variate pentru copii și familii.

CE vei face?

Vei participa la o serie de activități menite să contribuie la binele școlii și al comunității.



CINE va organiza proiectul?

Evenimentul poate fi organizat de elevi și profesori, în colaborare cu părinți, membri ai comunității locale, reprezentanți ai unor organizații nonguvernamentale, agenți economici, inclusiv Oficiul pentru Protecția Consumatorului.

CÂND și CÂT timp va dura proiectul?

Proiectul se poate organiza în orice moment al anului școlar. Unele din activități se pot prelungi pe parcursul întregului an școlar.

UNDE se vor desfășura activitățile?

Activitățile se pot desfășura în școală, dar și în comunitate, în centrul cultural, pe terenurile de sport, în diferite ateliere sau instituții.

CUM se va organiza evenimentul?

Proiectul presupune parcurgerea mai multor etape și activități.

CARE sunt etapele proiectului?

Parcurgeți etapele următoare sau propuneți altele.

ETAPA DE INFORMARE

- Stabiliți împreună cu doamna învățătoare care sunt acele lucruri care vă preocupă privind școala și comunitatea voastră.
- Stabiliți grupurile cu care doriți să lucrați în cadrul proiectului: elevi de clasa a V-a, părinți, profesori care predau la clasa a V-a.
- Realizați o campanie de informare în școală despre proiectul vostru. Astfel, puteți invita la întâlniri și alți elevi, sau profesori decât cei care predau la clasa a V-a, consilierul școlii, directorul sau alți membri ai comunității.
- Realizați postere, pliante de prezentare, afișe care să anunțe proiectul vostru.

ETAPA DE ORGANIZARE

- Faceți o listă cu tipurile de activități pe care doriți să le organizați și un calendar al evenimentelor.
- Stabiliți un comitet de organizare cu responsabilități în: identificarea spațiilor de desfășurare a evenimentelor, realizarea invitațiilor pentru oaspeți, scenariul evenimentului, persoane cheie – vorbitori, modalități de înregistrare – documentare a evenimentului.

ETAPA DE IMPLEMENTARE A PROIECTULUI

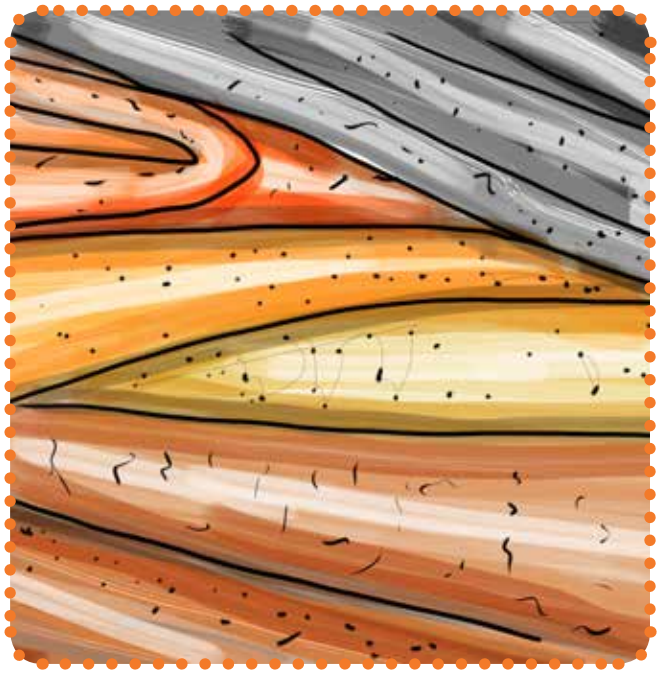
- Refacerea curții școlii cu participarea comunității.
- Amenajarea parcului din comunitate cu participarea elevilor, părinților și a profesorilor.
- Realizarea unor cărți poștale reprezentând școala și/sau localitatea voastră.
- Afișarea unor mesaje pentru magazine privind interzicerea vânzării de țigări și alcool către adolescenți.
- Organizarea unor evenimente pentru creșterea gradului de pregătire fizică a copiilor și a familiilor, precum ”Crosul familiei”.
- Elaborați cu ajutorul ISU diferite postere pentru a-i informa pe oamenii din comunitate cum să-și protejeze casele împotriva incendiilor, ce acțiuni sunt necesare în caz de incendiu, cum este important să acționezi în caz de cutremur.
- Organizați evenimente de promovare a unui stil de viață sănătos la nivelul comunității.
- Ecologizarea unui spațiu din școală și/sau comunitate.



ALTE TIPURI DE ACTIVITĂȚI CE POT FI IMPLEMENTATE

- Promovarea obiectivelor turistice din localitate prin realizarea unor evenimente de tipul expoziției de fotografii sau desene.
- Promovarea meșteșugurilor uitate, prin realizarea și difuzarea unor interviuri cu meșteșugari, organizarea unui târg al meșteșugarilor, crearea unor ilustrate despre localitate.
- Descoperirea și promovarea personalităților locale.
- Descoperirea și promovarea specificului gastronomic prin realizarea unei cărți de bucate cu rețetele bunicilor.









CUM apreciați că s-a desfășurat proiectul ?

Discutați despre persoanele care v-au sprijinit, despre rezultatele obținute, despre ecoul proiectului vostru în comunitate.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 18

Formulează recomandări pentru colegii tăi, astfel încât să se simtă bine în propriul lor corp.

Nu există o formă ideală a corpului!	Acceptă-te așa cum crești, așa cum ești!

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 19

Scrie o scrisoare către tine pentru a renunța la obiceiurile alimentare nesănătoase. Dacă nu este cazul, adresează-te altei persoane (coleg, membru al familiei, prietenă).



FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 20

Formulează recomandări pentru a dezvolta obiceiuri sănătoase legate de stilul de viață. Adaugă fotografii sau realizează desene potrivite.

- **Limitează numărul grăsimilor și al zahărului rafinat.**
- **Nu ține dietă. Mănâncă regulat și fă sport.**

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 21

Elaborează o listă cu recomandări despre cum poți să te remarci prin calitățile tale pozitive și nu prin consumul de alcool sau țigări.

- **Refuză orice pahar de băutură, chiar și pentru a gusta!**
- **Rezistă tentației de a fuma chiar dacă în jurul tău se fumează!**

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 22

Formulează recomandări adresate colegilor tăi, pentru a se afla în siguranță la școală. Realizează un poster cu aceste recomandări, la care poți adăuga imagini și/sau desene sugestive.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 23

Povestește o situație stresantă pe care ai trăit-o la școală sau acasă și spune cum ai reușit să depășești acel moment.

Descrie situația. Ce ai simțit? Ce mâncai? Cum te purtai?



Ce soluții ai găsit?

RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI

Campania inițiată de UNICEF pentru prevenirea comportamentelor de risc oferă următoarele concluzii:

- Adolescenții încep să consume alcool, tutun, chiar și substanțe ilegale în jurul vârstei de 13-14 ani.
- 1 din 2 adolescenți peste 14 ani au consumat alcool cel puțin o dată în viață.
- Aproximativ jumătate dintre adolescenți, fete și băieți, cred că alcoolul consumat ocazional nu face rău.

Ce puteți face pentru a descuraja fumatul la preadolescenți și adolescenți?

- Prezentați în mod repetitiv efectele negative ale fumatului:
  - respirație urât mirositoare;
  - îngălbenirea tegumentelor/ pielii de pe degete;
  - îngălbenirea dinților;
  - reducerea performanțelor sportive;
  - bolile generate de tutun;
  - nicotina creează dependență.
- Dacă sunteți fumător, nu fumați în casă! Nu fumați în prezența copilului și nu acceptați să se fumeze în casa dumneavoastră.
- Nu fumați în prezența elevilor!
- Nu încurajați testarea consumului de țigări!

Ce puteți face pentru a descuraja consumul de alcool la preadolescenți și adolescenți?

- Prezentați în mod repetitiv efectele negative ale consumului de alcool:
  - tulburări ale vederii și auzului;
  - scăderea capacității de coordonare a membrelor;
  - distorsionarea capacității de percepere a emoțiilor și gândirii;
  - distorsionarea capacității de gândire și de luare a deciziilor;
  - respirație urât mirositoare;
  - integrarea în cercuri sociale nefavorabile dezvoltării unui adolescent.
- Evitați consumul de alcool în preajma adolescenților!
- Nu încurajați testarea consumului de alcool!

Părinții și profesorii au un rol foarte important în prevenirea consumului de alcool și tutun de către (pre)adolescenți. Ei trebuie să discute cu copiii/ elevii, în special în cazul în care există antecedente în acest sens în familie/ școală. Interdicțiile nu sunt suficiente; (pre)adolescenților trebuie să li se explice foarte clar la ce riscuri se expun consumând alcool și tutun, chiar și în cantități reduse sau ocazional.

UNITATEA 5.
ÎNVĂȚ PENTRU VIITOR!

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII ȘI CARIEREI



- Recunoști factorii care te ajută să înveți.
- Înțelegi ce te împiedică să înveți.
- Îți identifici stilul de învățare.
- Explorezi abilități personale în relație cu variate meserii.
- Înveți să iei decizii potrivite, în mod corect.

Descoperă proiectul

EU ÎN VIITOR

la paginile 90-91.

LECȚIA 25 - ÎMI ORGANIZEZ TIMPUL

PROVOCARE

1. Citește orarul unul coleg din clasa a V-a, apoi răspunde solicitărilor formulate.



Ziua/Ora	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
Ora 1	LIMBA ENGLEZĂ	LIMBA ROMÂNĂ	LIMBA ENGLEZĂ	LIMBA ROMÂNĂ	GEOGRAFIE
Ora 2	EDUCAȚIE FIZICĂ	LIMBA ROMANĂ	MATEMATICĂ	LIMBA ROMÂNĂ	EDUCAȚIE TEHNOLOGICĂ
Ora 3	MATEMATICĂ	ISTORIE	MATEMATICĂ	EDUCATIE MUZICALĂ	MINUNILE LUMII Curs opțional
Ora 4	MATEMATICĂ	BIOLOGIE	EDUCAȚIE FIZICĂ	MATEMATICĂ DISTRACTIVĂ Curs opțional	ISTORIE
Ora 5	LIMBA GERMANĂ	EDUCAȚIE SOCIALĂ	LIMBA GERMANĂ	EDUCAȚIE PLASTICĂ	RELIGIE
Ora 6	CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ			INFORMATICĂ și TIC	

- Ce diferențe față de orarul clasei a IV-a ai identificat?
- Ce discipline noi vei studia în clasa a V-a?
- Cât timp vei petrece la școală zilnic?
- Când și cum te pregătești pentru fiecare zi de școală?

REPERE

Trecerea la clasa a V-a presupune să aloci timp și să te organizezi pentru noua provocare, pornind de la tot ceea ce cunoști. E important ca în timp să devii din ce în ce mai independent(ă) în organizarea timpului de care dispui. Organizarea timpului reduce stresul și îți oferă control asupra lucrurilor care pot fi anticipate. Nu uita să planifici și momentele de relaxare!

APLIC!

2. Selectează o zi din orarul prezentat anterior și spune care sunt materialele de care crezi că ai nevoie. Când consideri că este potrivit să îți pregătești materialele pentru următoarea zi de școală?

3. Menționează responsabilitățile tale zilnice. Bifează (√) acele sarcini la care ai nevoie de ajutor în acest moment.

Înainte de școală...	După școală...
☐ Igiena zilnică	☐ Schimbarea uniformei cu haine de casă
☐ ...	☐ ...
☐ ...	☐ ...
☐ ...	☐ ...
☐ ...	☐ ...
☐ ...	☐ ...

Urmărește în timp să crești gradul de independență față de părinți sau alte persoane care te ajută în acest moment să îți îndeplinești obligațiile.

4. Scrie câteva idei despre ce poți face pentru a fi mai autonom cu fiecare zi.

5. Formulează, în grup, o serie de recomandări pentru a vă organiza mai bine timpul, atât în zilele de școală, cât și în week-end.



JURNAL

6. Completează Fila de jurnal de la pagina 92. Reflectează asupra persoanelor care te pot ajuta pentru a face față în clasa a V-a, atât la lecții, dar și să-ți organizezi mai bine timpul.

LECȚIA 26 - ÎNVĂȚ CUM SĂ ÎNVĂȚ

PROVOCARE

1. Reflectează, apoi răspunde la următoarele întrebări. Oferă explicații pentru răspunsurile tale. Discută în cadrul clasei răspunsurile la aceste întrebări. Ce ai constatat?



În ce moment al zilei înveți cel mai bine?

Cum înveți cel mai ușor?

Cu ajutorul căror instrumente/ materiale înveți cel mai bine?

Ce discipline de studiu îți plac cel mai mult?

REPERE

Odată cu trecerea într-un nou ciclu școlar e posibil să simți mai mult presiunea volumului de informații pe care îl ai de acumulat și a sarcinilor pe care le ai de rezolvat. De aceea, este important să te cunoști și să știi cum înveți cel mai bine și cum poți aborda cât mai eficient fiecare disciplină. Volumul de cunoștințe se dublează la fiecare câțiva ani. Este nevoie să înveți tot mai mult, la orice vârstă. Pentru a ține pasul, este nevoie să aplici noi metode de învățare.

Studiile arată că elevii tind să învețe mai ușor atunci când își folosesc stilurile de învățare preferate. Persoanele cu un stil de învățare vizual procesează cel mai eficient informații în formă vizuală; cele cu stil de învățare auditiv înțeleg cel mai bine ascultând și cei cu un stil kinestezic/tactil învață mai bine prin atingere și mișcare.

APLIC!

2. O modalitate simplă de a identifica stilul de învățare predominant se bazează pe simțuri. Verifică și tu dacă înveți mai bine vizual, auditiv sau kinestezic/tactil.

- Urmărește detaliile din tabel și completează potrivit.
- Reflectează în ce măsură stilul tău de învățare are impact asupra modului în care înveți în clasă.
- Ce schimbări poți face pentru a învăța mai bine?

Simț	Cum învață cel mai bine	Care este stilul tău preferat de învățare?
Vizual	**imagini, filme, grafice, diagrame, tabele, modele** •Uiți numele persoanelor, dar îți amintești fețele lor? •Ca să te relaxezi, preferi să privești la televizor sau să citești? •Ca să înveți, preferi să vezi demonstrații, postere?	
Auditiv	**lectură, înregistrări audio, povestire, muzică, verbalizare, întrebări** •Uiți fețele persoanelor, dar îți amintești numele lor? •Ca să te relaxezi, preferi să asculți muzică sau emisiuni la radio? •Ca să înveți, preferi să asculți prelegeri, să primești instrucțiuni verbale?	
Chinestezic	**interpretare, joc de roluri, modelare în lut** •Îți amintești cel mai bine ce ai facut? •Ca să te relaxezi, preferi să practici diferite sporturi, să joci diferite jocuri? •Ca să înveți, preferi să fii implicat direct în procesul de învățare?	

3. Faceți, în grup, o listă cu toate modalitățile pe care le folosiți pentru a învăța, continuând ideile din coloana 1. Verificați în ce măsură fiecare modalitate este preferată de mai mulți copii din clasă completând coloana 2. Completați apoi coloana trei, indicând disciplinele de studiu.

Prin ce modalități învățăm?	Cine?	Ce discipline?
Citesc.	Ioana, Matei	Istorie
Ascult.		
Fac scheme.		
Explic altora.		

JURNAL

4. Completează Fila de jurnal de la pagina 92. Scrie o scrisoare de jumătate de pagină viitorilor tăi profesori din clasa a V-a. Spune-le cum înveți tu cel mai bine.

LECȚIA 27 - TEHNICI DE ÎNVĂȚARE POTRIVITE

PROVOCARE

1. Explorează condițiile exterioare care favorizează învățarea. Adaugă cel puțin o idee pentru fiecare categorie.

CONDIȚII EXTERNE ÎNVĂȚĂRII

Lumina
• Folosește pe cât posibil lumina naturală!

Mobilierul
• Folosește un mobilier ergonomic pentru a nu suprasolicita corpul.

Temperatura
• Ai nevoie de o cameră bine aerisită.
• Creierul tău funcționează cu oxigen.

Ordinea
• Dezordinea crează agitație și distrage atenția de la lucru.

Atmosfera
• Ca să înveți ai nevoie de liniște.
• Un fond muzical te poate ajuta.

REPERE

Învățarea este favorizată de factori exteriori, precum mediul fizic (lumină, temperatură, fond sonor sau mobilierul existent). De asemenea, factorii interni care favorizează învățarea sunt: motivația, starea de sănătate și energie, încrederea persoanei și cunoașterea unor tehnici de învățare. Pentru a învăța și a memora cu ușurință este important să îți organizezi informația și să o simplifici. Învățarea presupune înțelegere, nu memorare mecanică.

APLIC!

2. Vizualizează camera în care înveți. Elaborează o listă cu elementele pe care ai putea să le modifici acasă pentru a beneficia de condiții mai bune. Discută cu membrii familiei despre modificările pe care vrei să le faci.

3. Discută cu doamna învățătoare și colegii cu privire la modificările de care aveți nevoie în clasă pentru o învățare mai eficientă.

Exemplu: Puteți încerca în anumite momente folosirea unui fond muzical. Pentru a verifica efectele ascultați Mozart - Concertul pentru pian no 23.



4. Citește următoarele sugestii cu privire la pregătirea personală înainte de a învăța. Completează lista cu acțiunile tale.

- Mănânc.
- Mă hidratez suficient.
- Aerisesc camera.
- Îmi pregătesc lucrurile de care am nevoie.
- Închid telefonul mobil.
- ...
- ...
- ...
- ...



5. Studiază, în grup, situațiile de mai jos în legătură cu rezolvarea temelor pentru acasă. Găsește cel puțin două sugestii pentru fiecare caz:

De fiecare dată când am teme, mai întâi trebuie să merg pe la colegi și vecini de la care să împrumut cărțile. Niciodată nu le găsesc pe ale mele! (Roxana)

Apartamentul în care locuiesc este foarte mic. Frații mei fac gălăgie și îmi este foarte greu să mă concentrez la lecții. (Robert)

În fiecare zi se întâmplă să uit temele care au fost indicate. Trebuie să întreb pe cineva ce avem de făcut! (Margareta)

Nu reușesc să-mi fac niciodată temele la timp. De multe ori ajung să le termin în clasă, înainte de oră. (Marius)

Temele îmi ocupă toată ziua. Nu mai reușesc să fac nimic în afară de teme. Mi-aș dori foarte mult să am timp și pentru alte activități. (Cristina)

6. Exersează cum poți reține cât mai multe idei dintr-un text. Pentru aceasta, folosește sugestiile de mai jos și adaugă propriile tale idei.

- Selectează și organizează informația utilă!
- Subliniază informația relevantă!
- Folosește un cod de culori pentru a identifica mai multe categorii de informații!
- Utilizează un cod pentru a organiza ceea ce știi (Exemplu: + știu, ? nu înțeleg, ! de reținut, " " de citat paragraful etc.)

JURNAL

Completează Fila de jurnal de la pagina 93. Scrie despre tehnicile de învățare pe care le folosești și cum te simți când înveți.

LECȚIA 28 - EU ÎN VIITOR

PROVOCARE

1. Te-ai întrebat vreodată cum va arăta viitorul? Imaginează-ți că suntem în anul 2050. Tu ai în jur de 40 de ani. Unde vei locui? Unde vei munci? Cum te vei deplasa? Desenează în dreapta reprezentarea ta despre viitor. Adaugă câteva cuvinte despre tine.

REPERE

În această perioadă, lumea traversează cea de-a patra revoluție industrială numită Revoluția Digitală. Până în 2025, ea va aduce transformări majore în modul în care muncim și trăim. 85% dintre locurile de muncă din anul 2030 nu au fost încă inventate. Toate meseriile care pot fi înlocuite de un automat, e posibil să dispară. Ne putem pregăti pentru viitor cultivând de azi abilitățile noncognitive, precum: abilități socio-emoționale, soft skills, abilități de viață etc. Acestea includ: motivația, perseverența, reziliența, capacitatea de auto-control, imaginea de sine pozitivă, creativitatea, înțelegerea și exprimarea emoțiilor.

APLIC!

2. Citește abilitățile cele mai importante ale anului 2020 pentru piața muncii.

- Explică în clasă conceptele pe care nu le înțelegi.
- Reflectează asupra abilităților tale.
- Ordonează abilitățile de la cea pe care o deții, la cea de care dispui cel mai puțin.
- Cum îți poți îmbunătăți abilitățile aflate pe ultimele trei locuri?

Top 10 abilități în 2020:

1. Rezolvarea problemelor complexe
2. Gândirea critică
3. Creativitatea
4. Managementul oamenilor
5. Coordonarea cu alții
6. Inteligența emoțională
7. Analiza și luarea deciziilor
8. Orientarea spre servicii
9. Negocierea
10. Flexibilitatea gândirii

Forumul Economic Mondial/ The Future of Jobs 2017

3. Ai idee despre ceea ce vrei să faci, în viitor? Reflectează asupra a ceea ce ai nevoie să faci pentru a avea viitorul pe care îl preferi? Stabilește-ți 3 obiective realiste pentru următorii 10 ani.

Obiectivul 1	**Obiectivul 2**	**Obiectivul 3**

4. Discută, în grup, despre cariera de viitor care te interesează în acest moment.

- Realizați în grupuri de colegi cu aceleași interese un poster cu opțiunile voastre de carieră.
- Stabiliți abilitățile necesare în fiecare din carierele alese.
- Faceți legătura cu disciplinele de studiu necesare fiecărei profesii alese.
- Analizați dacă aveți fiecare dintre abilitățile necesare.
- Reflectați asupra măsurii în care disciplinele necesare viitoarei profesii sunt pe placul vostru.



5. Organizați jocuri de rol în care exersați abilitățile necesare meseriilor pe care intenționați să le practicați în viitor. Reflectați asupra abilităților pe care le aveți și a ușurinței cu care participați la acest joc.

JURNAL

Completează Fila de jurnal de la pagina 93. Prezintă cariera pe care vrei să o urmezi în acest moment.

LECȚIA 29 – MĂ PREGĂTESC PENTRU VIITOR!

PROVOCARE

1. Exprimă prin cât mai multe cuvinte ce simți față de trecerea în clasa a V-a. Listează toate cuvintele spuse de tine și colegii tăi. Ce cuvinte predomină? De ce?

REPERE

Cu cât viitorul este mai predictibil, cu atât te simți mai în siguranță! Pentru aceasta, este important să participi la construirea lui. Copiii se confruntă adesea cu situații dificile. Reziliența, cunoscută drept capacitatea de a se adapta pozitiv în ciuda prezenței riscului, îi ajută să se redreseze și să facă față. Această abilitate se bazează pe dezvoltarea altor abilități precum motivația și încrederea în capacitatea de a învăța.

APLIC!

2. Adaptarea la gimnaziu necesită un efort pentru toți copiii, din motive diferite. Citește schema de mai jos și caută, în pereche, răspunsuri pentru îndepărtarea acestor temeri.

Întrebări și temeri pentru clasa a V-a

- Dacă mă pierd?
- Cum o să îmi fac prieteni?
- Nu știu să mă autoevaluez cu note!
- Nu mai port uniformă. Cu ce să mă îmbrac?
- Cum voi face față numărului mare de teme?
- Cum voi interacționa cu elevii mai mari?
- Mi-e teamă că nu voi mai avea timp să mă joc!
- Dacă nu înțeleg terminologia folosită?
- Nu voi reține numele profesorilor!
- Cum voi face față programului de 5-6 ore?

3. Listează, în tabelul de mai jos, activitățile tale din timpul liber. Scrie fiecare activitate în ordinea importanței ei, notând-o cu 1 pe cea mai importantă. Analizează preocupările tale din perspectiva utilității. Completează în ultima rubrică ce ai putea face pentru ca timpul tău liber să fie mai productiv din perspectiva clasei a V-a, dar și mai distractiv.

Activități desfășurate în timpul liber	Ierarhia activităților. Notează cu 1 cea mai importantă activitate	Activitatea e utilă? În ce mod?	Ce pot să îmbunătățesc?
Întâlnire cu prietenii			

4. Fii profesor pentru o zi! Participă la un joc de rol în care să fii profesor în fața unui grup restrâns de colegi. Sfătuiește-te cu învățătoarea/ învățătorul cum să prezentați lecția colegilor.

Discutați la sfârșitul fiecărei lecții despre:

- Cum te-ai simțit ca profesor?
- Ce ți-a plăcut? Ce te-a pus în dificultate?
- Ce ai aflat despre tine în acest exercițiu? Dar despre ceilalți? Dar despre profesorii tăi?
- Ce ai învățătat din acest exercițiu?
- Cum te poate ajuta acest exercițiu pentru clasa a V-a?

JURNAL

Completează Fila de jurnal de la pagina 95. Scrie trei obiective personale pentru clasa a V-a. Prezintă ce poți face pentru a le realiza.

LECȚIA 30 - ÎNVĂȚ CUM SĂ IAU DECIZII!

PROVOCARE

1. Scrie în casetă câte decizii iei într-o zi. Reflectează asupra ultimelor două decizii pe care a trebuit să le iei. Ți s-a părut un proces dificil? Cine te-a sprijinit? Cine te-a influențat?

2. Fiecare dintre noi suntem mai mult sau mai puțin influențați în deciziile pe care le luăm. Analizează schema și colorează patru factori care te influențează în cea mai mare măsură atunci când iei decizii.



Eu sunt influențat(ă) de

- mama
- tata
- fratele/sora
- directorul
- bunicii
- antrenorul
- mătușa/ unchiul
- învățătoarea
- colegi
- cel mai bun prieten
- grupul de prieteni

REPERE

Pentru a lua o decizie corectă, parcurge câțiva pași:

- culege cât mai multe informații;
- analizează alternativele;
- ia în considerare consecințele acțiunilor în cazul fiecărei alternative;
- acționează punând în aplicare decizia pe care o consideri corectă;
- studiază efectele deciziei tale.

Nu uita: Orice decizie poate fi reconsiderată, regândită!



APLIC!

3. Amintește-ți ultima decizie importantă pe care ai luat-o. Completează lista aspectelor celor mai importante pe care le iei în considerare când iei o decizie.

- Corectitudine
- Consecințele deciziilor tale
- Respectul de sine și pentru alții
- Păstrarea prietenilor
- ...

4. Gândește-te la următoarea decizie legată de trecerea la gimnaziu pe care trebuie să o iei. Exemplu: Dacă se pune problema să schimbi școala, sau să te muți în altă clasă?
Analizează împreună cu un coleg/o colegă procesul de decizie. Împărtășește ce instrumente folosești pentru a decide. (tabelul PRO/CONTRA).

Problema care presupune luarea unei decizii:	
Decizia mea este:	
Argumente PRO decizie	Argumente CONTRA decizie

5. Exersați, în grup, luarea deciziilor, luând în considerare, pentru fiecare situație prezentată, răspunsurile la întrebările din schema de mai jos:



a) Părinții tăi consideră că prietena ta cea mai bună nu este o companie potrivită. Ei o acuză de o influență nefastă. Vei renunța la prietena ta? Te vei ascunde de părinți, dar vei continua să vă vedeți? Ce decizie iei?

b) Colegii tăi te tachinează în timpul pauzelor. Îți vorbesc urât, te bruschează, îți spun să pleci din clasa lor. Suferi foarte mult, dar ți-e teamă să povestești unui adult ce se întâmplă. Ce decizie iei?

JURNAL

Completează Fila de jurnal de la pagina 95. Prezintă două dintre persoanele care te influențează cel mai mult în luarea deciziilor. Menționează care sunt argumentele pentru care îți cont de părerile lor.

LECȚIA 31 - PROIECT: EU ÎN VIITOR

DE CE este nevoie de un proiect prin care să te proiectezi în viitor?

Anii trec, iar tu trebuie să fii pregătit/pregătită pentru ceea ce va urma: trecerea la ciclul gimnazial, la liceu, alegerea unei meserii etc.

Este bine să te hotărăști încă de pe acum ce vei face, pentru a te putea pregăti. Astfel, există mai mari șanse de succes și vei parcurge mai ușor pașii necesari.

CE vei face?

Vei participa la o serie de activități menite să te ajute să parcurgi pași siguri către cariera ta profesională și cea de școlar/școlăriță.



CINE va organiza proiectul?

Proiectul poate fi organizat de elevi și profesori, în colaborare cu părinți, reprezentanți ai unor organizații nonguvernamentale.

CÂND și CÂT timp va dura proiectul?

Proiectul se poate organiza în orice moment al anului școlar. Unele din activități se pot prelungi pe parcursul întregului an școlar.

UNDE se vor desfășura activitățile?

Activitățile se pot desfășura în școală, dar și în comunitate, în centrul cultural, pe terenurile de sport, în diferite ateliere sau instituții.

CUM se va organiza evenimentul?

Proiectul presupune parcurgerea mai multor etape și activități.

CARE sunt etapele proiectului?

Parcurgeți etapele următoare sau propuneți altele.

ETAPA DE INFORMARE

- Stabiliți împreună cu doamna învățătoare care sunt acele lucruri care vă preocupă privind viitorul vostru ca elevi și profesioniști.
- Stabiliți grupurile cu care doriți să lucrați în cadrul proiectului: elevi de clasa a V-a, părinți, profesori care predau la clasa a V-a, specialiști în anumite domenii de activitate.
- Realizați o campanie de informare în școală despre proiectul vostru. Astfel, puteți invita la întâlniri și alți elevi sau profesori decât cei care predau la clasa a V-a, consilierul școlii, directorul sau alți membri ai comunității.
- Realizați postere, pliante de prezentare, afișe care să anunțe proiectul vostru.





ETAPA DE ORGANIZARE

- Faceți o listă cu tipurile de activități pe care doriți să le organizați și un calendar al evenimentelor.
- Stabiliți un comitet de organizare cu responsabilități în: identificarea spațiilor de desfășurare a evenimentelor, realizarea invitațiilor pentru oaspeți, scenariul evenimentului, persoane cheie – vorbitori, modalități de înregistrare – documentare a evenimentului.

ETAPA DE IMPLEMENTARE A PROIECTULUI

- Participarea la activități comune cu elevii de gimnaziu și liceu.
- Participarea la activități în biblioteca școlii de tipul ”La povești cu elevii din gimnaziu!”
- Vizitarea altor școli din localitate (gimnaziu/licee), dacă este posibil, pentru a înțelege diversitatea mediilor școlare.
- Vizitarea unor instituții, fabrici, muzee pentru înțelegerea diversității meseriilor și profesiilor pe piața muncii.
- Organizarea unor întâlniri cu specialiști în diverse domenii de activitate pentru a afla cât mai multe lucruri despre acestea.
- Realizarea unui afiș personal care să conțină trei aspecte: Eu peste un an! Eu peste 5 ani! Eu peste 20 de ani!
- Realizarea unei mega-picturi de către toți elevii clasei cu reprezentarea profesiilor care sunt pe placul lor și pe care vor să le urmeze.

CUM apreciați că s-a desfășurat proiectul?

Discutați despre persoanele care v-au sprijinit, despre rezultatele obținute, despre ecoul proiectului vostru.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 25

Reflectează asupra persoanelor care te pot ajuta pentru a face față în clasa a V-a, atât la lecții, dar și să-ți organizezi mai bine timpul. Elaborează o listă cu aceste persoane și rolul lor.

Dacă am nevoie de ajutor la teme îl rog pe fratele meu mai mare.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 26

Scrie o scrisoare de jumătate de pagină viitorilor tăi profesori din clasa a V-a. Spune-le cum înveți tu cel mai bine și cum ți-ai dori să predea astfel încât să fii un partener prezent în procesul de învățare. Adunați scrisorile voastre și trimiteți-le viitorilor voștri profesori.



FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 27

Scrie despre tehnicile de învățare pe care le folosești și cum te simți când înveți. Ești mulțumit(ă)? Cu ce provocări te confrunți? Ce condiții favorabile trăiești? Cu cine te poți sfătui pentru a depăși obstacolele?

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 28

Prezintă cariera pe care vrei să o urmezi în acest moment. Analizează abilitățile necesare, parcursul școlar pe care trebui să-l urmezi, ce te motivează să alegi această profesie și eventualele modele pe care vrei să le urmezi.

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 29

Scrie trei obiective personale pentru clasa a V-a. Prezintă ce poți face pentru a le realiza.

Trei obiective pentru clasa a V-a	Ce pot face pentru a le realiza?
1.	
2.	
3.	

FILĂ DE JURNAL – LECȚIA 30

Prezintă două dintre persoanele care te influențează cel mai mult în luarea deciziilor. Selectează (√) motivele pentru care aceste persoane au puterea de a-ți influența deciziile.

1.....

- ☐ Are experiență bogată.
- ☐ Îl respect ca persoană.
- ☐ Întotdeauna mă sfătuiește bine.
- ☐ Este preocupată de binele meu.
- ☐ Dacă nu îi urmez ideea, se supără.
- ☐ Știe mai bine ce mi se potrivește.
- ☐ .....

2.....

- ☐ Are experiență bogată.
- ☐ Îl respect ca persoană.
- ☐ Întotdeauna mă sfătuiește bine.
- ☐ Este preocupată de binele meu.
- ☐ Dacă nu îi urmez ideea, se supără.
- ☐ Știe mai bine ce mi se potrivește.
- ☐ .....

RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI PĂRINȚI

Tranziția este un proces pe care toate părțile interesate trebuie să îl pregătească împreună.

1. Organizați un atelier de lucru între învățători și profesorii care predau la clasa a V-a. Stabiliți aspectele cheie ale procesului tranziției de la clasa a IV-a la clasa a V-a pornind de la următoarele aspecte:

Aspecte cheie ale tranziției

a) Spațiul fizic

Planificați spațiul fizic care îi deservește pe copii și pe părinții lor.

b) Timpul de adaptare

Timpul de adaptare la un nou mediu este corelat cu caracteristicile individuale ale copilului, iar acesta poate să difere considerabil de la o persoană la alta.

c) Personalul școlii

E important să existe o viziune împărtășită despre procesul tranziției, bazată pe comunicare între profesioniști și părinți.

d) Informații

Tranzițiile trebuie pregătite sub raportul informațiilor care circulă la nivelul copiilor, părinților, instituției. Sunt importante informațiile legate de funcționarea instituției, schimbările prin care trece copilul, rutinele.

2. Luați în considerare următoarele strategii pe care le puteți aplica în ultimul an al școlii primare. Discutați și completați oportunitatea lor la specificul școlii voastre.

Cui se adresează?	Ce strategie?	**Oportunități existente la nivelul școlii**
Părinți	Încurajați părinții să viziteze școala și să participe la întâlnirile organizate pentru nivelul gimnazial.	
Părinți	Organizați o întâlnire pentru părinți în luna octombrie a anului premergător gimnaziului pentru a discuta despre strategii de a face față cu succes programului, organizarea mediului de învățare, factori de stres.	
Părinți	Pregătirea de către școală a unui pachet cu informații pentru părinți cu privire la oferta și provocările gimnaziului.	
Elevi	Planificați să creșteți independența elevilor la clasa a IV-a, atât în cadrul activităților de învățare, dar și în procesul de organizare a timpului liber.	

Elevi	Propuneți elevilor să folosească jurnale de învățare sau liste de verificare pentru procesul de planificare și organizare a activității școlare.	
Elevi	Propuneți elevilor de clasa a IV-a să completeze un portofoliu cu cele mai bune lucrări, fotografii, înregistrări video, cu lucrări de artă, cu interesele manifestate, pentru o mai bună și facilă cunoaștere de către cadrele didactice de la clasa a V-a.	
Elevi	Organizați întâlniri cu elevii de clasa a IV-a pentru a planifica procesul tranziției la clasa a V-a.	
Elevi	Încurajați și monitorizați elevii pentru a ține un jurnal cu întrebări și preocupări privind tranziția, pentru a le putea oferi contexte de răspuns.	
Elevi	Organizați un parteneriat între clasele de a IV-a și clasele de a V-a din școală; realizați un sistem de lucru în pereche de tipul budy peer între un copil de clasa a IV-a și un copil de clasa a V-a.	
Elevi	Organizați lecții cu elevii de la clasele primare în spațiile în care vor lucra în anul următor.	
Elevi	Stabiliți și utilizați informal modalități variate de notare, altele decât calificativele.	



LECȚIA 32. SUNT PREGĂTIT(Ă) PENTRU CLASA A V-A! CE AM ÎNVĂȚAT? CE ȘTIU?

Am parcurs mai multe teme și am învățat multe lucruri interesante!

U1. Eu și ceilalți

Am învățat să mă descopăr mai bine pe mine, cu emoțiile, aptitudinile, talentele și vulnerabilitățile mele. Am descoperit cum să-mi cultiv punctele tari și să progresez.

U2. Schimbare și emoții în viața mea

Am învățat cum să fac față schimbărilor care mă așteaptă, atât la școală cât și în familie sau comunitate.

U3. Comunicare și relații sociale

Am învățat cum să mă împrietenesc cu noii colegi. Am exersat cum să relaționez mai bine cu ceilalți pentru a rezolva orice neînțelegere în mod pașnic, prin comunicare.

U4. Eu și sănătatea mea

Am exersat comportamente responsabile, cum să am un stil de viață sănătos și să mă bucur de viață.

U5. Învăț pentru viitor!

Am aflat cum pot să mă organizez ca să învăț mai bine, mai repede, mai eficient! Am devenit din ce în ce mai autonom(ă) în învățare!

Am participat la mai multe proiecte utile!

U1. TOTUL DESPRE CLASA A V-A

Descoperi lucruri interesante despre clasa a V-a.



U2. LUNA DREPTURILOR COPILULUI

Descoperi drepturile și responsabilitățile tale și ale celor din jur.



U3. ÎMPREUNĂ SUNTEM MAI BUNI!

Susții persoanele vulnerabile.



U4. ȘCOALA, COMUNITATEA-A DOUA CASĂ

Te implici în proiecte în comunitatea ta.



U5. EU ÎN VIITOR

Descoperi provocările școlii și ale viitorului.



PROVOCARE

1. Amintește-ți ce ai aflat în fiecare dintre unitățile de învățare parcurse. Identifică propriile plusuri și minusuri pentru fiecare dintre domeniile de mai jos. Este important să te privești în ansamblu și să nu-ți consideri valoarea plecând de la un singur aspect.

+	**U1. EU ȘI CEILALȚI** Autocunoaștere și cunoașterea celorlalți	-
+	**U2. SCHIMBARE ȘI EMOȚII ÎN VIAȚA MEA** Dezvoltarea socio-emoțională	-
+	**U3. COMUNICARE ȘI RELAȚII SOCIALE** Dezvoltarea socio-emoțională	-
+	**U4. EU ȘI SĂNĂTATEA MEA** Stil de viață sănătos	-
+	**U5. ÎNVĂȚ PENTRU VIITOR!** Managementul învățării și carierei	-

REPERE

Pe parcursul programului ai învățat o serie de lucruri interesante despre clasa a V-a. Acum îți este mai ușor să mergi mai departe spre gimnaziu, cu încredere în propriile forțe, având credința că nu ești singur(ă). Cu toate acestea, ai emoții atunci când te gândești cum te vei adapta în noul an școlar. Uneori îți este chiar teamă. Este firesc să se întâmple așa! Orice lucru nou provoacă emoții puternice! Cu cât știi mai multe despre ce ar putea fi bine/ușor și ce ar putea fi rău/greu în clasa a V-a, cu atât frica și neîncrederea vor dispărea. Amintește-ți, în momentele dificile, ce ai învățat pe parcursul programului și te vei simți mai confortabil!

APLIC!

2. Stăpânește-ți teama, trecând în revistă lucrurile rele și cele bune care se pot întâmpla în clasa a V-a.



Care sunt cele mai rele/ grele lucruri care se pot întâmpla în clasa a V-a?



Care sunt cele mai bune/ ușoare lucruri care se pot întâmpla în clasa a V-a?



Cum poți combate lucrurile rele/grele care se pot întâmpla în clasa a V-a?



Cum poți valorifica lucrurile bune/ușoare care se pot întâmpla în clasa a V-a?

3. Amintește-ți proiectele la care ai participat, apoi completează fișa finală de proiect.

Care dintre proiecte ți s-a părut cel mai interesant? Argumentează răspunsul tău.	
La care dintre proiecte ai participat cel mai intens? Argumentează răspunsul tău.	
Care dintre proiecte ți s-a părut dificil de realizat? Argumentează răspunsul tău.	
Menționează cea mai frumoasă activitate la care ai participat pe parcursul celor cinci proiecte. Argumentează răspunsul tău.	
În care dintre proiecte ai colaborat cel mai bine cu ceilalți colegi? Cum s-a manifestat această colaborare?	
Care a fost părerea celorlalți (elevi, profesori, părinți, membri ai comunității) despre participarea voastră în proiecte?	
Carui coleg i-ai acorda o steluță pentru modul serios în care s-a implicat în activitățile proiectelor. Argumentează răspunsul tău.	
Propune un alt proiect la care ai fi vrut să participi sau vrei să participi în viitor.	

JURNAL

4. Amintește-ți ce ai notat în fiecare săptămână în Jurnalul personal. Completează fișa finală de jurnal.

Care sunt cele trei lucruri pe care le-ai aflat despre clasa a V-a?	
Care sunt cele trei dorințe personale legate de clasa a V-a?	
Care sunt cele trei calități personale care te vor ajuta să te adaptezi cu ușurință clasei a V-a?	
Care sunt cele trei limite/ vulnerabilități personale care te împiedică să privești cu optimism clasa a V-a?	
Care sunt cele cinci idei, cele mai importante, pe care le-ai aflat/ învățat pe parcursul programului?	

LECȚIA 33. SUNT PREGĂTIT(Ă) PENTRU CLASA A V-A! CE ȘTIU?

1. Amintește-ți întrebările pe care le-ai formulat la începutul programului. Formulează răspunsuri sincere, acum, la finalul programului.

La ce poate să mă ajute acest program? **La ce te-a ajutat?**	
Cum pot să fiu mai pregătit(ă) pentru a face față provocarilor clasei a V-a? **Te simți mai pregătit(ă) pentru a face față provocărilor clasei a V-a? În ce mod?**	
Voi învăța să-mi gestionez emoțiile acestui nou început? **Ai învățat să-ți gestionezi emoțiile legate de clasa a V-a? Cum procedezi?**	
Voi găsi recomandări despre cum să mă organizez să-mi fac toate lecțiile? **Ai găsit recomandări? Menționează două dintre acestea.**	

2. Imaginează-ți că vorbești cu o persoană, numită ”Clasa a cincea”. Scrie-i o scrisoare în care să îi prezinți gândurile tale, așteptările, dorințele, temerile și bucuriile. Cere-i un lucru de care ai mare nevoie în noul an școlar. Fii sincer(ă)! Numai așa vei avea toate șansele ”să primești” ce ai cerut!



Dragă, Clasă a cincea,

GÂNDURI LA ÎNCEPUTUL CLASEI A CINCEA

Abia aștept să ajung la școală. Clasa a cincea va fi o provocare interesantă pentru mine! Colegi noi, profesori noi, informații noi... câte lucruri interesante am de aflat! Mă simt pregătită! Dacă îmi va fi greu, voi cere ajutor!

Mi-e mi-e teamă că nu voi avea timp să-mi fac toate temele... am auzit că vom avea mult de învățat! Dar îmi voi organiza foarte bine timpul, pentru că nu vreau să ratez nicio competiție sportivă! Este important să-mi valorific abilitățile!



Scrie și tu aici gândurile pe care le vei avea în prima zi de școală din clasa a cincea. Succes!

PROGRAM TRANZIȚII

Ghid pentru sprijinirea trecerii în ciclul superior, la clasa a V-a

Editor: C&T Strategic Business Partners

Beneficiar: Inspectoratul Școlar Județean Arad

Data: Mai 2019

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României

