



MINISTERUL
EDUCAȚIEI, CULTURII
ȘI CERCETĂRII

DEZVOLTARE PERSONALĂ

GHIDUL PROFESORULUI



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. 463 din 25.05.2020.

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.

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 Lottery Fund din Cantonul Zurich, Elveția.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI, CULTURII
ȘI CERCETĂRII



ZÜRICH UNIVERSITY
OF TEACHER
EDUCATION



Kanton Zürich
Lotteriefonds

Autori

Corinna Borer
Wiltrud Weidinger

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 Mihi
Olga Rudic
Diana Șestacovschi

Redactare

Marin Dolință
Mary Sava
Mariana Vataman-Ciocanu

Design grafic

Nadine Hugli

Publicat în 2020

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. Nici o parte a acestei publicații nu poate fi tradusă, reprodusă sau transmisă sub nici o 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 Lottery Fund din Cantonul Zurich – Departamentul de Finanțe, care este unicul proprietar al publicației. Aceasta se aplică la nivel mondial.

DEZVOLTARE PERSONALĂ

GHIDUL PROFESORULUI CLASA 5

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 5	 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 5 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:

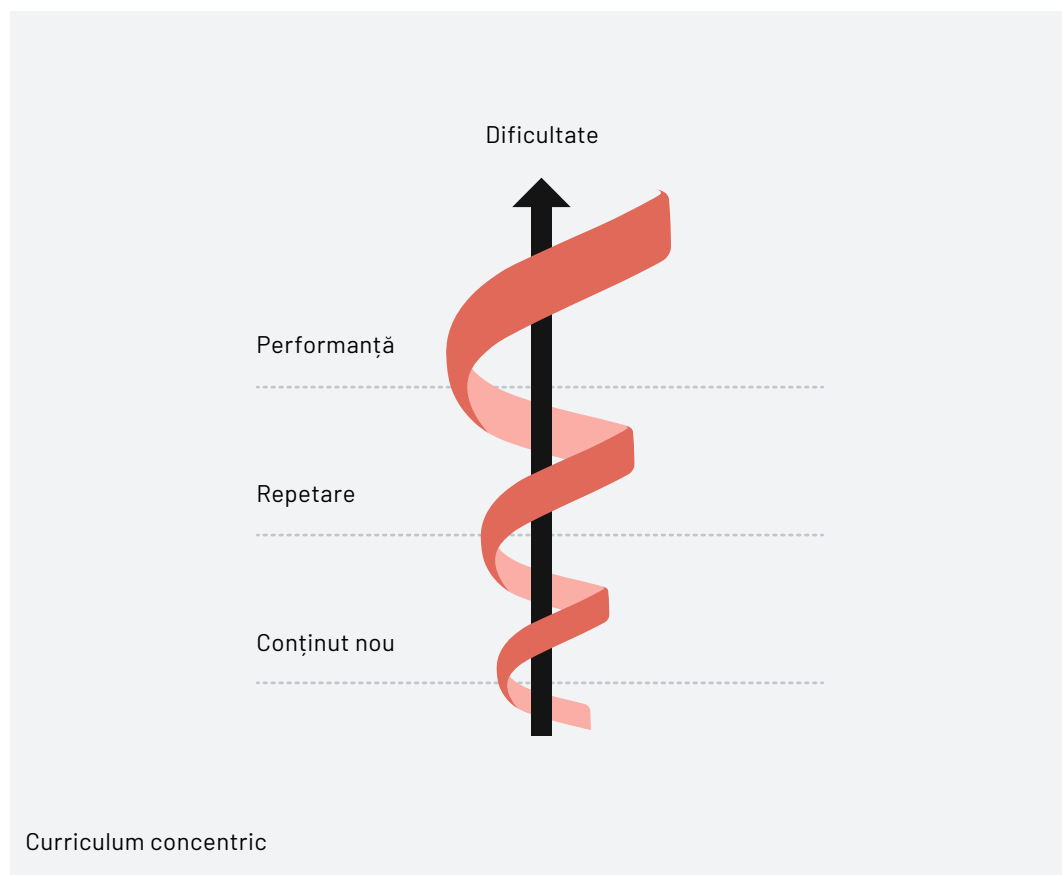
- **Competențele cognitive** – de exemplu, competențele de soluționare a problemelor, de gândire creativă, de gândire critică, precum și cele metacognitive;
- **Competențele sociale** – de exemplu, competențele de comunicare, de colaborare, de construire a relațiilor, empatia;
- **Competențele legate 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 școlarizare obligatorie, 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 obligatorii. 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, cu ajutorul metodei 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?

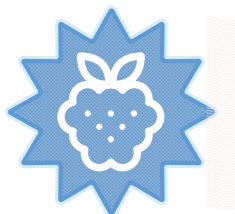
Competențele vizate prin studiul disciplinei „Dezvoltare personală” sunt formate în cadrul a cinci module, care cuprind cinci concepte-cheie. Acestea sunt:

**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, gestionare 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 înțelegerea profesiilor din perspectiva pieței muncii, planificarea carierei și luarea deciziilor de carieră, dezvoltarea spiritului antreprenorial ca opțiune de carieră etc.

**Modulul 5**

„Securitatea personală” ce oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat spre 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 deseori se suprapun: 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. Procedul „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-și 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 soluționa. 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 acesteia în lecția următoare (follow-up). Apoi se prezintă proiectul detaliat al lecției. În secțiunea din dreapta se enumeră toate instrucțiunile pe care le primesc elevii, cu exemple (schițe) de posibile prezentări pe tablă sau fișe de lucru.

Ce materiale adăugătoare aș putea utiliza?

Materialele necesare pentru fiecare lecție sunt enumerate în dreptul sarcinilor. Prin materiale înțelegem atât foi de 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 seria 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, profesorul este cel care poate decide forma de înregistrare a lucrărilor.

De exemplu:

- Elevii lucrează pe fișele individuale distribuite de profesor. Toate fișele 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 regulat munca și să reflecteze asupra ei. Autoevaluarea se poate efectua 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 teme pentru acasă care presupun colectarea de informații de la părinți sau de la alte 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 Nations Interagency. Geneva: Organizația Mondială a Sănătății.

GHIDUL PROFESORULUI PENTRU DISCIPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ CLASA 5

Ghidul pentru clasa 5 conține 20 de sarcini de lucru, împărțite în mod egal între cele cinci module. Modulele se concentrează pe următoarele scopuri și competențe:

Modulul 1:

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

Competența specifică: Exprimarea identității personale în relaționarea constructivă cu familia și ceilalți, prin explorarea sinelui și a resurselor din societate. Aceasta include:

- aprecierea nevoii de schimbare în dezvoltarea personală;
- recunoașterea nevoii proprii și a nevoii celorlalți de consolidare a încrederii în sine;
- folosirea diferitelor moduri de exprimare a opiniilor și sentimentelor;
- analizarea factorilor care contribuie la o relaționare armonioasă cu ceilalți și cu propria familie.

Temele abordate în clasa 5 se referă îndeaproape la istoria personală a elevului, centrându-se pe: rădăcinile sale (Sarcinile 1, 2), pe valori (Sarcina 3), pe dezvoltarea personală în cadrul familiei (Sarcinile 1, 2) și pe dezvoltarea abilităților (Sarcina 4).

Modulul 2:

Asigurarea calității vieții

Competența specifică: Demonstrarea responsabilității în alegerea unui comportament orientat spre valorificarea optimă a resurselor personale și a mediului înconjurător. Aceasta include:

- raportarea la normele etice și comportamentul respectuos față de sine, colegi, comunitate și mediul înconjurător, asigurând o atmosferă de colegialitate și confort psihologic și fizic;
- demonstrarea unui comportament corect, chibzuit și respectuos în conformitate cu regulile stabilite;
- aprecierea și demonstrarea unui comportament corect și respectuos față de sine, colegi, clasă, școală, comunitate și mediul înconjurător.

Temele abordate aici se referă la relațiile cu prietenii (Sarcina 5); managementul conflictelor și diferențierea problemelor personale de cele comune (Sarcina 6); elaborarea unor reguli comune pentru viața școlară, pentru viața de familie și aprecierea contribuției fiecăruia la viața familiei (Sarcinile 7,8).

Modulul 3:**Modul de viață sănătos**

Competența specifică: Manifestarea independentă a comportamentului centrat pe modul de viață sănătos, prin implicarea activă în menținerea sănătății proprii și a sănătății celorlalți, demonstrând interes și inițiativă. Aceasta include:

- crearea unui program personal de activitate, odihnă și alimentație, utilizând noțiuni specifice normelor sanitare și de igienă pentru menținerea și consolidarea sănătății;
- practicarea unor acțiuni care mențin sănătatea, respectând standardele sanitare și de igienă;
- acceptarea schimbărilor care se produc în corpul propriu, demonstrând o atitudine pozitivă.

Temele abordate în clasa 5 se referă la importanța unui regim zilnic sănătos (mișcare, mese, somn) (Sarcina 9); la elaborarea unui program de sănătate pentru un an întreg (Sarcina 10); la corpul și schimbările produse în perioada pubertății, la importanța igienei (Sarcina 11), precum și la opțiunile și factorii care determină o nutriție sănătoasă (Sarcina 12).

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

Competența specifică: Proiectarea carierei prin determinarea traseului școlar și/sau profesional din perspectiva valorificării potențialului personal și a oportunităților de pe piața muncii. Aceasta include:

- identificarea informațiilor de bază despre muncă, despre oportunitățile de angajare și despre profesioniști și compilarea acestora în diferite fișiere pentru a cunoaște și a înțelege mai bine lumea reală;
- folosirea oportunităților oferite de comunitatea școlară pentru lansarea unor inițiative care să contribuie la dezvoltarea personală;
- aprecierea beneficiilor pentru dezvoltarea personală pe care le aduce planificarea carierei în baza unor decizii informate.

Temele abordate în clasa 5 se referă la identificarea abilităților și deprinderilor pe care elevul dorește să și le formeze, la reflectarea asupra acestora și justificarea lor (Sarcina 13); la identificarea propriilor abilități și talente și stabilirea unor perspective inițiale de carieră (Sarcina 14); la aprecierea propriilor abilități și competențe ca individ și ca parte a grupului (Sarcina 15); la învățarea modului în care să te prezinți, punând în valoare cele mai importante caracteristici personale (Sarcina 16).

Modulul 5:**Securitatea personală**

Competența specifică: Adoptarea comportamentului activ, centrat pe responsabilitate, privind securitatea personală, starea de bine proprie și a celor din jur. Aceasta include:

- demonstrarea interesului față de comunicări orale și scrise ce conțin recomandări privind siguranța personală și publică;
- adoptarea precauțiilor recomandate de diverse instituții privind securitatea personală, securitatea în public și în mediul online;
- soluționarea unor studii de caz, demonstrând forme adecvate de comportament.

Temele prezentate în clasa 5 includ protecția copilului, drepturile copilului la protecție și siguranță (Sarcina 17); gestionarea situațiilor periculoase (Sarcina 18); siguranța personală în viața cotidiană (de exemplu, traficul rutier)(Sarcina 19); probleme generale de siguranță acasă și la școală (Sarcina 20).

MODULUL 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă	15
Sarcina 1 Eu însumi – dezvoltarea personalității mele	16
Sarcina 2 Abilitățile mele și cum le-am dobândit	18
Sarcina 3 Identitatea mea într-o ladă de comori	20
Sarcina 4 Punctele mele forte – prezentarea acestora sub forma unei flori	22

MODULUL 2

Asigurarea calității vieții	25
Sarcina 5 Relațiile de prietenie – prietenii și modul în care îi tratez	26
Sarcina 6 Cum facem față problemelor minore și celor dificile din clasă	28
Sarcina 7 Importanța regulilor clasei – elaborarea unui acord	30
Sarcina 8 Importanța regulilor de familie – valoarea muncii	32

MODULUL 3

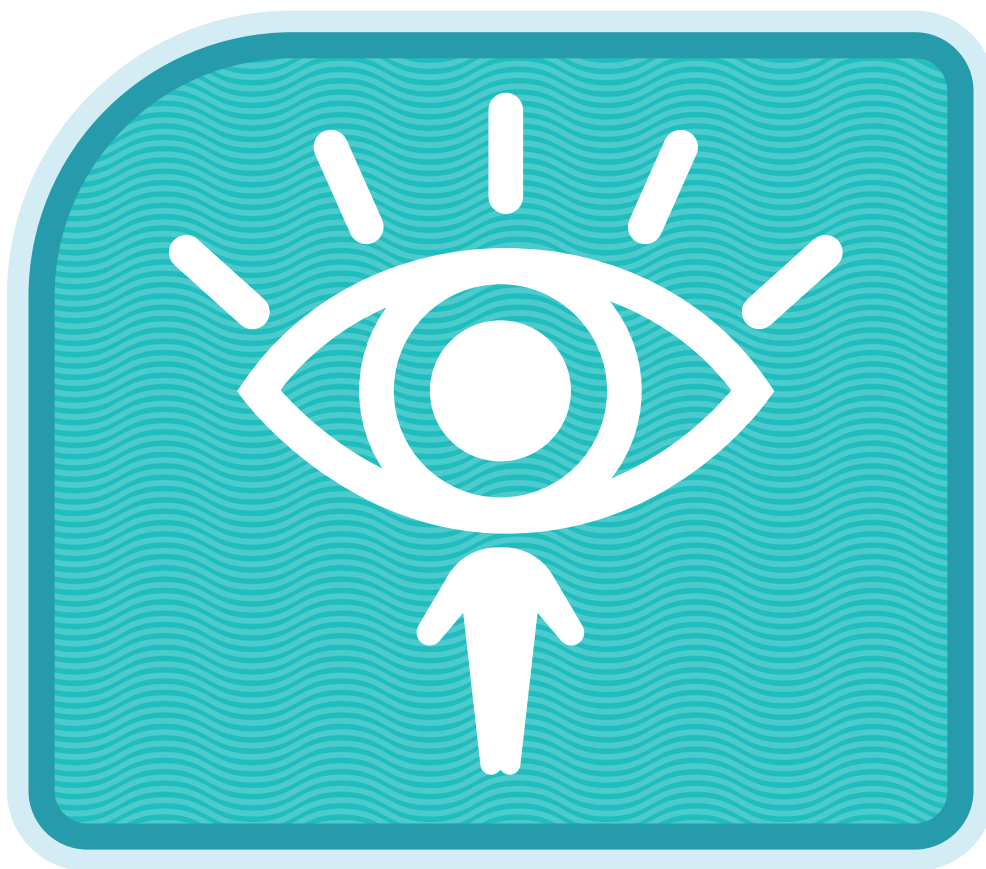
Modul de viață sănătos	35
Sarcina 9 Sănătatea mea este importantă	36
Sarcina 10 Menținerea sănătății pe parcursul întregului an	38
Sarcina 11 Corpul meu și cum se schimbă la pubertate	40
Sarcina 12 Alimentele și nutriția – alimentația sănătoasă: „cinci pe zi”	42

MODULUL 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	45
Sarcina 13 Punctele forte pe care mi le doresc – să fii în pielea unui animal pentru o zi	46
Sarcina 14 Punctele mele forte – planul meu în cinci pași	48
Sarcina 15 Punctele forte ale grupului nostru – abilitățile clasei noastre	50
Sarcina 16 Primele impresii sunt importante – cum mă prezint	52

MODULUL 5

Securitatea personală	55
Sarcina 17 Copiii au dreptul la protecție și siguranță	56
Sarcina 18 Situații periculoase – ce să fac?	58
Sarcina 19 Siguranța pe străzi	60
Sarcina 20 Siguranța acasă și la școală	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

EU ÎNSUMI – DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII MELE

Scop

Elevii conștientizează schimbările inevitabile prin care trec pe măsură ce se dezvoltă. Ei își pot schimba viziunea asupra trecutului, asupra prezentului și a viitorului.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Discuție în plen: scaune așezate în cerc, spațiu pe/lângă perete pentru expoziția de obiecte aduse de elevi, spațiu pentru deplasare prin clasă, creioane colorate și hârtie



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul și elevii se prezintă, împărtășind o amintire interesantă sau plăcută din copilărie. Mai întâi, elevii se gândesc la acea amintire (lucru individual), apoi o relatează partenerului/parteneriei (lucru în perechi), după care o povestesc tuturor colegilor din clasă (dacă doresc). Ulterior, ei pot reprezenta acest moment plăcut din copilărie printr-un desen.
2. Ca sarcină pentru acasă, elevii sunt rugați să-și amintească mai multe detalii despre perioada când erau mici. Pentru a-i îndruma, profesorul le sugerează câteva întrebări pe care le-ar putea adresa părinților sau rudelor. De asemenea, elevii vor pregăti și vor aduce la lecția următoare fotografii, desene sau jucăria îndrăgită/un obiect reprezentativ pentru acea perioadă.

Partea ②

1. La lecția următoare, elevii aduc obiectele pe care le-au pregătit. Ei discută în perechi răspunsurile primite de la părinți (aleg să se așeze sau să rămână în picioare). Profesorul îi încurajează să le compare și să analizeze cum s-au schimbat de atunci.
2. Profesorul invită elevii să formeze un cerc din scaune și să ia loc, având la ei obiectul adus.
3. Profesorul îi roagă să povestească despre perioada când erau mici, arătând obiectul pe care l-au adus. Dezavantaj: Nu toți elevii vor accepta să vorbească despre sine.
4. Lecția se încheie cu o scurtă discuție despre caracteristicile unei persoane care se schimbă în timp. Profesorul adună ideile sugerate de elevi și, împreună, le aranjează pe categorii, de exemplu: aspectul exterior, gusturi, interese, activități, înălțime, greutate etc.
5. Toate obiectele sunt expuse pe / sau lângă perete, cu numele elevilor indicate pe ele.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ①**Partea ②**



SARCINA 2

ABILITĂȚILE MELE ȘI CUM LE-AM DOBÂNDIT

Scop

Elevii înțeleg că și-au dobândit abilitățile învățând de la alții. Ei reflectează asupra abilităților proprii, le demonstrează și le apreciază.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Spațiu suficient pentru a se deplasa, sarcini scrise pe tablă sau pe fișe de lucru



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul prezintă sarcina, desenând pe tablă trei copaci și explicându-le elevilor că aceștia sunt arborii „abilităților”.
2. Elevii se gândesc la trei abilități: cognitive, fizice, muzicale etc. Ei notează, în caiet sau pe fișă, câte o abilitate deasupra fiecărui arbore. Apoi, își amintesc când, unde și de la cine au învățat fiecare abilitate, iar răspunsul îl scriu în felul următor: pe ramuri – când, pe trunchi – unde, iar pe rădăcină – de la cine. Profesorul îi ajută cu exemple (oral sau în scris, pe tablă).
3. Sarcina fiind realizată, fiecare elev se apropie de cel puțin doi colegi de clasă, pentru a vedea arborii lor și a-i compara cu ai săi.
4. Ca temă pentru acasă, profesorul le cere elevilor să aleagă una din cele trei abilități analizate și să afle mai multe informații despre aceasta, adresându-le părinților sau rudelor câteva întrebări. Întrebările pentru discuția de acasă vor fi notate pe tablă sau pe fișele de lucru distribuite elevilor.

Partea ②

1. La lecția următoare, elevii aduc informațiile obținute în baza răspunsurilor oferite de părinți. Ei se plimbă prin clasă și discută cu colegii despre abilitățile deținute de membrii familiilor lor.
2. Elevii pot organiza un concurs cu întrebări despre abilitățile proprii, care urmează a fi identificate de colegi.
3. La sfârșitul lecției, elevii trec la loc, pentru o discuție în plen. Ei își prezintă abilitățile. Profesorul moderează discuția.

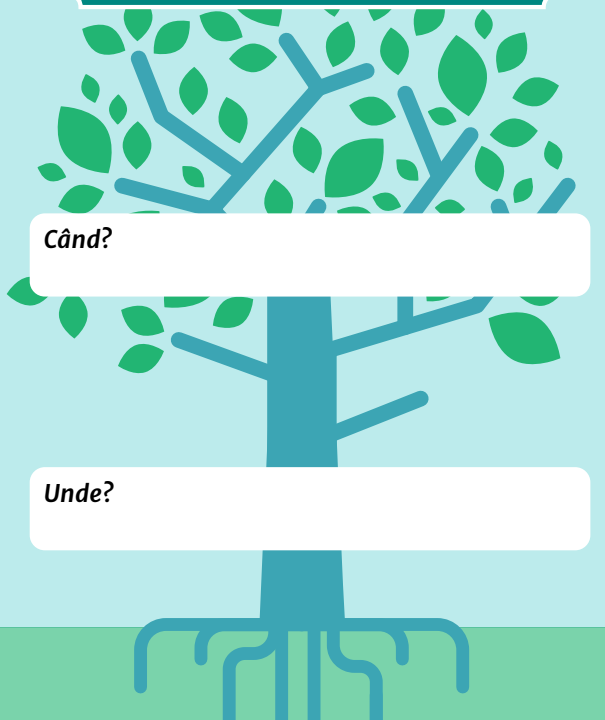


MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①

Abilitățile mele au rădăcini



Când?

Unde?

De la cine?

Abilitățile familiei mele

Dețin abilitatea de a/Pot să:

Am învățat de la:

- 1 Unde ai învățat această abilitate?
.....
- 2 Ce trebuie să faci?
.....
- 3 Poți să o descrii?
.....
- 4 Ce trebuie să ai la îndemână?
(unelte, materiale, ingrediente...)
.....
- 5 Care este partea cea mai dificilă?
.....

Partea ②



Chestionar: Ghicește ce fac!

Da **Nu**

Este vorba de mama, tatăl, sora, verișorul etc.?

E ceva ce poți face în încăperea?

- Abilitatea ține de domeniul gătitului, reparației, desenatului, lucrului manual etc.?
- Ai nevoie de multe materiale?
- Ai nevoie de lemn, metal, stofă, apă, vopsea etc.?
- Ai nevoie de instrumente/unelte complicate?
- Te miști mult atunci când îndeplinești acțiunea?
- Stai așezat(ă)?
- Stai în picioare?
- Trebuie să vorbești pentru a îndeplini acțiunea?
- E ceva ce produce mult zgomot?
- Etc.



SARCINA 3

IDENTITATEA MEA ÎNTR-O LADĂ DE COMORI

Scop

Elevii reflectează asupra lucrurilor care sunt importante/valoroase pentru ei. Le redau într-un mod creativ și învață cum să negocieze cu alții.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Sarcină notată pe tablă sau pe fișa de lucru (modelul unei lăzi de comori), creioane colorate
- ② Bănci aranjate pentru lucru în grupuri de patru, cutii, obiecte de dimensiuni mici, desene etc.



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

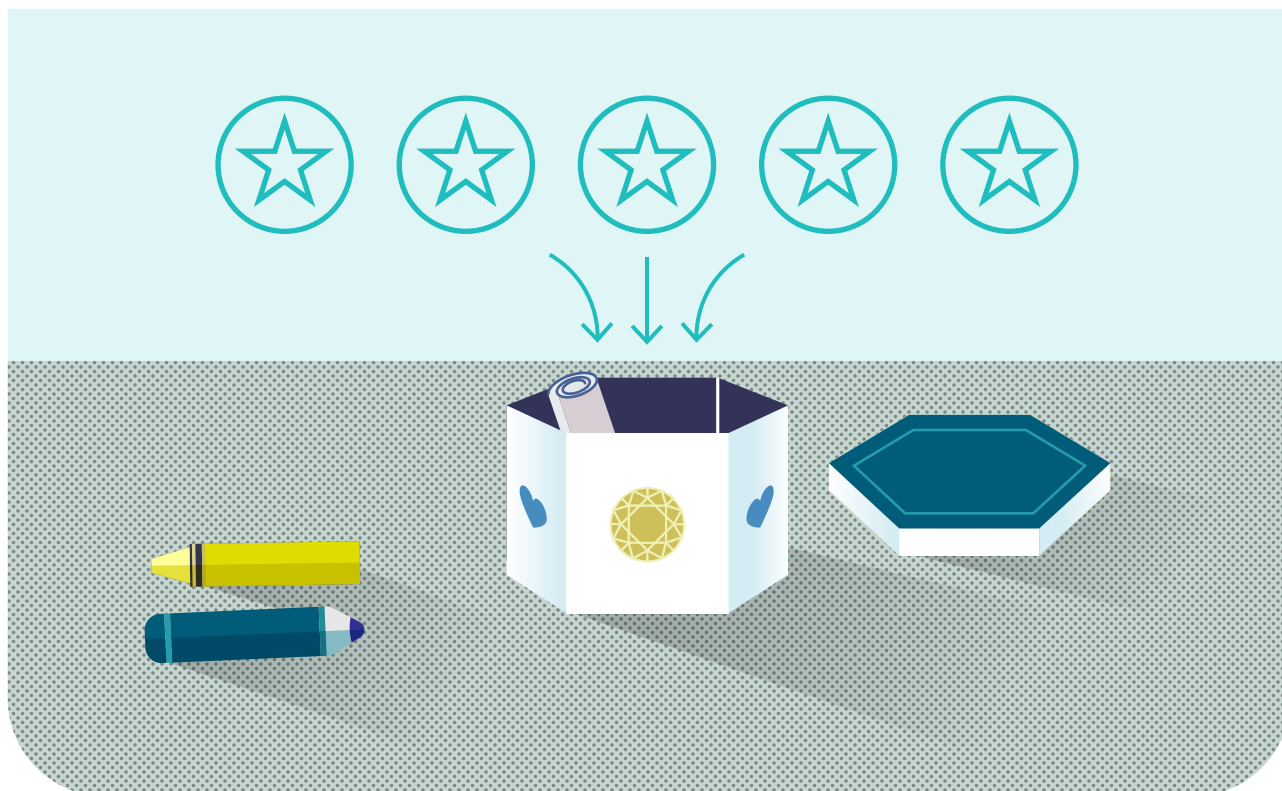
1. Profesorul prezintă sarcina, arătându-le elevilor exemple de cutii de comori (fotografii, filme etc.).
2. Fiecare elev se gândește ce ar putea pune în lada lui de comori și o desenează pe o foaie de hârtie (sau poate utiliza o imagine cu modelul dorit). Elevii nu au voie să scrie. Ei trebuie să „pună” în ladă doar lucruri importante pentru ei și cu care se identifică. Elevii desenează comorile în interiorul lăzii.
3. Pentru lecția următoare, profesorul le cere elevilor să caute acasă o cutie pe care o pot utiliza ca ladă de comori, să pregătească și să aducă la școală câteva obiecte de dimensiuni mici pe care ar dori să le păstreze în ea.

Partea ②

1. Elevii au pregătită lada de comori cu obiectele pe care le prețuiesc. Ei o pot decora după bunul plac și o pot completa cu alte obiecte sau cu imagini ale unor lucruri care îi reprezintă.
2. Elevii, grupați câte patru, își prezintă pe rând lăzile de comori, discutând despre asemănări și diferențe.
3. Elevii organizează o expoziție a lăzilor de comori, în sala de clasă sau pe hol, și invită colegii din alte clase să o viziteze.
4. La final, elevii se așază în cerc și discută despre activitate: Ce le-a plăcut? Ce a fost dificil? Ce i-a uimit atunci când au văzut lădițele de comori ale colegilor?

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①**Lada mea de comori****Partea ②**



SARCINA 4

PUNCTELE MELE FORTE

PREZENTAREA ACESTORA SUB FORMA UNEI FLORI

Scop

Elevii reflectează asupra punctelor lor forte. Apoi, discută cu câțiva colegi pentru a-și dezvolta percepția de sine și pentru a vedea cum îi percep ceilalți.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Sarcini scrise pe tablă sau pe fișa de lucru, creioane colorate
- ② Scaune aranjate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 1

Identitatea personală și relaționarea armonioasă

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

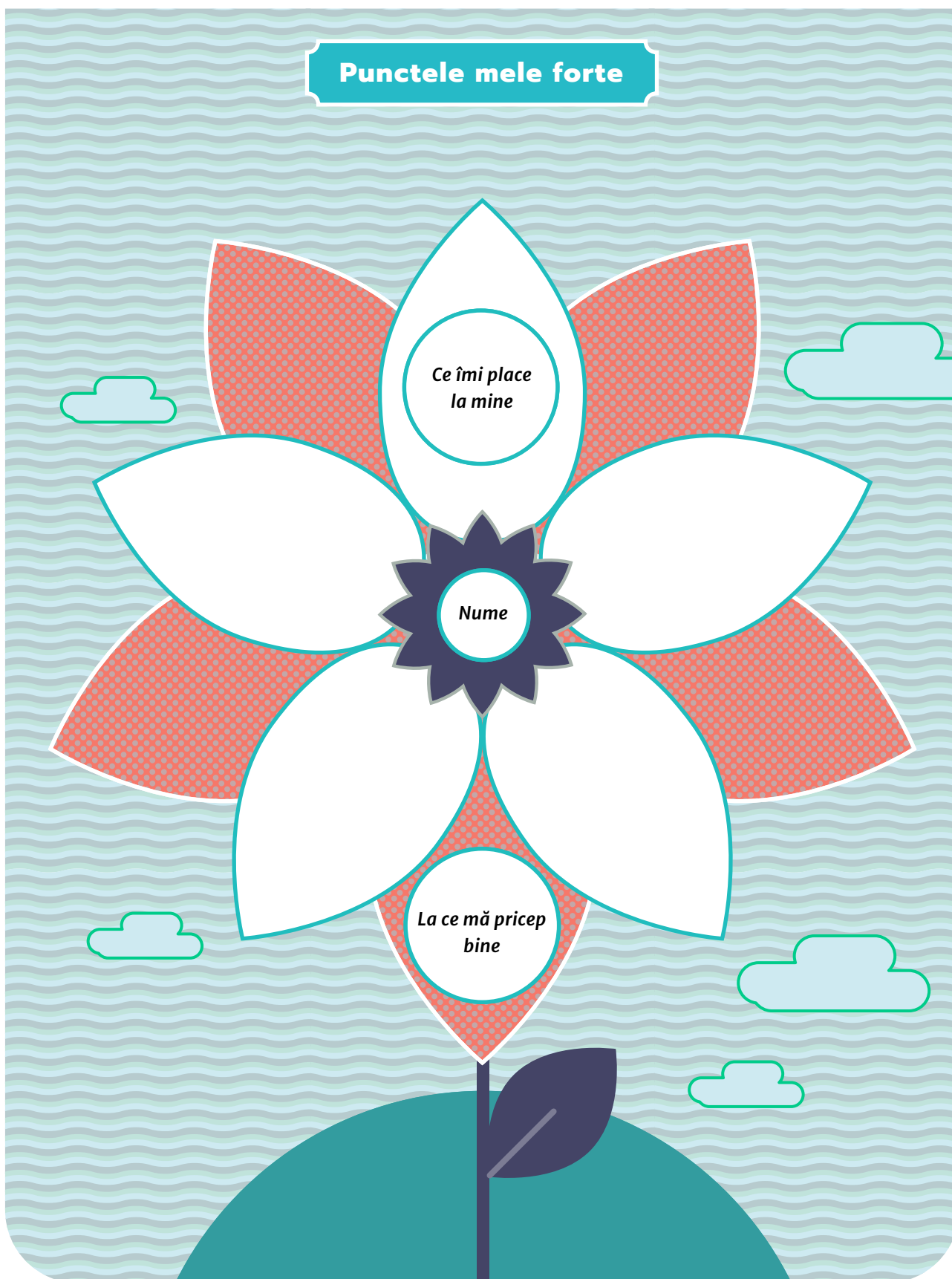
1. Profesorul prezintă sarcina, desenând un model de floare.
2. Acesta solicită elevilor să-și scrie numele în mijlocul florii, apoi să noteze pe fiecare petală o caracteristică individuală pe care o apreciază. Ei pot colora sau înfrumuseța floarea.
3. Ulterior, în perechi, pe rând, elevii își prezintă floarea partenerului/partenerii și explică ce au scris pe petale.
4. Elevii iau floarea partenerului/partenerii și se apropie de cel puțin doi colegi din clasă, cărora le povestesc despre partener/parteneră.
5. Ca temă pentru acasă, profesorul le cere elevilor să adauge petale la floarea lor și să scrie pe ele activitățile la care se pricepe bine (din diferite domenii – sport, matematică, comunicare etc.). Ei vor aduce floarea „îmbogățită”, la lecția următoare.

Partea ②

1. Profesorul roagă elevii să facă schimb de flori cu un coleg/colegă și să pregătească o prezentare despre coleg/colegă pe baza punctelor forte notate pe floare.
2. Elevii se așază pe scaune, în cerc, având la ei floarea colegului/colegei cu care au lucrat în pereche.
3. Doi elevi își prezintă colegul/colega.
4. Profesorul moderează discuția despre diferența dintre preferințele și punctele forte ale elevilor. Punctele forte pot fi legate de abilități din afara domeniului academic, reflectând interesele elevilor. Dar, preferințele și interesele pot fi independente de ceea ce poate face bine o persoană.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①

**MODULUL 2****ASIGURAREA CALITĂȚII VIEȚII**

Asigurarea calității vieții cu accent pe integritate, gestionarea eficientă a resurselor, responsabilitate pentru dezvoltare durabilă, buna gospodărire etc.



SARCINA 5

RELAȚIILE DE PRIETENIE PRIETENII ȘI MODUL ÎN CARE ÎI TRATEZ

Scop

Elevii reflectează asupra semnificației și importanței prieteniei. Ei se gândesc la activități pe care le pot face pentru și împreună cu prietenii lor.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Imagini, întrebări notate pe tablă sau pe fișe de lucru, foi de hârtie
- ② Scaune aranjate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul prezintă sarcina, desenând pe tablă sau arătându-le elevilor o imagine cu doi prieteni.
2. Profesorul le cere elevilor să se gândească la prietenii lor și să răspundă la câteva întrebări despre ce îi face deosebiți pe aceștia și despre ce au nevoie într-o prietenie.
3. Ulterior, profesorul le solicită să facă schimb de idei despre prietenie cu un coleg/o colegă.
4. Elevii pot alege singuri modalitatea în care să-și exprime părerea: un desen, o poezie sau o istorioară despre o întâmplare cu cel mai bun prieten etc.
5. Ca temă pentru acasă, elevii vor avea de terminat lucrările începute în clasă.

Partea ②

1. La începutul lecției următoare, elevii se așază în cerc. Profesorul îi invită să aranjeze lucrările pe podea, în centrul cercului. În plen, elevilor li se cere să-și exprime punctul de vedere referitor la prietenie.
2. Profesorul adresează următoarele întrebări: Ce activități puteți realiza împreună cu prietenii sau pentru prietenii voștri? Ideile sunt colectate. Apoi, profesorul schimbă perspectiva: În ce mod vă pot ajuta prietenii? Și de această dată ideile sunt colectate.
3. Elevii sunt rugați să noteze ceea ce gândesc despre prietenie. În final, ei schimbă foile cu un coleg/o colegă. Ambii marchează pe fișa partenerului cu o bifă (✓) punctele cu care sunt de acord și cu o cruciuliță (×) punctele cu care nu sunt de acord.

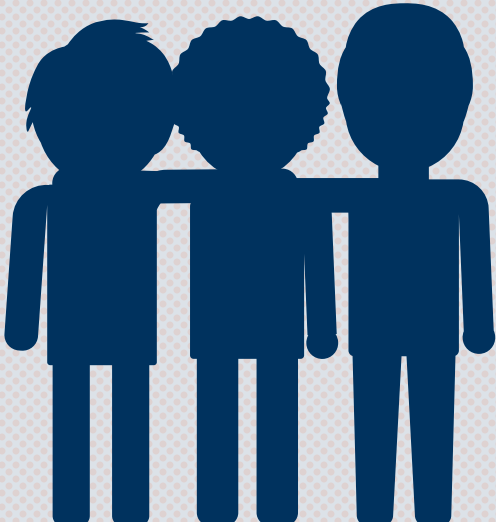


MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①

Întrebări

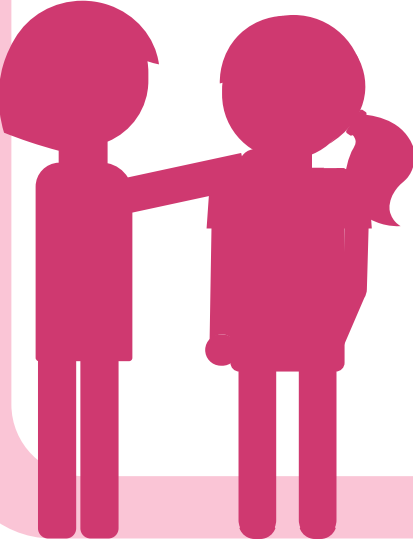




1. Ce înseamnă un prieten adevărat?
Ce este prietenia?
2. De ce este importantă prietenia?
3. Are cineva nevoie de prieteni?
4. Ce calități ar trebui să aibă o persoană pentru a deveni sau a fi prieten(ă)?

Partea ②

Ce pot face pentru și împreună cu prietenii mei?



1.
Ce poți face pentru și împreună cu prietenii tăi?

~~~~~ ✓
2.  
Care sunt punctele tale foarte apreciate de prieteni?  
  
~~~~~ ✗
3.
Cum ar putea prietenii să te ajute?

~~~~~ ✓
4.  
Care sunt punctele forte ale prietenilor tăi?  
  
~~~~~ ✗



SARCINA 6

CUM FACEM FAȚĂ PROBLEMELOR MINORE ȘI CELOR DIFICILE DIN CLASĂ

Scop

Elevii se gândesc la conflictele și problemele din clasă. Ei reflectează asupra problemelor individuale, dar și asupra celor comune și învață cum să le diferențieze.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Imaginea a două persoane care se ceartă, bilețele adezive
- ② Scaune aranjate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul prezintă sarcina, invitând elevii să propună situații de conflict. Ca punct de pornire, poate utiliza imaginea a două persoane care se ceartă. Întrebarea de bază este: Ce probleme pot apărea într-o clasă?
2. Elevii își notează ideile pe bilețele adezive, pe care le lipesc pe tablă (sau le aranjează pe podea). Ei nu trebuie să semneze foile.
3. Profesorul prezintă cele două categorii de probleme – comune și individuale – și îi îndeamnă pe elevi să grupeze problemele identificate în aceste categorii. De exemplu, spațiu prea puțin în bancă = problemă proprie, număr insuficient de manuale = problemă comună.
4. Ulterior, elevii revin în cerc și discută împreună cu profesorul: Ce probleme pot fi soluționate ușor și cum?
5. Ca temă pentru acasă, profesorul le cere elevilor să se gândească la o situație de conflict produsă în școală sau acasă pe care ar putea să o soluționeze.

Partea ②

1. La începutul lecției următoare, elevii scriu pe scurt situația de conflict la care s-au gândit și descriu soluția propusă.
2. Elevii agață fișele pe perete și citesc diferitele moduri de rezolvare a conflictelor propuse de colegi.
3. Ulterior, elevii revin în cerc, în cadrul unei discuții moderate de profesor.
4. Împreună cu profesorul, elevii încearcă să identifice mai multe strategii de soluționare a unui conflict. Profesorul le notează pe foi, pe care le aranjează apoi în mijlocul cercului. De exemplu, fii calm, nu reacționa; părăsește încăperea; spune „nu”, caută ajutor, găsește un compromis etc.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①



SARCINA 7

IMPORTANȚA REGULILOR CLASEI

ELABORAREA UNUI ACORD

Scop

Elevii se gândesc la cele mai importante reguli și elaborează un acord al clasei.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Reguli scrise pe tablă/fișe
- ② Scaune aranjate în cerc pentru discuție în plen, o coală mare de hârtie (de ex., hârtie de flipchart)



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul prezintă (pe tablă sau pe fișe) o serie de motive pentru introducerea unor reguli pentru elevi, precum și câteva reguli importante.
2. Elevii, individual, încercuiesc motivele și regulile cu care sunt de acord și compară varianta lor de răspuns cu cea a colegului/colegei de alături.
3. În perechi, ei se gândesc la regulile care ar dori să fie respectate în clasa lor și le scriu pe foi (câte o regulă pe foaie), pe care le afișează pe tablă.
4. Toți elevii se așază în cerc și discută regulile pe care ar dori să le introducă în acordul clasei. Propunerile sunt susținute prin argumente.
5. Ca temă pentru acasă, elevii vor nota pe o foaie de hârtie regulile clasei pentru care pledează.

Partea ②

1. Elevii se așază pe scaune în cerc, având la ei regulile clasei pe care le susțin. În plen, discută ce reguli ar dori să includă în acordul clasei. După fiecare regulă propusă, ei răspund la următoarele întrebări: Este această regulă corectă pentru toți elevii? Poate fi respectată? Suntem toți de acord cu această regulă?
2. Elevii convin împreună cu profesorul asupra unui set de reguli, care să fie incluse în acordul clasei.
3. Regulile aprobate sunt notate de profesor pe flipchart. Elevii le copiază pe o foaie de hârtie sau în caiete.
4. În încheiere, toți elevii semnează acordul clasei (versiunea scrisă de profesor pe flipchart).

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ①**Motive pentru introducerea regulilor**

... pentru a-i
lăsa pe elevii
slabi să piardă

... pentru a-i
respecta pe toți
elevii din clasă

... pentru a
fi cel mai bun elev

... pentru a
permite tuturor
să participe

... pentru a
face dezordine
în clasă

... pentru a
lăsa pe toată
lumea să facă
ce vrea

... pentru a
fi corect

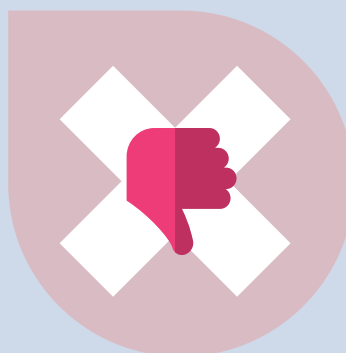
... pentru a
crea o atmosferă
pozitivă

... pentru a
evita conflictele

... pentru a
fi politicos

... pentru a-l
face pe profesor
să te placă

... pentru a
fi întotdeauna
câștigător





SARCINA 8

IMPORTANȚA REGULILOR DE FAMILIE VĂLOAREA MUNCII

Scop

Elevii desfășoară un mic studiu despre cele mai importante reguli ale familiei lor. Ei reflectează asupra valorii muncii.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

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



Organizarea clasei

- ① Tabel cu regulile de familie, pe tablă sau pe foaie
- ② Scaune dispuse în cerc pentru discuție în plen, bănci aranjate pentru lucru în grupuri mici



Modulul 2

Asigurarea calității vieții

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul prezintă mai multe reguli care țin de viața de familie, notate în tabel.
2. Elevii copiază tabelul și îl completează cu regulile care sunt aplicate în familiile lor.
3. În perechi, elevii fac schimb de reguli cu un coleg/o colegă și discută, încercând să răspundă la următoarele întrebări: Ce reguli sunt greu de respectat? De ce? Ei vor completa a doua coloană din tabel.
4. Ca temă pentru acasă, elevii vor întreba un membru de familie care sunt regulile dificil de respectat și de ce. Răspunsul va fi notat în coloana a treia din tabel.

Partea ②

1. La începutul lecției următoare, elevii sunt așezați pe scaune, în cerc, având la ei fișele cu regulile de familie completate.
2. Împreună cu profesorul, ei compară regulile. Există reguli similare? Sunt aceste reguli importante? În ce mod aceste reguli contribuie la viața de familie?
3. În continuare, elevii formează grupuri de patru și discută 2–3 reguli, răspunzând la întrebarea: În ce mod această regulă contribuie la viața de familie? Elevii notează răspunsurile.
4. Apoi, elevii revin în cerc pentru prezentarea ideilor. Profesorul moderează discuția despre importanța regulilor pentru viața de familie și despre prețuirea muncii realizate în cadrul și în afara familiei.
5. Dacă mai rămâne timp, elevii pot identifica reguli noi pentru familia lor, pe care le vor nota pe o foaie separată.



MATERIALE PENTRU ELEVII

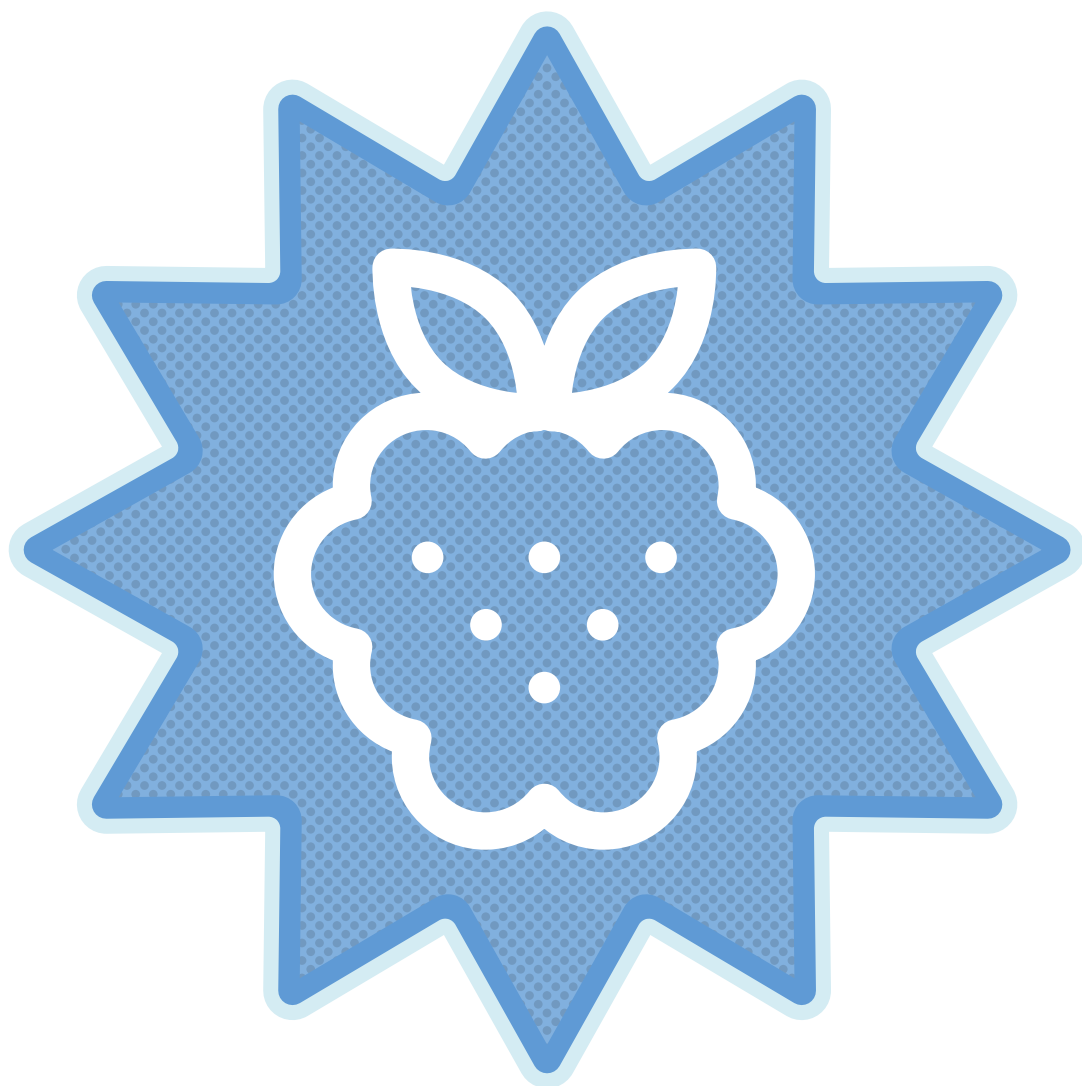
Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ①

Regulile de familie

| | Care este regula? | Opinia ta | Opinia familiei tale |
|---|-------------------|-----------|----------------------|
| Regulile casei
(gătit, curățenie etc.) | | | |
| Reguli de igienă
(spălat etc.) | | | |
| Reguli de comportament
(în timpul mesei, seara etc.) | | | |
| Reguli de divertisment
(vizionarea TV, jocul în aer liber etc.) | | | |
| Reguli privind regimul zilei
(ora de culcare, orele de masă etc.) | | | |



**MODULUL 3****MODUL DE VIAȚĂ SĂNĂȚOS**

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.



SARCINA 9

SĂNĂTATEA MEA ESTE IMPORTANTĂ

Scop

Elevii reflectează asupra propriului mod de viață și se familiarizează cu piramida alimentară.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Definiția SĂNĂTĂȚII conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) scrisă pe tablă



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul le acordă elevilor timp să citească definiția dată sănătății de OMS.
2. Profesorul explică definiția respectivă.
3. Apoi, scrie pe tablă câteva cuvinte-cheie: somn, sport, mic dejun, pauze, bunăstare – și inițiază o discuție pe marginea acestora.
4. Elevii scriu pe tablă propriile răspunsuri la următoarele întrebări (15 minute): „Somn”: De câte ore de somn pe noapte aveți nevoie pentru a vă simți odihniți? „Sport”: Câtă mișcare faceți în timpul zilei? „Mic dejun”: Cine ia micul dejun înainte de școală și ce conține acesta? „Pauze”: Cine are nevoie de odihnă după școală și cum vă odihniți? „Bunăstare”: Ce înțelegeți prin acest cuvânt?
5. Profesorul discută cu elevii despre modul în care ar putea să-și îmbunătățească modul de viață. Ar vrea să facă mai mult sport? Ar vrea să facă exerciții fizice la fiecare lecție, timp de cinci minute? Sau poate ar vrea să pregătească acasă o salată pentru familia lor? Și așa mai departe.
6. Ca temă pentru acasă, fiecare elev va elabora un plan de acțiuni pentru îmbunătățirea propriului stil de viață, pe care să-l urmeze.
7. După două săptămâni, profesorul se va interesa de schimbările ce au avut loc în modul de viață al elevilor. Drept sarcină, ei vor propune câteva idei pentru lecțiile următoare, cum ar fi organizarea de către un elev a unei sesiuni de cinci minute de yoga/gimnastică, prezentarea unei rețete culinare sănătoase sau a propriului mod de planificare a pauzelor în timpul zilei. Se vor urmări schimbările din viața elevilor!



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Definiția OMS pentru sănătate:

„Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mintal, cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților”

Explicație: Sănătatea fizică înseamnă că o persoană doarme suficient, face suficientă mișcare pe parcursul zilei și se alimentează sănătos. Sănătatea mintală este o componentă a sănătății generale, incluzând bunăstarea și satisfacția. Bunăstarea nu este ușor de definit, deoarece implică aspecte individuale precum mediul social, prosperitatea, autorealizarea, calitatea vieții și participarea în societate, care joacă un rol important.



World Health
Organization



SARCINA 10

MENTȚINEREA SĂNĂTĂȚII PE PARCĂRSUL ÎNTREGULUI AN

Scop

Elevii învață regulile de igienă și despre influența anotimpurilor asupra sănătății.



Timp necesar

45 minute



Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Hârtie, creioane colorate, șase cuvinte-cheie din domeniul igienei scrise pe tablă; scaune aranjate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

1. Profesorul face o introducere în subiectul igienei și scrie pe tablă șase cuvinte-cheie din domeniu. Apoi, le solicită elevilor să formeze grupuri de trei, să aleagă un cuvânt-cheie și să discute pe marginea acestuia. Ce cunosc deja despre cuvântul/subiectul respectiv?
2. După 15 minute, elevii formează un cerc, iar profesorul invită grupurile să prezinte întregii clase, timp de trei minute, subiectul despre care au discutat. Profesorul poate veni cu informații suplimentare. În final, elevii pun foile cu regulile de igienă pe podea, în mijlocul cercului.
3. Ulterior, elevii trebuie să voteze pentru cele mai importante cinci reguli de respectat, dintre cele prezentate. Pe lângă aceasta, profesorul îi invită să se gândească dacă regulile ar putea să se schimbe în funcție de anotimp.
4. Profesorul afișează pe tablă foile cu sfaturi referitoare la igienă și întreabă elevii pe care dintre acestea le urmează.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Cuvinte-cheie din domeniul igienei*igiena
mâinilor**spălarea
rufelor**igiena
orală**igiena
corporală**produse
alimentare**igiena
domestică***Reguli**

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |





SARCINA 11

CORPUL MEU ȘI CUM SE SCHIMBĂ LA PUBERTATE

Scop

Elevii înțeleg schimbările produse de dezvoltarea din copil în adult. Ei reflectează asupra corpului lor și asupra igienei.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru în perechi
- Discuție în plen
- Lucru în 2 grupuri: fete și băieți



Organizarea clasei

- ① Imagini cu schimbări la pubertate (de pe Internet sau din cărți; schimbări ale corpului la băieți și la fete); pentru grupul fetelor: absorbante sanitare, tamponuri; scenarii din perioada pubertății pe fișe de lucru; foi de hârtie
- ② Scaune așezate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Jocul „plimbarea pubertății”: elevii sunt așezați de la un capăt al clasei (sau curții) la celălalt capăt. Profesorul îl atinge pe umăr pe un elev. Odată atins, acesta se deplasează spre celălalt capăt al clasei. Fără grabă, profesorul atinge pe umăr alți elevi, unul câte unul. Spre final, profesorul atinge încet umărul elevilor rămași, care se deplasează ultimii spre capătul opus al clasei.
2. Elevii formează un cerc, iar profesorul le adresează următoarele întrebări: Cum v-ați simțit să fiți printre primii care au mers spre capătul opus al sălii? Dar să fiți cei de la mijloc? Dar ultimii? V-ați simțit mai bine să vă deplasați în grup? Profesorul începe discuția despre schimbările de la pubertate, evidențiind faptul că, la fel ca și în joc, unii copii intră în această perioadă mai devreme, iar alții – mai târziu.
3. Profesorul explică schimbările din organismul băieților și fetelor în timpul pubertății, utilizând imagini. Este important ca elevii să nu fie obligați să participe la discuție. Aceasta va avea un caracter general, dacă nu se vor pune întrebări.
4. După discuție, clasa este împărțită în două grupuri: băieți și fete. Profesorul lucrează cu unul dintre grupuri, pe când celălalt lucrează în scris la o sarcină despre igienă și sănătate.
5. Fiecare grup primește câteva foi de hârtie. Elevii se gândesc la întrebări și le scriu pe aceste foi. Profesorul le extrage, una câte una, și încearcă să răspundă la întrebări. Pentru fete, se recomandă să fie abordat mai ales subiectul menstruației și cum să-i facă față (prezentarea absorbantelor și a tamponurilor). În ambele grupuri, într-o discuție deschisă, va fi atins subiectul igienei de-a lungul unei zile.

Partea ②

1. Profesorul face o sinteză a discuțiilor despre schimbările de la pubertate, iar elevii lucrează la scenarii tipice acestei perioade.
2. Elevii formează perechi, care urmează să răspundă la două întrebări formulate de profesor privind aceste scenarii. Elevii notează răspunsurile pe fișe de lucru.
3. Elevii revin în cerc și prezintă rezultatele activității în perechi. Profesorul subliniază faptul că pubertatea este un proces pe care fiecare îl experimentează în mod diferit, lucru care trebuie să fie respectat. Acum, pot fi repetate regulile de igienă.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①

Schimbări în perioada pubertății



Întrebări pentru discuție generală:

Ce este pubertatea?

Care sunt principalele schimbări fizice și

emoționale în perioada pubertății?

În cazul băieților? În cazul fetelor?

Cum îți menții corpul sănătos?

De ce este importantă igiena?

Grupuri formate în funcție de gen:

Sarcină scrisă (lucru individual)

Ce este important la pubertate?

Cum vă mențineți corpul sănătos?

Întrebări posibile pentru discuție:

Băieți

Când încep să mă bărbieresc?

Ce este un vis umed?

Pot folosi deodorant?

Pot să-mi storc coșurile?

Fete

Ce este menstruația?

Cum mă descurc?

Când pot folosi machiaj?

Partea ②

Scenarii în perioada pubertății

Alina este ultima persoană aleasă în echipa de sport.

Ea nu are o constituție athletică și este foarte scundă.

Porecla ei este „Pitica”.

Patricia este înaltă, corpulentă. Au început să îi crească sânii. Colegilor nu le place să se afle în preajma fetei din cauza felului în care miroase.

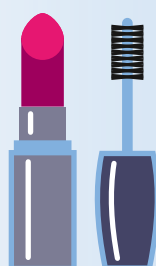
Ea transpiră foarte mult.

Victor este cel mai mic băiat din clasă. Doi colegi l-au luat pe Victor pe sus și l-au pus în coșul de gunoi.

Piciorul lui Marin a crescut cu două numere peste vară. Drept rezultat, băiatul a devenit neîndemânatic, iar copiii râd de el de fiecare dată când se împiedică sau cade.

Livia se îndrăgostește de cineva în fiecare săptămână. Ea se machiază, poartă sutien la școală și scoate în evidență lucrul ăsta. Ea le scrie băieților mesaje și roagă fetele să o însoțească să stea de vorbă cu ei.

Alex este foarte popular și are mulți prieteni. Recent, fetele au început să-i scrie mesaje și să-i trimită poze. Fetele îi tot întreabă pe prietenii lui dacă el le place. Alex adoră baschetul și nu se gândește la fete în clasa 5.





SARCINA 12

ALIMENTELE ȘI NUTRIȚIA

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ: „CINCI PE ZI”

Scop

Elevii reflectează asupra obiceiurilor lor alimentare și se familiarizează cu un meniu zilnic sănătos.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Discuție în plen



Organizarea clasei

Produse alimentare sau imagini cu cinci grupe de alimente (vedeți exemplul), cartonașe inscripționate, model de tabel pe tablă, model pentru tema pentru acasă pe tablă sau pe foi, scaune așezate în cerc pentru discuții în plen



Modulul 3

Modul de viață sănătos

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Elevii se așază în cerc. Profesorul începe discuția cu întrebarea: „Ce este sănătos și ce este nesănătos?”. Acesta ghidează elevii să numească mișcarea, sportul și alimentația sănătoasă ca factori ai unui mod de viață sănătos. Apoi, el/ea așază pe o față de masă, în mijlocul cercului, diferite tipuri de alimente (sau folosește imagini). Profesorul a pregătit cartonașe inscripționate cu diferite categorii de alimente: produse lactate, fructe și legume, cereale, carne/pește/tofu (proteine), dulciuri/alcool.
2. Elevilor li se cere să aranjeze produsele în funcție de cele cinci categorii de alimente. Elevii și profesorul discută despre faptul că anumite produse alimentare sunt sănătoase, pe când altele – nesănătoase, dar și despre faptul că anumite produse alimentare trebuie consumate în porții mici.
3. Apoi, pe tablă, este desenat un tabel și înscrise în el produsele alimentare despre care s-a discutat.
4. Ca temă pentru acasă, elevii vor monitoriza și vor nota toate produsele alimentare consumate de familia lor timp de trei zile.

Partea ②

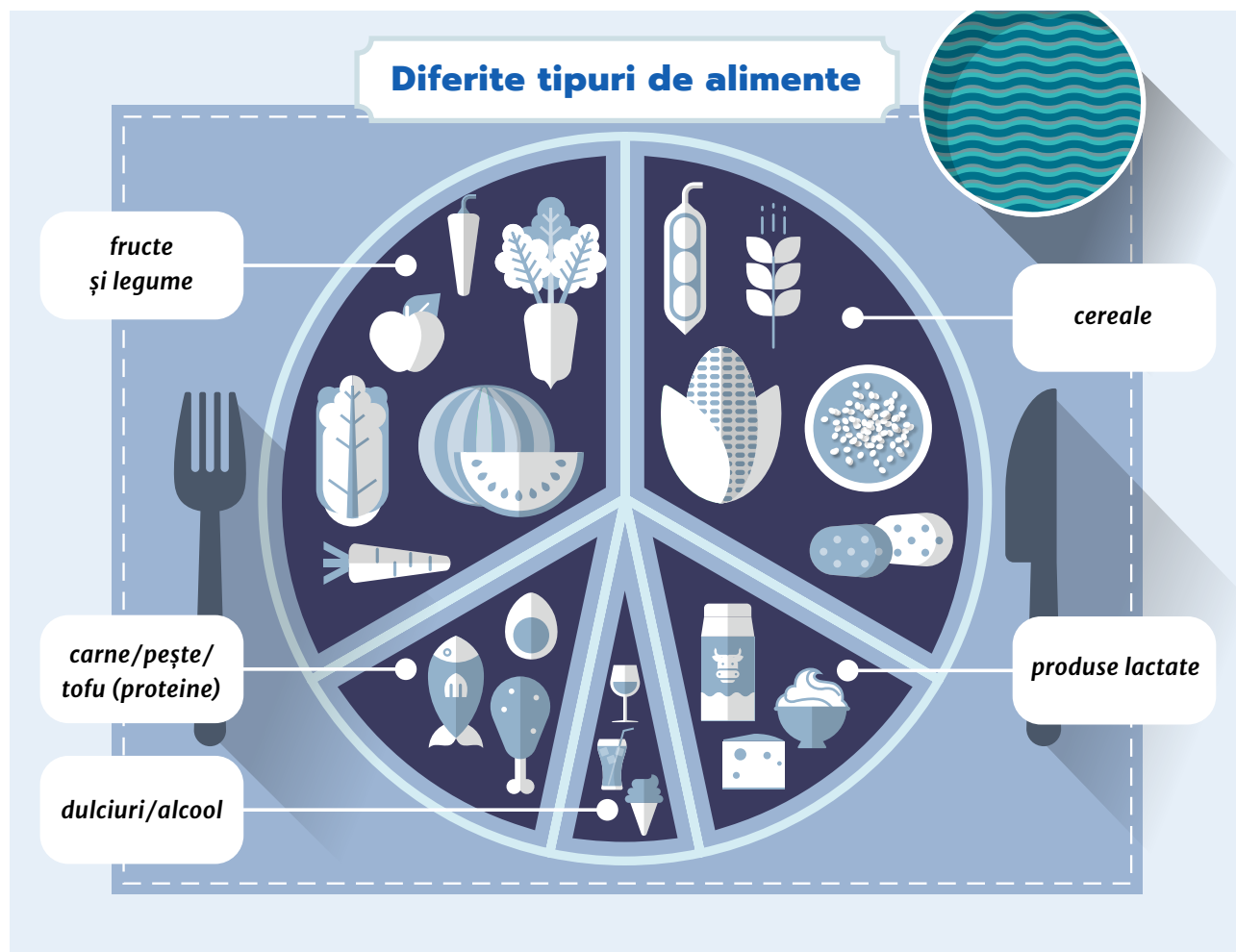
1. Elevii se prezintă cu tema pentru acasă. Ei se așază în cerc. Profesorul subliniază că pentru a avea un regim alimentar sănătos este important să fie respectată regula „cinci pe zi”, care presupune consumul zilnic a cinci porții de diverse fructe și legume (regula se referă la cinci porții de fructe și legume în total, nu câte cinci porții din fiecare. O porție cântărește 80g [OMS]). Consumul a cel puțin 400g de fructe și legume pe zi reduce riscul de boli cardiovasculare, de atac vascular cerebral și al unor tipuri de cancer.
2. Elevii analizează rezultatele observațiilor lor de trei zile, ținând cont de această regulă și reflectează asupra alimentației lor, răspunzând la întrebarea: Respectați regula „cinci pe zi”? Elevii își exprimă opiniile în fața tuturor colegilor.
3. Apoi, elevii fac un tabel săptămânal în care vor nota rezultatele obținute în respectarea regulii „cinci pe zi”. Profesorul le cere elevilor să-l ia acasă, pentru a fi completat în mod onest și de familiile lor, până la următoarea lecție.
4. Profesorul îi poate motiva cu o oră în plus de sport sau jocuri, dacă devin o clasă de „cinci pe zi”.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①



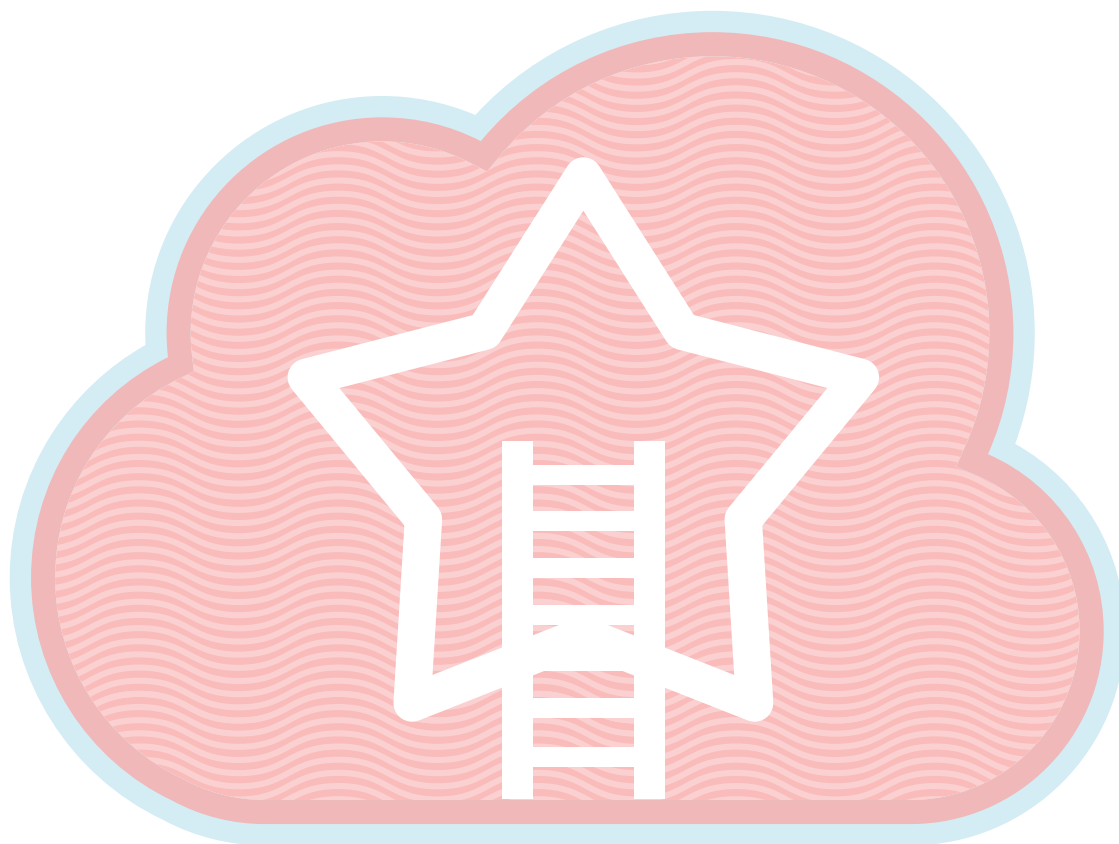
Alimentația mea

| | Mic dejun | Prânz | Gustare | Cină |
|--------|-----------|-------|---------|------|
| Ziua 1 | | | | |
| Ziua 2 | | | | |
| Ziua 3 | | | | |

Partea ②

Meniul meu alimentar timp de o săptămână

| | Mic dejun | Prânz | Cină |
|-------|-----------|-------|------|
| Luni | | | |
| Mărti | | | |
| ... | | | |



MODULUL 4

PROIECTAREA CARIEREI PROFESIONALE ȘI DEZVOLTAREA SPIRITULUI ANTREPRENORIAL

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial cu 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

PUNCTELE FORTE PE CARE MI LE DORESC SĂ FII ÎN PIELEA UNUI ANIMAL PENTRU O ZI

Scop

Elevii reflectează asupra respectului pentru animale. Ei își imaginează că, pentru o zi, sunt un animal. Ei învață cum să privească din altă perspectivă.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Imagini cu animale (pe tablă, pe computer etc.), cărți, computer, telefon
- ② Foi de hârtie, creioane colorate; scaune așezate în cerc pentru discuția în plen; spațiu pentru deplasare



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul arată imagini cu diferite animale (atât domestice, cât și sălbatice).
2. Elevii, așezați în cerc, discută despre importanța animalelor pentru oameni. Profesorul ascultă răspunsurile, de exemplu, ne ajută la diverse munci, ne țin companie, mențin echilibrul ecologic (albinele etc.).
3. Profesorul îi îndeamnă pe elevi să aleagă un animal din imaginile prezentate, în „pielea căruia ar vrea să intre”. Ce cunosc despre acest animal? Unde trăiește? Cum interacționează cu oamenii? Este pe cale de dispariție? Elevii au la dispoziție 20 de minute pentru a se gândi, a cerceta și a lua notițe. Ei pot să caute informații în cărți, pe Internet etc.
4. Apoi, timp de 15 minute, elevii se plimbă prin sală și comunică unii cu alții din postura animalului ales.
5. Elevii revin în cerc. Ei discută despre felul în care oamenii ar trebui să se comporte cu animalele, aducând exemple de situații în care oamenii maltratează animalele.
6. Ca temă pentru acasă, elevii se gândesc la animalul în pielea căruia ar vrea să intre pentru o zi.

Partea ②

1. Elevii, așezați în cerc, anunță pentru ce animal au optat.
2. Ei explică alegerea făcută și o motivează (de exemplu: Aș vrea să fiu un leu, deoarece leii sunt puternici. Aș vrea să fiu o pisică, pentru că lumea adoră pisicile etc.). Profesorul enumeră câteva adjective/caracteristici care descriu animalele.
3. Apoi, elevii revin la locurile lor și scriu câteva enunțuri despre animalul ales și despre motivul alegerii făcute.
4. Ulterior, ei pot desena animalul sub text.
5. Fișele de lucru se afișează în clasă.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①



SARCINA 14

PUNCTELE MELE FORTE PLANUL MEU ÎN CINCI PAȘI

Scop

Elevii reflectează asupra lucrurilor la care se pricep. Ei fac diferența între punctele forte și potențialul de dezvoltare.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Schiță pe tablă, foi
- ② Scaune așezate în cerc pentru discuția în plen



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

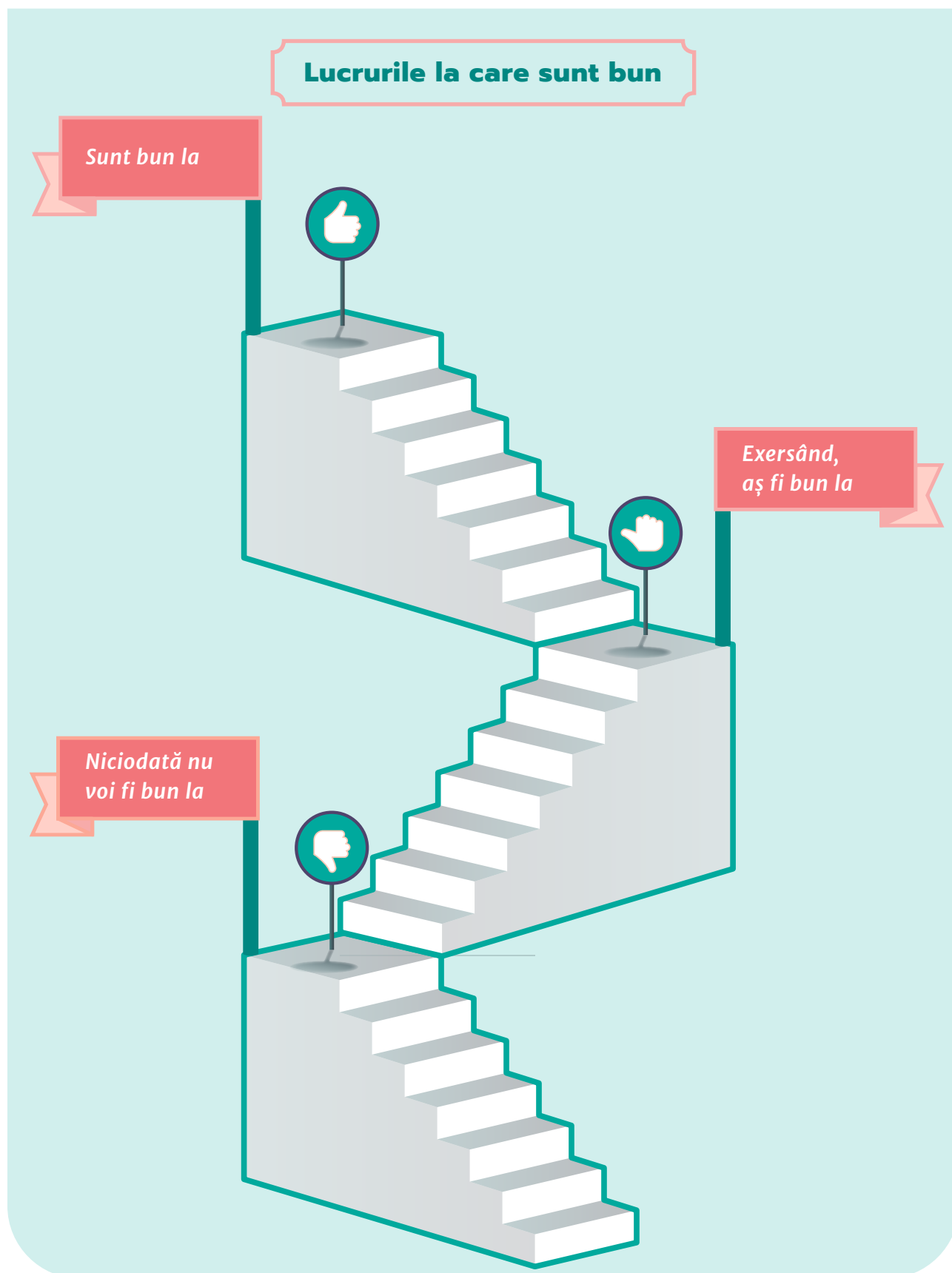
1. Profesorul schițează pe tablă o scară. Pe treapta de sus notează „Sunt bun la”, pe treapta de mijloc – „Exersând, aș fi bun la” și pe treapta de jos – „Niciodată nu voi fi bun la”. Dacă e posibil, profesorul ar putea lăsa elevii să facă exercițiul pe o scară adevărată.
2. Profesorul le cere elevilor să se gândească la abilitățile lor și la ce ar putea face. Elevii copiază schița de pe tablă și își notează ideile pentru fiecare treaptă.
3. Apoi, fiecare elev își găsește un partener, cu care face schimb de idei despre propria persoană. Ei comentează felul în care își percep punctele forte, potențialul și punctele slabe.
4. Ca temă pentru acasă, elevii se vor gândi la potențialul lor și vor elabora un plan în cinci pași cu ajutorul căruia să-și îmbunătățească abilitățile. Profesorul explică în ce constă planul, oferind un model.

Partea ②

1. Elevii, așezați în cerc, au la ei planurile în cinci pași. Profesorul îi îndeamnă, în perechi, întorcându-se unul spre celălalt, să-și prezinte planurile. Apoi le comentează și își oferă reciproc sfaturi.
2. Elevii, împreună cu profesorul, reflectează asupra discuției purtate cu partenerul/partenera și relatează cum intenționează să-și îndeplinească planul (reamintiri, stabilire de sarcini etc.).

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①



SARCINA 15

PUNCTELE FORTE ALE GRUPULUI NOSTRU

ABILITĂȚILE CLASEI NOASTRE

Scop

Elevii învață cum să efectueze un sondaj și să identifice setul de abilități individuale, dar și pe cele de grup ale clasei.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Modelul unei anchete (pe tablă / pe foaie de hârtie)
- ② Modelul unui grafic cu bare (pe tablă / pe foaie de hârtie), creioane colorate; scaune așezate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul desenează pe tablă (sau pe o foaie de hârtie) formularul cu abilități, utilizând pentru fiecare abilitate un simbol.
2. Profesorul le cere elevilor să ia formularul și să se plimbe prin clasă, întrebând cât mai mulți colegi posibil despre abilitățile pe care le au.
3. Ei marchează un bețișor în dreptul abilității menționate. Fiecare elev trebuie să numească o abilitate.
4. La sfârșit, fiecare elev notează la ce este el bun, numără bețișoarele acumulate la fiecare abilitate și scrie totalul.
5. Elevii revin în cerc și prezintă rezultatele exercițiului.

Partea ②

1. La lecția următoare, elevii se prezintă cu tabelele completate, introducând numerele într-un grafic cu bare, împreună cu profesorul.
2. Ei colorează barele cu diferite culori.
3. Elevii revin în cerc și, împreună cu profesorul, discută despre abilitățile clasei, aducând exemple. De asemenea, ei discută despre importanța existenței unui set de abilități comune grupului.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă / proiector / fișă de lucru

Partea ①



De a analiza, de a rezolva o problemă



De a repara ceva



De a comunica față în față



De a cânta, de a dansa, de a cânta la un instrument



De a picta, a desena



De a face calcule



De a organiza



De a-i ajuta pe alții



De a povesti captivant

Suntem buni la multe lucruri

| Abilitate | Exemplu | Betișoare | Nr. |
|---------------------------------------|---------|-----------------|-----|
| De a analiza, de a rezolva o problemă | | | 4 |
| De a repara ceva | | | 6 |
| De a comunica față în față | | | |

Partea ②

Abilitățile clasei noastre

| Abilitate | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| De a analiza, de a rezolva o problemă | | | | | | | | | | |
| De a repara ceva | | | | | | | | | | |
| De a comunica față în față | | | | | | | | | | |



SARCINA 16

PRIMELE IMPRESII SUNT IMPORTANTE CUM MĂ PREZINT

Scop

Elevii învață să se prezinte și să ofere feedback celorlalți.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Cuvinte-cheie scrise pe tablă / pe hârtie, coli de hârtie (A5 sau A4)
- ② Bilețele autoadezive pentru feedback (de exemplu, post-it); scaune așezate în cerc pentru prezentare



Modulul 4

Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul scrie câteva cuvinte-cheie, pe tablă sau pe o coală de hârtie.
2. Profesorul îi roagă pe elevi să se gândească cum s-ar prezenta, de exemplu, pentru un loc de muncă în timpul lor liber (bonă, asistent etc.).
3. Profesorul menționează ce este important pentru autoprozentare. El ascultă ideile elevilor (de exemplu, vor utiliza propoziții clare, vor vorbi cu voce tare, vor folosi mijloace vizuale, vor păstra contactul vizual etc.).
4. Elevii se pregătesc pentru autoprozentare. Pentru aceasta, ei pot utiliza foi de hârtie (cel mult șase), pe post de slide-uri PowerPoint. Pe fiecare foaie pot scrie câteva cuvinte sau pot face un desen.
5. Elevii fac schimb de idei și își testează prezentarea împreună cu un coleg.
Pe parcurs, dacă este necesar, pot adapta prezentarea.
6. Ca temă pentru acasă, elevii vor exersa autoprozentarea.

Partea ②

1. În lecția următoare, elevii, având notițele, se pregătesc pentru autoprozentare. Colegii ascultă și oferă feedback pentru fiecare prezentare. Ei notează o remarcă pozitivă și o sugestie de îmbunătățire. Profesorul se asigură că feedbackul este constructiv, oferit în mod respectuos și la subiect.
2. În final, profesorul reflectează împreună cu elevii asupra modului în care s-au simțit elevii în timpul prezentărilor.
3. Apoi, are loc o discuție despre profesia visată pe care elevii ar alege-o, dacă ar putea.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ②



MODULUL 5

SECURITATEA PERSONALĂ

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



SARCINA 17

COPIII AU DREPTUL LA PROTECȚIE ȘI SIGURANȚĂ

Scop

Elevii reflectează asupra importanței protecției copiilor și asupra drepturilor copilului.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Lucru în 2 grupuri mari
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Imagini și ilustrații diverse afișate pe tablă, cartonașe ilustrate despre drepturile copilului, hârtie, creioane colorate
- ② Carduri cu imagini privind drepturile copilului; scaune așezate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul desenează pe tablă doi copii și bule de dialog. În una din bule scrie: „Eu lucrez într-o fabrică”, iar în cealaltă: „Eu nu am mâncat de câteva zile”. Arătând spre fiecare copil, profesorul întreabă elevii, îndemnându-i să argumenteze răspunsul: „Este acest copil protejat și în siguranță?”.
2. Profesorul explică ce înseamnă a fi sau nu în siguranță și scrie pe tablă două propoziții: „Copiii sunt în siguranță și protejați” și „Copiii nu sunt în siguranță și nu sunt protejați”. Se organizează un brainstorming, pentru a colecta cât mai multe exemple de situații pentru cele două coloane. Profesorul le vorbește elevilor despre „Declarația Drepturilor Copilului (1959)” și despre Ziua Internațională a Copilului, care se sărbătorește pe 1 Iunie.
3. Profesorul formează două grupuri și le oferă elevilor cartonașele inscripționate cu drepturile copilului, precum și decupaje din reviste ce reprezintă situații de siguranță și nesiguranță (hrănire, consolare, îngrijire, hărțuire, violență etc.).
4. Elevii privesc imaginile și le grupează după criteriile „siguranță” și „nesiguranță”. Ei învață să distingă situațiile în care copiii sunt protejați de cele în care nu sunt protejați, dar ar trebui să fie.
5. Profesorul îndrumă ambele grupuri și verifică dacă elevii aranjează imaginile corect.
6. Elevii notează în două coloane toate situațiile de siguranță/ nesiguranță analizate.

Partea ②

1. Elevii se așază în cerc. Profesorul enumeră încă o dată deosebirile dintre situațiile de siguranță și de nesiguranță, de protecție și de lipsă de protecție.
2. Acum, elevii lucrează individual și se gândesc la o situație în care s-au simțit protejați și în siguranță și la o situație în care s-au simțit neprotejați și în nesiguranță.
3. Elevii primesc două coli A4, pe care notează câteva idei și fac câte un desen pentru fiecare situație.
4. Apoi, elevii fac schimb de foi cu un coleg.
5. În funcție de dinamica grupului, profesorul va decide dacă va avea loc o discuție despre prevenirea situațiilor de nesiguranță și de lipsă a protecției.

Partea ①

[illegible]

57



SARCINA 18

SITUAȚII PERICULOASE CE SĂ FAC?

Scop

Elevii învață să înțeleagă situațiile periculoase și să elaboreze strategii pentru a face față acestor situații.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în perechi
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Imagini cu situații periculoase, foi de hârtie, scaune așezate în cerc pentru discuție în plen
- ② Telefon mobil, poster cu numerele de urgență, poster cu întrebări-cheie.



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Elevii stau așezați în cerc, iar profesorul începe lecția, arătând o imagine (sau mai multe) cu situații periculoase (de exemplu, incendiu, accident, furt etc.).
2. Profesorul începe o discuție despre ce fel de situații pot fi periculoase (acasă, la școală, în stradă etc.). Elevii își împărtășesc ideile. Profesorul le notează (pe foi de hârtie) și le aranjează în mijlocul cercului.
3. Profesorul roagă elevii să formeze perechi. Fiecare pereche alege o situație și se gândește cum ar trebui să reacționeze în acest caz. Elevii iau notițe și pregătesc o scurtă prezentare.
4. Elevii revin în cerc, unde își prezintă ideile. Profesorul le sugerează unele strategii de acțiune: să ceară ajutor, să apeleze numerele de urgență ale poliției, ambulanței sau pompierilor, să solicite ajutorul unui adult, să se adreseze profesorului etc., în funcție de situație.

Partea ②

1. În lecția următoare, elevii se așază în cerc. Profesorul repetă situațiile periculoase și instituțiile care pot fi contactate în caz de incendiu, urgență de sănătate sau amenințări asupra siguranței/ infracțiune. Profesorul ar putea întreba elevii dacă au trecut deja prin asemenea situații. Numerele de telefon ale poliției, pompierilor și ambulanței vor fi scrise pe un poster, care apoi se va afișa în sala de clasă.
2. Elevii sunt rugați să realizeze un joc de rol, simulând o situație periculoasă. Ei lucrează în perechi, cu aceiași parteneri ca în Partea 1. Se discută despre cele mai importante întrebări și răspunsuri pe care elevii trebuie să le știe atunci când apelează un număr de urgență. „Cine” sună? „Ce” s-a întâmplat? „Când” s-a întâmplat? „Cine” este implicat / a fost rănit etc.? „Unde” s-a întâmplat?
3. Perechile exersează jocul de rol.
4. Elevii revin în cerc, unde câteva perechi pot prezenta jocul lor de rol.
5. Un ultim poster, pe care sunt scrise principalele întrebări și informațiile ce trebuie să fie oferite serviciilor de urgență, este afișat în sala de clasă.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ②

Comportament în caz de pericol

Numere de urgență

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | ? | ? | ? |
|  | | | |
|  | | | |

Ce să fac?

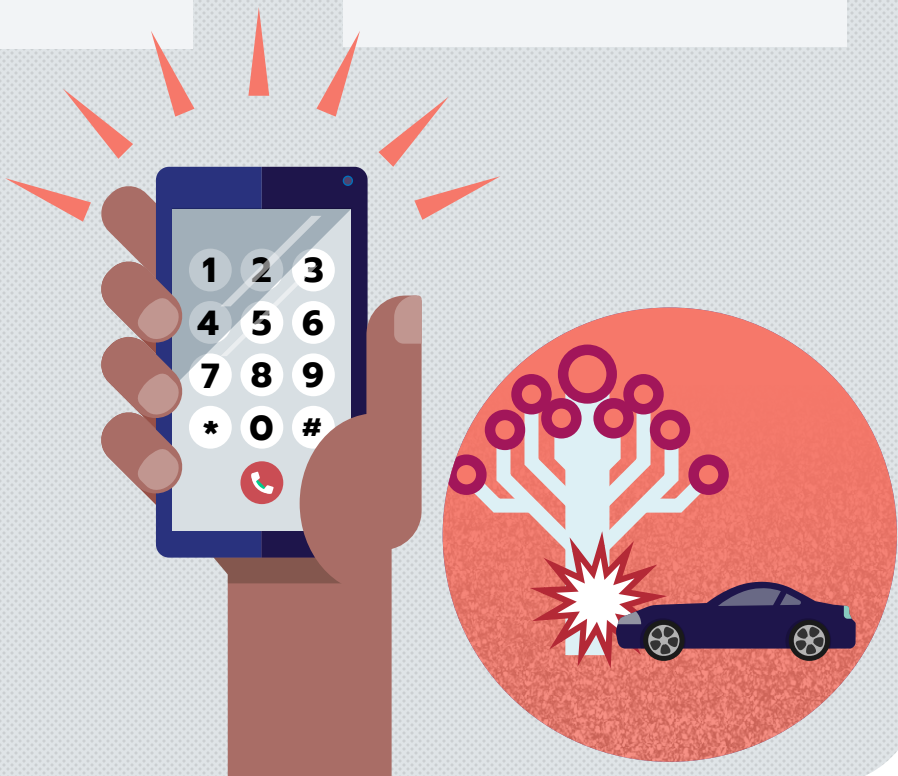
CINE sună?

CE s-a întâmplat?

CÂND s-a întâmplat?

CINE este implicat / a fost rănit etc.?

UNDE s-a întâmplat?





SARCINA 19

SIGURANȚA PE STRĂZI

Scop

Elevii învață cum să efectueze un sondaj. Ei identifică riscurile traficului rutier din zonă – în preajma școlii și pe străzi. Ei adoptă un comportament responsabil în trafic și învață cum să se protejeze.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

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



Organizarea clasei

- ① Hartă schematică a zonei din vecinătatea școlii, întrebări pentru sondaj scrise pe cartonașe și pe tablă, model de grafic cu bare prezentat pe tablă
- ② Scaune așezate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul prezintă o hartă schematică a străzilor din preajma școlii și îi întreabă pe elevi din ce direcții vin spre școală și pe unde traversează strada. Elevii desenează cu creioane colorate traseele lor spre școală.
2. Profesorul anunță elevii că vor efectua un sondaj despre siguranța pe stradă. Elevii formează perechi, iar profesorul oferă fiecăruia câte un cartonaș cu întrebări.
3. Elevii realizează sondajul, după care revin în cerc.
4. Profesorul adună răspunsurile și le scrie pe tablă.
5. Are loc o discuție pe marginea sondajului: Cum a răspuns majoritatea? Unde sunt cele mai mari riscuri? Când le este cel mai greu șoferilor să vadă pietonii? Ce pot face șoferii ca să protejeze pietonii?
6. Ca temă pentru acasă, profesorul propune pregătirea unui pliant pentru alți elevi despre cum pot fi în siguranță pe străzi. Elevii îl pot crea cum doresc, dar acesta trebuie să conțină cel puțin cinci reguli de comportament sigur. Profesorul poate oferi exemple.

Partea ②

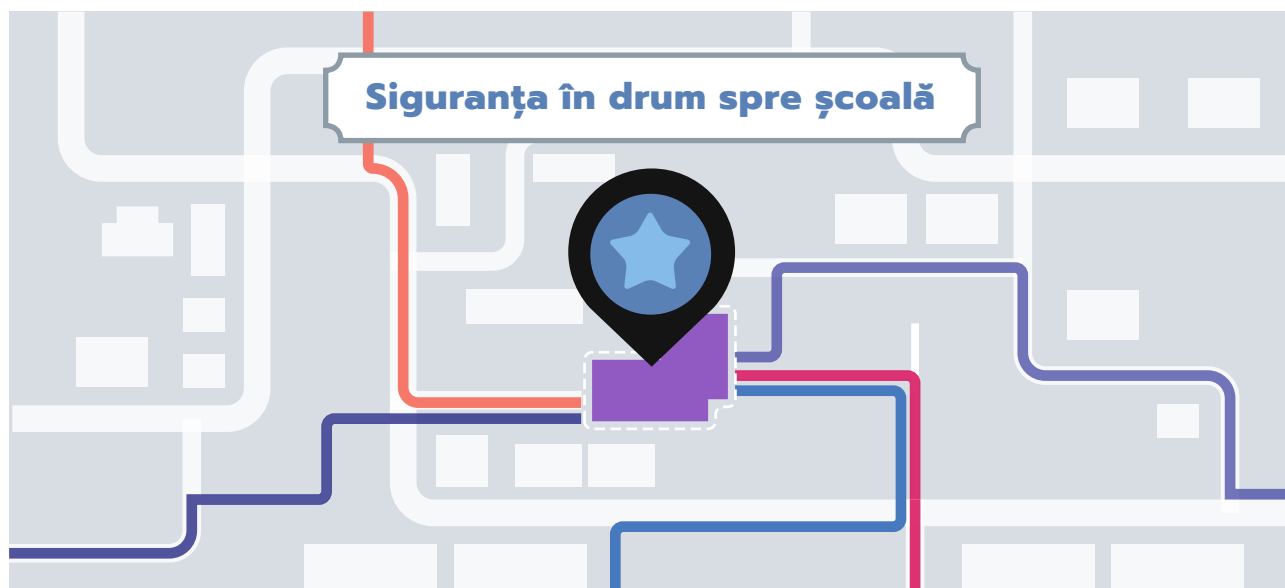
1. În lecția următoare, elevii aduc pliantele și le afișează în sala de clasă.
2. Elevii se deplasează prin clasă, ca într-o expoziție și studiază pliantele.
3. Apoi, ei își iau foile, formează un cerc și prezintă regulile elaborate.
4. Ulterior, elevii ies în stradă cu pliantul și exersează comportamentul în condiții de siguranță. În funcție de clasă, profesorul ar putea forma grupuri mai mici, de patru persoane, elevii urmând să exerseze comportamentul sigur și să ofere feedback.
5. După ce vor reveni în clasă, elevii vor forma un cerc și vor discuta dacă regulile lor au fost realiste și dacă le-au respectat.



MATERIALE PENTRU ELEVII

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①



Întrebări



Străzile din localitatea ta pot fi periculoase pentru copiii care se plimbă sau care merg cu bicicleta?

Când te plimbi sau când mergi cu bicicleta pe străzi, îți faci vreodată griji că ai putea fi lovit de o mașină?

Ai fost vreodată lovit sau aproape să fii lovit de un vehicul când te plimbai sau când mergeai cu bicicleta?

Ești de părere că uneori în localitatea ta mijloacele de transport se deplasează cu viteză prea mare?

Crezi că traseul de acasă până la școală trebuie să fie amenajat mai sigur, așa încât copiii să poată merge pe jos sau cu bicicleta?

Crezi că te-ai plimba mai mult și ai merge mai mult cu bicicleta dacă străzile din localitatea ta ar fi mai sigure?

Ai vrea să te plimbi și să mergi cu bicicleta mai mult, de exemplu, ca să te duci la școală, în parc sau în vizită la prieteni?

Crezi că în localitatea ta este nevoie de mai multe trotuare, căi sau treceri de pietoni, pentru a merge pe jos sau cu bicicleta în parc, la școală, la magazin sau în vizită la prieteni?

Te-ai aflat vreodată într-o mașină care se deplasa cu o viteză prea mare?

Te-ai aflat vreodată într-o mașină al cărei șofer vorbea la telefon sau scria mesaje?

Ai văzut în localitatea ta șoferi la volan vorbind la telefon?

Te-ai aflat vreodată într-o mașină al cărei șofer vorbea la telefon sau scria mesaje?

Da

||||

Nu

||||



SARCINA 20

SIGURANȚA ACASĂ ȘI LA ȘCOALĂ

Scop

Elevii se gândesc la situații periculoase ce au loc acasă și la școală și propun comportamente adecvate în caz de urgență.



Timp necesar

- ① 45 minute
- ② 45 minute



Forme de activitate

- Lucru individual
- Lucru în grup
- Discuție în plen



Organizarea clasei

- ① Imagini cu situații periculoase acasă sau la școală, cartonașe, coli mari, creioane colorate
- ② Posterele elaborate în grup în Partea 1, scaune așezate în cerc pentru discuție în plen



Modulul 5

Securitatea personală

DESCRIEREA LECȚIEI

Partea ①

1. Profesorul începe lecția cu jocul „Foc, apă, fulger”. În timpul acestuia, elevii se mișcă în ritmul unei melodii, pe care profesorul o oprește din când în când și rostește unul dintre următoarele trei cuvinte: „foc”, „apă” sau „fulger”. Când spune „foc”, elevii urcă pe scaun sau se așază pe bancă (picioarele lor nu trebuie să se atingă de podea). Când spune „apă”, elevii se aruncă la podea și se prefac că înoată. Când spune „fulger”, elevii se opresc și rămân nemișcați, de parcă ar fi fost loviți de fulger.
2. Apoi, elevii se așază în cerc, iar profesorul le vorbește despre situații periculoase, la fel ca cele din joc. Elevii enumeră situații periculoase care se pot întâmpla acasă sau la școală, iar profesorul le notează pe foi de hârtie, pe care le aranjează în mijlocul cercului.
3. Profesorul alege câteva situații. Elevii formează grupuri de patru (numărul de situații trebuie să corespundă numărului de grupuri), fiecare grup lucrând la una din situații.
4. În grupuri, elevii vor discuta și vor identifica soluții, notându-le. Apoi, vor crea un poster cu recomandări. În acest timp, profesorul se plimbă prin clasă și ghidează grupurile.

Partea ②

1. În lecția următoare, elevii expun posterele. În timp ce o jumătate din ei se deplasează prin clasă studiindu-le, cealaltă jumătate rămâne lângă postere și le explică „vizitatorilor” ce reprezintă acestea și răspund la întrebări.
2. Apoi, rolurile se inversează.
3. După prezentarea tuturor posterelor, elevii revin în cerc. Ei relatează despre experiența creării și prezentării posterului. Profesorul încheie discuția cu un joc de rol.
4. Elevii trebuie să își imagineze că se află într-o situație de urgență și simulează un apel telefonic. Ei aleg, împreună cu profesorul, situația (de exemplu, un accident la școală, un incendiu acasă etc.). Un elev joacă rolul apelantului, iar altul – rolul persoanei de la celălalt capăt al liniei de urgență. Profesorul îi spune apelantului ce fel de informații trebuie să ofere: Ce? Când? Unde? Cine? Se exersează de câteva ori, cu elevi diferiți, în situații diferite.

**MATERIALE PENTRU ELEVII**

Pe tablă/proiector/fișă de lucru

Partea ①