



MINISTERUL
EDUCAȚIEI, CULTURII
ȘI CERCETĂRII

DEZVOLTARE PERSONALĂ

GHIDUL PROFESORULUI



**PH
ZH**

ZÜRICH UNIVERSITY
OF TEACHER
EDUCATION

Realizat în baza curriculumului disciplinar, aprobat de Consiliul Național pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018). Aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. XXX din XXX.2021.

Această publicație a fost elaborată în cadrul proiectului elvețian „JOBS: Orientarea Profesională – Instruire în afaceri și școli”, centrat pe asocierea dintre piața muncii și școală. JOBS este un program transversal dedicat elevilor din învățământul secundar. Ei își evaluează și dezvoltă propriile competențe și abilități de viață și fac cunoștință cu lumea reală a muncii.

Părți din acest manual nou au fost inspirate din materialele didactice ale proiectelor internaționale implementate de departamentul IPE al Universității Pedagogice Zurich (JOBS, FACE, CORE, Living Democracy). Acestea pot fi găsite pe site-ul universității, la secțiunea ipe-textbooks.phzh.ch.

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova în colaborare cu Departamentul pentru Proiecte Internaționale în Educație al Universității Pedagogice din Zurich au coordonat producerea, designul și editarea acestor materiale didactice. (Acorduri de cooperare semnate în iunie 2019). Publicația a fost finanțată de către Fondul de caritate al Cantonului Zurich, Elveția.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI, CULTURII
ȘI CERCETĂRII



ZÜRICH UNIVERSITY
OF TEACHER
EDUCATION



Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds

Autori

Martin Keller
Corinna Borer
Peter Holzwarth

Consultanți naționali

- Iosif Moldovanu, consultant, Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC)
- Valentina Olaru, doctor în științe pedagogice, grad didactic superior, IPLT „Lucian Blaga”, mun. Chișinău
- Tatiana Turchină, Șef Departament Formare Continuă, Universitatea de Stat din Moldova

Traducere

Tania Mihu

Redactare

Mary Sava
Marin Dolință

Design grafic

Nadine Hugli

Machetare limba română

Cătălin Furtună

Publicat în 2021

Universitatea Pedagogică din Zurich (Zurich University of Teacher Education); Proiecte Internaționale în Educație International Projects in Education (IPE)

phzh.ch/ipe
ipe-textbooks.phzh.ch



Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi tradusă, reprodușă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau orice sistem de stocare sau extragere a informațiilor, fără permisiunea prealabilă, în scris, de la Fondul de caritate al Cantonului Zurich – Departamentul de Finanțe, care este unicul proprietar al publicației. Aceasta se aplică la nivel mondial.

DEZVOLTARE PERSONALĂ

GHIDUL PROFESORULUI CLASA 10

Introducere: Aspecte pedagogice	2
Ce deprinderi de viață țin de dezvoltarea personală?	2
Competențele de dezvoltare personală ca parte integrantă a studiilor și a vieții	2
Cum sunt organizate competențele?	4
Cum urmează să predau modulele?	5
Care este rolul meu, al profesorului?	5
Cum este structurat ghidul?	6
Ce materiale adăugătoare aș putea utiliza?	6
Unde se înregistrează munca elevilor?	6
Cum are loc evaluarea elevilor?	7
Cum îmi evaluez modul de predare?	7
Care este rolul părinților în predarea disciplinei?	7
Bibliografie	8
Ghidul profesorului pentru disciplina dezvoltare personală, clasa 10	9
Modulul 1 – Identitatea personală și relaționarea armonioasă	15
Modulul 2 – Asigurarea calității vieții	25
Modulul 3 – Modul de viață sănătos	35
Modulul 4 – Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	45
Modulul 5 – Securitatea personală	55

INTRODUCERE: ASPECTE PEDAGOGICE

„Ghidul profesorului” pentru disciplina „Dezvoltare personală” în clasa 10 este destinat cadrelor didactice care le formează elevilor competențe transversale și deprinderi de viață. Ghidul se concentrează pe modalitățile de formare a competențelor transversale necesare pentru o dezvoltare fizică și psihică sănătoasă și pe susținerea dezvoltării identității personale a fiecărui elev. Printre aceste competențe și deprinderi de viață se numără și acelea de care copiii și adolescenții vor avea nevoie în diverse situații în context școlar și în viața cotidiană, pe care le vor întâmpina atât în viața privată cât și în cea profesională.

Ce deprinderi de viață țin de dezvoltarea personală?

Printre competențele și deprinderile de viață ce țin de diverse aspecte ale personalității se numără:

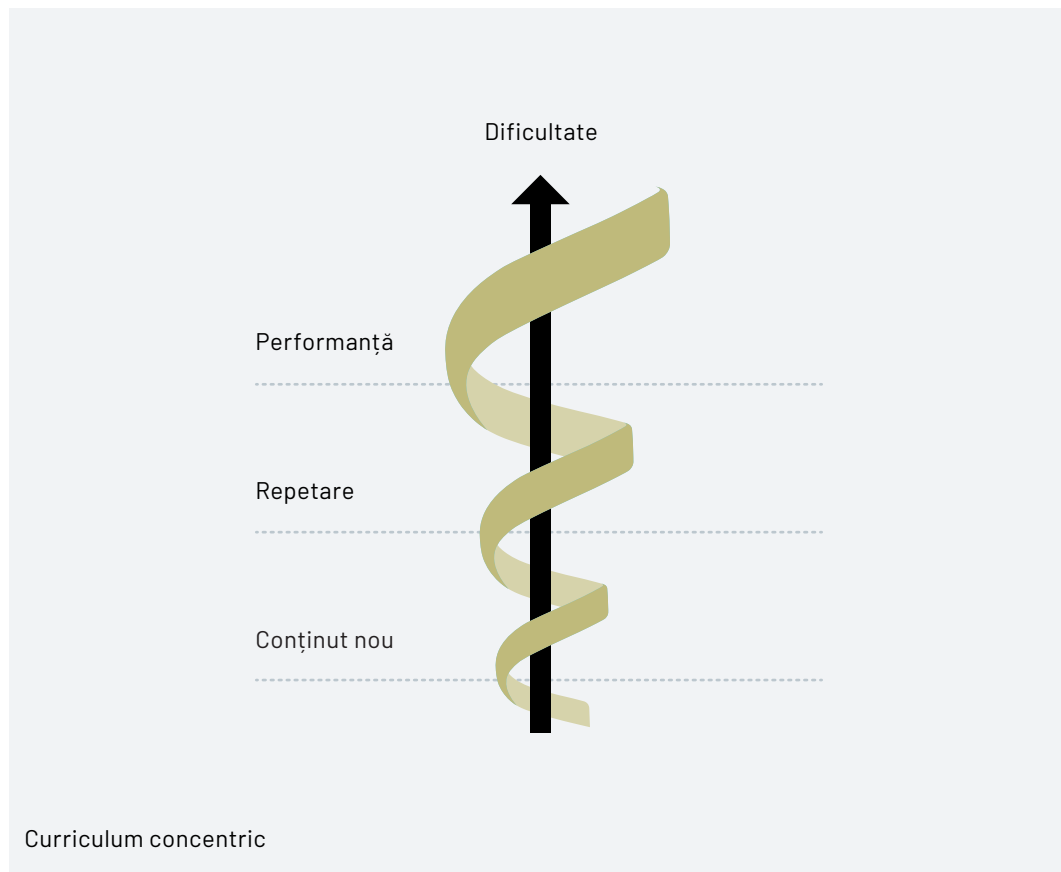
- **Competențele cognitive** – de exemplu, competențele de soluționare a problemelor, de gândire creativă, de gândire critică, precum și cele metacognitive;
- **Competențele sociale** – de exemplu, competențele de comunicare, de colaborare, de construire a relațiilor, empatia;
- **Competențele legate de conștiința de sine** – de exemplu, responsabilitatea, competența de luare a deciziilor, deprinderile de autorefecție;
- **Competențele de reglare a emoțiilor** – de exemplu, abilitatea de a-și controla emoțiile, de combatere a stresului, competențele de soluționare a conflictelor.

Competențele vizate de acest program de dezvoltare personală sunt definite de Organizația Mondială a Sănătății ca setul de competențe necesare pentru succes pe parcursul vieții (2001). Ținem să remarcăm că toate deprinderile de viață se suprapun, într-o măsură mai mare sau mai mică, și pot fi susținute printr-o abordare holistică. Astfel, competențele cognitive nu pot fi formate fără a se acorda atenție competențelor sociale și celor legate de conștiința de sine, competențele de reglare a emoțiilor nu se pot forma fără a lua în considerare competențele sociale ș.a.m.d.

Competențele de dezvoltare personală ca parte integrantă a studiilor și a vieții

Educația pentru dezvoltare personală și deprinderi de viață este integrată în toate disciplinele școlare, fiind întotdeauna legată de conținuturile de învățare relevante pentru individ la stadiul său curent de dezvoltare. Conținuturile și sarcinile din acest program sunt orientate spre vârste și clase diferite. Pe parcursul înaintării prin curriculum, ce acoperă perioada de educație preuniversitară, procesul de formare a deprinderilor de viață devine tot mai complex, deși în fiecare an se studiază teme asemănătoare și se lucrează la aceleași competențe. Acest proces progresează de la o vârstă timpurie,

demarând la momentul intrării copilului în sistemul de educație (fie la grădiniță, fie în școala primară) și încheindu-se la finele educației preuniversitare. De-a lungul vieții școlare a elevilor, competențele de dezvoltare personală se formează în baza unui curriculum concentric, repetându-se în fiecare an școlar, însă de fiecare dată la un nivel mai complex.



Curriculumul concentric pentru „Dezvoltare personală” poate fi descris ca o abordare ce prezintă anumite concepte-cheie la niveluri de complexitate care sporesc pe măsura avansării prin etapele de școlarizare. Edificat în baza concepției pedagogului și psihologului Jerome Bruner, conform căruia „orice subiect poate fi predat în mod eficient, într-o formă intelectual corectă, oricărui copil, la orice etapă de dezvoltare” (Bruner 1960), curriculumul concentric reprezintă fundamentul pedagogic al acestui program. Copiilor li se prezintă, la o vârstă timpurie, anumite secvențe de informație, subiecte și sarcini; acestea le sunt prezentate iar și iar, pentru consolidare și pentru a sta la baza altor competențe și unități de conținut. Pe lângă faptul că, folosind metoda învățării adaptate, copilul va atinge performanța privind diferite deprinderi de viață, se cere remarcat și un alt aspect – sensul și însemnătatea a ceea ce se predă devin, la rândul lor, o componentă a programului. Curriculumul concentric conține idei, principii și valori care capătă importanță atât pentru elevi, pe măsura maturizării acestora, cât și pentru societate ca un tot întreg. Astfel, programul adoptă abordarea și paradigma învățării pe parcursul întregii vieți.

Cum sunt organizate competențele?

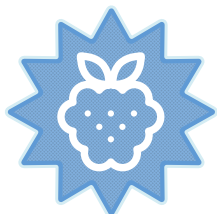
Competențele vizate prin studiul disciplinei „Dezvoltare personală” sunt formate în cadrul a cinci module, care cuprind cinci concepte-cheie. Acestea sunt:

**Modulul 1**

„Identitatea personală și relaționarea armonioasă”, care pune accent pe cunoașterea și acceptarea de sine; explorarea și autoevaluarea resurselor personale; familia ca valoare: responsabilități, roluri de gen, stereotipuri; comunicarea asertivă, nonconflictuală și nonviolentă; autoeducare și voluntariat etc.

**Modulul 2**

„Asigurarea calității vieții”, cu accent pe integritate, gestionarea eficientă a resurselor, responsabilitate pentru o dezvoltare durabilă, o bună gospodărire etc.

**Modulul 3**

„Modul de viață sănătos”, care îi ghidează pe elevi în aspecte ce țin de sănătatea fizică, emoțională, alimentația sănătoasă, contracararea viciilor: droguri, alcool, fumat, influențe de diferit gen etc.

**Modulul 4**

„Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial”, care pune accent pe cunoașterea potențialului individual, informarea despre profesii din perspectiva pieței muncii, planificarea carierei și luarea deciziilor de carieră, dezvoltarea spiritului antreprenorial ca opțiune de carieră etc.

**Modulul 5**

„Securitatea personală”, care oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat către asigurarea securității proprii și a celorlalți.

Bazându-se pe curriculumul concentric, fiecare ghid din această serie se structurează după aceleași module și noțiuni-cheie. Sarcinile sunt dispersate pe parcursul unui an școlar, câte patru pentru fiecare modul. Prin urmare, fiecare ghid conține 20 de sarcini. Însă temele și sarcinile destinate elevilor se suprapun deseori: de exemplu, o sarcină legată de modul de viață sănătos va atinge și subiecte precum asigurarea calității vieții și arta cunoașterii de sine; o sarcină – destinată copiilor mai mari – centrată pe oportunitățile profesionale va implica și cunoașterea de sine și asigurarea calității vieții ș.a.m.d. Prin urmare, deși sarcinile sunt organizate în cinci module, ele nu se pot percepe ca fiind absolut izolate una de alta.

Abordarea modulară insistă pe o viziune asupra activității didactice caracterizată prin integrarea cunoștințelor, deprinderilor și atitudinilor specifice dezvoltării de competențe. Această abordare integratoare este reflectată în fiecare modul, valorificându-se și cele învățate la alte discipline școlare sau din mediul social și familial al elevului. În acest mod, disciplina „Dezvoltare personală” se concentrează pe formarea de competențe cu un accent aparte pe valori, atitudini și înclinații.

Cum urmează să predau modulele?

Modulele și sarcinile sunt prezentate în ordine cronologică. Recomandăm să respectați această ordine, pentru că astfel deprinderile de viață se vor dezvolta la elevi treptat, în baza unor noțiuni-cheie și printr-un proces planificat și organizat. Printre metodele de predare-învățare utilizate se numără învățarea pe bază de sarcini și învățarea prin colaborare. Ambele se edifică pe o viziune cognitiv-constructivistă a învățării, care presupune că educabilul acumulează cunoștințe, realizând o anumită sarcină individual, făcând apoi schimb de idei cu un coleg sau în cadrul unei echipe, împărtășind rezultatele cu întreaga clasă. Procedeul „gândește – lucrează în perechi – împărtășește” se regăsește în mai multe sarcini, contribuind la dezvoltarea deprinderilor sociale și de colaborare. La fel, reflecția individuală și colectivă asupra procesului de învățare, un element important al dezvoltării personale, face parte din mai multe sarcini.

Care este rolul meu, al profesorului?

În cadrul acestui program, rolul profesorului este să inițieze și să ghideze procesele de învățare, să-i antreneze și să-i însoțească pe elevi în experiența de învățare și să-i ajute să depășească dificultățile. Profesorul trebuie să-și dea seama de faptul că, în consecință, rolul său va fi mai curând unul de formator și moderator decât de transmitător de cunoștințe. Această schimbare ține și de evaluarea procesului de învățare și a finalităților de studiu. Elevilor li se cere să-și elaboreze propriile strategii de soluționare a problemelor: să analizeze independent o problemă și să evalueze critic mai multe moduri de a o rezolva. Așadar, rezultatele învățării fiecărui elev trebuie examinate individual, acestea nu pot fi apreciate printr-o evaluare sumativă ordinară. Evaluarea se va organiza în mod formativ, adică profesorul va observa și evalua continuu procesul de învățare al fiecărui elev, nu doar rezultatele. În acest context, oferirea unui feedback individual și personal devine un element important al rolului profesorului.

Cum este structurat ghidul?

Toate „Ghidurile profesorului” pentru disciplina „Dezvoltare personală” au o structură similară. În paginile ce urmează veți găsi o descriere mai detaliată a modulelor și a deprinderilor de viață specifice fiecărei clase vizate. Ghidul conține 20 de sarcini, distribuite în cinci module. Sarcinile sunt prezentate în același mod: în stânga paginii sunt indicate obiectivele, competențele vizate, formele de activitate, etapele și timpul necesar, materialele și modul de organizare a clasei. Unele sarcini se constituie dintr-o activitate dublă de predare și învățare: o recomandare de temă pentru acasă și analiza acestora în lecția următoare (follow-up). Apoi, se prezintă descrierea detaliată a lecției. În secțiunea din dreapta, se enumeră toate instrucțiunile pe care le primesc elevii, cu exemple (schițe) de posibile prezentări sau fișe de lucru.

Ce materiale adăugătoare aș putea utiliza?

Materialele necesare pentru fiecare lecție sunt enumerate în dreptul sarcinilor. Prin material înțelegem atât hârtie, pixuri, creioane colorate, cât și telefoane mobile sau computere. Pentru unele sarcini ar putea fi nevoie ca profesorul să descarce de pe Internet materiale adăugătoare, în funcție de cunoștințele și experiența sa anterioară. Dacă este cazul, acest lucru este recomandat. Vă rugăm să rețineți că această serie de ghiduri dedicate disciplinei „Dezvoltare personală” nu este decât una din numeroasele resurse ce pot fi utilizate: bineînțeles, profesorii se pot inspira și din alte materiale disponibile, care țin de dezvoltarea personală.

Unde se înregistrează munca elevilor?

Există mai multe moduri în care elevii își pot înregistra munca efectuată. Deoarece nu există un caiet special al elevului, profesorii sunt cei care pot decide forma de înregistrare a lucrărilor.

De exemplu:

- Elevii lucrează pe fișe individuale distribuite de profesor. Toate lucrările se colectează într-o mapă. Dacă doresc, elevii își pot confecționa mapele în prima lecție, la începutul anului școlar. În mapă se pot adăuga și materiale suplimentare (fotografii etc.).
- Elevii lucrează în caiete, unde scriu/desenează toate schițele, notele, eseurile etc. Caietele servesc, în fond, drept jurnale personale. Un punct forte al acestora este că paginile sunt cusute și, deci, se exclude riscul pierderii materialelor. Elevii își pot înfrumuseța caietele după dorință.
- În funcție de situația socioeconomică a părinților, profesorii le pot propune să achiziționeze singuri caietele pentru elevi. Această propunere se poate discuta la una din ședințele cu părinții.

Cum are loc evaluarea elevilor?

Evaluarea formativă se desfășoară pe parcursul predării-învățării fiecărui modul. Evaluarea sumativă se efectuează la finele fiecărui modul, cu ajutorul instrumentului de evaluare propus, pornind de la autoevaluarea elevilor în baza descriptorilor de competențe formate/dezvoltate pe parcursul studierii modulului. Elevul își identifică propriul potențial de dezvoltare și își formulează scopuri pentru viitor. După aceasta, profesorul îi oferă fiecărui elev feedback individual sub forma unei critici constructive, concentrându-se mai degrabă pe dezvoltarea competențelor și pe punctele forte, decât pe deficiențe. Fișele de evaluare urmează să devină o parte importantă a portofoliului elevului.

Cum îmi evaluez modul de predare?

Orice formă de predare necesită ca profesorul să-și evalueze în mod regulat munca și să reflecteze asupra ei. Autoevaluarea se poate face în baza unor întrebări-cheie, care derivă din obiectivele propuse, competențele de format, finalitățile de studiu, activitatea elevilor etc. Reflecția se poate face în pereche cu un coleg, de la egal la egal, în urma asistării reciproce la lecțiile de dezvoltare personală. Sugerăm ca, înainte de a invita colegul să asiste la lecție, să determinați câteva aspecte care vă interesează și să i le comunicați. Astfel puteți spera să primiți observații și sugestii concrete în urma acestei experiențe. Feedbackul trebuie să fie oferit colegial, sub forma unor critici constructive.

Care este rolul părinților în predarea disciplinei?

Orele de dezvoltare personală au loc în școală. Cu toate acestea, elevii vor primi și teme pentru acasă, care presupun colectarea de informații de la părinți sau rude (de exemplu, despre biografiile lor, despre reguli, despre trecut etc.). Recomandăm ca disciplina „Dezvoltare personală” să le fie prezentată părinților, în cadrul unei ședințe, la începutul anului școlar. Părinții și familia au un rol important în dezvoltarea copiilor, în definirea identității lor, a normelor morale, a valorilor și a perspectivelor de viitor. Profesorii ar trebui să informeze părinții despre specificul programului de dezvoltare personală, să le ofere o privire de ansamblu asupra modulelor și a felului în care vor lucra elevii la ore (individual, în perechi, în grupuri etc.). Părinții pot fi încurajați să participe activ la procesul de învățare al copiilor lor, asociindu-se cu școala într-un mod pozitiv. „Dezvoltare personală” este o disciplină în care integrarea lumii exterioare și a comunității școlii joacă un rol important. În cadrul unor sarcini, elevii vor aduna informații, comunicând cu oamenii și descoperind fenomene care fac parte din viața comunității lor. Prin urmare, disciplina „Dezvoltare personală” este legată de clasă, dar devine și o parte a dezvoltării întregii școli și necesită implicarea tuturor factorilor interesați din comunitate.

Bibliografie

- Bruner, J (1960) The Process of Education (Procesul Educațional), Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- World Health Organisation (Organizația Mondială a Sănătății) (2001): Partners in life Skills Education (Parteneri pentru Învățarea Abilităților de Viață). Concluzii de la Întâlnirea United Nation Interagency. Geneva: Organizația Mondială a Sănătății.

GHIDUL PROFESORULUI PENTRU DISCIPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ CLASA 10

Acest manual constă din 20 de sarcini care sunt împărțite în mod egal între cele cinci module. Modulele se concentrează pe următoarele obiective și competențe:

Modulul 1: Identitatea personală și relaționarea armonioasă

Competență specifică: valorificarea identității personale în relaționarea armonioasă cu familia și comunitatea, prin autoevaluarea critică și selectivă a sinelui și a resurselor sociale. Aceasta include:

- identificarea factorilor care influențează autoeficacitatea în dezvoltarea personală;
- compararea convingerilor despre roluri și așteptări în relațiile de cuplu și de familie;
- explicarea impactului stereotipurilor și prejudecăților asupra comportamentului și a relațiilor interpersonale, inclusiv asupra relațiilor de gen.

Subiectele abordate în acest modul se concentrează pe gestionarea eșecurilor fără a afecta stima de sine (Sarcina 1), comunicarea respectuoasă (Sarcina 2), detectarea credințelor dăunătoare în relații (Sarcina 3) și descoperirea diferitelor valori ale familiei (Sarcina 4).

Modulul 2: Asigurarea calității vieții

Competență specifică: manifestarea unui comportament proactiv, axat pe integritate și gestionare eficientă a resurselor, orientat spre sporirea calității vieții. Aceasta include:

- analiza elementelor care definesc o persoană integră, din perspectiva mediului său de viață;
- îmbunătățirea calității vieții prin deschiderea spre schimbare și gestionarea resurselor;
- găsirea strategiilor pentru atingerea obiectivelor și a idealurilor, valorificând resursele și implicarea activă.

Subiectele tratate aici se referă la integritate în viața de zi cu zi (Sarcina 5), la modul de a depăși conflictele cauzate de valori și idealuri diferite (Sarcina 6), la descrierea unor modalități simple de protejare a mediului (Sarcina 7) și găsirea unui echilibru între activitățile autodeterminate și cele determinate din exterior (Sarcina 8).

Modulul 3:**Modul de viață sănătos**

Competență specifică: adoptarea unui mod de viață activ, în vederea protecției sănătății proprii și a celor din jur, prin asumarea responsabilă a consecințelor deciziilor luate. Aceasta include:

- conștientizarea impactului actului sexual neprotejat, din perspectiva riscurilor pentru sănătate;
- conștientizarea influenței stilului de viață asupra sănătății: oboseală, epuizare, obezitate etc.;
- înțelegerea noțiunilor de imunitate și imunizare și conștientizarea importanței acestora pentru sănătatea proprie și a celorlalți.

Subiectele abordate în acest modul se referă la gestionarea echilibrului energetic personal (Sarcina 9), la informarea despre bolile cu transmitere sexuală (Sarcina 10), la cunoașterea elementelor de bază ale imunizării (Sarcina 11) și la modul de păstrare a unei greutăți sănătoase, opus tulburărilor alimentare (Sarcina 12).

Modulul 4:**Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial**

Competență specifică: proiectarea responsabilă a carierei prin valorificarea potențialului individual și a oportunităților pieței muncii. Aceasta include:

- identificarea traseelor educaționale existente, accesibile în Republica Moldova, și care sunt relevante pentru propriile preferințe și abilități;
- dezvoltarea abilităților legate de profesia aleasă, prin activități antreprenoriale și / sau de voluntariat în comunitatea locală;
- elaborarea unui plan de acțiune pentru dezvoltarea unei cariere de succes.

Subiectele tratate aici se referă la importanța experiențelor personale în realizarea unei cariere de succes (Sarcina 13), utilizarea rețelelor sociale pentru accesarea lumii profesiilor (Sarcina 14), găsirea oportunităților de voluntariat în interiorul și în afara școlii (Sarcina 15) și identificarea diferitelor parcursuri educaționale (Sarcina 16).

Modulul 5:
Securitatea personală

Competență specifică: manifestarea comportamentului constructiv și responsabil în acțiuni de protecție personală și protecție a celor din jur, axat pe cunoștințe acumulate și atitudini sociale pozitive. Aceasta include:

- descrierea cu acuratețe a acțiunilor de întreprins în caz de urgență și a modului de minimizare a riscurilor;
- respectarea regulilor de circulație rutieră, asumarea responsabilității pentru propria siguranță și a celorlalți;
- conștientizarea pericolelor mediului online și cunoașterea modului de protejare a propriei persoane și a celorlalți.

Subiectele acestui modul se referă la siguranța și sănătatea la locul de muncă (Sarcina 17), diferențierea dintre comportamentul online sigur și cel riscant (Sarcina 18), detectarea și prevenirea acțiunilor de „grooming cibernetic” (acțiuni online de pregătire a viitoarelor victime ale abuzurilor) (Sarcina 19) și inventarea unor sloganuri (lozinci) pentru respectarea regulilor de trafic (Sarcina 20).

MODULUL 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă	15
Sarcina 1 Ce pot și ce nu pot influența?	16
Sarcina 2 Tu ce ai auzit?	18
Sarcina 3 Așteptări realiste în relații	20
Sarcina 4 Valorile familiei mele – valorile familiei tale	22

MODULUL 2

Asigurarea calității vieții	25
Sarcina 5 O persoană integră	26
Sarcina 6 Oameni diferiți – valori diferite	28
Sarcina 7 Modalități simple de protecție a mediului	30
Sarcina 8 Găsirea echilibrului	32

MODULUL 3

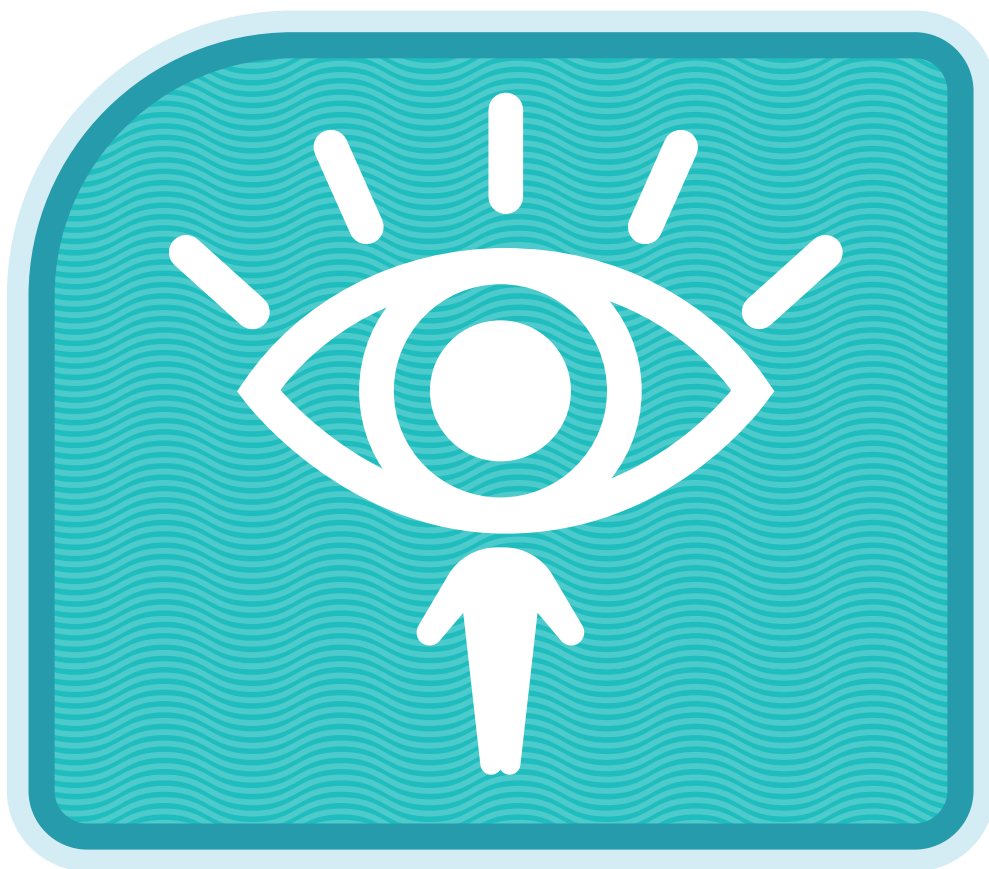
Modul de viață sănătos	35
Sarcina 9 Nivelurile energiei mele	36
Sarcina 10 Simte-te bine!	38
Sarcina 11 Imunizare	40
Sarcina 12 O greutate sănătoasă	42

MODULUL 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	45
Sarcina 13 Ce experiențe personale trebuie trecute în CV?	46
Sarcina 14 Rețele sociale	48
Sarcina 15 Voluntariatul – în școală și în afara școlii	50
Sarcina 16 Trasee educaționale	52

MODULUL 5

Securitatea personală	55
Sarcina 17 Sănătatea și securitatea la locul de muncă	56
Sarcina 18 Comportament online sigur	58
Sarcina 19 Cyber grooming (pregătirea online a viitoarelor victime)	60
Sarcina 20 Reguli de trafic rutier	62



MODULUL 1

IDENTITATEA PERSONALĂ ȘI RELAȚIONAREA ARMONIOASĂ

Identitatea personală și relaționarea armonioasă pune accent pe cunoașterea și acceptarea de sine; explorarea și autoevaluarea resurselor personale; familia ca valoare: responsabilități, roluri de gen, stereotipuri; comunicarea asertivă, nonconflictuală și nonviolentă; autoeducare și voluntariat etc.



SARCINA 1

CE POT ȘI CE NU POT INFLUENȚA?

Scop

Elevii sunt capabili să facă față eșecurilor, înțelegând diferența dintre ceea ce pot și ceea ce nu pot schimba.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

„Factorii care cauzează eșecul” scriși sau proiectați pe tablă (vezi materialele pentru elevi).



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Toată lumea a experimentat eșecuri și dezamăgiri. Întrebarea este cum putem învăța din ele? O strategie ar fi să aflăm dacă am fi putut schimba situația sau dacă nu am fi putut face nimic în această privință.

1. Pentru a obține o imagine de ansamblu, profesorul prezintă pe scurt „factorii care cauzează eșecul” (vezi materialele pentru elevi), grupați în cinci domenii. El le cere elevilor să dea exemple pentru a ilustra diferenții factori.
2. Apoi, profesorul subliniază că unii factori pot fi influențați de o persoană, alții mai puțin sau deloc. Se formează grupuri de trei-patru elevi. Fiecărui grup i se alocă aleatoriu un domeniu. Se formează mai multe grupuri dacă există mulți elevi. Fiecare grup încearcă să numească factorii care pot fi influențați pentru reușita unui demers și care nu. Grupul încearcă să ajungă la un consens.
3. Elevii își prezintă rezultatele într-o sesiune plenară, iar clasa poate pune întrebări. La finalul lecției, elevii lucrează individual. Ei notează trei factori asupra cărora vor lucra, astfel încât să poată face față cu mai mult succes noilor provocări.



MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Factorii care cauzează eșecul

Nivel personal

- Așteptări prea mari
- Cerințe excesive
- Speranțe false
- Lipsa încrederii în sine
- Încredere excesivă
- Teama de eșec
- Lipsa ambiției
- ...

Situație

- Dificultate crescută
- Lipsă de resurse
- Cerințe/standarde ridicate
- Sarcină neclară/prost definită
- Concurență puternică
- ...

Interacțiuni

- Comunicare neclară
- Ascultare inefficientă
- Interpretare greșită a celor spuse
- Interpretare greșită a limbajului corpului
- Lipsa disponibilității la compromis
- ...

Acțiuni

- Pregătire necorespunzătoare
- Informare insuficientă
- Lipsa cunoștințelor anterioare
- Planificare greșită a timpului
- Terminarea timpului alocat
- ...

Circumstanțe

- Vremea, anotimpul
- Prea multă/prea puțină lume ...
- Probleme cu transportul
- Ghinion
- ...



SARCINA 2 TU CE AI AUZIT?

Scop

Elevii realizează că pot apărea neînțelegeri în timpul comunicării orale. Ei învață cum să le prevină.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Suficiente imagini din reviste sau ziare pentru jumătate de clasă (imagini statice de viață, situații care nu sunt prea complexe); Cerc de scaune pentru discuția în plen.



Modulul 1

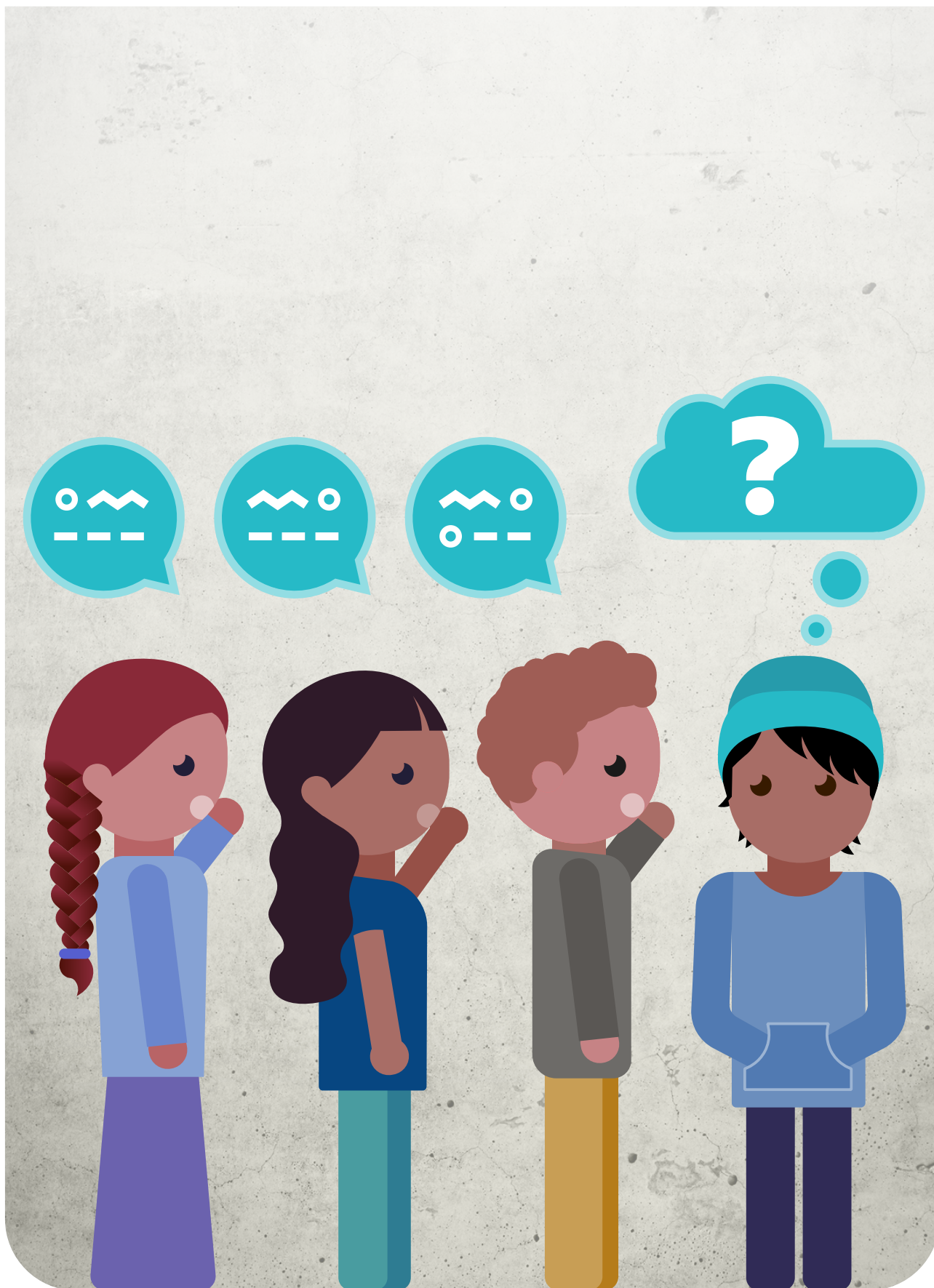
Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

1. În cerc, profesorul anunță experimentul „telefonul fără fir”. „Voi șopti o propoziție la urechea elevului din dreapta mea. La fel fac și cu elevul din stânga mea”. Fiecare ar trebui să asculte cu atenție și să transmită ceea ce a auzit elevului care stă lângă el, până când cercul este complet. Nu sunt permise întrebări în timpul acestui proces. Ambii elevi care stau la capătul cercului spun cu voce tare ceea ce au auzit.
2. Elevii discută cum s-au schimbat propozițiile și de ce s-a întâmplat acest lucru. De asemenea, ei discută despre modul în care astfel de neînțelegeri ar putea fi prevenite.
3. În experimentul următor, elevii lucrează în perechi. Unul are o imagine pe care o descrie în cuvinte, dar nu o arată. Celălalt ascultă și face o schiță a ceea ce crede că este în imagine. Întrebările sunt permise.
4. Apoi cel care a desenat arată schița și explică ce a înțeles. Ambii parteneri discută despre ce au înțeles bine, ce nu au înțeles și despre cum ar putea îmbunătăți comunicarea.
5. Înapoi în cerc, profesorul colectează câteva informații despre obstacolele din calea comunicării orale și posibilele îmbunătățiri (claritatea, viteza, ritmul, complexitatea informațiilor, detaliile etc.).
6. În ultimele două minute de curs, elevii notează individual ceea ce au învățat din ambele experimente.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru





SARCINA 3

AȘTEPTĂRI REALISTE ÎN RELAȚII

Scop

Elevii înțeleg că așteptările false pot duce la relații nefericite.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Fiecare așteptare (vezi materialele pentru elevi) este scrisă pe o bucată de hârtie și fixată pe perete sau pe tablă.



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Intrăm într-o relație cu anumite credințe și așteptări. Dar aceste așteptări sunt întotdeauna folositoare?

1. Profesorul explică faptul că propozițiile afișate pe perete abordează credințe și așteptări comune despre relații. El le citește cu voce tare și explică faptul că unele dintre aceste așteptări sunt utile, iar altele sunt inutile. Profesorul îi invită pe elevi să fie detectivi și să afle care dintre așteptări sunt realiste și ajută într-o relație și care sunt nerealiste și inutile.
2. Elevii aleg o așteptare la care vor să lucreze și se așază în fața hârtiei respective. Ar trebui să existe aproximativ același număr de elevi grupați pentru fiecare afirmație, deci este necesară o negociere cu întreaga clasă.
3. Fiecare grup desemnează un moderator și un purtător de cuvânt. Moderatorul se asigură că fiecare membru al echipei are șansa de a vorbi.
4. Purtătorul de cuvânt ia notițe și prezintă rezumatul în plen. Grupurile discută următoarele aspecte:
 - Această afirmație este complet inutilă sau conține și aspecte utile?
 - Găsiți un exemplu pentru a ilustra această așteptare.
 - Explicați partea problematică. Ce se întâmplă dacă crezi în asta?
 - Explicați care sunt avantajele persoanei care crede în această afirmație.
5. Fiecare grup își ajută purtătorul de cuvânt să rezume discuțiile. Nu ar trebui să existe mai mult de cinci fraze. Vorbitorul notează doar cuvinte cheie, nu propoziții întregi.
6. Elevii se reunesc în plen. Purtătorul de cuvânt al fiecărui grup își prezintă concluziile. După ce s-au terminat prezentările, profesorul comentează fără a moraliza. În final, clasa votează așteptarea/credința pe care o consideră cea mai realistă și utilă într-o relație și pe aceea care este cea mai inutilă.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Așteptare realistă?

- 1 Există pe lume exact partenerul de vis pentru mine.
- 2 Iubirea pe care o simți trebuie să fie întotdeauna la fel de intensă ca în prima zi.
- 3 Nu există secrete între parteneri.
- 4 Petreceți-vă tot timpul liber unul cu celălalt.
- 5 Cuplurile, care sunt cu adevărat îndrăgostite, își cunosc reciproc nevoile și sentimentele.
- 6 Nu există niciodată dispute într-o relație bună.
- 7 O relație bună înseamnă că nu trebuie să faci nimic pentru a o întreține.
- 8 Ambii parteneri ar trebui să fie dispuși să se schimbe pentru o relație de succes.
- 9 Cuplurile fericite își rezolvă toate disputele și dezacordurile.
- 10 „... și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți” (finalul multor basme).





SARCINA 4

VALORILE FAMILIEI MELE – VALORILE FAMILIEI TALE

Scop

Elevii devin conștienți de valorile familiei lor. Ei învață că alte familii pot avea un set similar de valori sau unul diferit.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Foi goale de hârtie; Fișe (vezi materialele pentru elevi) copiate pentru fiecare elev sau afișate pe tablă.



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Valorile familiei sunt importante pentru toți membrii unei familii. Adesea iau forma unei tradiții care are loc în mod regulat sau cu ocazii speciale.

Partea ①

1. Profesorul prezintă subiectul și dă unul sau două exemple de valori și obiceiuri ale familiei sale. Elevii sunt invitați să dea propriile exemple.
2. Fiecare elev primește o fișă (vezi materialele pentru elevi) sau copiază sarcina de pe tablă. Elevii completează fișa individual. Fiecare elev trebuie să descrie cel puțin două dintre tradițiile familiei sale.
3. Elevii discută exemplele lor în grupuri de câte cinci. Aceștia ar trebui să arate interes pentru valorile partenerilor punând întrebări precum: „Ce crezi că se află în spatele acestui obicei?”, „De cât timp face familia ta asta?” etc.
4. Ca temă pentru acasă, elevii își întreabă prietenii sau alți membri ai familiei care sunt valorile și tradițiile lor de familie. Își notează cele aflate pe o foaie.

Partea ②

1. Elevii stau în cerc și, împreună cu profesorul, își compară concluziile. Ce valori sau tradiții pot fi găsite la mai multe familii? Care sunt rare? Poate clasa să grupeze împreună valorile similare?
2. Toți elevii aleg o valoare sau o tradiție pe care doresc să o cunoască mai bine. Pentru a face acest lucru, elevii își lasă pe bancă foile cu notițe (pe care și-au trecut numele). Apoi toți se ridică și se deplasează de la o bancă la alta, citind listele colegilor. Când au găsit o valoare care îi interesează, ar trebui să-l caute pe elevul care a scris-o și să-i pună câteva întrebări.
3. Apoi, elevii se întorc la fișele lor și adaugă noua valoare descoperită.
4. Într-o rundă plenară finală, elevii își prezintă listele și motivează adăugarea valorilor suplimentare.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Părtea ①

Valorile și tradițiile familiei

Tradiția	Descrierea	Valoarea din spatele tradiției
Să luăm masa împreună	Cinăm întotdeauna la șapte și jumătate, pentru că atunci toată lumea s-a întors de la muncă. Vorbim despre ce s-a întâmplat peste zi ...	Ne acordăm timp unii altora.
...		
...		

O valoare nouă care mi s-a părut interesantă:





MODULUL 2

ASIGURAREA CALITĂȚII VIEȚII

Asigurarea calității vieții pune accent pe integritate, gestionarea eficientă a resurselor, responsabilitate pentru o dezvoltare durabilă, o bună gospodărire etc.



SARCINA 5 O PERSOANĂ INTEGRĂ

Scop

Elevii sunt capabili să aplice valoarea integrității în viața lor de zi cu zi.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Cele trei adjective și cele trei situații sunt prezentate pe tablă sau proiector. Povestea lui Socrate cu cele trei site este pregătită pentru a fi citită cu voce tare (vezi materialele pentru elevi).



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

Ce înseamnă să fii o persoană integră? Povestea celor trei site ilustrează acest lucru (vezi materialele pentru elevi).

1. Profesorul citește povestea în clasă, cu voce tare. Cuvintele „adevărat”, „bun” și „util” sunt scrise pe tablă.
2. Profesorul explică: „Socrate a fost cu siguranță un om integru cu prezentarea celor trei site. Dar sunt ele utile și în vremurile noastre, în situațiile de zi cu zi?”
Profesorul îi întreabă pe elevi dacă acest proces are sens în următoarele situații:
 - a. când spui o glumă printre prieteni;
 - b. când citești basme copiilor mai mici;
 - c. când raportezi profesorului că ai observat un elev care a fost împins de alți elevi.
3. Profesorul împarte clasa în grupuri de trei și repartizează fiecărui trio o anumită situație, astfel încât mai multe grupuri să lucreze la același caz. Grupurile discută apoi dacă metoda „celor trei site” este utilă sau nu în situația dată.
4. Întreaga clasă și profesorul se așază în cerc. Fiecare grup își prezintă concluziile. Ceilalți își spun părerile. Și profesorul poate să-și exprime opinia, dar nu ca un adevăr final.
5. În încheiere, fiecare elev notează titlul „Trei adjective: bun, adevărat și util” și una sau două propoziții despre modul în care această metodă îl ajută să devină integru.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Povestea celor trei site

Într-o zi, un bărbat s-a apropiat de Socrate foarte entuziasmat: „Hei, Socrate, ai auzit ce a făcut prietenul tău? Trebuie să-ți spun chiar acum.”

„Așteaptă un minut” îl întrerupse înțeleptul. „Ai cernut ceea ce urmează să-mi spui prin cele trei site?” – „Trei site?” l-a întrebat mirat celălalt.

„Da, trei site. Prima sită este adevărul. Ai verificat dacă tot ce urmează să-mi spui este adevărat?”

„Nu, am auzit-o undeva și ...”

„Ei, bine! Dar, cu siguranță, ai verificat cu a doua sită. Este sita bunătății. Ceea ce încerci să-mi spui, dacă nu este dovedit adevărat, este cel puțin bun?”

„Nu, nu asta. Dimpotrivă.”

„Aha!” îl întrerupse Socrate. „Atunci hai să aplicăm măcar a treia sită. Este util să-mi spui ce te entuziasmează?”

„Nu este util acum ...”

„Deci”, zâmbi înțeleptul, „dacă ceea ce vrei să-mi spui nu este nici adevărat, nici bun, nici util, lasă lucrurile așa cum sunt și nu te împovăra pe tine și nici pe mine cu ce voiai să spui!”

Sita **ADEVĂRULUI**

Ceea ce vrei să spui este adevărat?
Ai vreo dovadă?



Sita **BUNĂȚĂȚII**

Dacă nu ești sigur că ceea ce vrei să spui
este adevărat, este cel puțin bun?



Sita **UTILITĂȚII**

Dacă nu ești sigur nici că este adevărat, nici că
e bun, atunci poți măcar să spui că este util?



Dacă ceea ce vrei să spui nu este
nici **ADEVĂRAT**, nici **BUN**, nici **UTIL**,
atunci e mai bine să nu spui nimic!



SARCINA 6

OAMENI DIFERIȚI – VALORI DIFERITE

Scop

Elevii realizează că oamenii au valori și idealuri diferite și că uneori acest lucru poate duce la conflicte. Ei învață cum să facă față diferitelor opinii.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Povestea „Pescarul și turistul” pregătită de citit cu voce tare (vezi materialele pentru elevi).



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

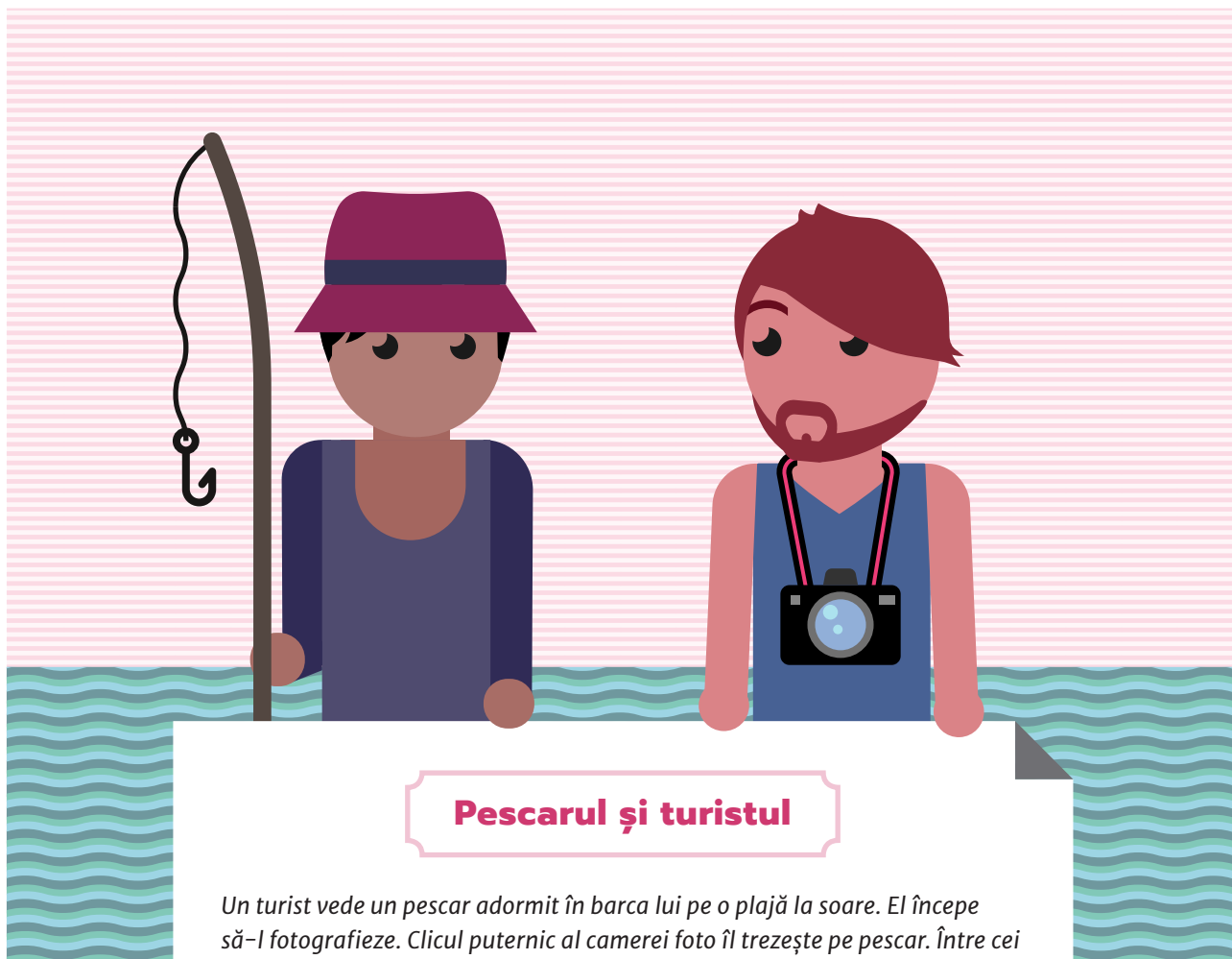
DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul prezintă subiectul sarcinii. Oamenii au idealuri diferite în viață, de exemplu: să fie puternici, să câștige bani, să respecte oamenii și natura, să se bucure de viață așa cum este și multe altele. Elevii se gândesc la mai multe valori.
2. Profesorul sau un elev citește nuvela „Pescarul și turistul”, cu voce tare (vezi materialele pentru elevi).
3. Profesorul aranjează elevii în grupuri de câte trei. Fiecare grup modifică povestea introducând un al treilea personaj și apoi continuă povestirea cu acest al treilea personaj care își spune părerea. Personajul introdus nu ar trebui să fie nici prea materialist, nici prea idealist. Ce păreri și argumente are această persoană? Cum se termină povestea acum? Grupurile se pregătesc să interpreteze noul final al povestirii în fața clasei.
4. Clasa formează un semicerc și profesorul alege trei grupuri care să prezinte noile finaluri ale nuvelei. Sunt prezente toate cele trei idealuri, al pescarului, al turistului și al celui de-al treilea personaj?
5. Clasa, îndrumată de profesor, discută despre momentul în care valorile intră în conflict și despre modul în care se poate găsi un echilibru între diferite idealuri.



MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru



Pescarul și turistul

Un turist vede un pescar adormit în barca lui pe o plajă la soare. El începe să-l fotografieze. Clicul puternic al camerei foto îl trezește pe pescar. Între cei doi bărbați începe o conversație, în principal despre pescuit.

Turistul pur și simplu nu poate înțelege de ce pescarul zace complet inactiv la soare. Îl îndeamnă să iasă în larg și să prindă pești. Pescarul răspunde că a ieșit deja în ziua aceea pe mare și captura sa a fost destul de bună. Turistul îi spune apoi pescarului că dacă ar ieși în larg de mai multe ori pe zi ar avea mai mult pește și, cu venituri suplimentare, ar putea să-și extindă treptat afacerea. Ar putea să cumpere mai multe bărci, să deschidă o fabrică de conserve de pește și, eventual, un restaurant pescăresc. Și, la un moment dat, pescarul și-ar putea permite chiar să stea liniștit în port și să privească spre mare.

Pescarul îi răspunde turistului că exact asta face acum și că singurul lucru care îl deranjează este clicul camerei fotografice.

Adaptată după povestirea „Anecdota despre scăderea productivității” de Heinrich Böll



SARCINA 7

MODALITĂȚI SIMPLE DE PROTECȚIE A MEDIULUI

Scop

Elevii evaluează modalitățile zilnice de combatere a poluării.



Timp necesar

① 45 minute

② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Fiecare „modalitate simplă” (vezi materialele pentru elevi) scrisă cu litere mari pe câte o foaie de hârtie, afișată pe tablă sau pe un perete.



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

Poluarea și schimbările climatice fac să ne confruntăm cu multe dificultăți acum și în viitor. Ce puteți face în viața de zi cu zi, ca elevi, pentru a ajuta la rezolvarea acestor probleme?

Partea ①

1. Profesorul prezintă tema sarcinii și le cere elevilor să vină cu idei despre cum pot fi combătute poluarea și schimbările climatice. Dacă apare o idee nouă, profesorul o adaugă la cele care au fost deja scrise.
2. Profesorul aranjează elevii în grupuri de trei sau patru. Fiecare grup explorează o soluție mai în profunzime prin:
 - organizarea unui brainstorming despre ceea ce știu deja,
 - verificarea faptelor pe Internet,
 - găsirea unor modalități concrete de a pune în practică soluțiile.
3. Un vorbitor din fiecare grup își prezintă pe scurt concluziile.
4. Ca temă pentru acasă, elevii continuă să lucreze individual întrebând diferite persoane, observând, cercetând și citind presa locală.

Partea ②

1. Elevii lucrează în aceleași grupuri ca în Partea 1. Ei împărtășesc ceea ce au aflat și își rezumă cele mai bune idei în cuvinte cheie.
2. Ei pregătesc pe bănci un „stand de piață”, întinzând o foaie de hârtie pe care scriu mare titlul problemei pe care au abordat-o și soluțiile pe care le-au notat prin cuvinte cheie. Un elev din fiecare grup va vorbi, în timp ce alți elevi din clasă îi „vizitează” standul.
3. Jumătate din grupuri stau lângă standul lor, restul se plimbă și vizitează standurile pentru a auzi soluțiile cu care au venit celelalte grupuri. Profesorul poate cronometra activitatea permițând aproximativ unu-două minute pentru fiecare vizită.
4. După zece minute, cealaltă jumătate a clasei își aranjează standurile și procesul se repetă.
5. În plen, clasa adună impresii: Care idee a fost cea mai populară? Care ar avea cel mai mare impact? Care idee este cel mai ușor de implementat?



MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Modalități zilnice de a proteja mediul înconjurător

1

Reduceți

Tuturor ne place să avem cel mai nou telefon mobil sau cea mai modernă cămașă și să le aruncăm pe cele vechi, deși sunt încă bune. Putem economisi multe resurse prin reducerea cantității de lucruri pe care le cumpărăm inutil.

5

Combateți risipa de alimente

În acest moment, avem suficiente cereale, fructe, legume și carne pentru a hrăni populația lumii. Dar aruncăm mult, până la o treime, în timpul producerii, transportului, vânzării și gătirii alimentelor.

2

Refolosiți

De exemplu, pungile din plastic pentru băcănie sunt aruncate și ajung în gropile de gunoi sau în mare. Ele pot sufoca animalele și descompunerea lor poate dura sute de ani.

6

Economisiți electricitatea

Folosiți becuri eficiente energetic în locul becurilor obișnuite. Durează mai mult și veți face economie și la bani. Căutați mai multe exemple de economisire a energiei electrice!

3

Reciclați

Dacă vă uitați în jur, veți observa lucruri care au fost deja reciclate sau care ar putea fi. E nevoie doar de voință pentru a o face!

7

Economisiți apa

Apa este irosită mai des decât ne dăm seama. Schimbarea vechilor obiceiuri va fi benefică atât pentru mediu, cât și pentru portofelul vostru!

4

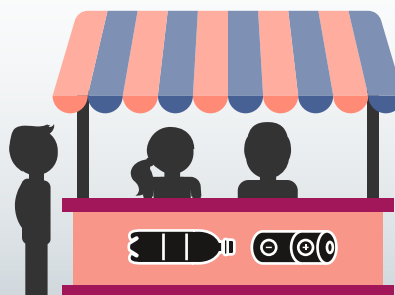
Mâncați mai puțină carne

În ciuda faptului că pentru producerea lor se ocupă marea majoritate a terenurilor agricole, carnea și produsele lactate reprezintă doar 18% din totalul caloriilor alimentare și aproximativ o treime din aportul de proteine.

8

Ideea voastră

...





SARCINA 8 GĂSIREA ECHILIBRULUI

Scop

Elevii investighează cum să găsească un echilibru între timpul liber și muncă.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Coli de hârtie; Creioane.



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul și elevii se uită la rutina unui elev dintr-o zi obișnuită de lucru. Profesorul întreabă: „În ce momente ale săptămânii puteți decide ce să faceți? Când timpul vostru este organizat de alții? Dați exemple și explicați de ce timpul vostru este fie autodeterminat, fie determinat extern!”
2. Clasa analizează acum o zi de weekend. Ce șanse există pentru a-și determina propriile activități?
3. Acum fiecare elev schițează un plan săptămânal propriu, începând cu următoarea zi de luni. Completează activități precum „școală”, „călătorie”, „teme”, „mâncare”, „ajutor în gospodărie”, „întâlnire cu prietenii” etc. și marchează momentele în care poate decide singur ce să facă.
4. În perechi, elevii își arată reciproc planurile săptămânale. Se concentrează pe aceste întrebări:
 - Care sunt activitățile tale preferate pe care ești liber să le alegi? De ce îți plac?
 - Ești mulțumit de echilibrul dintre muncă și timp liber? Cât de des faci ceva pe cont propriu sau împreună cu alții?
5. La finalul lecției, profesorul cere fiecărui elev să se uite la orarul său și să comenteze dacă este echilibrat sau nu.



MATERIALE PENTRU ELEVII

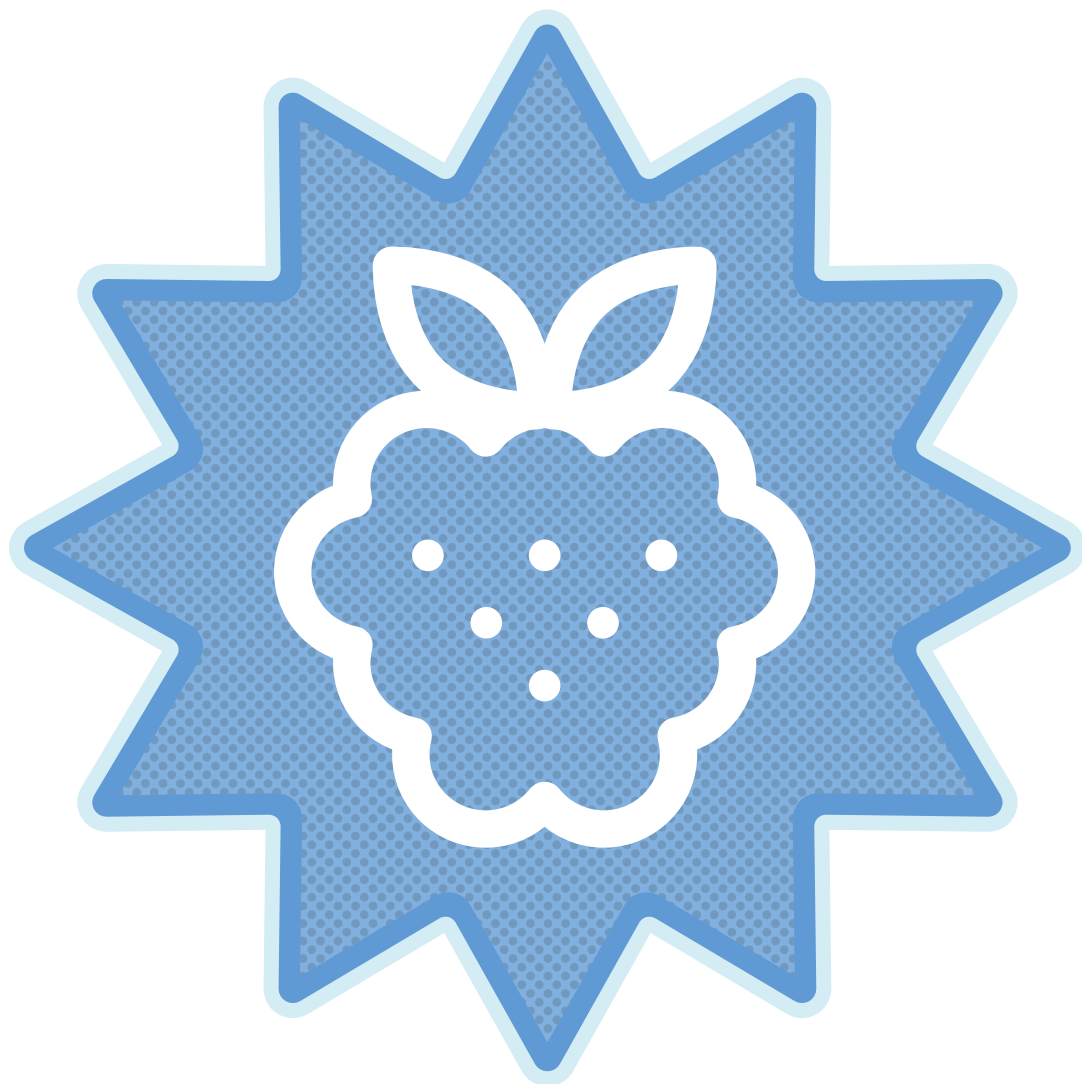
Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Plan săptămânal

Săptămâna:

Ora	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							





MODULUL 3

MODUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Modul de viață sănătos ghidează elevii în aspecte ce țin de sănătatea fizică și emoțională, de alimentația sănătoasă, de contracararea viciilor: droguri, alcool, fumat, influențe de diferit gen etc.



SARCINA 9

NIVELURILE ENERGIEI MELE

Scop

Elevii se familiarizează cu tehnicile de reducere a stresului și a oboselii prin gestionarea nivelului personal de energie.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup



Organizarea clasei

O imagine mare a unei baterii afișată pe tablă/proiector cu cinci cuvinte cheie scrise pe ea: activități, evenimente, oameni, mass-media, locuri (vezi materialele pentru elevi).



Modulul 3

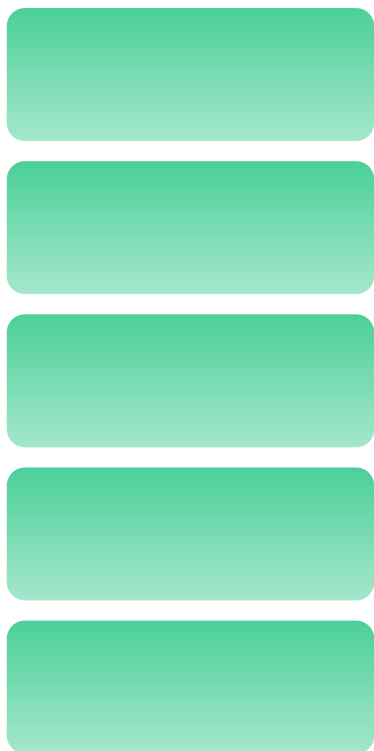
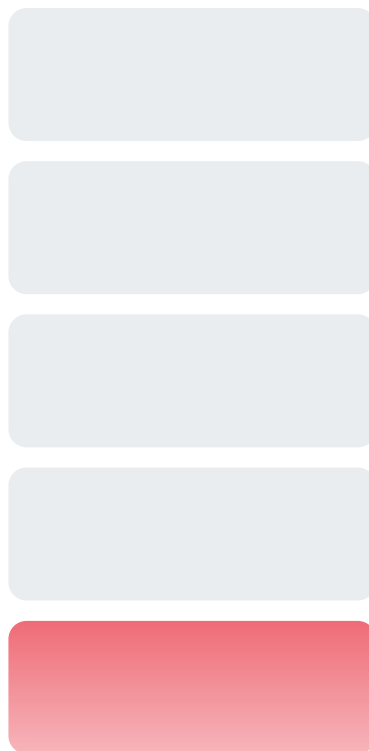
Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul arată imaginea unei baterii (vezi materialele pentru elevi) și cele cinci domenii de interacțiune socială. Le prezintă elevilor un exemplu și explică situațiile sau activitățile care consumă multă energie și pe cele care ne permit să ne refacem nivelul de energie (de exemplu, mass-media: „Pot să mă relaxez când vizionez un film, dar dacă stau treaz toată noaptea uitându-mă la filme, atunci voi fi obosit a doua zi ...”).
2. Profesorul le cere elevilor să formeze grupuri de câte cinci și să vorbească despre activitățile care le încarcă bateriile personale. Ar trebui să ia în considerare toate cele cinci domenii. Profesorul explică faptul că ar putea exista multe opinii diferite despre acest lucru. Nu ar trebui să fie alarmați, ci mai degrabă ar trebui să se bucure de diversitate.
3. Profesorul cere apoi grupurilor să se gândească la scenarii opuse: Ce le consumă energia? Din nou, ar trebui să ia în considerare toate cele cinci domenii.
4. Fiecare elev lucrează singur. El desenează o baterie mare și notează lucruri care dau sau iau energie. În partea de jos a paginii elevii explică în una sau două propoziții ce pași concreți vor face pentru a-și îmbunătăți nivelul de energie.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Nivelurile energiei mele*Cuvinte-cheie:***activități****evenimente****oameni****media****locuri***Acestea îmi încarcă bateria:**Acestea îmi descarcă bateria:**Următorii pași pentru a-mi îmbunătăți nivelul de energie:*



SARCINA 10 SIMTE-TE BINE!

Scop

Elevii află informații despre cele mai frecvente infecții cu transmitere sexuală (ITS). Ei învață cum să le prevină.



Timp necesar

- ① 45 minutes
- ② 45 minutes



Forme de activitate

- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Aveți nevoie de o atmosferă de încredere pentru această lecție. Face parte din programă, dar ar putea fi bine să informați părinții în prealabil, de exemplu, în timpul unei ședințe; Șabloane cu fișa informativă tipărite pe foi A4 sau afișate pe tablă (consultați materialele pentru elevi).



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

Decideți dacă veți lucra cu întreaga clasă sau veți separa fetele de băieți. Există motive întemeiate pentru ambele opțiuni, în funcție de dinamica clasei dvs.

Partea ①

1. Profesorul prezintă tema sarcinii: „Pentru mulți oameni, sexul este un lucru frumos și incitant în viață. Cu toate acestea, sexul neprotejat poate transmite și boli. Aceste boli se numesc infecții cu transmitere sexuală sau ITS. Să aruncăm o privire asupra celor mai frecvente ITS” (consultați materialele pentru elevi).
2. Profesorul organizează elevii în grupuri de câte patru. Fiecărui grup i se atribuie o ITS. Grupurile fac un brainstorming cu ceea ce știu deja despre ITS și apoi cercetează mai multe fapte pe Internet sau ascultă o scurtă prezentare susținută de un profesor de biologie sau de un invitat (medic, asistent medical, specialist). Elevii elaborează o fișă informativă (consultați materialele pentru elevi). Ar trebui să fie pe o coală de hârtie A4 și scrisă cu litere mari sau cu un marker. Ei nu trebuie să copieze textul de pe Internet, ci trebuie să scrie fișa informativă folosind propriile cuvinte. Toți membrii grupului trebuie să poată explica faptele despre ITS fără să se uite la text.
3. Elevii își termină fișele cu informații acasă, dacă este necesar. Elevii le pot proiecta astfel încât să poată fi copiate ca pliante de informații.

Partea ②

1. La începutul lecției următoare, toate fișele cu informații sunt afișate pe perete. Grupurile de elevi le prezintă apoi cu voce tare, fără să se uite la propria fișă informativă. Profesorul face copii ale fiecărei fișe informative și le distribuie fiecărui elev din clasă, astfel încât toți să aibă un „fișier informativ ITS”.
2. În timpul rămas, profesorul discută în plen următoarea întrebare: „De ce sunt ITS încă un subiect despre care oamenii cu greu îndrăznesc să vorbească, deși este atât de important pentru sănătatea noastră?”



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①

Pregătiți carduri pentru fiecare infecție. Puteți să copiați această pagină și să o tăiați: un card pe grup.

ITS care se tratează cu antibiotice

Chlamydia
Bacteria

Trichomoniasis
Trichomonas

Gonorrhoea
Bacteria

Syphilis
Bacteria

ITS care se tratează cu diferite medicamente sau care nu sunt tratabile

Hepatitele A/B
*Virus, tratabil
cu medicamente
antivirale*

HPV
*Virus, netratabil
(vaccin)*

HIV
*Virus, incurabil,
medicație antivirală
pe toată durata vieții*

Herpes genital
*Două virusuri, trata-
bile cu medicamente
antivirale*

Fișă

ITS	<i>Infecția cu Chlamydia O imagine a infecției poate fi tipărită sau desenată.</i>
Simptome posibile	<i>Adesea nu există semne de boală sau sunt doar semne ușoare. Scurgeri din vagin și uretră, senzație de arsură la urinare, durere în abdomen, durere/inflamație în gât.</i>
Prevenire	<i>Protejați-vă cu prezervative și prezervative pentru femei: acestea ajută la prevenirea infecției! Femeile tinere cu vârsta de până la 25 de ani ar trebui să facă un test de screening gratuit cu medicul lor, o dată pe an!</i>
Tratament	<i>Tratament cu antibiotice pentru ambii parteneri! Fără relații sexuale până la sfârșitul tratamentului (întrebați medicul)!</i>



SARCINA 11

IMUNIZARE

Scop

Elevii sunt conștienți de avantajele și dezavantajele vaccinării. Știu cum să verifice dacă informațiile pe care le au sunt credibile.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Citiți informațiile de bază despre vaccinări (consultați materialele pentru elevi).



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul evaluează cunoștințele anterioare ale elevilor întrebându-i ce știu despre sistemul imunitar sau despre vaccinări. Profesorul oferă informații suplimentare despre sistemul imunitar și vaccinări.
2. Elevii au citit textul „Sistemul nostru natural de apărare” (consultați materialele pentru elevi) și caută informații suplimentare în cărți sau pe Internet.
3. Elevii lucrează în grupuri de câte trei. Jumătate din grupuri analizează dezavantajele vaccinării, iar cealaltă jumătate discută avantajele vaccinării.
 - Dacă cineva exprimă o opinie, toți ceilalți ar trebui să analizeze dacă această opinie se bazează pe un fapt științific sau pe un zvon.
 - Ce este o sursă credibilă de informații?
4. Clasa se așază în cerc. Toate grupurile împărtășesc concluziile, iar profesorul conduce discuțiile. El semnalează atunci când opiniile și faptele sunt confuze și corectează orice informație falsă.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Sistemul nostru natural de apărare

Oriunde ne-am afla, există bacterii și viruși și sunt agenți patogeni. Pot intra în corpul nostru prin aerul pe care îl inspirăm, prin răni mici ale pielii sau prin alimente și băuturi. Cu toate acestea, nu toți agenții patogeni sunt la fel de periculoși, deoarece corpul nostru are un sistem natural de apărare – sistemul imunitar. Dar, dacă acesta nu este suficient de puternic pentru a ne apăra de agenții patogeni, ne putem îmbolnăvi.

Imunitate prin vaccinare

Există agenți patogeni de care corpul nostru nu se poate apăra în mod natural și care pot fi foarte dăunători sau chiar letali. În acest caz, o vaccinare ne poate ajuta. În copilărie am fost vaccinați împotriva multor boli, de exemplu, rujeolă, oreion sau tuse convulsivă.

Ideii pentru discuția din clasă

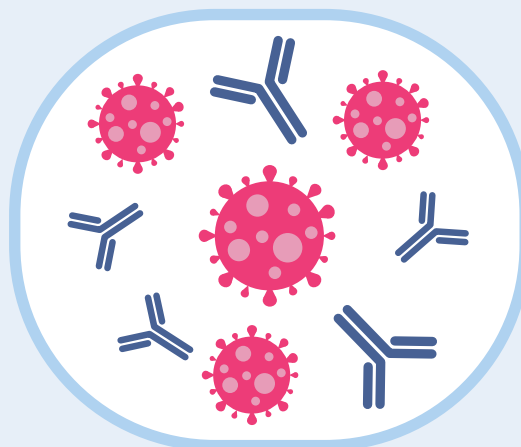
Argumente pro vaccinare:

Protecția împotriva bolilor, protecția societății (sănătate, economie), bună tolerabilitate a vaccinurilor, fără a afecta sistemul imunitar etc.

Argumente contra vaccinării:

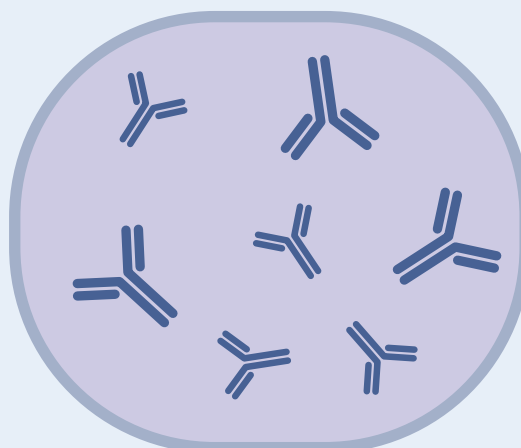
Efectele secundare posibile, cum ar fi atacuri puternice de febră sau leziuni nervoase, alergii, dependență de industria farmaceutică etc.

Imunizare activă



Imunizarea activă poate apărea în mod natural sau artificial prin vaccinare. O persoană care nu a intrat încă în contact cu antigenul și nu are anticorpi pentru apărare, poate primi agenți patogeni vii (atenuați) sau morți pentru a obține un răspuns imun protector.

Imunizare pasivă



Imunizare pasivă, în care anticorpii împotriva unui anumit antigen sunt administrați direct unei persoane. Acești anticorpi sunt transferați de la un donator imunizat la un primitor neimunizat.



SARCINA 12

O GREUTATE SĂNĂTOASĂ

Scop

Elevii cunosc tulburările alimentare comune și află modalitățile de a-și menține o greutate sănătoasă.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Text despre tulburări de alimentație (vezi materialele pentru elevi) multiplicat pentru toate grupurile; Conturul unui corp uman desenat pe o foaie mare de hârtie.



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul împarte clasa în șase grupuri. Câte două grupuri discută despre aceeași tulburare de alimentație (vezi materialele pentru elevi). Profesorul explică pe scurt cele mai frecvente trei tulburări alimentare.
2. Grupurile clarifică următoarele întrebări: Care sunt cele mai importante simptome? Care dintre simptome pot fi observate cu ușurință, care mai puțin? Care sunt cauzele posibile?
3. Clasa formează un cerc cu o intrare (o formă de acvariu). Fiecare grup trimite un reprezentant în cerc. Moderată de profesor, aceștia prezintă principalele constatări ale grupului lor și discută asemănările și diferențele.
4. În plen, profesorul invită elevii să se gândească la comportamentul corespunzător atunci când întâlnesc pe cineva cu o tulburare de alimentație.
5. Ca temă pentru acasă, elevii vorbesc cu cineva în care au încredere despre modul în care au adoptat un obicei alimentar sănătos.

Partea ②

1. Grupați la fel ca în lecția anterioară, elevii discută despre tema pentru acasă.
2. Împreună, profesorul și elevii proiectează un poster cu tema „Obiceiuri alimentare sănătoase”. Foaia mare cu conturul unui corp uman este afișată pe perete sau pe tablă. Profesorul colectează idei de la toți elevii. Ideile sunt grupate, iar cele mai bune sunt scrise în jurul desenului cu corpul uman.
3. Profesorul afișează posterul în clasă ca un memento vizual.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ①

Cauzele tulburărilor de alimentație

Tulburările de alimentație sunt adesea cauzate de mai mulți factori. Cauzele biologice includ influența hormonilor și a factorilor genetici. Cauzele individuale includ o tendință spre perfecționism, stima de sine scăzută sau experiențe traumatice. Cauzele familiale includ boli psihice ale unui părinte sau lipsa unor modele pozitive. Cauzele socio-culturale includ idealul frumuseții în mass-media sau comparații nerealiste cu prietenii și oameni celebri.

Cele mai frecvente tulburări alimentare

Anorexia nervoasă

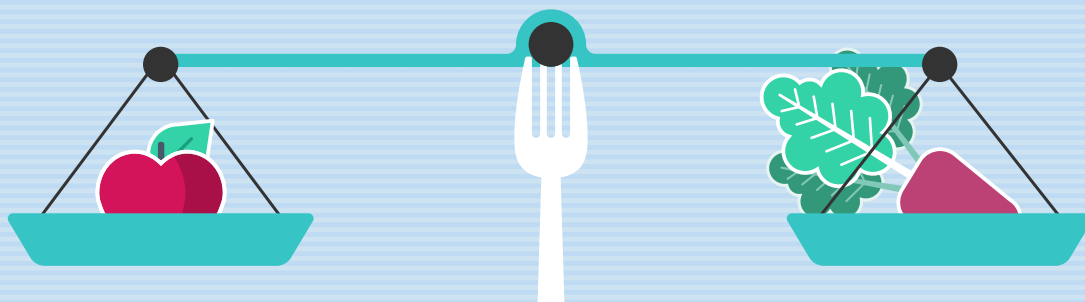
- Se mănâncă foarte puțin din cauza fricii de îngrășare.
- Există teama obsesivă de creștere în greutate sau de îngrășare.
- Greutatea este sub greutatea corporală minimă (85% din greutatea normală).
- Izolarea și retragerea din lume.

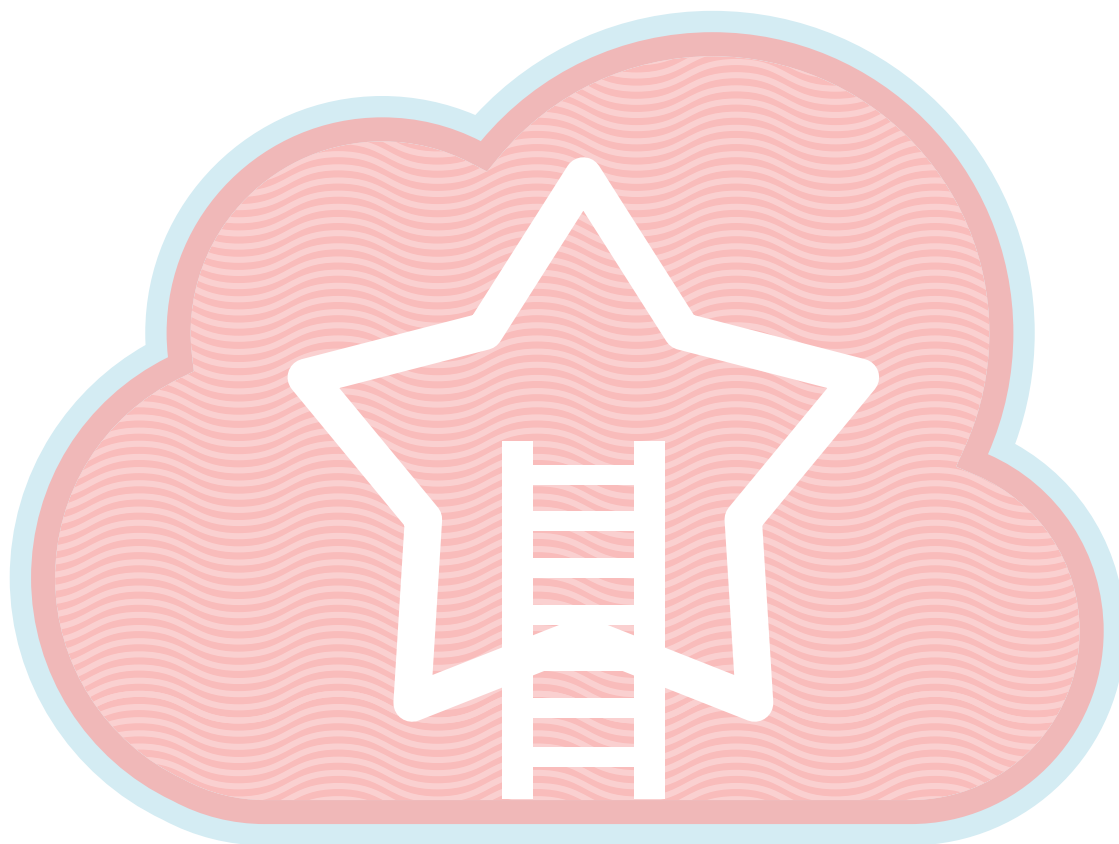
Bulimia nervoasă

- Se mănâncă mult într-o perioadă scurtă de timp și după aceea se evacuează tot ce s-a mâncat.
- Se iau măsuri inadecvate de control al greutății: vărsături auto-induse, mâncat până la vomitare, utilizare excesivă de laxative / diuretice, exerciții fizice excesive, post.
- Apar crize de mâncat excesiv cel puțin de două ori pe săptămână, timp de trei luni.
- Greutatea corporală este menținută, mai mult sau mai puțin, la același nivel.

Hiperfagia/bulimia fără compensație

- Se consumă o cantitate mare într-o perioadă scurtă de timp. Nu se iau măsuri pentru a reduce greutatea.
- Se consumă rapid într-o perioadă scurtă de timp (până la două ore) o cantitate de mâncare mai mare decât ar consuma majoritatea oamenilor în circumstanțe similare.
- Se pierde controlul în timpul atacului alimentar; senzația de a nu se putea opri ori de a putea controla ce sau cât se mănâncă.





MODULUL 4

PROIECTAREA CARIEREI PROFESIONALE ȘI DEZVOLTAREA SPIRITULUI ANTREPRENORIAL

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial pune accent pe înțelegerea profesiilor din perspectiva pieței muncii, planificarea carierei și luarea deciziilor de carieră, dezvoltarea spiritului antreprenorial ca opțiune de carieră etc.



SARCINA 13

CE EXPERIENȚE PERSONALE TREBUIE TRĂCUTE ÎN CV?

Scop

Elevii știu ce hobby-uri și experiențe pot fi adăugate într-un CV. Elevii învață cum să vorbească despre ei.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Foi de hârtie, câte una pentru fiecare elev.



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul îi întreabă pe elevi dacă este potrivit să menționeze hobby-urile și experiențele personale într-un curriculum vitae (CV). Elevii se gândesc puțin la întrebare și notează un argument „pro” și unul „contra”. Apoi, profesorul cere elevilor să-și citească argumentele. În continuare, cu profesorul ca moderator, clasa discută de ce un hobby și o experiență ar trebui sau nu să fie menționate într-un CV. În cele din urmă, profesorul oferă elevilor câteva informații de bază (consultați materialele pentru elevi).
2. Elevii interpretează acum o scenă dintr-un interviu de angajare. Pentru a-l pregăti, fiecare elev notează pe o foaie de hârtie pentru ce post a aplicat și ce hobby-uri sau experiențe personale vrea să adauge în CV. Acesta este un test pentru un interviu real de angajare, deci alegerea ar trebui să fie realistă.
3. Se formează grupuri de cinci elevi cu fișele lor individuale. Persoana A joacă rolul candidatului, iar persoana B pe cel al posibilului angajator. A și B stau față în față, ceilalți membri ai grupului îi observă. Persoana B primește foaia de hârtie de la A, se gândește puțin, apoi începe dialogul cu o remarcă sau o întrebare. După un minut sau două, scena se încheie.
4. Apoi, rolurile se schimbă, următorul dialog are loc, până când toată lumea din grup a jucat rolul persoanei A. Acum profesorul cere grupurilor să reflecteze la următoarele: În ce situație ar fi utilă practicarea unei astfel de conversații? Cu cine? Există și situații dificile?
5. În final, profesorul conduce o discuție în plen despre câteva elemente care s-au evidențiat și ce anume s-a învățat din această lecție.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Informații generale și recomandări

Hobby-urile și experiențele personale pot fie să vă ajute diferențiindu-vă de ceilalți concurenți – fie să vă distrugă aplicația pentru postul respectiv.

Angajatorii spun adesea: „Când două CV-uri sunt foarte asemănătoare, hobby-urile și interesele pot face diferența”.

Dacă nu există nimic completat în CV despre hobby-uri și experiențe, este o ocazie ratată de a dezvălui ceva despre tine.

Nu enumerați mai mult de trei sau patru hobby-uri.

Pregătiți-vă pentru întrebări în cazul în care posibilul angajator dorește să afle mai multe.

Gândiți-vă la competențele personale, sociale sau profesionale pe care le puteți conecta la hobby-urile voastre.

Munca voluntară menționată într-un CV va crește șansele de a fi invitat la un interviu la fel de mult ca o notă bună la o disciplină școlară.





SARCINA 14

REȚELE SOCIALE

Scop

Elevii cunosc avantajele rețelelor sociale și învață să evite greșelile frecvente.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Scrieți fiecare sfat (consultați materialele pentru elevi) pe o foaie de hârtie cu un marker gros.



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Rețelele sociale înseamnă utilizarea Internetului, a platformelor de socializare și a contactelor personale pentru a rămâne conectat cu prietenii, familia, colegii sau clienții. Rețelele sociale vă pot ajuta, de asemenea, să găsiți un loc de muncă. Profesorul prezintă tema lecției și cere elevilor exemple de rețele de succes.
2. Profesorul prezintă câteva recomandări pentru crearea de rețele (vezi materialele pentru elevi), sfaturi care au fost notate anterior pe foi de hârtie.
3. Se formează opt grupuri, fiecărui grup i se atribuie o foaie cu o recomandare, în mod aleatoriu. Grupul discută sfatul respectiv și se gândește la câte un exemplu despre cum să-l aplice „corect” și cum să-l aplice „greșit”.
4. Într-un semicerc, fiecare grup își prezintă pe scurt exemplele bune și rele (două minute).
5. Elevii se întorc în bănci și își notează individual sfaturile preferate. De asemenea, iau în considerare și măsurile necesare pentru a-și extinde rețeaua socială și a-și atinge obiectivele profesionale.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Sfaturi pentru rețelele sociale

1

Separă viața profesională de cea personală

Doar prietenii tăi ar trebui să vadă pe platformele online fotografiile și textele private. Pe de altă parte, interesele tale profesionale ar trebui să fie vizibile pentru toată lumea.

5

Cunoaște-ți rețeaua personală

Fă-ți o listă a persoanelor cu care poți vorbi despre ambițiile și interesele tale profesionale. De ce simți că acest gen de oameni te pot ajuta?

2

Ai grijă ce fotografii postezi online

Nu posta imagini de la petreceri sau instantanee prea relaxate/neglijente sau ridicole.

6

Să știi unde vrei să fii

Fă o mică cercetare pe Internet și creează-ți o listă cu posibile locuri de muncă și companii care te interesează. Apoi verifică-ți rețeaua pentru a vedea dacă cineva lucrează în acele companii sau în domenii similare.

3

Cizelează-ți/aranjează-ți CV-ul postat online

Păstrează-ți CV-ul pe Internet actualizat și consecvent. Hobby-urile, experiențele personale și munca voluntară pot fi enumerate, deoarece întotdeauna poți învăța ceva util pentru viață.

7

Dezvoltă-ți rețeaua

Începe prin a apela două persoane din listă într-o săptămână. În mod normal, oamenii sunt foarte deschiși și doritori să ajute oferind sfaturi și informații suplimentare despre posibili angajatori sau alte persoane de contact.

4

Fii autentic

Fii sincer. Nu te prefacă că ești ceva ce nu ești. Descrie în câteva propoziții ceea ce te face diferit de ceilalți, care sunt interesele tale profesionale – fără a exagera sau a subestima.

8

Nu cere un loc de muncă, cere informații

Solicitarea directă a unui loc de muncă poate fi deranjantă pentru persoana de contact. Poți încerca, în schimb, să obții mai multe informații despre companie: Care sunt punctele forte ale companiei? Care sunt planurile sale pentru viitor? Pe cine altcineva ai putea contacta?



SARCINA 15

VOLUNTARIATUL – ÎN ȘCOALĂ ȘI ÎN AFARA ȘCOLII

Scop

Elevii adună o varietate de idei pentru voluntariat, atât în școală, cât și în afara școlii.



Timp necesar

- ① 45 minutes
- ② 45 minutes



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Foi de hârtie și markere sau creioane groase.



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

Voluntariat înseamnă a face muncă neremunerată pentru un serviciu comunitar, o organizație caritabilă sau pentru școala ta. Este posibil să fii special instruit pentru a face treaba, sau competențele pe care le ai să fie suficiente.

Partea ①

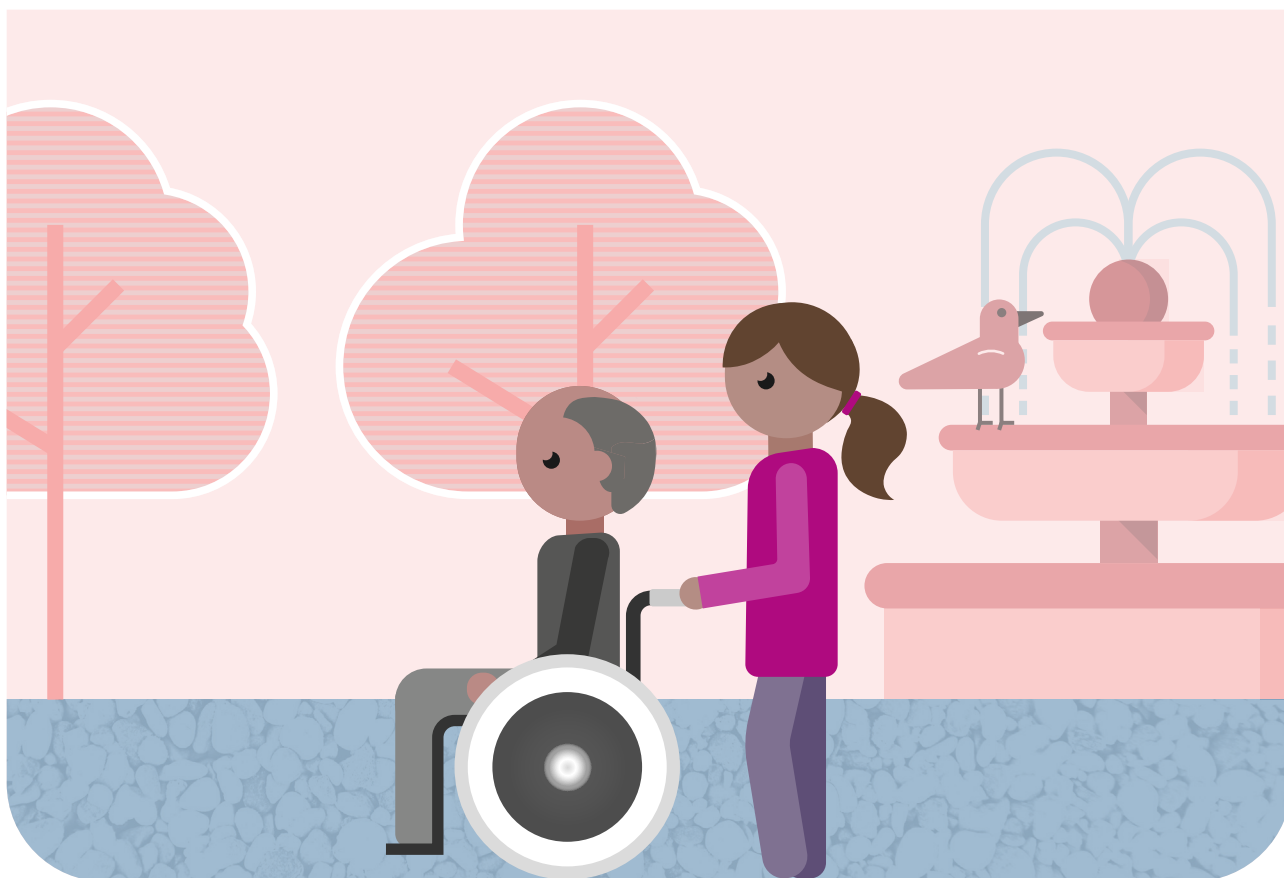
1. Profesorul prezintă subiectul și apoi întreabă ce îi motivează pe oameni să facă muncă voluntară.
2. Profesorul începe o discuție întrebându-i pe elevi ce știu deja despre oportunitățile de voluntariat din școala lor. Elevii ar trebui, de asemenea, să fie rugați să vină cu idei noi.
3. Elevii lucrează în grupuri de câte patru. Ei descriu o idee mai concret: „De ce este nevoie?”, „Putem face această activitate de voluntariat împreună, în grupuri?”, „Acțiunea este realistă în termeni de timp, spațiu suficient etc.?”
4. Ideile sunt prezentate în plen. Profesorul conduce discuția care se concentrează pe alegerea unor idei care pot fi prezentate directorului școlii. Ce idei ar trebui selectate?
5. Ca temă pentru acasă, fiecare elev face cercetări despre munca voluntară în comunitatea sa. Ce servicii sunt necesare? Cum ar putea ajuta?

Partea ②

1. Elevii notează ideile pe care le-au adunat la tema pentru acasă (câte o idee pe o foaie de hârtie, cu un marker/creion gros). Ei postează fișele pe tablă sau pe perete.
2. Elevii citesc toate foile și pun întrebări pentru a clarifica: „Ce vrei să spui prin ...?”, „Cine profită de ...?” și așa mai departe.
3. În încheiere, fiecare elev se întoarce în banca sa și notează două idei de voluntariat în comunitate care îi plac cel mai mult și explică de ce.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru





SARCINA 16

TRASEE EDUCAȚIONALE

Scop

Elevii investighează diferite trasee educaționale și își cunosc mai bine opțiunile.



Timp necesar

① 45 minute

② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Profesorul aduce o schemă a sistemului educațional actual și o afișează pe tablă sau pe un perete; Fișă informativă pentru un traseu educațional postată pe tablă sau pe un perete (consultați materialele pentru elevi).



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul arată clasei schema sistemului educațional (vezi „Organizarea clasei”) și explică la ce nivel se află clasa. Profesorul le cere elevilor să se gândească la planurile lor personale de carieră. Elevii, individual, pot vorbi pe scurt despre planul lor folosind diagrama.
2. Pe o bucată mare de hârtie sau pe tablă, elevii și profesorul notează șase până la opt posibile trasee educaționale.
3. Clasa este împărțită în șase - opt grupe, pentru a corespunde traseelor educaționale pe care le-au notat. Elevii își scriu numele lângă traseul care le-a fost alocat. Sarcina este să afle de unde pot obține informații despre diferitele trasee educaționale (vezi materialele pentru elevi).
4. Grupurile încep prin a face un plan. Ei decid cine va cerceta pe Internet, cine va face apeluri telefonice către instituții, cine va întreba persoane pe care le cunosc despre cum au reușit să își găsească locul de muncă etc.
5. Elevii își finalizează investigațiile ca temă pentru acasă, fie individual, fie în grup.

Partea ②

1. Grupurile își împărtășesc constatările și vorbesc, pe scurt, despre experiența lor de colectare a informațiilor. Apoi, completează profilul unui traseu educațional (vezi materialele pentru elevi).
2. Profilurile sunt afișate pe perete. Profesorul îi invită pe elevi să se ridice și să le citească în liniște.
3. Fiecare grup își împărtășește constatările în detaliu: „În timp ce investigam ..., am constatat că ...”
4. Într-o discuție în plen, elevii vorbesc despre diferitele trasee și reflectează asupra propriilor aspirații și opțiuni.
5. Profilurile traseelor educaționale pot fi afișate în clasă timp de aproximativ o lună, apoi stocate pentru referințe viitoare.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ①

De unde obținem informații

- Site-uri web ale universităților sau colegiilor, site-uri web ale altor instituții
- Centre de orientare profesională
- Evenimente de informare precum „ziua ușilor deschise”
- Vizite la licee ale unor reprezentanți ai universităților
- Cursuri gratuite pentru elevi de liceu, predate de profesori universitari

Partea ②

Profilul unui traseu educațional

Instituția, locația:

Descrierea:

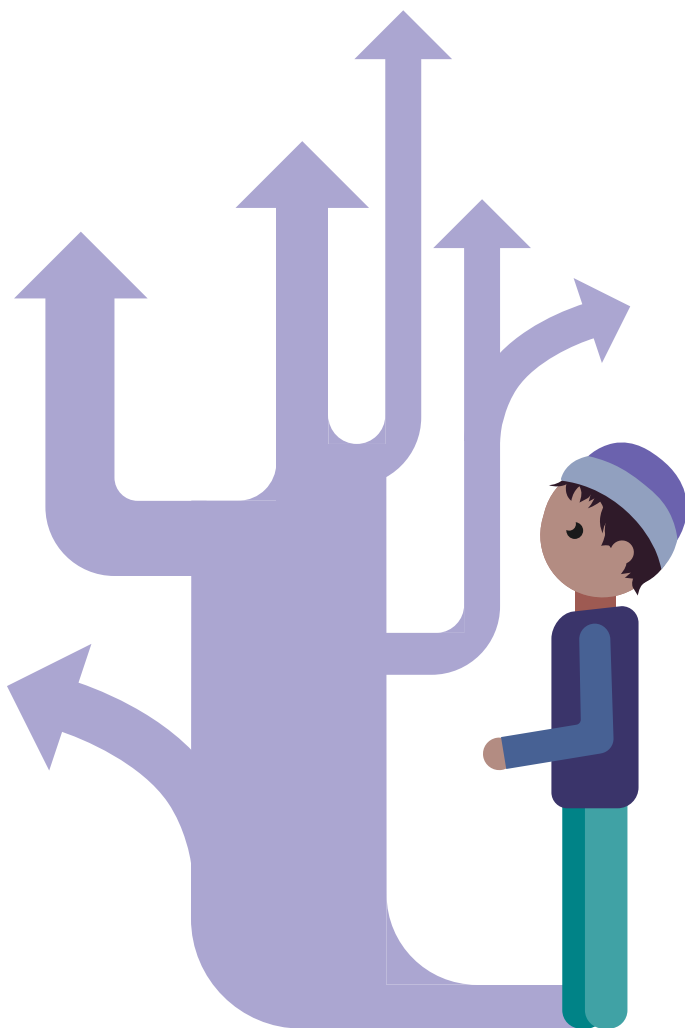
Durata:

Costurile:

Cum se aplică:

Alte informații:

Numele membrilor grupului:





MODULUL 5

SECURITATEA PERSONALĂ

Securitatea personală oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat spre asigurarea securității proprii și a celorlalți.



SARCINA 17

SĂNĂTATEA ȘI SECURITATEA LA LOCUL DE MUNCĂ

Scop

Elevii învață cum pot contribui pentru a avea un loc de muncă sigur și sănătos.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Benzi de hârtie așezate pe podea, intitulate: „Birou”, „Spital”, „Fermă”, „Vânzarea mărfurilor”, „Producerea bunurilor”; Foi goale de hârtie.



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

Tinerii angajați prezintă un risc mai mare de accidente sau de deteriorare a sănătății la locul de muncă decât lucrătorii experimentați. Tinerii au nevoie de un mediu de lucru sigur. Atât angajatorul, cât și angajatul sunt responsabili de acest lucru.

1. Profesorul prezintă tema lecției și poate spune o anecdotă din experiența personală. Apoi, elevilor li se cere părerea.
2. Profesorul indică cele cinci domenii de lucru care sunt notate pe benzile de hârtie (vezi „Organizarea clasei”). Clasa este împărțită în cinci grupuri și fiecărui grup îi este alocat unul dintre domeniile de lucru.
3. Fiecare grup scrie o scurtă listă cu cele mai frecvente riscuri la locul respectiv de muncă și ce pot face angajatorii și angajații tineri pentru a le preveni (a se vedea materialele pentru elevi). Apoi, lucrează împreună la rezolvarea sarcinii. Un elev notează ideile grupului, iar altul se pregătește să le prezinte.
4. Elevii stau în formă de acvariu (un cerc cu o intrare). Cei cinci prezentatori al grupurilor se așază în centru, profesorul și ceilalți elevi stau în jurul lor. Fiecare vorbitor prezintă lista grupului său. Ulterior, profesorul începe o discuție adresând următoarele întrebări:
 - Există riscuri similare? Există riscuri tipice pentru anumite domenii?
 - Ce ar trebui să facă un tânăr angajat?
 - Care este responsabilitatea angajatorilor și a managerilor?



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Risc de accidente

- exploatarea utilajelor
- folosirea sculelor manuale
- contactul cu electricitatea
- lucrul pe/ sau în jurul vehiculelor
- lucrul la înălțime
- expunerea la substanțe chimice
- ...

Riscuri pentru corp și minte

- lucrul în aceeași poziție ore întregi
- expunerea la praf sau la alți poluanți din aer
- lipsa calificării pentru pentru acea activitate
- munca în ture, tura de noapte
- ore suplimentare neanunțate
- scopuri sau instrucțiuni neclare
- hărțuire
- boli legate de stres
- ...

Reducerea riscurilor la locul de muncă

Riscul	Ce poate face un tânăr angajat	Ce poate face un angajator



SARCINA 18

COMPORTAMENT ONLINE SIGUR

Scop

Elevii pot face diferența între comportamentul online sigur și cel riscant.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Fiecare subiect (vezi materialele pentru elevi) este notat pe o foaie de hârtie cu un marker.



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul desenează conturul unui laptop pe tablă. În jurul laptopului, desenează un simbol pentru pericol (de exemplu, un semn de exclamare într-un triunghi roșu). Profesorul îi întreabă pe elevi ce știu despre comportamentul sigur și despre cel riscant pe Internet.
2. Elevii formează grupuri de câte patru și aleg subiectul la care doresc să lucreze (consultați materialele pentru elevi). Ar trebui să existe un singur subiect pentru fiecare grup. Fiecare grup primește lucrarea cu subiectul său.
3. Grupurile discută despre ceea ce este mai mult sau mai puțin periculos, despre ce se poate întâmpla și cum să evite riscurile.
4. În cadrul grupului se menționează două exemple, unul este despre comportamentul riscant, iar celălalt despre comportamentul sigur. Exemplele trebuie să fie concrete, de preferință din propria experiență sau din observarea altora. Un elev din grup notează pe scurt exemplele și altul este nominalizat ca vorbitor.
5. Fiecare vorbitor prezintă mai întâi subiectul la care a lucrat grupul, citindu-l cu voce tare. Apoi prezintă cele două exemple.
6. În încheiere, profesorul întreabă: „Care este cea mai frecventă greșeală?”, „Și care este cel mai periculos comportament?”



MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Securitatea online

Parole

- Asigură-ți dispozitivele (telefon mobil, computer sau tabletă) cu o parolă.
- Alege-ți parole sigure: o combinație de numere și litere etc. (nu folosi niciodată numele sau data nașterii).
- Nu utiliza aceeași parolă pentru toate conexiunile.

Copii de rezervă (Backup)

- Asigură-te că datele tale sunt stocate și extern, de exemplu, pe un stick de memorie sau în „cloud”.
- Efectuează-ți periodic copii de rezervă ale datelor importante.

Verifică-ți postările înainte ca alții să o facă

- Reține: nu numai colegii îți pot citi postările pe Internet.
- Viitorii angajatori vor putea, de asemenea, să citească și să vizualizeze postări și imagini publice.

Respectă dreptul de autor (copyright)

- Acordă atenție citării corecte a oricărui material sursă pe care îl utilizezi.
- În acest fel manifesti respect și te conduci corect din punct de vedere juridic.

Situații de risc ridicat

Primești un mesaj suspect

- Dacă primești un e-mail ciudat sau suspect, nu deschide atașamentul.
- Acesta conține adesea programe periculoase (malware) care îți distrug datele sau duc la șantaj.

Cineva îți cere informații personale

- Nu introduce date personale (numărul de telefon, data nașterii, adresa de domiciliu sau parolele) în câmpurile de date de pe Internet sau în aplicații.

Cineva îți cere să transferi bani

- Ai grijă când cineva îți cere să transferi bani!
- Ar putea fi o identitate falsă, nu cunoști pe cineva. Pune întrebări la care numai o persoană pe care o cunoști cu adevărat ar putea răspunde.



SARCINA 19

CYBER GROOMING (PREGĂTIREA ONLINE A VIITOARELOR VICTIME)

Scop

Elevii știu despre riscurile grooming-ului cibernetic (pregătirea online a viitoarelor victime a abuzului).



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Informați-vă în avans despre subiect;
Foi de hârtie; Creioane colorate.



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Elevilor li se prezintă termenul „cyber grooming” și ei împărtășesc ceea ce știu despre acest subiect. Profesorul completează cunoștințele anterioare ale elevilor (consultați materialele pentru elevi) fără a utiliza o imagine.
2. Profesorul explică: „Imaginați-vă că guvernul vrea să desfășoare o campanie cu afișe împotriva „cyber grooming-ului”, vizând copiii între 8 - 12 ani și părinții lor. Guvernul cere diferitelor agenții de publicitate să vină cu imagini pentru aceste postere. Imaginați-vă că lucrați pentru o companie mică de publicitate și doriți să creați un pitch (o prezentare). Dacă este necesar, profesorul oferă indicii precum: „o persoană în vârstă care se preface că este tânără”, „poze trucate”, „ascuns în spatele unei măști” etc.
3. Se formează grupuri de câte cinci. Întâi, fiecare membru al grupului schițează una sau două idei de imagine - doar o schiță rapidă, nimic elaborat. Apoi sunt prezentate și discutate schițele. Grupul, de comun acord, alege cea mai potrivită idee. O persoană din grup desenează această versiune. Din nou, este doar o schiță.
4. Schițele sunt fixate pe perete sau pe tablă și fiecare grup are un minut pentru a-și prezenta produsul în fața clasei. Schițele pot rămâne afișate în clasă timp de câteva săptămâni.



MATERIALE PENTRU ELEVI

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Sfaturi pentru prevenirea Cyber grooming-ului:

SMART

SAFETY (SIGURANȚĂ):

Rămâi în siguranță online păstrându-ți informațiile personale, cum ar fi adresa, e-mailul sau numărul de telefon.

MEETING (ÎNTÂLNIRE):

Nu te întâlnești personal cu cineva pe care l-ai cunoscut online!
Dacă da, asigură-te că părinții tăi sunt de acord și te însoțesc la întâlnire.

ACCEPTING (ACCEPTARE):

Nu accepta fișiere sau cereri de prietenie de la persoane pe care nu le cunoști.

RELIABLE (ÎNCREDERE):

Verifică dacă informațiile pe care le obții sunt veridice și de încredere.

TELL (SPUNE):

Dacă ceva te face să te simți îngrijorat sau neconfortabil, spune-le părinților tăi sau unui adult în care ai încredere.

Informații generale

Cuvântul „grooming” însemna inițial ceva pozitiv „de îngrijit, de folosit, de întreținut”, de ex. „Îngrijirea bărbii”. În zilele noastre este folosit pentru ceva negativ. „Cyber grooming” se referă la construirea/pregătirea unei relații cu un copil pentru a-l abuza ulterior (pregătirea viitoareii victime a abuzului). Acest lucru poate fi mult mai ușor online.

Un exemplu tipic

Un bărbat mai în vârstă dorește să întrețină relații sexuale cu băieți sau fete mai mici. Pentru a face acest lucru, el îi contactează pe Internet, prin chat sau pe site-uri web. Se preface că este un copil de 12 ani. Scopul său este să câștige încrederea copilului și apoi să-l întâlnească în viața reală pentru a-l abuza sexual. Un studiu european a arătat că un „groomer” experimentat are nevoie de o jumătate de oră de contact online pentru a-și convinge victima să vină la o întâlnire reală.



SARCINA 20

REGULI DE TRAFIC RUTIER

Scop

Elevii discută motivele pentru respectarea regulilor de trafic.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Tabelul „Reguli de circulație” pe tablă sau proiector (consultați materialele pentru elevi); Foi de hârtie.



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul cere elevilor să dea exemple de ce uneori regulile de circulație nu sunt respectate. Discuția ar trebui să se concentreze pe motivele pentru care regulile de trafic sunt sau nu respectate. Un elev sau profesorul notează cuvintele cheie într-o listă (vezi „Organizarea clasei”).
2. Elevii formează aleatoriu grupuri de câte patru. Fiecare grup propune cel puțin trei sloganuri diferite care îndeamnă la respectarea regulilor de circulație. Un slogan este o propoziție scurtă, ușor de memorat, care aduce un mesaj la obiect, de ex. „Încetiniți sau muriți repede.” Sloganurile trebuie să se adreseze grupei de vârstă 16 – 25 de ani.
3. În aceleași grupuri, ideile sunt mai întâi notate individual. Lista de pe tablă / proiector servește ca inspirație.
4. Acele prime idei sunt discutate în cadrul grupului. Fiecare elev încearcă să nu critice ideile celorlalți, ci mai degrabă să construiască pe ele. Grupul privește cu atenție cuvintele, le combină și le înlocuiește, acordă atenție cadenței sonore. Grupul decide care idei îi plac cel mai mult și notează pe o hârtie primele trei clasate în ordinea preferințelor.
5. În plen, grupurile își prezintă listele cu preferințe. Urmează o discuție despre ceea ce face ca un slogan să funcționeze sau nu. În cele din urmă, clasa și profesorul fac planuri pentru a prezenta directorului școlii ideea lansării unei campanii școlare de „conștientizare a siguranței în trafic”.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Reguli de circulație**Motive pentru care o regulă
este respectată****Motive pentru care o regulă
nu este respectată**