

Citiți lecția din manual: *Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți

1. Despre preadolescență (pubertate)

- preadolescența (pubertatea) este o etapă de tranziție de la copilărie la adolescență, marcată de schimbări vizibile la nivel fizic și emoțional, ca vârstă fiind cuprinsă între 10/11 ani-14/15 ani (va debuta mai devreme pentru fete și mai târziu pentru băieți);
- corpul nostru înregistrează schimbări graduale pe măsură ce se dezvoltă, adaptându-și funcționalitatea nevoilor proprii și în raport cu mediul în care trăiește, rezultatul final al întregului proces fiind maturizarea;
- procesul de maturizare fizică continuă influențează în mod direct corpul și mintea, aspecte care determină modificarea nevoilor, intereselor și a stărilor de la o zi la alta;
- este esențial să îi asigurăm corpului condițiile necesare prin dezvoltarea unui stil de viață sănătos: alimentație diversificată și echilibrată, exerciții fizice, dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare și menținerea unei relații pozitive cu părinții și cu adulții din viața noastră.

2. Schimbări, provocări și oportunități

- cu toate că putem experimenta ca fiind dificile toate modificările ce apar odată cu preadolescența, ele sunt necesare, deoarece generează schimbări importante care au loc în gândirea, emoțiile, interacțiunea și individualizarea noastră pe drumul către maturizare.

- perioada preadolescenței este una marcată de schimbări și modificări atât la nivel fizic, cât și la nivel emoțional, social și comportamental, care aduce cu sine atât provocări, cât și oportunități:

I. Schimbări la nivel fizic: creșterea disproporționată a extremităților (măinile și picioarele în raport cu trunchiul; nasul și urechile în raport cu fața); creșterea în înălțime; acnee și piele grasă; pilozitate; modificarea vocii (la băieți); transpirație abundentă și urât mirositoare.

II. Schimbări la nivel emoțional: emoțiile sunt trăite puternic și intens; apariția frecventă a opoziției; trecerea cu ușurință de la o stare la alta (exuberanță, melancolie și/sau irascibilitate).

III. Schimbări de ordin social: apariția nevoii de a fi acceptați într-un grup de copii de aceeași vârstă; preocupări pentru propria imagine.

IV. Schimbări de ordin comportamental: nevoia de izolare sau de contestare a anumitor reguli sau norme sociale; teribilism (comportament neobișnuit, care șochează).

V. Provocări: creșterea responsabilităților școlare (în această etapă se traversează perioada gimnaziului, crește numărul de discipline școlare, precum și volumul materiei de studiat); apariția rolurilor sociale noi în cadrul diverselor grupuri (familia, clasa de elevi și echipa sportivă); luarea primelor decizii școlare și profesionale (alegerea liceului sau a unei școli din învățământul profesional).

VI. Oportunități: gradul ridicat de autonomie și independență al activităților cotidiene (temele pot fi rezolvate fără prea mult ajutor); recunoașterea pe termen lung a performanțelor personale ca urmare a afirmării în diferite situații; cooptarea noastră în activități datorită capacității de a realiza sarcini cu un grad ridicat de complexitate.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=mAPLTaRM48Y>

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

Fișă de lucru: *Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți*

Realizați un dialog (minim 5 întrebări și 5 răspunsuri) între preadolescență și copilăria din perioada școlii primare, pornind de la începutul dat:

Copilăria (perioada școlii primare): - Hei, mă mai ții minte?

Preadolescența (perioada școlii gimnaziale): - Desigur! Chiar mă gândesc uneori la tine ...



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.

