

Citiți lecția din manual: *Provocări și oportunități*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

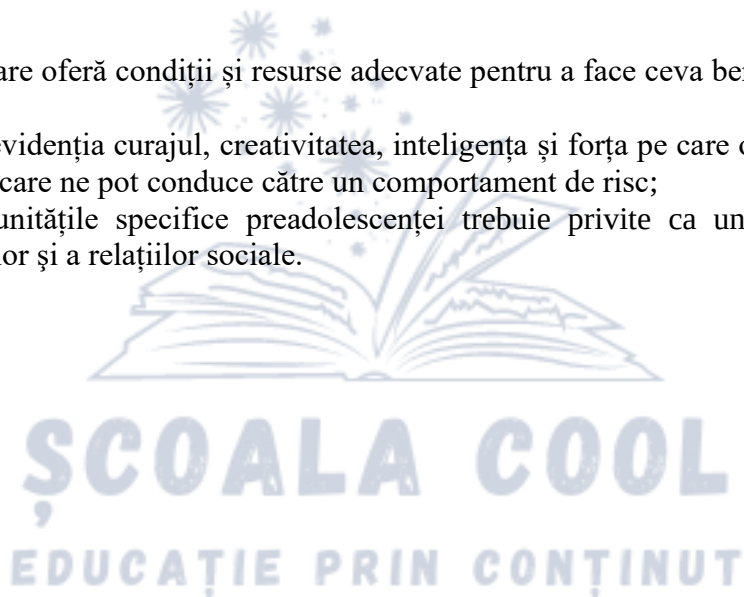
Provocări și oportunități

1. Provocări

- o situație în care apare ceva nou și/sau dificil, care necesită efort mental sau fizic, pentru a reduce și/sau a elimina riscurile posibile și pentru a obține rezultatul vizat se numește provocare;
- provocarea poate fi optimistă (stimulează entuziasmul, curajul, curiozitatea, motivația pentru învățare și testarea capacităților) sau pesimistă (apar nesiguranța, îndoiala, frica, teama de eșec și rezistența la a ieși din zona de confort);
- o provocare se poate transforma într-o oportunitate prin schimbarea perspectivei pesimiste cu cea optimistă și prin acceptarea faptului că provocările, mai mari sau mai mici, sunt inevitabile în viață și reprezintă oportunități extraordinare pentru depășirea limitelor;
- evitând provocarea renunțăm la oportunitatea de a învăța despre noi înșine.

2. Oportunități

- o situație favorabilă care oferă condiții și resurse adecvate pentru a face ceva benefic, util și profitabil se numește oportunitate;
- oportunitățile ne pot evidenția curajul, creativitatea, inteligența și forța pe care o posedăm, dar este bine să refuzăm provocările care ne pot conduce către un comportament de risc;
- provocările și oportunitățile specifice preadolescenței trebuie privite ca un prilej de dezvoltare a competențelor, a valorilor și a relațiilor sociale.



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

<https://www.youtube.com/watch?v=x3nInt3Ab7Y>

https://www.youtube.com/watch?v=_Wiw-BLX_3k

Fișă de lucru: *Provocări și oportunități*

Este esențial pentru dezvoltare să citim în mod regulat cărți. Nu numai că este un antrenament bun pentru creier, dar ne ajută, de asemenea, să dezvoltăm diferite modele de gândire și noi modalități de a privi viața. Nu uitați! Fiecare mare conducător a fost un cititor. Așa că ieșiți din zona de confort și continuați să învățați! Cărțile sunt minunate! Cu siguranță vă vor îmbunătăți viața! Scrieți o listă de cărți (minim 5 titluri) pe care doriți să le citiți anul acesta.



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.

