

Citiți lecția din manual: *Siguranță și alegeri sănătoase*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Siguranță și alegeri sănătoase

1. Despre siguranță

- starea de a ne simți protejați de pericole și trăirea unor sentimente de optimism, liniște și încredere se numește siguranță;
- cu toate că, la nivel individual, nu putem controla toate situațiile la care suntem expuși, siguranța este și un rezultat al alegerilor și al acțiunilor pe care le facem pe parcursul vieții pentru a ne menține integritatea și bunăstarea fizică, mintală și socială.

2. Alegeri sănătoase

- siguranța este o condiție importantă a unei alegeri sănătoase;
- alegerile sănătoase depind de capacitatea noastră de a analiza situațiile cu potențial de risc, de a găsi alternative și de a selecționa opțiunea ce ne aduce cele mai multe beneficii pe termen mediu și lung;
- alegerile noastre sunt influențate de următorii factori: nivelul de cunoștințe și/sau abilități, persoanele din cercul apropiat, credințe și valori, starea de sănătate, experiențele de viață, încrederea în reușita și evoluția personală și gradul de siguranță resimțit.
- o alegere este potrivită pentru noi atunci când îndeplinește următoarele criterii:
 - a. Este în concordanță cu obiectivele propuse și contribuie la împlinirea visului;
 - b. Nu ne afectează echilibrul fizic și psihic;
 - c. Aduce plusvaloare;
 - d. Creează emoții pozitive, specifice stării de bine;
 - e. Ne ajută să mergem mai departe.
- principiile unei alegeri corecte sunt următoarele:
 - a. Definim țintele și facem din timp un aliat: când știm unde vrem să ajungem este mai ușor să luăm o decizie și ne luăm timp să alegem, dar nu foarte mult, amânarea fiind la fel de rea ca o decizie proastă;
 - b. Facem o listă de opțiuni: identificăm toate variantele care stau la baza alegerii noastre;
 - c. Eliminăm din opțiuni și le punem în balanță pe cele rămase: înlăturăm variantele care nu corespund valorilor noastre și ne verificăm pe cele rămase;
 - d. Ne informăm corect și, dacă este cazul, cerem sfaturi: deoarece nu toate datele ne sunt utile le alegem pe cele relevante și vorbim cu cei care au avut experiențe similare și învățăm de la ei;
 - e. Ne asumăm alegerea: chiar dacă uneori e greșită, aceasta poate deveni o oportunitate de învățare.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=dhpCdqOtuj0>

https://www.youtube.com/watch?v=c8FY_YowIg4

Fișă de lucru: *Siguranță și alegeri sănătoase*

Identificați șapte obiceiuri din rutina voastră zilnică și notați consecințele acestora. Prin prisma consecințelor, ce puteți spune despre alegerile voastre? Contribuie acestea la crearea unui stil de viață sănătos? În ce privințe ați putea aduce îmbunătățiri?



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Bălcău, Ștefania, Gheorghe, Mariana Carmen, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2025.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Art Klett, București, 2025.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Booklet, București, 2025.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura CD Press, București, 2025.
5. Pânișoară, Ion-Ovidiu (coordonator), Iliescu, Dragoș, Cristea, Sorin, Pescaru, Adina Florentina, Ghiță, Cristina Marina, Cezar, Ion Bogdan, Bianu, Gina Costișanu, Peleașă, Steluța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Books, București, 2025.
6. Neagu, Nicoleta Mihaela, Balan, Gabriela, Scorțanu, Alexandrina, Aprodu, Diana Ecaterina, Stamatachi, Elena Anca, Bratu, Rodica, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Logistic, București, 2025.
7. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2025.
8. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Litera, București, 2025.
9. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Paralela 45, București, 2025.

