

Citiți lecția din manual: *Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață

1. Planuri, obiective și scopuri personale

- planificarea viitorului presupune formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață, elemente esențiale pentru obținerea succesului în viață;
- realizarea unui plan sau a unui proiect pornește cu stabilirea clară a obiectivelor și a scopului, a unei ținte de atins: cu cât scopul este mai bine definit (știm clar ceea ce dorim să obținem), cu atât realizarea planului este mai sigură, pentru că astfel nu ne abatem de la ce ne-am propus;
- obiectivele personale sunt acele lucruri pe care ne dorim să le realizăm și care conduc la îndeplinirea unor scopuri mai mari (studii, carieră, familie și/sau călătorii);
- scopurile reprezintă rezultatul pe care ne dorim să îl atingem, reflectând atât nevoile pe care le avem la un moment dat, cât și interesele (nu rămân la fel pe parcursul vieții), valorile și caracteristicile individuale (calități, abilități și aptitudini) manifestate de-a lungul timpului.

2. Educație, carieră și stil de viață

- deoarece educația este un proces dinamic și continuu (învățăm pe tot parcursul vieții), avem posibilitatea de a ne descoperi interesele, valorile și, astfel, de a ne fixa scopurile potrivite privind traseul ales;
- alegerile pe care le facem în educație, în carieră și în privința stilului de viață sunt un rezultat al experiențelor, al cunoașterii, dar și al perseverenței cu care urmărim scopurile propuse.

I. Educație: școala este doar o etapă în educația noastră, necesară pentru formarea unor deprinderi care ne vor fi utile pe tot parcursul vieții. Stabilirea scopurilor referitoare la educație este importantă, deoarece ne ghidează spre căutarea de resurse și soluții, spre lucrurile care ne motivează, spre educarea perseverenței și a controlului propriului comportament.

II. Carieră: pentru a ne împlini aspirațiile legate de carieră este nevoie să cunoaștem cerințele ocupațiilor și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora (liceu, studii superioare, școli postliceale și/sau cursuri de calificare), astfel încât să putem alege traseul educațional corespunzător carierei care ne interesează. Este recomandat să ne informăm asupra cerințelor ocupațiilor, complexului de cunoștințe, atitudini și abilități solicitate și să le comparăm cu caracteristicile noastre.

III. Stil de viață: reprezintă modul în care trăim și ne comportăm în viața de zi cu zi, incluzând obiceiurile, alegerile și activitățile care definesc modul nostru de a trăi. Stilul de viață poate influența starea de sănătate, bunăstarea și calitatea vieții noastre. Principalele elemente ale stilului de viață sunt următoarele: alimentația, exercițiul fizic, somnul, gestionarea stresului, activități recreative, bunăstare emoțională și/sau protecția mediului înconjurător.

- nu este necesar să luăm decizii definitive încă din copilărie cu privire la carieră, deoarece pe parcursul vieții preocupările, interesele, scopurile și planurile noastre se pot modifica în funcție de experiențele proprii, de nevoile care apar, de cunoașterea acumulată și de contextul în care ne aflăm.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:


https://www.youtube.com/watch?v=QGB_jCik8IA

<https://www.youtube.com/watch?v=SemHh0n19LA&t>

Fișă de lucru: Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață

Discutați cu părinții și/sau cu bunicii voștri despre obiectivele pe care le aveți cu privire la educația voastră și la viitoarea carieră, în strânsă corelație cu stilul de viață pe care vi-l doriți. Discutați și despre ce i-a motivat pe părinții/ bunicii voștri să își aleagă carierele din prezent și ce au învățat până acum din experiența lor profesională.

Notați în tabelul de mai jos punctele comune și diferențele de opinie.

Ce ne dorim noi	Ce doresc părinții/bunicii noștri
	

BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Dovlecel, Andreea, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina, Bălcău, Ștefania, Pandelică, Mirela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2024.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Art Klett, București, 2024.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Booklet, București, 2024.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Goia, Delia, Mitrofan, Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura CD Press, București, 2024.
5. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2024.
6. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Litera, București, 2024.
7. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Paralela 45, București, 2024.

