

NIȚU IULIAN

**CONSILIERE ȘI
DEZVOLTARE PERSONALĂ
MANUAL PENTRU
CLASA A VII-A**



2026

Școala Cool

Nițu Iulian

**CONSILIERE ȘI
DEZVOLTARE
PERSONALĂ:
MANUAL PENTRU CLASA
A VII-A**

2026

**Acest manual este realizat în conformitate cu
Programa școlară aprobată prin Ordinul
ministrului
Educației Naționale nr. 3393/28.02.2017.**



**Un proiect Școala Cool
Toate drepturile asupra lucrării aparțin
Școala Cool.
Este interzisă reproducerea integrală sau
parțială a lucrării,
sub orice formă, fără acordul autorului.**

**Pentru comenzi:
Tel.: 0765/343.785
e-mail: office@scoalacool.ro
Site: <http://scoalacool.ro/>**



Deșteaptă-te, române!

Versuri: Andrei Mureșanu

Muzica: Anton Pann

Deșteaptă-te, române, din somnul cel de moarte,
În care te-adânciră barbarii de tirani!
Acum ori niciodată croiește-ți altă soarte,
La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani!

Acum ori niciodată să dăm dovezi la lume
Că-n aste mâni mai curge un sânge de roman,
Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume
Triumfător în lupte, un nume de Traian!

Priviți, mărețe umbre, Mihai, Ștefan, Corvine,
Româna națiune, ai voștri strănepoți,
Cu brațele armate, cu focul vostru-n vine,
„*Viață-n libertate ori moarte!*” strigă toți.

Preoți, cu crucea-n frunte! căci oastea e creștină,
Deviza-i libertate și scopul ei preasfânt.
Murim mai bine-n luptă, cu glorie deplină,
Decât să fim sclavi iarăși în vechiul nost' pământ!

CUPRINS

Capitolul I: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1. Autoeficacitate. Etichetări	8
2. Abilități și activități. Performanță și succes	10
3. Provocări și oportunități	12
4. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți	14
5. Comportamente responsabile	16
6. Agresivitate, violență și bullying	18
7. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică	20
8. Atitudini față de resurse și reciclare	22
Test evaluare	24

Capitolul II: Dezvoltare socio-emoțională

1. Empatia. Colaborarea și cooperarea	27
2. Emoții, reacții și comportamente față de diversitate	29
3. Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv	31
Test evaluare	33

CUPRINS

Capitolul III: Managementul învățării

1. Elemente de management al timpului: Organizare și planificare	36
2. Reușită și eșec în învățare	38
3. Mentalitate de creștere vs. mentalitate fixă în învățare	40
Test evaluare	42

Capitolul IV: Managementul carierei

1. Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață	45
2. Dimensiunea de gen în educație și carieră	47
3. Aspirații personale, nivelul de educație și cerințe ale unei ocupații	49
4. Opțiunile de carieră	51
Test evaluare	53
Test evaluare finală	54
Bibliografie	55

Capitolul I: AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

Competențe generale:

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat.

Competențe specifice:

1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității.

1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață.

Capitolul I: AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

- 1. Autoeficacitate. Etichetări.**
 - 2. Abilități și activități. Performanță și succes.**
 - 3. Provocări și oportunități.**
 - 4. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți.**
 - 5. Comportamente responsabile.**
 - 6. Agresivitate, violență și bullying.**
 - 7. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică.**
 - 8. Atitudini față de resurse și reciclare.**
- Test evaluare.**

Autoeficacitate. Etichetări

1. Autoeficacitatea

Încrederea fiecărei dintre noi în capacitatea de a face față schimbărilor, de a atinge obiective și de a depăși situații dificile se numește autoeficacitate.

La originea autoeficacității se află un proces de autoevaluare, în baza căruia ne apreciem caracteristicile și resursele personale, în diferite situații și domenii, cum ar fi la școală, la locul de muncă, în relațiile cu ceilalți și în activitatea sportivă.

Elevii cu niveluri ridicate de autoeficacitate muncesc mai mult, sunt perseverenți, au mai puține reacții emoționale negative atunci când întâmpină dificultăți (gestionarea eșecului) și obțin performanțe școlare.

Între autoeficacitate și încrederea în sine există un raport de interdependență: o încredere în sine mai mare va crește posibilitatea de reușită, iar mai multe experiențe de reușită vor crește autoeficacitatea.

Autoeficacitatea scăzută ne demotivează, vom evita sarcinile mai dificile, ne vom stabili scopuri mai mici, vom fi mai pesimiști și ne vom simți mai stresați.

Autoeficacitatea se dezvoltă de-a lungul vieții, pe măsură ce dobândim noi abilități obținem rezultate bune în situații dificile și suntem încurajați de persoanele importante din viața noastră.

2. Etichetările

Judecățile pe care le facem cu privire la noi sau la ceilalți și care nu ne definesc ca persoane se numesc etichetări.

Când o persoană este etichetată (pozitiv sau negativ) aceasta este definită prin izolarea unei singure însușiri, fără a privi persoana în totalitatea ei.

Etichetările au un efect nociv asupra autoeficacității: o etichetă negativă ne poate face să simțim durere și tristețe, să ne considere lipsiți de valoare, să credem că nu putem, și astfel să nici nu mai încercăm.

Fișă de lucru: *Autoeficacitate. Etichetări*

Realizați o prezentare (minim 10 rânduri) în cadrul căreia să menționați cum ați identificat un anumit punct forte pe care îl dețineți, amintind persoane, activități, situații care au întărit părerea voastră.

Abilități și activități. Performanță și succes

1. Abilități și activități

Cunoașterea de sine (interese, aptitudini, valori și abilități) este un proces care începe în copilărie, se dezvoltă pe măsură ce înaintăm în vârstă și este influențată de experiențele prin care trecem zi de zi, la școală, acasă, pe stradă sau în grupul de prieteni.

Abilitățile sunt capacități dobândite prin învățare și experiență pe tot parcursul vieții și care contribuie la obținerea rezultatelor dorite.

Activitățile se referă la acele acțiuni realizate în viața de zi cu zi (folosirea diverselor obiecte din casă) sau la cele planificate pentru îndeplinirea unor obiective specifice (precum antrenamentele pentru calificarea la un concurs de înot) și într-un anumit context, fiind bazate pe abilitățile noastre. Pentru a ne pregăti pentru o viață independentă și responsabilă ne exersăm și ne dezvoltăm abilitățile prin implicarea în activități cât mai diverse precum:

- a. Managementul timpului, cooperare și comunicare ne dezvoltă abilitățile generale de viață;
- b. Forța, flexibilitatea, coordonarea, dexteritatea și viteza în mișcare ne dezvoltă abilitățile fizice (motorii);
- c. Capacitatea de a asculta, de a găsi soluții la probleme complexe și de a înțelege trăirile celorlalți ne dezvoltă abilitățile psihice (intelectuale).

2. Performanță și succes

Strâns legată de gestionarea eficace a abilităților, de antrenarea deprinderilor și de extinderea cunoașterii este performanța.

A face performanță înseamnă să obținem rezultate deosebite într-un anumit domeniu, pe baza potențialului (talent), motivației (dorința de a face anumite activități și stabilirea unor scopuri de atins) și perseverenței (a depune efort constant, a avea răbdare și a nu ne lăsa descurajați de obstacole) de care dăm dovadă.

Prin menținerea performanței și prin dezvoltare continuă obținem succesul.

Succesul înseamnă reușită, dovada că ne aflăm pe drumul potrivit către performanță.

Insuccesul, pe de altă parte, ne indică unde anume există lipsuri (cunoaștere, abilități și/sau deprinderi) în încercarea noastră de a atinge performanța.

Convingerea că putem avea succes, dorința de a reuși, concentrarea totală a atenției asupra activității pe care o derulăm, activarea tuturor resurselor fizice și psihice în timpul activității contribuie la obținerea de performanțe mai înalte.

Fișă de lucru: *Abilități și activități. Performanță și succes*

Gândiți-vă la o situație din viața voastră în care ați îndeplinit cu succes un obiectiv pe care vi l-ați propus. Apoi folosiți simboluri pentru a reprezenta răspunsurile la următoarele întrebări.

a. Ce anume v-a ajutat atunci?

b. Ce credeți că ați fi putut face mai mult? (acum când ați învățat despre abilități, performanță și succes)

c. Ce alte abilități/calități credeți că v-ar fi ajutat?

Exemplu: pentru curaj puteți folosi imaginea unui erou sau a unei persoane celebre.

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.

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.

Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescență

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 (mâinile 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.

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 ...

Comportamente responsabile

1. Despre responsabilitate

Obligația de a face un lucru, de a răspunde de ceva, de a accepta și suporta consecințele neefectuării se numește responsabilitate.

Calitatea de a fi responsabil înseamnă să ne asumăm răspunderea de a realiza satisfăcător o sarcină sau o solicitare, indiferent dacă aceasta ne-a fost desemnată sau este autoimpusă.

Neasumarea responsabilității duce, de cele mai multe ori, la consecințe negative, atrăgând penalități (în mediul școlar primim note mici pentru sarcinile neîmplinite: teme, teste și/sau proiecte).

Să avem un comportament onest și decent manifestat față de cei din jur este responsabilitatea noastră.

2. Consecințe

Rezultatul acțiunilor noastre, pozitive sau negative, se numesc consecințe.

Exemple de acțiuni și consecințe:

- a. Pozitive: trebuie să predăm un proiect la Istorie într-o săptămână și îndeplinim la timp toate cerințele pentru a îl realiza, consecința acțiunilor noastre este că putem obține o notă bună și astfel vom fi mulțumiți de noi;
- b. Negative: dacă nu le răspundem la telefon părinților atunci când suntem plecați cu prietenii, consecința acțiunii noastre ar putea fi ca părinții noștri să nu ne mai permită să ne îndepărtăm de casă o perioadă de timp.

Fișă de lucru: *Comportamente responsabile*

Scrieți un text de 100-150 de cuvinte despre comportamente de risc pentru starea de sănătate (Exemplu: drogurile) despre care ați auzit sau citit și menționați ce efecte negative pot apărea din cauza acestora. Prezentați, totodată, ce soluții și acțiuni s-ar putea adopta pentru a diminua aceste comportamente.

Agresivitate, violență și bullying

1. Despre agresivitate

Agresivitatea reprezintă orice comportament provocator, conflictual, distructiv sau ostil care poate fi îndreptat împotriva altor persoane, obiecte, animale, sau chiar propria persoană (autoagresivitate), persoana agresivă folosind agresivitatea în locul limbajului.

Comportamentele agresive au la bază furia, iar intenția acestora este provocarea unor daune sau neplăceri, afișarea și demonstrarea puterii, atragerea atenției și/sau obținerea de beneficii.

Comportamentele și formele de manifestare agresive (violență și bullying) produc efecte negative semnificative pe termen lung asupra persoanelor implicate.

Pentru combaterea și reducerea agresivității la nivel de comunitate, de școală și individual și crearea unui mediu sigur dezvoltării noastre este important să înțelegem ce anume declanșează și alimentează comportamentele agresive.

2. Violență și bullying

Agresivitatea poate lua o varietate de forme, principalele manifestări fiind următoarele:

I. Violența: o manifestare a agresivității dusă la extrem, presupune utilizarea intenționată a forței fizice sau a puterii (constrângerii) de către un individ sau un grup de indivizi, cu scopul impunerii voinței asupra altora. Această formă de manifestare a agresivității afectează profund sănătatea individului și starea de bine.

Cauzele violenței sunt următoarele:

- a. Factori individuali: imagine de sine negativă; schimbări de dispoziție; dificultăți în acceptarea nereușitei;
- b. Factori familiari: lipsa comunicării și a afecțiunii; relații tensionate;
- c. Factori de mediu: mass-media; influența grupului de prieteni.

Formele violenței sunt următoarele:

- a. Verbală: insulte, poreclire, umilire și comentarii vulgare;
- b. Fizică: agresiune fizică și lovire;
- c. Sexuală: abuz sexual;
- d. Emoțională: speriere, ignorare și amenințare;
- e. Socială: izolare/privare de prieteni, de colegi și de familie;
- f. Culturală: subestimarea, ridiculizarea valorilor culturale și interzicerea accesului la acestea.

II. Bullying (din limba engleză: *to bully* = „a intimida”): un comportament ostil, intenționat, de intimidare, excludere, umilire a cuiva, care presupune un dezechilibru de forțe între victimă și agresor, efectuat în mod repetat asupra aceleiași persoane, care produce daune emoționale. Această formă de agresivitate poate fi verbală, psihologică și/sau fizică și poate include amenințarea, batjocorirea, etichetarea, violența fizică sau răspândirea zvonurilor și bârfa. Indiferent dacă bullying-ul are loc față în față sau în mediul online (cyberbullying), acesta produce consecințe negative emoționale și fizice în anumite situații pe timp îndelungat atât persoanei agresate, cât și agresorului. Un mediu social non-violent, caracterizat prin cooperare și colaborare, constituie o premisă a dezvoltării unui stil de viață sănătos, care poate reduce semnificativ agresivitatea și manifestările acesteia.

Fișă de lucru: *Agresivitate, violență și bullying*

Gândiți-vă la o situație din viața voastră în care credeți că voi ați fost cei care au exprimat furia, frica ori suferința printr-un comportament agresiv. Notați ce anume considerați că v-a făcut să aveți acest comportament agresiv (Exemplu: o problemă în familie, la școală sau în grupul de prieteni și/sau nemulțumiri legate de propria persoană). Ce anume v-ar putea ajuta, astfel încât acest comportament să nu se repete? Construiți un plan pas cu pas pentru modul în care ați fi putut soluționa acea situație cu mai puțină agresivitate.

Internetul, rețelele sociale și viața zilnică

1. Internetul și rețelele sociale

Tehnologia digitală este o parte importantă a vieții noastre: ne ajută să comunicăm, să ne monitorizăm sănătatea sau să ne alegem hainele preferate.

Fie că folosim telefonul mobil (smartphone), tableta sau computerul, ne conectăm cu toții la mediul online, Internetul, pentru a avea acces la știri, divertisment, resurse educaționale sau la diferite grupuri.

Internetul este o rețea globală de computere interconectate, cu multe beneficii, care ne oferă oportunități de informare, dezvoltare, comunicare și exprimare, printr-o simplă accesare.

Ca urmare a răspândirii accesului unui număr tot mai mare de oameni la Internet au apărut rețelele sociale sau de socializare (Facebook, YouTube, Instagram, WhatsApp, TikTok, WeChat, Telegram, Snapchat, Reddit, Weibo, X și Pinterest), platforme online prin care utilizatorii de pe întreg mapamondul se conectează și comunică între ei prin postări de informații, comentarii, imagini și video.

Beneficiile folosirii Internetului și a rețelilor sociale sunt următoarele:

- a. Ușor de accesat;
- b. Surse de informare rapidă și acces la o cantitate foarte mare de informație;
- c. Modalități de socializare/relaționare;
- d. Pot deveni un mediu stimulant de învățare.

2. Lumea reală vs. spațiul virtual

Internetul și rețelele sociale reprezintă un spațiu virtual în care putem să învățăm lucruri noi, să intrăm în legătură cu persoanele dragi și să ne distrăm, însă care ascunde numeroase pericole mai puțin evidente utilizatorilor neexperimentați.

Principalele riscuri ale folosirii Internetului și a rețelilor sociale sunt următoarele:

- a. Pot crea dependență;
- b. Neglijarea sarcinilor zilnice prin distragerea atenției;
- c. Predispune la izolare și sedentarism, dăunând sănătății;
- d. Risc de furt de date personale, identitate și escrocherii;
- e. Pot dăuna imaginii personale;
- f. Risc de ademenire în activități periculoase și/sau ilegale;
- g. Expunere la conținut neadecvat vârstei (violență, vulgaritate și pornografie);
- h. Cyberbullying (agresiune în mediul online): hărțuirea cu ajutorul computerului sau a telefonului mobil pe bloguri, rețele sociale, forumuri, jocuri video, e-mail, SMS și MMS, prin limbaj scris, încărcarea unor imagini și/sau videoclipuri pe Internet fără a ține cont de dreptul la viața privată a victimei.

În viața zilnică, pentru un stil de viață sănătos, este recomandat să avem un comportament responsabil cu privire la folosirea Internetului și a rețelilor sociale, să creăm un echilibru între lumea reală și spațiul virtual.

Fișă de lucru: *Internetul, rețelele sociale și viața zilnică*

Analizați următoarele situații și exprimați-vă părerea pro sau contra, argumentând:

- a. Internetul poate fi un loc periculos.
- b. Rețelele sociale ne ajută să păstrăm legătura cu prietenii.
- c. Suntem în siguranță pe internet. Nimeni nu știe cine suntem.
- d. Rețelele sociale ne distrag de la activitățile zilnice.
- e. Tot ce citim pe internet este adevărat.
- f. Rețelele sociale ne ajută să fim mai populari.
- g. Internetul ne ajută să găsim ușor informații și să ne facem temele.

Atitudini față de resurse și reciclare

1. Utilizarea responsabilă a resurselor planetei

Resursele naturale reprezintă totalitatea surselor (zăcămintelor) de minerale și minereuri, a terenurilor care pot fi cultivate și utilizate, a apelor și pădurilor de care dispune o populație dintr-un stat.

Dezvoltarea durabilă reprezintă utilizarea resurselor naturale fără a le epuiza sau fără a degrada mediul înconjurător, astfel încât generațiile viitoare să nu își pună în pericol nivelul de trai și satisfacerea nevoilor.

În acțiunile noastre nu ar trebui să ne preocupe doar asigurarea bunăstării, ci și protecția mediului înconjurător și resursele pe care acesta ni le oferă: aerul și apa curate, clima stabilă, salubritatea, utilizarea în siguranță a substanțelor chimice, protecția împotriva radiațiilor, practicile agricole sănătoase, orașele construite cu grijă față de mediu și față de locuitorii lor și conservarea naturii.

Prin educația pentru mediu putem dezvolta gradul de conștiință și simțul responsabilității tuturor oamenilor față de mediu și față de problemele sale.

2. Despre reciclare

Reciclarea deșeurilor este una dintre soluțiile la problemele de mediu cu care umanitatea se confruntă: se redau către consum produse utile, se economisesc resursele naturale, se reduc spațiile necesare depozitării deșeurilor, se reduce numărul poluanților, se protejează habitatele naturale și se creează locuri de muncă.

Putem contribui la o dezvoltare durabilă prin adoptarea următoarelor atitudini și comportamente responsabile față de mediu:

I. Colectarea selectivă a deșeurilor: hârtia, metalul, plasticul și sticla sunt depozitate în containere speciale, diferențiate printr-un cod al culorilor (albastru pentru hârtie, verde pentru sticlă, galben pentru plastic sau metal și negru pentru deșeuri menajere), pentru ca ulterior să fie reciclate. Deșeurile electrice și electronice (baterii, telefoane mobile, computere, frigider și aragazuri) se colectează în puncte special amenajate. Astfel putem reduce poluarea, consumul de resurse naturale neregenerabile, consumul de energie și contribuim la păstrarea apelor curate.

II. Refolosirea unor materiale: dispozitivele electrice, electronice și aparatele electrocasnice sunt echipamente care necesită energie electrică pentru a funcționa. Atunci când aceste dispozitive se strică sau sunt depășite din punct de vedere tehnologic, acestea devin deșeuri. Putem alege să reparăm în loc să cumpărăm ceva nou, chiar și după expirarea garanției.

Atunci când reciclăm, avem un stil de viață sănătos și protejăm mediul natural, de fapt satisfacem nevoile prezentului fără a compromite resursele generațiilor viitoare.

Fișă de lucru: *Atitudini față de resurse și reciclare*

Redactați o scrisoare către primarul din localitatea voastră. Prezentați care sunt, în opinia voastră, principalele probleme legate de calitatea mediului și faceți două-trei propuneri de îmbunătățire.

Test evaluare
Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații:

20 puncte

- | | |
|--|----------|
| a. Intenția comportamentului agresiv este de a provoca daune sau neplăceri, afișarea și demonstrarea puterii, atragerea atenției, obținerea de beneficii | 4 puncte |
| b. Bullying-ul este inofensiv, nu are urmări | 4 puncte |
| c. Violența poate fi întâlnită doar în școală | 4 puncte |
| d. Este important să ne cerem iertare când greșim | 4 puncte |
| e. O modalitate de a evita conflictele este comunicarea prin ascultare activă | 4 puncte |

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

..... se referă la acele acțiuni realizate în viața de zi cu zi (precum folosirea diverselor obiecte din casă) sau la cele planificate pentru îndeplinirea unor obiective specifice (de exemplu, antrenamentele pentru calificarea la un concurs de înot). Pentru a ne pregăti pentru o viață independentă și responsabilă, ne exersăm și ne dezvoltăm atunci când ne implicăm în activități cât mai diverse. Printre care conduc la comportamentul de bullying se numără situațiile de criză la nivel personal sau social și pot include diferențe de ordin cultural, de vârstă, de situații financiare și de ordin rasial. se referă la acele acțiuni și comportamente care pot duce la vătămarea mentală, emoțională sau fizică a unei ființe, a obiectelor sau a propriei persoane. Formele de manifestare ale agresiunii sunt bullyingul și

Lista termenilor: **abilități, cauze, violență, activități și etichetare.**

I. 3. Numiți trei comportamente responsabile față de mediu prin care oamenii pot contribui la o dezvoltare durabilă. **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 30 rânduri, cu titlul *Orașul meu verde*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Evidențiați utilizarea responsabilă a resurselor;
- Descrieți reducerea consumului propriu;
- Prezentați reciclarea și reutilizarea materialelor.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte

Capitolul II: DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

Competențe generale:

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare.

Competențe specifice:

2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup.

2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare.

Capitolul II: DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

- 1. Empatia. Colaborarea și cooperarea.**
 - 2. Emoții, reacții și comportamente față de diversitate.**
 - 3. Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv.**
- Test evaluare.**

Empatia. Colaborarea și cooperarea

1. Empatie

Abilitatea de a simți și a înțelege emoțiile persoanelor cu care interacționăm, abilitatea de „a ne pune pe noi în pielea celorlalți”, fără a cădea în capcana de a îi judeca sau de a îi critica, se numește empatie.

Empatia joacă un rol important și o putem observa din modul în care o persoană îi ascultă pe ceilalți, le împărtășește emoțiile pozitive sau negative și îi ajută atunci când aceștia se află în dificultate.

Beneficiile pe care ni le aduce faptul că suntem persoane empaticе sunt următoarele:

- a. Înțelegem prin ce trec ceilalți;
- b. Ne ajută să cooperăm mai bine;
- c. Ne îmbunătățim relațiile interpersonale;
- d. Reușim să înțelegem care sunt motivele de supărare și, astfel, nu vom declanșa un conflict;
- e. Satisfacția personală crește și ne simțim mai bine și mai împliniți.

Prin intermediul empatiei îi înțelegem pe ceilalți, acțiunile și comportamentele acestora, descoperim toleranța, compasiunea, colaborarea și cooperarea și manifestăm sprijin și acceptare a celuilalt.

2. Colaborare și cooperare

Când lucrăm în echipă, când colaborăm și/sau cooperăm ne descoperim pe noi înșine, dar și pe ceilalți, astfel că ne atingem mai ușor scopurile comune și vom avea succes:

I. Colaborarea: proces prin care un grup de persoane lucrează pentru a atinge un obiectiv comun. Elementele esențiale ale colaborării sunt următoarele: un scop comun, încredere și sprijin reciproc. Colaborarea conduce la îmbunătățirea stimei de sine și a comunicării în grup, sentimente de satisfacție, echilibru emoțional, interes sincer pentru binele celorlalți și performanțe deosebite în activitatea școlară.

II. Cooperarea: atunci când două sau mai multe persoane lucrează pentru a sprijini alte persoane în realizarea obiectivelor lor. Elementele esențiale ale cooperării sunt următoarele: muncă în echipă, implicare, acceptare, respect, entuziasm și empatie. Cooperarea ne pregătește pentru asumarea unor roluri sociale viitoare.

Fișă de lucru: *Empatia. Colaborarea și cooperarea*

Prezentați, într-un eseu de cel mult o pagină A4, legătura dintre empatie și cooperare. Menționați în ce constă fiecare abilitate, care sunt beneficiile comune și cum se susțin reciproc.

Emoții, reacții și comportamente față de diversitate

1. Despre diversitate

Diferențele de vârstă, etnie, gen, abilități fizice, naționalitate, educație, religie, situație economică, stare de sănătate, experiențele de viață pe care le-am trăit și care ne-au influențat apartenența socială, reprezintă diversitatea.

Diversitatea ne face unici (caracteristici și preferințe înnăscute și/sau dobândite) și ne oferă o perspectivă bogată asupra vieții, iar de aceea este important să o acceptăm.

În orice spațiu sau context, acasă sau la școală, interacționăm mereu cu ceilalți, diferiți de noi, putând avea emoții (frică, furie, vinovăție, compasiune, uimire și curiozitate) și comportamente (de retragere, de evitare a comunicării sau de apreciere a diversității) variate.

Este necesar să conștientizăm că diversitatea este o realitate care ne înconjoară, însă includerea este o alegere pe care fiecare dintre noi o poate face prin conștientizarea beneficiilor, prin deschiderea către nou și prin apelul la empatie.

2. Emoții, reacții și comportamente

Oamenii au emoții, reacții și comportamente diferite față de diversitate:

a. Pozitive: acceptare, toleranță, empatie, ajutor, colaborare, cooperare, compasiune și simpatie;

b. Negative: marginalizare, etichetare, bullying, respingere, indiferență și furie.

Indiferent de diferențele care există între noi, pentru a avea relații armonioase este necesar să manifestăm empatie și să ne exprimăm hotărât în interacțiunile noastre.

Relaționarea armonioasă cu ceilalți atât în contexte școlare, cât și în contexte extrașcolare, se obține prin manifestarea unor emoții, reacții și comportamente adecvate față de diversitate:

I. Emoții: reacții temporare la starea noastră interioară și la ceea ce se întâmplă în jurul nostru, ne indică ce simțim într-un anumit moment și au la bază modul în care înțelegem și interpretăm evenimentele. Să identificăm și să înțelegem emoțiile ne ajută să luăm decizii, să ne cunoaștem mai bine pe noi și pe ceilalți și să stabilim relații cu alte persoane.

II. Reacții: presupun evitarea etichetărilor și manifestarea empatiei. Emiterea de judecăți de valoare pe baza unui singur aspect al identității conduce la discriminare. Exemple: o persoană nevătătoare nu poate fi un om de succes; o colegă nu poate deveni un pilot bun pentru că este fată; o persoană de culoare nu este „egală cu noi” pentru că este de altă rasă.

III. Comportamente: fiecare experiență pe care o trăim, indiferent de locul și de situația în care ne aflăm, determină o reacție în mintea și în corpul nostru. Comportamentele sunt modalități prin care acționăm și reacționăm în anumite situații, strâns legate și influențate de emoții.

Într-o lume a diversității umane este importantă modalitatea prin care învățăm să interacționăm cu ceilalți: cu deschidere și recunoaștere, cu toleranță și acceptarea celuilalt.

Fișă de lucru: *Emoții, reacții și comportamente față de diversitate*

Imaginați-vă că vă aflați într-o excursie de o săptămână. Nu cunoașteți pe nimeni dintre călători. Apoi, aflați că veți călători cu un adolescent în scaun cu roțile, două persoane în vârstă (soț și soție), un bărbat de religie budistă în vârstă de 30 de ani, avocat de succes, și o tânără africană, studentă la facultatea de medicină.

Răspundeți la următoarele întrebări oferind argumente:

- a. Ce vă diferențiază de fiecare călător în parte?
- b. Ce aveți în comun cu aceștia?
- c. Cu cine credeți că puteți să interacționați și să comunicați cel mai bine?
- d. Ce ați putea învăța de la fiecare călător?
- e. Descrieți, în câteva propoziții, impactul pe care o asemenea experiență l-ar avea asupra voastră.

Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv

1. Comunicarea corectă

Convingerile pe care le avem, felul în care gândim și emoțiile pe care le simțim conduc la formarea modului în care comunicăm și ne comportăm în raport cu ceilalți.

De-a lungul vieții, comunicarea este cea care poate construi sau armoniza relațiile dintre oameni, dar și cea care poate perturba relațiile.

Pentru a avea relații sociale armonioase, bazate pe respect și acceptarea celuilalt, este important să învățăm să comunicăm corect.

2. Comportamente: asertiv, pasiv sau agresiv?

Pentru a ne pune în contact unii cu ceilalți dezvoltăm diverse comportamente și acțiuni ce însoțesc comunicarea.

În funcție de modalitățile de comunicare alese se disting următoarele tipuri de comportamente:

I. Asertiv („Eu sunt bine, tu ești bine”): este specific persoanelor care respectă punctele de vedere ale celorlalți, fiind, în același timp, conștiente de importanța propriilor idei, pe care le afirmă cu încredere. Acest tip de comportament presupune empatie în comunicare, iar persoanele care îl adoptă au o bună capacitate de a asculta și de a înțelege argumentele celorlalți. Persoanele cu comportamente asertive dezvoltă o relaționare armonioasă bazată pe cooperare, colaborare, sprijin, susținere și înțelegere.

II. Agresiv („Tu ești bine, eu nu sunt bine”): este caracteristic persoanelor care au dificultăți în a lua decizii sau a face alegeri pentru sine, preferând să adopte modelul propus de alții, fără a analiza măsura în care acesta este adecvat propriilor nevoi și dorințe. Persoanele cu comportamente pasive: nu își exprimă nevoile, dorințele, opiniile, credințele și sentimentele; vocea le este ștearsă, ezitantă, nesigură, fac multe pauze în exprimare și nu mai vorbesc dacă sunt întrerupte; contactul vizual este evaziv, privirea zboară în altă parte, de cele mai multe ori privesc în jos.

III. Pasiv („Eu sunt bine, tu nu ești bine”): este întâlnit la persoanele care au nevoie să își impună punctul de vedere, nu au răbdare să asculte, caută să își domine interlocutorii, contrazicându-i, și acceptă cu dificultate opinii sau comportamente diferite de cele proprii. Persoanele cu comportamente agresive: își exprimă dorințele, nevoile, opiniile și credințele inadecvat; comunicarea este formulată la persoana a II-a cu ajutorul mesajelor de tip „tu”, care acuză, critică, judecă, cu intenția de a jigni, de a umili și răni interlocutorul; vocea aduce sarcasm, ironie, este tăioasă și stridentă, are volumul ridicat și este folosită să intimideze; întrerup interlocutorul, privirea încearcă să domine, expresia feței fiind una neprietenoasă.

Fișă de lucru: *Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv*

Alegeți o temă preferată și scrieți un fragment de scenariu de film în care joacă trei personaje. Caracterizați-le prin intermediul celor trei comportamente: asertiv, pasiv și agresiv. Creați dialoguri care să evidențieze clar caracteristicile fiecărui tip de comportament.

Răspundeți apoi la următoarele întrebări:

- a. Ce personaj v-a fost mai ușor să vă imaginați?

- b. Cât de mult vă asemenați cu acesta? Dar cu celelalte două?

- c. Ce concluzie puteți trage?

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ: Manual pentru clasa a VII-a

Test evaluare Dezvoltare socio-emoțională

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații: **20 puncte**

- a. Diversitatea înseamnă să acceptăm faptul că oamenii sunt diferiți în multe privințe 4 puncte
- b. Dizabilitatea este starea fizică, psihică sau mintală, care limitează o persoană în deplasare, activitate și/sau receptare 4 puncte
- c. Asertivitatea este foarte importantă pentru viața noastră socială 4 puncte
- d. Empatia este foarte importantă pentru viața noastră socială 4 puncte
- e. Identitatea se referă la setul de caracteristici și calități personale distinctive: gen, vârstă, etnie, naționalitate, stare de sănătate, realizări, credințe, valori, cultură și statut social 4 puncte

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

..... este abilitatea de a vorbi și de a interacționa într-o manieră care respectă drepturile, opiniile și limitele celorlalți, în timp ce ni le susținem pe ale noastre. În interacțiunile noastre cu ceilalți, joacă un rol important și o putem observa din modul în care o persoană îi ascultă pe ceilalți, le împărtășește emoțiile și îi ajută atunci când aceștia se află în dificultate. Când ne referim la noastră, ne gândim la setul de caracteristici și de calități personale distinctive pe care le avem (gen, vârstă, etnie, naționalitate, credințe, cultură și statut social). se obține prin dezvoltarea unor reacții comportamentale adecvate față de diversitate. are loc atunci când mai multe persoane lucrează pentru a sprijini alte persoane în realizarea obiectivelor lor.

Lista termenilor: **comunicare asertivă, relaționarea armonioasă cu ceilalți, identitate, cooperare și asertivitate.**

I. 3. Enumerați trei situații din viața voastră în care ați avut un comportament în comunicare asertiv/agresiv/pasiv. Ce a stat la baza acestor comportamente? **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 30 rânduri, cu titlul *Relaționarea armonioasă cu ceilalți în familie, la școală și în grupul de prieteni*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Asemănările și diferențele între noi și ceilalți.
- Acceptarea și respectarea dreptului de a fi diferit.
- Cum ne ajută practicarea empatiei în relațiile cu cei din jur.
- Cum influențează comunicarea asertivă cooperarea, relațiile dintre noi și ceilalți.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte

Capitolul III: MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

Competențe generale:

3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare.

Competențe specifice:

3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos.

3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare.

Capitolul III: MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

- 1. Elemente de management al timpului: Organizare și planificare.**
 - 2. Reușită și eșec în învățare.**
 - 3. Mentalitate de creștere vs. mentalitate fixă în învățare.**
- Test evaluare.**

Elemente de management al timpului: Organizare și planificare

1. Organizarea timpului

Gestionarea eficientă a timpului (managementul timpului) este o provocare importantă a lumii moderne.

Reușita în atingerea scopurilor noastre este influențată de modul în care utilizăm timpul pe care îl avem la dispoziție.

Beneficiile managementului timpului sunt următoarele: reducerea stresului, creșterea eficacității, realizarea obiectivelor propuse, obținerea succesului, creșterea încrederii în sine și timp liber de calitate.

Pentru managementul timpului este nevoie de autodisciplină în cadrul activităților dorite de noi:

- a. Întocmirea programului de lucru și stabilirea priorităților;
- b. Alternarea activităților de muncă intensă cu cele de relaxare: înlăturarea factorilor distractori, stabilirea programului de odihnă, alimentația sănătoasă și practicarea unui sport.

În lipsa unei organizări a timpului devenim stresați, fără timp liber de relaxare, amânăm tot timpul efectuarea unor activități, rămânem în urmă, ne scade performanța și putem ajunge în situații de eșec școlar.

2. Planificarea activităților de învățare

Fiind limitat la 24 de ore pe zi, timpul este o resursă importantă în atingerea obiectivelor școlare, iar pentru a îl folosi în mod eficient este necesară dezvoltarea abilităților de organizare și de planificare a activităților.

Pentru aceasta trebuie să identificăm activitățile care se repetă în viața noastră, fie că este vorba despre activități de învățare, de relaxare sau de stil de viață sănătos, și să le integrăm în programul nostru zilnic/săptămânal.

Planificarea eficientă de învățare ne oferă o perspectivă a activităților zilnice și posibilitatea de a stabili ordinea priorităților, realizând mai întâi activitățile care sunt mai urgente sau mai importante, ne scapă de stres, ne ajută să ne atingem scopurile și performanța dorită și ne orientează către reușită școlară și succes.

Pentru planificarea activităților de învățare putem folosi următoarele sfaturi:

- a. Să ne stabilim obiective pe termen scurt (activități care necesită finalizare în aceeași zi sau în maxim o săptămână: să ne facem temele și/sau să facem mișcare), medii (activități care au ca termen de finalizare o perioadă mai lungă, de câteva săptămâni: verificarea periodică a cunoștințelor acumulate prin teste și/sau citirea unei cărți) și de lungă durată (activități ce se desfășoară pe o perioadă de minimum șase luni, până la câțiva ani: calificarea pentru un campionat de fotbal și admiterea la liceu);
- b. Să întocmim un plan de lucru;
- c. Să stabilim resursele de care avem nevoie: perseverență, angajament, capacitatea de a îndepărta factorii de distragere, atenție și motivație;
- d. Să evaluăm zilnic sau săptămânal gradul de respectare a planificării întocmite de noi;
- e. Să adaptăm planificarea în funcție de ceea ce constatăm când facem autoevaluarea (formă de apreciere a modului în care învățăm și a rezultatelor pe care le obținem).

Fișă de lucru: *Elemente de management al timpului: Organizare și planificare*

Scrieți o scrisoare către voi, cei din viitor. Notați ce v-ați dori să fie diferit în rutina voastră, ce obiceiuri sănătoase ați avea și cum v-ați disciplina? Cum vă imaginați o zi ideală, pentru voi, cei din viitor? Ce activități sau obiceiuri noi ar trebui să fie prezente? Care este primul pas pe care îl puteți face de astăzi pentru a avea un stil de viață sănătos și o rutină mai bine organizată? Argumentați-vă răspunsurile.

Reușită și eșec în învățare

1. Succesul școlar

Încă de la naștere pornim pe drumul cunoașterii și, cu fiecare zi care trece, învățăm lucruri noi prin intermediul încercării și erorii: să mergem, să vorbim, să alergăm, să relaționăm, să scriem și să citim. În mediul școlar se acordă o importanță deosebită reușitei în învățare, echivalentul rezultatelor bune. Reușita în învățare reprezintă totalitatea rezultatelor noastre, atât în ceea ce privește nivelul de pregătire științifică (acumularea cunoștințelor și formarea abilităților de aplicare a acestora), cât și dezvoltarea capacității intelectuale, formarea unor trăsături de personalitate, a interesului și motivației față de învățatură, a capacității de a ne instrui și de a ne dezvolta.

Primii pași spre reușita în învățare sunt stabilirea scopului (hotărâm ce trebuie să dezvoltăm ca urmare a învățării: înțelegerea subiectului, o abilitate și/sau cunoștințe noi) și a criteriilor de succes (ceea ce trebuie să știm, să spunem, să facem sau să creăm pentru a demonstra că ne-am atins scopul învățării).

Putem atinge reușita în învățare dacă aplicăm următoarele sfaturi:

- a. Ne-am fixat obiective clare, pe măsura posibilităților și a resurselor de care dispunem;
- b. Suntem dispuși să investim timp și energie pentru a atinge obiectivul propus;
- c. Avem răbdare și suntem perseverenți;
- d. Solicităm ajutor atunci când nu reușim singuri să identificăm o soluție;
- e. Ne bucurăm de orice progres, nu numai de rezultatul final;
- f. Învățăm de la cei din jurul nostru și îi ajutăm și pe alții să învețe.

2. Eșecul în învățare: un pas înainte

Majoritatea oamenilor își doresc să facă lucrurile bine și corect din prima încercare, însă greșeala este parte integrantă a procesului de învățare, iar eșecul poate fi privit ca o oportunitate de învățare, fiindcă ne indică ce anume putem corecta în viitor pentru a reuși să ne atingem scopul.

Cauzele eșecului în învățare sunt următoarele: plictiseala, incapacitatea de a face față activităților școlare, refuzul de a învăța, starea de disconfort determinată de efortul mare depus în comparație cu rezultatele obținute, oboseala, starea de sănătate, lipsa susținerii din partea familiei și evenimentele stresante din viața de familie.

Pentru ca un eșec să ducă la reușită în învățare este necesară asumarea responsabilității, ambiție, perseverență și încredere în sine.

Putem gestiona eșecul în învățare mai eficient dacă implementăm următorii pași:

- a. Recunoaștere: identificăm ce am greșit și ce nu a mers bine;
- b. Asumare: găsim situațiile/faptele care ni se datorează și au contribuit la apariția eșecului;
- c. Învățare: alegem metode/strategii de lucru viitoare mai eficiente;
- d. Aplicare: punem în practică noile metode de învățare;
- e. Ajutor: dacă este necesar, solicităm sfatul profesorilor și al părinților.

Fișă de lucru: *Reușită și eșec în învățare*

Gândiți-vă și notați un moment în care ați avut o reușită în învățare. Scrieți apoi care au fost scopul și criteriile de succes în învățare, ce v-a motivat cel mai mult să vă atingeți scopul și cum ați gestionat momentele dificile din timpul învățării. Argumentați-vă răspunsul.

Mentalitate de creștere vs. mentalitate fixă în învățare

1. Despre mentalitate

Gândirea specifică unui individ sau unei colectivități despre lume se numește mentalitate.

Mentalitatea ne influențează modul de a gândi, de a simți și de a ne comporta în orice situație dată, cu alte cuvinte ceea ce credem despre noi are impact asupra succesului sau eșecului nostru.

Mentalitățile pe care le formăm se sprijină pe convingerile de bază despre noi înșine și despre ce, cât și cum putem învăța, experiențelor trăite ca urmare a expunerii la mediul înconjurător și a răspunsului la recompense și/sau la penalitățile primite.

2. Mentalități în procesul de învățare

Pe măsură ce ne confruntăm cu situații din viața cotidiană, în mintea noastră se dezvoltă o anumită mentalitate, flexibilă sau rigidă, care ne afectează în mod direct comportamentul în acele situații.

În ceea ce privește mentalitatea în învățare, se disting două mentalități diferite și anume, mentalitatea de creștere și mentalitatea fixă în învățare, care ne pot conduce spre succes sau spre eșec.

I. Mentalitatea de creștere sau flexibilă (mentalitatea învingătorului): persoanele cu acest tip de mentalitate se percep ca fiind într-o continuă evoluție și dezvoltare, iar pentru asta sunt dispuse să învețe permanent, eșecurile fiind percepute ca situații din care învață ce au de îmbunătățit. Elevii cu mentalitate de creștere folosesc strategii de control al învățării (planificarea, monitorizarea și evaluarea), se concentrează pe dezvoltarea propriilor abilități de învățare, iar eșecul este văzut ca o oportunitate de învățare, ei cautând să descopere unde au greșit și ce pot îmbunătăți.

Caracteristicile persoanelor cu mentalitate de creștere în învățare:

- a. Sunt într-o permanentă evoluție și dezvoltare;
- b. Pot îndrepta greșeli prin efort propriu și își pot îmbunătăți performanțele;
- c. Nu renunță ușor și sunt perseverente;
- d. Acceptă provocările;
- e. Știu că inteligența și talentul nu sunt suficiente, pentru a reuși, este nevoie și de muncă.

II. Mentalitatea fixă sau rigidă: persoanele asociate cu acest tip de mentalitate consideră că performanțele lor se datorează inteligenței sau calităților înnăscute, acestea nu pot fi modificate, indiferent de efort, iar când au parte de un eșec cauzele nu le aparțin, ci le sunt atribuite altora. Elevii cu mentalitate fixă nu acceptă feedbackul și îl consideră ca un atac la propria persoană, abordează activități cu grad mic de dificultate, nu își dau interesul să reușească să rezolve o sarcină mai dificilă, aceștia fiind motivați cu precădere din exterior, învață pentru note, pentru un rezultat la o competiție și nu fac apel la creativitate.

Caracteristicile persoanelor cu mentalitate fixă de învățare:

- a. Evită provocările/situațiile dificile, se descurajează ușor și renunță;
- b. Succesul altora este perceput ca o amenințare personală;
- c. Observațiile celorlalți reprezintă un atac la adresa lor;
- d. Cred că doar cei inteligenți și talentați reușesc;
- e. Inteligența și talentul nu se modifică, sunt norocoși cei care le au.

Fișă de lucru: *Mentalitate de creștere vs. mentalitate fixă în învățare*

Notați, pe caiet, răspunsurile la întrebările de mai jos pentru următoarele situații: când învățați pentru școală, când relaționați cu părinții și când relaționați cu prietenii.

a. Cum vă simțiți atunci când faceți o greșeală? De ce?

b. Cum credeți că vă văd ceilalți când faceți o greșeală?

c. Ați descoperit vreodată ceva nou dintr-o greșeală pe care ați făcut-o?

d. Ce ați aflat nou despre voi? Cum ați putea îmbunătăți modul de a vă raporta la o greșeală? Ce credeți că s-ar schimba în urma îmbunătățirilor? Argumentați-vă răspunsurile.

**Test evaluare
Managementul învățării**

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații: **20 puncte**

- a. Pentru un bun management al timpului este nevoie de autodisciplină 4 puncte
- b. Autodisciplina presupune doar întocmirea unui program de lucru 4 puncte
- c. Planificarea eficientă ajută la înlăturarea stresului și la obținerea rezultatelor așteptate 4 puncte
- d. Pentru o planificare eficientă, este bine să fie stabilite obiective de lungă durată, medii și pe termen scurt 4 puncte
- e. Reușita în învățare are la bază o atitudine pozitivă față de studiu și o motivație puternică 4 puncte

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

Primii pași spre sunt stabilirea scopului și a criteriilor de succes. Integrarea în programul zilnic a unor contribuie la reducerea, la dezvoltarea unui, a și a autocontrolului, a încrederii în sine și a sentimentului de siguranță.

Lista termenilor: **autodisciplină, rutină, reușita în învățare, stil de viață sănătos și stres.**

I. 3. Prezentați trei momente în care ați avut un eșec în învățare. Notați ce ați putea face diferit pentru a nu repeta acele greșeli și ce ați învățat în urma acestor experiențe. **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 30 rânduri, cu titlul *Reușita în învățare*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Ce înțelegem prin reușita în învățare;
- Cum procedăm în cazul unui eșec;
- Ce anume ne motivează să învățăm;
- Cum ne putem îmbunătăți modul de a învăța.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte

Capitolul IV: MANAGEMENTUL CARIEREI

Competențe generale:

4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații.

Competențe specifice:

4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață.

4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar.

Capitolul IV: MANAGEMENTUL CARIEREI

- 1. Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață.**
 - 2. Dimensiunea de gen în educație și carieră.**
 - 3. Aspirații personale, nivelul de educație și cerințe ale unei ocupații.**
 - 4. Opțiunile de carieră.**
- Test evaluare.**

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.

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

Dimensiunea de gen în educație și carieră

1. Cariere pentru băieți și fete

Putem alege orice carieră ne dorim, indiferent dacă suntem băieți sau fete.

Pentru alegerea carierei potrivite este recomandat să luăm în calcul următorii factori: activitățile pe care le practicăm cu plăcere, interesul pe care îl avem față de un domeniu, dorința de a învăța mai multe despre un subiect, calitățile personale și abilitățile sau talentele pe care le avem.

Încă de la naștere, educația pe care o primim ține cont și de dimensiunea de gen (băieții și fetele sunt tratați de către adulți în moduri diferite, în funcție de gen: băieții poartă pantaloni și se joacă cu mașinuțe, iar fetele se îmbracă în rochii și se joacă cu păpuși.

Identitatea de gen contribuie la formarea mentalității și a atitudinii față de sine, față de viață și față de ceilalți: băieții au fost încurajați să se raporteze la sine ca fiind puternici fizic și emoțional, luptători, independenți, iar fetele au fost învățate să se raporteze la sine ca fiind sensibile fizic și emoțional, frumoase, bune, utile și ascultătoare.

În epoca modernă, progresul înregistrat în abordarea educației și a carierei diminuează din ce în ce mai mult diferențele date de gen.

2. Dimensiunea de gen

Dimensiunea de gen reprezintă acele caracteristici care deosebesc masculinitatea de feminitate, atât particularitățile biologice ale bărbaților și ale femeilor, cât și însușirile de gen modelate de societate (roluri, comportamente, activități și atribute considerate adecvate pentru bărbați și pentru femei).

De-a lungul istoriei, dimensiunea de gen a fost un factor cu o influență puternică asupra educației și a carierelor ⇒ formarea de stereotipuri și prejudecăți care au împiedicat dezvoltarea la nivel individual.

Dimensiunea de gen în educație și carieră se referă la includerea aspectelor legate de gen în procesul educațional și în alegerea carierei atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

I. Dimensiunea de gen în educație: se referă și la modul în care genul ne influențează interesele, procesul educațional și experiențele de învățare. Exemplu: un stereotip larg răspândit este acela conform căruia băieții au aptitudini înnăscute pentru științe și matematică, în timp ce fetele pot obține rezultate similare, dar cu mai mult efort. Aceste stereotipuri pot avea efecte asupra încrederii în sine și a autoeficacității pentru fiecare gen în parte.

II. Dimensiunea de gen în carieră: în trecut, anumite meserii au putut fi practicate doar de bărbați sau doar de femei. Pe măsură ce societatea a evoluat, s-a reușit, într-o oarecare măsură, să se renunțe la prejudecăți, stereotipuri și discriminare și dezvoltarea educației a evoluat în spiritul creșterii egalității de șanse la educație și carieră pentru ambele genuri. Cu toate acestea, stereotipurile de gen au imprimat la nivel cultural ideea că anumite meserii sunt mai adecvate pentru bărbați, respectiv pentru femei.

În societatea modernă, atât bărbații, cât și femeile au demonstrat că pot manifesta interes și pot dezvolta abilități în cariere considerate a fi specific masculine sau feminine: spre exemplu, se poate crede că domeniul construcțiilor este potrivit doar pentru bărbați, dar sunt femei care lucrează ca ingineri constructori sau ca arhitecți.

Fișă de lucru: *Dimensiunea de gen în educație și carieră*

Alcătuiești o listă cu ocupațiile persoanelor pe care le cunoașteți (din comunitatea imediată) și stabilești câte dintre acestea au o ocupație care se încadrează în rolurile tradiționale de gen și câte nu. Există ocupații care au fost inițial asociate cu un anumit gen (masculin sau feminin), dar acum sunt practicate de ambele genuri? Care sunt acestea?

Aspirații personale, nivelul de educație și cerințe ale unei ocupații

1. *Aspirații personale*

Dorințele, năzuințele și visurile pe care le avem în viață se numesc aspirații personale.

Aspirațiile personale pot varia semnificativ la fiecare dintre noi, în funcție de valorile, interesele și experiențele individuale și pot fi diferite de la o etapă a vieții la alta, un ghid personalizat pentru luarea deciziilor și planificarea viitorului, ajutându-ne să ne atingem scopurile și să ne trăim viața în mod satisfăcător.

În conturarea aspirațiilor este necesar să ne evaluăm corect, ținând cont de resursele noastre și de obstacolele care ar putea apărea;

2. *Despre educație și carieră*

Dacă discutăm despre domeniul școlar sau profesional, atunci vorbim despre aspirații de carieră, cu rol în mobilizarea tuturor resurselor pentru atingerea scopului dorit.

Familia exercită o influență puternică asupra educației și a opțiunilor profesionale prin transferul unor modele (repetarea experienței profesionale din familie) ale părinților către copii, al unor credințe, dorințe sau valori referitoare la stilul de viață, la școlarizare și cariera profesională a acestora.

I. Nivelul de educație: reprezintă gradul de cunoștințe, abilități și competențe dobândite de-a lungul timpului în diverse etape de învățare cum ar fi educație primară, gimnazială, liceală, postliceală, universitară sau postuniversitară. Nivelul de educație este o condiție esențială pentru îndeplinirea aspirațiilor personale stabilite pentru alegerea unei ocupații. În absența unui traseu educațional realizat în integralitate, de cele mai multe ori, nu sunt îndeplinite cerințele necesare ocupării unui loc de muncă, iar aspirațiile noastre nu vor fi împlinite.

II. Cerințe ale unei ocupații: se referă la criteriile, calificările și atributele pe care o persoană trebuie să le îndeplinească pentru a exercita o anumită profesie. Acestea pot varia în funcție de domeniul de activitate, nivelul de experiență și specificul locurilor de muncă. Pentru a lua o decizie documentată este important să ne informăm și să ne familiarizăm din timp cu ceea ce presupune să ne alegem o ocupație. Deoarece este o decizie complexă și există o multitudine de informații disponibile, este bine să ne acordăm suficient timp de gândire. Putem să explorăm, să ne organizăm și să aflăm de pe acum detalii clare despre o viitoare posibilă ocupație: nivel de educație necesar, cerințe specifice, abilități și aptitudini necesare.

Este important ca aspirațiile personale referitoare la viitoarea ocupație să fie adaptate la oferta educațională și ocupațională, care se află într-o continuă dezvoltare.

Fișă de lucru: *Aspirații personale, nivelul de educație și cerințe ale unei ocupații*

Amintiți-vă care au fost aspirațiile voastre din copilărie privind ocupația la care visați. Argumentați-vă răspunsurile.

- a. În ce mod s-au schimbat aspirațiile voastre și de ce?

- b. Care este aspirația voastră actuală și în ce măsură credeți că ea este realistă?

- c. Care sunt pașii pe care îi puteți face pentru a vă îndeplini aspirația actuală?

Opțiunile de carieră

1. Despre carieră

Sucesiunea de activități, poziții și trasee profesionale pe care le dobândim de-a lungul vieții prin intermediul aspirațiilor, experiențelor de învățare, cunoștințelor, abilităților, aptitudinilor, valorilor personale legate de muncă și rezultatele învățării permanente se numește carieră.

În alegerea carierei suntem motivați de aspecte care pot să țină de recunoașterea socială a profesiei (admirația pe care o au cei din jurul nostru pentru ceea ce facem), câștigul financiar care poate fi obținut, posibilitățile de dezvoltare profesională pe termen lung (promovarea în carieră) și valoarea muncii.

Nivelul de educație reprezintă rezultatul intereselor cultivate de-a lungul timpului, condiția necesară pentru descoperirea și consolidarea priceperilor, a abilităților ori a talentului ⇒ cariera devine un mod de exprimare personală ca urmare a educației și a preocupării constante pentru dezvoltarea propriei persoane.

2. Opțiuni de carieră

Fiecare persoană are propriul său parcurs în carieră, în funcție de interesele, aptitudinile, educația și experiența fiecărui individ, opțiunile fiind extrem de diversificate, deoarece paleta ocupațiilor s-a dezvoltat foarte mult odată cu evoluția tehnologiei.

Este dificil să pornim pe un drum într-o anumită carieră profesională, atunci când avem abilități și interese în mai multe domenii de activitate sau când nu am avut ocazia să ne dăm seama ce ne place și nici cine suntem cu adevărat.

Cunoașterea de sine și alegerea carierei sunt strâns legate, mai ales în cazul elevilor, deoarece decizia privind cariera poate fi influențată în mod semnificativ de înțelegerea propriei persoane și a intereselor, aptitudinilor și valorilor personale.

Pentru a face o alegere potrivită este necesar să explorăm posibilitățile din jurul nostru și să ne familiarizăm cu noțiunile și cu pașii necesari alegerii unei cariere: clasificarea ocupațiilor, traseul profesional, cerințe ocupaționale, raporturi de muncă, curriculum vitae (CV), contract de muncă, angajat și angajator.

Odată ajunși la maturitate este important să ne putem bucura de cariera pe care ne-am construit-o, de ocupația noastră și de cei cu care lucrăm.

Fișă de lucru: *Opțiunile de carieră*

Notați și argumentați răspunsurile la următoarele întrebări:

- a. Ce ocupație credeți că ați putea avea în viitor, în funcție de interesele, de abilitățile, de valorile și de felul vostru de a fi?

- b. Din ce domeniu de activitate face parte ocupația la care vă gândiți? Se potrivește aceasta cu informațiile despre voi?

- c. Ce ar trebui să știți/să puteți/să faceți pentru a vă împlini aspirațiile privind ocupația dorită?

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ: Manual pentru clasa a VII-a

Test evaluare Managementul carierei

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații: **20 puncte**

- a. Stilul de viață influențează performanța la învățătură 4 puncte
- b. Educația nonformală pune accent pe dezvoltarea practică și vocațională 4 puncte
- c. Educația informală constă în experiențe trăite în familie și în comunitate 4 puncte
- d. În alegerea unei cariere nu este necesară cunoașterea condițiilor de lucru 4 puncte
- e. Egalitatea de gen și egalitatea de șanse sunt reglementate prin lege, atât în Uniunea Europeană, cât și în România 4 puncte

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

Realizarea unui proiect pornește cu stabilirea clară a Cu cât scopul este mai bine definit (știm clar ceea ce dorim să obținem), cu atât realizarea este mai sigură. se referă la dorințele, năzuințele, visurile pe care le avem în viață. Cariera reprezintă o succesiune de activități și profesionale pe care o persoană le ocupă în timpul exercitării profesiei. se construiește din mai multe elemente, cum ar fi: aspirații, experiențe de învățare, cunoștințe, abilități, aptitudini, valori personale.

Lista termenilor: **abilități, carieră, scop, proiect și aspirații.**

I. 3. Enumerați cinci exemple de ocupații care, în trecut, au fost asociate în principal cu bărbații, dar care sunt acum practicate și de femei. **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 30 rânduri, cu titlul *O profesie, o ocupație, o carieră pentru mine!*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Nivelul de educație necesar pentru profesia aleasă;
- Cerințele/responsabilitățile/sarcinile de lucru specifice ocupației alese și caracteristicile personale, abilitățile, interesele și valorile despre muncă;
- Aspirațiile personale referitoare la alegerea carierei.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte

Test
Evaluare finală

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații:

20 puncte

- | | |
|--|----------|
| a. Cyberbullying se manifestă prin gesturi de tip împingere, ciupire, bruscare, lovire | 4 puncte |
| b. Empatia scade frecvența actelor de agresiune și/sau bullying | 4 puncte |
| c. Cooperarea dezvoltă spiritul de echipă și stimulează creșterea performanțelor școlare | 4 puncte |
| d. Mentalitatea fixă este credința că abilitățile personale pot fi dezvoltate prin efort | 4 puncte |
| e. Persoanele cu autoeficacitate înaltă au încredere că pot reuși în ceea ce își propun | 4 puncte |

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

Abilitatea unei persoane în interacțiuni școlare, familiale și comunitare se formează prin învățare, modelare și exersare. Planificarea viitorului presupune formularea unor referitoare la educație, carieră și stil de viață, elemente esențiale pentru obținerea succesului în viață. în acțiuni este strâns legată de gestionarea eficace a abilităților, de antrenarea deprinderilor și de extinderea cunoașterii. Dimensiunea de gen în și carieră se referă la includerea aspectelor legate de gen în procesul educațional și în alegerea carierei atât pentru femei, cât și pentru bărbați. este considerat atins atunci când se realizează obiectivul propus.

Lista termenilor: **succes, scopuri personale, exprimare asertivă, performanță și educație.**

I. 3. Enumerați cinci abilități generale de viață și notați câte un exemplu de activitate pentru fiecare. **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 30 rânduri, cu titlul *Pașaport personal pentru o carieră de succes*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Numele, interesele, aspirațiile și abilitățile voastre, resursele care vă vor ajuta, precum și obiectivele pe care vi le-ați propus pentru viitor;
- Ce înseamnă pentru voi o carieră de succes;
- Propuneți un motto personal care să vă inspire și să vă motiveze pentru succes;
- Prezențați, pe scurt, o profesie nouă, pe care v-ați dori să o inventați.

10 puncte din oficiu**Total: 100 puncte**

Bibliografie

I. Programa școlară pentru Consiliere și Dezvoltare Personală - clasele V-VIII, aprobată prin O.M.E.C. nr. 3393/28.02.2017.

II. Manuale aprobate de Ministerul Educației:

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, Sfîrlea, 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.

**Pentru o mai bună înțelegere a
domeniului studiat, acest manual
se recomandă a fi folosit
împreună cu siteul comunității
scoalacool.ro, principala ta sursă
de lecții multimedia și conținut
interactiv.**

