



DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

Trunchi comun (TC), toate filierele,
profilurile și specializările/calificările
profesionale – clasa a IX-a

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării.

Acest proiect de manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 6930/19.12.2025.

Numărul de telefon 119 – număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor

Numărul de telefon 116.111 – număr de asistență pentru copii, în conformitate cu Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, republicată, cu modificările și completările ulterioare.

Ministerul Educației și Cercetării

Oana Popescu-Argetoia



DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

Trunchi comun (TC), toate filierele,
profilurile și specializările/calificările
profesionale – clasa a IX-a

 Booklet

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației și Cercetării prin Ordinul de ministru nr. _____
 Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital,
 și este transmisibil timp de opt ani școlari, începând din anul școlar 2026-2027.
 Inspectoratul Școlar _____
 Colegiul/Liceul _____

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*	
				la primire	la predare
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

* Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: *nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat*.

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POPESCU-ARGETOIA, OANA

Dezvoltare personală și consiliere în carieră : trunchi comun (TC), toate filierele, profilurile
 și specializările/calificările profesionale – clasa a IX-a / Oana Popescu-Argetoia. – București :

Booklet, 2026

ISBN 978-630-347-307-9

Referenți științifici: prof. univ. dr. Camelia Soponaru, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași
 prof. gr. I Gabriela Popescu, Liceul Teoretic „Mihail Sadoveanu”, București

Redactor-șef: Bogdan Nicolai

Redactare: Teodora Toroipan

Corectură: Daria Logofătu, Dorina Lipan

Copertă: Silvia Olteanu

Grafică și DTP: Adriana Zamfir, Ileana Andreescu

Video: Quartz Film Studio

Voce: Ramona Hilohe

Digital: MyKoolio

Credite foto: Adobe Stock, arhiva Booklet



Pentru comenzi:

tel.: 021.430.30.95/021.440.10.02

e-mail: comenzi@booklet.ro

site: www.booklet.ro

© Editura Booklet

Toate drepturile asupra lucrării aparțin editurii.

CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	3. Timp pentru ce contează	45
Ghid de utilizare a manualului digital	4	4. Între tehnologie și gândire	48
Recapitulare și autoevaluare inițiale: „Gazeta sinelui”	5	5. Anatomia unei decizii	51
UNITATEA 1 Autocunoaștere și dezvoltare socioemoțională		6. Orizonturi digitale	54
1. Un alt capitol	6	7. Schimbări și oportunități	57
2. Oglină din interior	10	8. Pași mici către orizonturi vaste	60
3. Reflecții care ne ghidează	13	Investigație: „Cum transformă digitalizarea profesiile și modul în care oamenii muncesc?”	63
4. Resursele mele, șansele mele	15	Recapitulare și autoevaluare	64
5. Coordonatele identității	18	UNITATEA 3 Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	
6. Cuvinte și dincolo de ele	20	1. Mozaicul sănătății	65
7. A vorbi și a asculta	23	2. Cu ce mituri ne hrănim?	68
8. Agenții echilibrului	25	3. În ritmul corpului	71
9. Relații care ne modelează	27	4. Ecranul și starea de bine	74
10. Realitatea virtualului	30	5. Obiceiuri cu rădăcini sănătoase	77
11. Spune <i>Stop!</i> și cere ajutor	34	6. Responsabilitate în 360°	80
Recapitulare și autoevaluare	38	7. Tehnologia: aliat sau obstacol?	83
UNITATEA 2 Managementul învățării și al dezvoltării carierei		Recapitulare și autoevaluare	86
1. Instrumente ale cunoașterii	39	Recapitulare finală	87
2. Învățarea pas cu pas	42	Autoevaluare finală	88

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- CG 1 Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socioemoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră**
- CS 1.1. Explorarea resurselor personale și a impactului acestora asupra sinelui, educației și carierei
- CS 1.2. Utilizarea optimă a abilităților de relaționare și comunicare în contexte personale și sociale diverse
- CG 2 Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare**
- CS 2.1. Aplicarea unor tehnici, metode și strategii optime de învățare, utile în procesul dezvoltării personale și a carierei
- CS 2.2. Explorarea factorilor care influențează alegerile personale și de carieră
- CG 3 Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate**
- CS 3.1. Identificarea factorilor care influențează sănătatea și echilibrul personal
- CS 3.2. Analizarea relației dintre obiceiurile zilnice și starea de sănătate fizică și mentală

GHID DE UTILIZARE A MANUALULUI DIGITAL

Manualul digital reproduce integral versiunea tipărită, la care se adaugă diferite activități multimedia interactive de învățare (AMII). Astfel, elevii vor putea să acceseze elemente grafice, să urmărească videoclipuri, să rezolve exerciții interactive și să navigheze prin manual.

Simboluri:



1. Elemente grafice (AMII statice):

imagini, informații și activități suplimentare



2. Elemente video (AMII animate):

videoclipuri cu informații și activități suplimentare, curiozități



3. Exerciții interactive (AMII interactive):

exerciții de alegere multiplă, de tip adevărat sau fals, de asociere, de completare etc.

Cum se folosește manualul digital?

1. Meniul superior



Mărire/micșorare – se mărește sau se micșorează fereastra.



Pagina următoare – se accesează pagina următoare paginii curente.



Căutare – pot fi efectuate căutări în manualul digital după cuvinte-cheie.



Salt la ultima pagină – se accesează ultima pagină a manualului digital.



Cuprins – deschide cuprinsul manualului digital.



Adnotări – deschide o galerie de instrumente, cu funcții diferite, ce permit operații în timp real: sublinieri, adnotări, încercuiri, demarcări, mascări, evidențieri etc.



Înapoi la prima pagină – se revine la prima pagină a manualului digital.



Tipărește pagini din manualul digital.



Pagina anterioară – se accesează pagina anterioară paginii curente.



Indicații – se accesează ecranul cu indicații.

2. Ajutor în rezolvarea exercițiilor interactive (AMII interactive):

Deschide exercițiul interactiv dând click pe . Citește cerința, apoi utilizează mouse-ul și/sau tastatura pentru a rezolva exercițiile conform instrucțiunilor. Apasă butonul **Verifică** pentru a vedea dacă ai ales corect. Pentru toate tipurile de exerciții apare în cazul răspunsului corect și în cazul răspunsului greșit. Pentru a relua rezolvarea exercițiului, apasă butonul **Mai încercă** sau reîncarcă pagina.

3. Ajutor în accesarea elementelor video (AMII animate):

Apasă butonul pentru a deschide videoclipul. Butonul **Play (Vizualizare)** este localizat pe bara de jos a ferestrei, alături de **Volum** și de opțiunea **Afișare completă** pe ecran. Pentru a opri temporar videoclipul, apasă butonul **Pază**, de pe bara de jos a ferestrei. Pentru a închide videoclipul și a reveni la activitatea anterioară, apasă butonul din colțul din dreapta sus al ferestrei.

4. Ajutor în accesarea elementelor grafice (AMII statice):

Apasă butonul . Imaginea se va deschide într-o fereastră nouă. Apasă butonul din colțul din dreapta sus pentru a închide imaginea.

Parcursul tău

În clasele **V-VIII**, ai explorat teme esențiale de autocunoaștere, comunicare, învățare, sănătate și carieră. Acum, în clasa **a IX-a**, pășești într-o etapă nouă – adolescența –, unde vei aprofunda și integra toate aceste experiențe.

În coloana **Clasa a IX-a**, sunt prezentate conceptele pe care le vei descoperi anul acesta.

	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a	Clasa a IX-a
AUTOCUNOAȘTERE	• Calități, credințe, abilități, valori și aptitudini, interese • Sinele global și sinele școlar • Surse de stres, strategii de prevenire	• Stima de sine • Valori și credințe • Caracteristici personale • Soluții pentru stres	• Abilități și activități. Etichetări • Autoeficacitate • Schimbări la nivel fizic și emoțional • Agresivitate	• Viziune. Reușită personală • Luarea deciziilor • Siguranță. Reziliență. Schimbare	• Adolescența, imaginea de sine și încrederea în sine • Resurse personale • Profilul personal • Modalități de valorizare și dezvoltare a resurselor personale
DEZVOLTARE SOCIOEMOȚIONALĂ	• Emoții de bază, emoții diverse • Identificarea emoțiilor • Comunicare și feedback pozitiv	• Exprimarea emoțiilor • Comunicare eficientă (real și virtual)	• Empatie • Emoții • Diversitate • Colaborare, cooperare • Comportament asertiv, pasiv, agresiv	• Autocontrol și autoreglare • Negocierea conflictelor. Stiluri • Abordarea constructivă a conflictelor	• Comunicare eficientă și asertivă • Elemente ale comunicării, stiluri de comunicare • Conflicte și soluții • Tipuri de relații • Rețele sociale și relații • Comportamente disfuncționale
MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII ȘI AL CARIEREI	• Factori care facilitează / blochează învățarea • Strategii și tehnici de învățare • Motivația învățării • Rolul educației în alegerea unei cariere • Ocupații și domenii de activitate	• Planificare și monitorizare progres • Trasee educaționale • Motivație	• Managementul timpului • Reușită și eșec în învățare • Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare • Scopuri personale • Dimensiunea de gen • Aspirații	• Gestionarea timpului și a efortului de învățare • Surse de informare și criterii de analiză a informațiilor • Plan personal de educație și carieră • Tipuri de învățare • Formulare și opțiuni pentru admitere	• Stiluri de învățare (vizual, auditiv, kinestezic) • Strategii, metode și tehnici optime de învățare și managementul învățării • Motivație și echilibru între învățare, timp liber și odihnă • Decizii de carieră • Inteligența artificială și competențe digitale
STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	• Igienă personală • Pubertate • Alimentație, somn și mișcare	• Bioritm • Alimentație sănătoasă • Starea de bine • Igienă în colectivitate	• Comportamente responsabile; atitudini față de resurse și reciclare • Internet, rețele sociale, viața zilnică	• Comportament responsabil • Prevenirea situațiilor de risc pentru sănătate • Alegeri sănătoase • Sănătatea vieții de familie	• Sănătatea • Alimentație echilibrată • Somn și mișcare • Impactul mediului online • Dependența digitală • Comportamente responsabile față de sine, mediu și comunitate

OGLINDĂ – Cum m-am schimbat? Completează următoarele enunțuri:

Eu, în clasa a V-a	Eu acum, în clasa a IX-a
Trei cuvinte care mă descriu: <i>timid, ambițios...</i>	Trei cuvinte care mă descriu acum: <i>sociabil, perseverent...</i>
Mă simțeam mândru că...	Astăzi, mă apreciez pentru că...
Emoția pe care o simțeam cel mai des...	Emoția pe care o gestionez cel mai bine acum...
Cel mai greu îmi era să comunic atunci când...	Îmi exprim părerile cel mai ușor când...
Prietenii mei însemnau pentru mine...	În prezent, o relație importantă în viața mea este...
Învățam cel mai bine atunci când...	În prezent, cel mai bine învăț atunci când...
Visul meu era să devin...	Acum, în clasa a IX-a, îmi doresc să...
Puteam face lumea mai bună prin...	Pot contribui la lumea din jurul meu prin...
Cel mai greu îmi era să iau o decizie atunci când...	Acum, iau decizii mai ușor atunci când...
Un lucru la care nu mă pricepeam deloc era...	Un lucru pe care l-am îmbunătățit vizibil este...
Sănătatea însemna pentru mine atunci...	Acum, înțeleg că sănătatea înseamnă...

BUSOLA MEA – Obiectivele mele pentru clasa a IX-a:

↑ Ce obiective îmi propun în clasa a IX-a?	→ Ce resursă personală vreau să valorific mai mult?
← Ce mă oprește și cum pot depăși acest obstacol?	↓ Un lucru concret pe care aș vrea să-l îmbunătățesc:

1. Un alt capitol

Adolescența: caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socioemoționale



Citiți în clasă scenariul de mai jos și răspundeți la întrebări.

Alex (15 ani) se trezește cu greu la ora 7:00, deoarece s-a culcat târziu, vorbind online cu prietenii. Se simte epuizat și iritat. Când mama îl întreabă dacă și-a pregătit rucsacul, Alex izbucnește nervos: „Mă lași odată în pace? Nu mai sunt copil, știu ce am de făcut!”. Totuși, ajuns la liceu, starea lui se schimbă radical. Când se întâlnește cu grupul, devine energic, glumeț și empatic. Mai târziu, deși știe că are un test important a doua zi, decide impulsiv să meargă cu ei în oraș, gândindu-se: „Lasă că mă descurc eu, nu o să iau notă mică fix acum.”

- De ce credeți că starea lui Alex se schimbă atât de drastic de acasă la școală?
- Cum explicați decizia lui de a ignora testul? Este o problemă de logică sau de emoție?
- Vă regăsiți în nevoia lui de a demonstra că „nu mai este copil”?

Aplic

1. În echipe de câte trei, jucați rolul unor consilieri pentru sănătate, care creează o activitate practică dedicată adolescenților, pornind de la o schimbare fizică specifică vârstei (de exemplu: creștere rapidă, acnee, transpirație, modificări ale somnului). Apoi, în fața clasei, fiecare echipă prezintă:

- activitatea propusă;
- modul în care aceasta îi ajută pe adolescenți să gestioneze mai bine schimbarea aleasă.

Exemplu: coordonare motorie – compensează membre disproporționate.

Învăț



CARACTERISTICI ALE DEZVOLTĂRII FIZICE

Deși majoritatea schimbărilor vizibile ale pubertății au avut deja loc sau sunt în plină desfășurare, interiorul corpului tău – și în special creierul – trece printr-o reconstrucție masivă. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), adolescența este a doua perioadă de creștere accelerată din viață. La vârsta de aproximativ 15 ani:

- Diferențele dintre fete și băieți sunt accentuate. Fetele sunt adesea aproape de înălțimea finală, în timp ce băieții pot experimenta încă puseuri de creștere. Această creștere asincronă (membrile cresc mai repede decât trunchiul) poate cauza stângăcie în mișcări și coordonare redusă temporară.
- Te simți mai activ seara și lipsit de energie dimineața? Nu este doar un obicei, ci și o realitate biologică. În adolescență, secreția de melatonină (hormonul somnului) se decalează cu aproximativ două ore. Creierul adolescentului intră în starea de somn mai târziu, ceea ce face trezirea de dimineață dificilă biologic (ritm circadian decalat).
- Potrivit cercetărilor moderne din neuroștiințe, creierul se maturizează complet abia în jurul vârstei de 25 de ani. În prezent, la adolescență, partea creierului responsabilă de emoții și recompense se dezvoltă rapid. De aceea, simți emoțiile foarte intens, ești mai dispus să îți asumi riscuri și să cauți senzații tari. Pe de altă parte, o altă zonă a creierului, responsabilă de planificare, controlul impulsurilor și luarea deciziilor raționale, se maturizează lent. Prin urmare, în momentele tensionate sau sub influența prietenilor, îți poate fi greu să te oprești și să analizezi deciziile pe termen lung, ceea ce poate duce la acte impulsive. Aceste decalaje de dezvoltare explică multe dintre schimbările pe care le observi la tine și la cei de vârsta ta.

- Sub influența hormonală intensă, dezvoltarea sexuală este aproape finalizată sau în curs de finalizare, având și consecințe vizibile: hormonii sexuali determină o producție crescută de sebum, rezultând în piele cu aspect gras și apariția frecventă a acneei (acest lucru este normal și variază în funcție de individ). Glandele sudoripare devin mai active, ducând la o transpirație mai abundentă și o schimbare a mirosului corporal. La băieți, testosteronul continuă să stimuleze dezvoltarea masei musculare și a forței fizice. Gândește-te la schimbările fizice care apar în perioada adolescenței și rezolvă exercițiul 1 de la secțiunea **Aplic**, pagina 6.

CARACTERISTICI ALE DEZVOLTĂRII COGNITIVE

Etapă de liceu coincide cu perioada în care gândirea ta devine un instrument puternic și complex.

Acum:

- Înțelegi și dezbați noțiuni abstracte precum justiția, infinitul, drepturile omului sau metaforele complexe din literatură.
- Formulezi ipoteze („Ce-ar fi dacă...?”) și analizezi consecințele unei acțiuni înainte de a o face. Poți planifica viitorul pe termen lung (carieră, facultate).
- Începi să „gândești despre gândire” (metacogniție – conștientizarea propriilor procese cognitive, implicând adesea o încercare conștientă de a le controla). Îți analizezi propriile procese mentale, îți dai seama cum înveți cel mai bine și reflectezi asupra propriilor stări (introspecție).
- Te analizezi mult și poți avea impresia eronată că și ceilalți te analizează la fel de atent. De aici apare teama exagerată de a te face de râs sau senzația că „toată lumea se uită la mine”.
- Ai putea avea convingerea că ești unic în experiențele tale („Nimeni nu a mai iubit ca mine”, „Părinții nu au cum să mă înțeleagă”) și că ești invincibil („Mie nu mi se poate întâmpla nimic rău”). Aceasta explică parțial asumarea riscurilor.

Rezolvă exercițiul 2 de la secțiunea **Aplic**, pagina 7, pentru a formula ipoteze și a exersa analiza consecințelor.

Aplic

2. Profesorul scrie pe tablă un scenariu „Ce ar fi dacă...?”

Exemplu: abolirea examenelor.

Împărțiți clasa în grupe de câte patru; fiecare grup are șase minute pentru a nota o consecință pe termen lung și o scurtă justificare (socială, economică sau educațională). Apoi, fiecare grup prezintă un minut, iar profesorul notează pe tablă cele mai frecvente două-trei idei. Discutați în clasă:

- Cum ați gândit consecințele?
- Ce presupuneri ați făcut?
- Cum vă ajută analiza consecințelor înainte de a acționa?
- Ce se poate schimba atunci când anticipați rezultatele acțiunilor?

DICȚIONAR

melatonină – hormon produs de glanda pineală, care reglează alternanța stării de veghe cu cea de somn; hormonul somnului.

neuroștiințe – ansamblul științelor care se ocupă cu studiul creierului.

ritm circadian – ritm biologic intern al unui organism pe o durată de aproximativ 24 de ore.

testosteron – hormon sexual masculin responsabil de dezvoltarea caracteristicilor masculine (masă musculară, voce gravă, păr facial etc.).

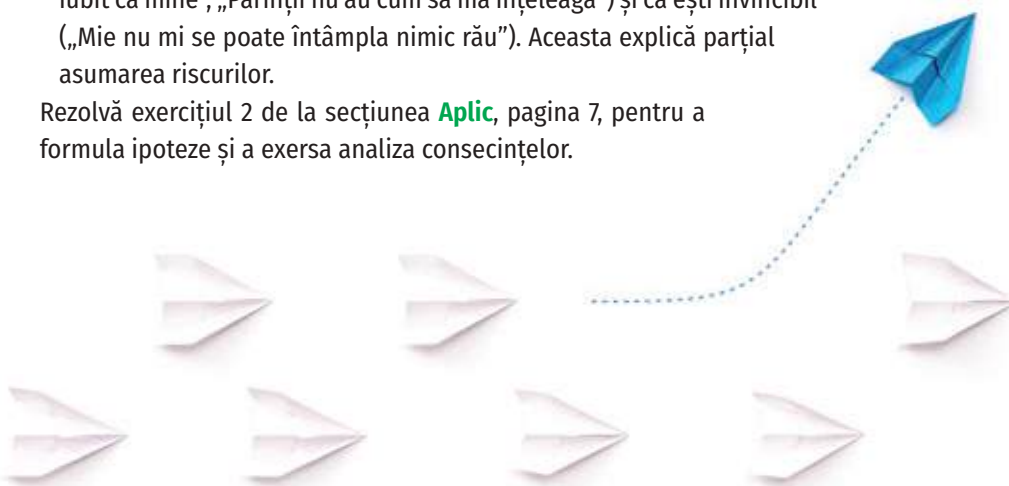
CARACTERISTICI ALE DEZVOLTĂRII SOCIOEMOȚIONALE

Principala sarcină psihologică a adolescenței este răspunsul la întrebarea „Cine sunt eu?”. Este procesul prin care decizi cine ești, dincolo de cine se așteaptă adulții să fi (familia, profesorii etc.).

Începi să te diferențiezi de părinți. Această distanțare este sănătoasă și necesară pentru a deveni un adult independent, însă poate genera conflicte.

Prietenii devin un punct de referință. Apartenența la grup oferă siguranță emoțională. Totuși, creierul adolescent este foarte sensibil la respingerea socială, ceea ce explică de ce uneori adolescenții își asumă riscuri doar pentru a fi acceptați.

Fluctuațiile rapide de dispoziție sunt parțial rezultatul schimbărilor hormonale și al dezvoltării inegale a creierului menționate anterior.



Aplic

3. Adolescența este momentul în care începi să decizi singur ce este important pentru tine. Uneori însă este posibil să confunzi ceea ce vrei tu cu ceea ce vrea grupul. Realizează, în caiet, următorii pași:

Pasul 1: Desenează două cercuri mari care se intersectează.

- Cercul A (EU): Notează activități care îți plac doar ție, independent de prieteni (**Exemplu:** *îmi place să citesc, să joc tenis, ascult jazz*).
- Cercul B (GRUPUL): Notează trei comportamente pe care le are grupul tău pentru a se distra sau a părea interesant (**Exemplu:** *glume ironice, statul pe telefon, anumite haine*).
- Zona de intersecție: Scrie ce faceți împreună și îți place și ție în mod real (**Exemplu:** *ascultăm muzică, jucăm fotbal, vorbim despre cosmetice*).

* Dacă este dificil pentru tine să desenezi, poți cere ajutorul profesorului sau poți descrie oral cele trei zone (Eu/Grup/Intersecție).

Pasul 2: Alege un comportament din Cercul B (al grupului) care NU se află în intersecție, dar pe care l-ai făcut în trecut sau ești tentat să îl faci acum doar pentru a fi acceptat.

Răspunde sincer la următoarele întrebări:

1. Ce pierd/risc dacă fac acest lucru doar pentru ei? (**Exemplu:** *Mă simt vinovat? Îmi încalc o promisiune?*)
2. Ce câștig cu adevărat dacă refuz? (**Exemplu:** *Evit o pedeapsă? Îmi protejez sănătatea?*)
3. Cum ai putea refuza acest comportament fără să jignești grupul, dar rămânând ferm pe poziție? (**Exemplu:** *„Știu că pare amuzant, dar nu mă simt confortabil cu asta. Eu stau pe margine azi, dar vă țin companie după aceea.”*).

4. Gândește-te la o situație în care ai simțit nevoia să acționezi impulsiv sau să îți asumi un risc (de exemplu, sub presiunea grupului sau a unei emoții). Creează și notează pe caiet o strategie personală de prevenție compusă din trei etape. Ce acțiune fizică simplă sau ce întrebare-cheie îți vei adresa pentru a câștiga timp înainte de a lua decizia finală?

Exemplu de strategie:

1. Pauză fizică: Mă ridic de pe scaun.
2. Întrebare-cheie: Voi regreta asta mâine-dimineață?
3. Acțiune finală: Aștept 10 minute.

* Dacă îți este mai ușor, poți înregistra strategia ta sau o poți discuta cu profesorul.

Concluzie

Adolescența este o etapă de învățare și dezvoltare importantă, în care corpul și creierul trec prin schimbări rapide. Obiceiurile pe care le formezi acum, modul în care îți exersezi gândirea și relațiile pe care le construiești determină felul în care se consolidează conexiunile din creierul tău ca viitor adult. În această perioadă, reacțiile emoționale sunt foarte intense, iar procesele de gândire rațională sunt încă în formare. Provocarea este să înveți să le gestionezi astfel încât să iei decizii echilibrate.

Experimentez cu colegii



Vizionați în clasă fragmente relevante din filmul *Lady Bird* (scene despre independență, relația cu părinții, alegeri dificile) și împărțiți-vă în echipe de câte trei elevi. Alegeți o scenă care v-a impresionat sau în care v-ați regăsit. Imaginați-vă că sunteți personajele principale și rescrieți scena sau improvizați un scurt dialog în care să arătați cum ați gândi și cum ați reacționa voi în locul lor. Pe rând, fiecare echipă va juca scena reinterpretată în fața colegilor. La final, discutați împreună în clasă și argumentați-vă răspunsurile.

- În reinterpretarea voastră, ați reacționat mai impulsiv sau mai rațional decât personajul original? Cum ar fi influențat schimbările aduse de voi viața lui Lady Bird?
- Dacă Lady Bird ar putea să-și schimbe o alegere majoră pentru a-și crește independența, care ar fi aceea? Ce fel de sprijin emoțional ar fi avut nevoie să ceară pentru a decide altfel?
- Dacă ați fi regizorii filmului, ce mesaj ați dori să transmite adolescenților scena voastră reinterpretată?

* Dacă te ajută, poți prezenta scena povestind ce s-ar întâmpla.



Portofoliu: Jurnalul de reflecție – „File de autocunoaștere”

Obiectiv: Corelează experiențele personale cu ceea ce ai învățat despre dezvoltarea fizică, cognitivă și socioemoțională, pentru a înțelege cum și de ce te schimbi în această perioadă.

Cerința: Scrie un text, de 300-400 de cuvinte, în caiet sau într-un document Word, în care să descrii cele trei dimensiuni

de dezvoltare: fizică, cognitivă și socioemoțională, în perioada adolescenței. Folosește exemple concrete din viața ta, explică-le prin noțiuni teoretice și încheie cu o concluzie despre ce calitate vrei să păstrezi ca adult.

Structura paginii de jurnal

1. Schimbări fizice

- **Ce observi:** descrie două-trei schimbări (energie, somn, înălțime, imagine corporală).
- **Reflecție personală:** cum mă afectează aceste schimbări în viața de zi cu zi?
- **Legătură teoretică:** explică observațiile prin concepte precum *puseu de creștere* sau *ritm circadian decalat*.

2. Schimbări cognitive

- **Ce observi:** povestește un moment recent în care ai gândit ipotetic, ai planificat pe termen lung sau ai analizat consecințele unei acțiuni.
- **Reflecție personală:** cum mi-a influențat acest lucru deciziile sau modul de învățare?
- **Legătură teoretică:** folosește termeni precum *gândire ipotetică*, *metacogniție*, *analiza consecințelor*.

3. Schimbări emoționale și sociale

- **Ce observi:** notează fluctuații de dispoziție, nevoia de independență, influența grupului.
- **Reflecție personală:** în ce situații m-am simțit presat de grup sau am simțit nevoia să demonstrez maturitate?
- **Legătură teoretică:** explică prin concepte precum *independență*, *apartenență la grup*, *fluctuații de dispoziție*.

4. Concluzie

- două-trei propoziții care leagă observațiile tale de teoria discutată.
- scrie o calitate pe care vrei să o păstrezi și un pas concret pe care îl vei face în următoarele trei luni pentru a o cultiva.

Exemplu de început pentru pagina de jurnal – combină observația concretă, reflecția personală și o scurtă legătură teoretică pentru fiecare secțiune:

„În ultimul an, am observat că mă trezesc mai greu decât înainte și că sunt mult mai activ seara. La început credeam că sunt doar leneș, dar, după ce am discutat la ore despre ritmul circadian, am înțeles că organismul meu se adaptează altfel acum.

De exemplu, în noaptea de dinaintea testului la matematică, am stat treaz până la 1:30 discutând cu prietenii; a doua zi m-am simțit obosit și am avut dificultăți de concentrare, deși învățasem. Această experiență m-a determinat să mă întreb cum pot planifica mai bine somnul pentru a evita consecințe neplăcute.”



2. Oglină din interior

Imagine de sine. Încredere în sine.

Factorii care influențează încrederea în sine



Citiți în clasă scenariul de mai jos și răspundeți la întrebări.

Mara și Andrei merg la o petrecere de început de an. Mara își alege ținuta cu mult stres, folosind filtre pe rețelele sociale pentru a se simți „suficient de bună”. Ajunsă la petrecere, se simte judecată de „toată lumea” și evită să intervină în discuții, temându-se că un eșec i-ar confirma că „nu are ce căuta acolo”. Andrei, relaxat, în haine confortabile, intervine direct în grup. Când o glumă de-ale sale nu stârnește reacția dorită, ridică din umeri și își spune în gând: „Nu-i nimic, am ce să le povestesc.” El zâmbește și schimbă subiectul, fără a se simți afectat de momentul anterior.

- Ce anume o determină pe Mara (de exemplu: gânduri, imagini) să își aleagă ținuta și să folosească filtre pe rețelele sociale? Ce credeți că gândește despre ea însăși și o oprește să vorbească, atunci când se teme că „nu are ce căuta acolo”?
- Cum reacționează Andrei când gluma lui nu prinde și ce îi permite să treacă mai departe fără să se blocheze?
- Cum ați denumi cele două procese care apar în text – unul despre cum ne percepem și celălalt despre ce credem că putem face?

Învăț



Imaginea de sine este reprezentarea mentală despre sine – o imagine personală care reflectă cum te percepi (descrierea ta) și modul în care interpretezi percepțiile celorlalți despre tine. Ți-o poți imagina ca pe un „catalog interior” care te descrie prin cuvinte precum *neîndemânatic*, *frumos*, *amuzant*, *talentat*, *timid*. Aceste caracteristici, puse împreună, formează o reprezentare a calităților și a slăbiciunilor, așa cum le percepi tu. Aceasta se formează în urma autocunoașterii, a relaționării cu alte persoane și a experiențelor importante care au scos în evidență calitățile personale.

Imaginea de sine vizează aspectele:

- fizice – cum te vezi când te uiți în oglindă (înfățișare, stil, forță fizică). „Sunt mulțumit de felul în care arăt/mă mișc?



Cum mă văd alții din punct de vedere fizic?”

- cognitive – etichetele și convingerile tale despre propriile abilități și inteligență. „Sunt deștept? Învăț repede? Mă descurc la sport sau la matematică?”
- afective – ce simți când te gândești la propria persoană (mulțumire, mândrie, rușine etc.). „Mă plac? Sunt mândru de mine? Mă simt rușinat de anumite lucruri pe care le fac?”
- sociale – cum crezi că te văd ceilalți și rolurile pe care le ai (coleg/ă, prieten/ă, fiu/fică etc.). „Sunt un prieten bun? Mă acceptă grupul? Ce părere cred că are profesorul despre mine?”
- de timp – cine ești acum și cine ai vrea să devii. „Cine sunt astăzi și unde vreau să ajung în următorii cinci ani?”

O imagine de sine pozitivă înseamnă să îți recunoști și să accepți atât emoțiile plăcute, cât și pe cele neplăcute, să te concentrezi la ce ai de făcut în prezent, să îți exprimi părerile și nevoile fără a te simți vinovat sau a-i ataca pe ceilalți. Te accepți așa cum ești în prezent, dar rămâi deschis la schimbare și dezvoltare.

Când ai o imagine diminuată asupra capacităților tale și greșelile pe care le faci le apreciezi ca fiind mai mari decât reușitele, atunci, cel mai probabil, ai o **imagine de sine negativă**. Acest lucru poate duce la neîncredere, autoîndoială și nesiguranță.

Aplic

1. Copiază tabelul alăturat pe o foaie și răspunde cu formulări scurte la: cine erai (acum trei ani), cine ești (în prezent) și cine vrei să fi (peste cinci ani), pentru fiecare dimensiune: fizică, cognitivă, socială.

La final, notează o descoperire pe care ai făcut-o despre tine, o schimbare pe care te gândești să o faci și o acțiune pe care să o realizezi în următoarele două săptămâni pentru acea schimbare.

Dimensiunea	Acum trei ani	În prezent	Peste cinci ani
1. fizică	Exemplu: Eram stângaci la sport.	Mă simt bine în hainele de sport, dar încă evit competiția.	Îmi propun să fiu energic, să exercez mai mult.
2. cognitivă			
3. socială			

Învăț

Încrederea în sine se referă la convingerea globală că ești capabil să realizezi o acțiune sau să faci față unei situații concrete. Spre deosebire de imaginea de sine, care ține de percepție și cunoaștere despre „cine sunt eu”, încrederea în sine ține de evaluarea capacității de a acționa și de a reuși într-o sarcină.

Cele două dimensiuni sunt interconectate: o imagine de sine realistă și echilibrată îți ghidează acțiunile, iar experiențele de succes întăresc atât încrederea, cât și felul în care te vezi. În adolescență, când apar schimbări fizice, sociale și de rol, imaginea de sine și încrederea pot fi vulnerabile. Ele pot fi dezvoltate prin feedback constructiv, modele pozitive, experiențe de învățare și sprijin social.

Încrederea în sine poate fi influențată în sens pozitiv sau negativ de:

Factori		Rezultate posibile
De mediu (sociali)	Mediul extern care oferă sprijin, validare sau, dimpotrivă, critici și presiuni	Relații bazate pe încredere și alegeri personale asumate sau, dimpotrivă, nesiguranță și nevoia de validare din partea celorlalți
Cognitivi (gândirea)	Modul în care îți interpretezi experiențele și cum vorbești cu tine însuși	O imagine realistă despre tine și acceptarea propriului progres sau, dimpotrivă, autocritică excesivă și subestimarea propriilor resurse
Comportamentali (acțiunea)	Experiențele concrete de reușită și eșec, care reprezintă dovada că poți sau nu poți reuși	Curajul de a încerca lucruri noi și învățarea din experiențe sau, dimpotrivă, evitarea provocărilor de teama eșecului
Fizici și biologici	Starea corpului și modul în care îl percepi	O relație echilibrată cu propriul corp și o mai bună gestionare a stresului sau, dimpotrivă, nemulțumire față de propria imagine și vulnerabilitate la stres

Aplic

2. „Minutul de aur în noul cerc de prieteni”. Imaginează-ți că tocmai ai intrat într-un grup nou de prieteni. Ai la dispoziție 60 de secunde pentru a te prezenta într-un mod care să arate cine ești și ce îți place. În acest minut, spune cât mai multe lucruri care te definesc: calități, pasiuni, experiențe pozitive și reușite (**Exemplu:** *sunt răbdător, îmi place să pictez și să ascult muzică rock, am câștigat medalia de argint la un concurs național de șah*). Alege aspecte care arată cine ești cu adevărat, nu doar ce crezi că ar impresiona. După ce timpul a expirat, notează răspunsurile la următoarele întrebări:

- Ce am ales să spun despre mine și de ce?
- Cum m-am simțit să mă prezint într-un timp scurt?
- Ce cred că au înțeles ceilalți despre mine din această prezentare?
- Ce aș fi vrut să adaug dacă aș fi avut mai mult timp?
- Ce diferențe observ între modul în care mă văd eu și modul în care cred că mă văd ceilalți?
- Cum pot folosi acest exercițiu pentru a fi mai sigur pe mine în situații reale (școală, activități, grupuri noi)?

3. Desenează un cerc împărțit în patru secțiuni: *Școală, Familie, Prieteni și Activități extrașcolare*. În fiecare parte, notează nivelul tău de încredere de la **1** (foarte scăzut) la **10** (foarte ridicat) și amintește-ți un moment concret în care ai simțit siguranță. Precizează ce te-a ajutat atunci, cum ar fi pregătirea pentru un test sau sprijinul unui prieten. Compară apoi secțiunile și observă unde ai cea mai mare și unde ai cea mai mică notă, explicând pe scurt diferența (**Exemplu:** *La școală am nota mai mare pentru că mă pregătesc constant, dar la activități extrașcolare am nota mai mică fiindcă nu am timp să exercez*). Notează două idei prin care poți transfera elementele pozitive din secțiunea de succes către cea mai nesigură și alege un pas simplu pe care îl vei face în următoarele două săptămâni pentru a ridica nivelul acolo unde ai notele mai mici. În final, imaginează-ți secțiunile peste cinci ani și descrie cum ai vrea să arate încrederea ta, pentru fiecare secțiune. Menționează o acțiune pe termen lung care crezi că te va ajuta să ajungi acolo, cum ar fi participarea la un club de debateri sau practicarea regulată a unui sport.

* Consultă profesorul pentru rezolvarea exercițiilor dacă scrisul rapid sau desenatul sunt dificile pentru tine.

Exersează

Citește cu atenție fiecare item și alege răspunsul corect:

1. Imaginea de sine se referă la:
 - a. activitățile preferate din timpul liber;
 - b. felul în care te percepi pe tine însuși;**
 - c. regulile pe care le impun ceilalți.
2. Încrederea în sine înseamnă:
 - a. convingerea că poți face față unei situații sau unei sarcini;
 - b. dorința de a fi mereu apreciat de ceilalți;**
 - c. evitarea greșelilor și a provocărilor.
3. Care dintre următoarele aspecte este un factor cognitiv care influențează încrederea în sine?
 - a. sprijinul familiei și al prietenilor;
 - b. modul în care vorbești cu tine însuși;**
 - c. starea de sănătate și energia corpului.
4. O imagine de sine pozitivă presupune:
 - a. să consideri că ai doar calități;
 - b. să eviți orice situație dificilă;**
 - c. să te accepți așa cum ești în prezent și să rămâi deschis la schimbare și dezvoltare.

Concluzie

Imaginea de sine și încrederea în sine se construiesc zilnic, din felul în care gândești despre tine, din alegerile pe care le faci și din acțiunile pe care le duci la capăt. Ținta nu este perfecțiunea, ci alinierea dintre cine ești și ce faci acum. Curajul de a continua se construiește cu pași mici și din reușite concrete, care îți oferă confirmări despre cine ești. Un dialog intern realist, implicarea în provocări și relațiile care te valorizează contribuie la clarificarea a cine ești și la consolidarea încrederii în propriile capacități.

Portofoliu: Autoreflexie

„Impact și influențe asupra imaginii de sine și a curajului de a acționa”

Citește următorul scenariu și răspunde în scris la întrebări, reflectând asupra modului în care reacționezi tu în situații similare: „Ești pregătit să prezinți un eseu despre un subiect care te pasionează. Totuși, simți că încrederea ta de a vorbi în public scade rapid din cauza următorilor factori: 1. Părinții ți-au spus că subiectul nu e «serios»; 2. Unii colegi par să te ironizeze; 3. Ești obosit fiindcă nu ai dormit suficient.”

I. Conștientizarea factorilor de influență

1. În situația dată, care dintre factori (*social* – părinți, colegi; *fizic* – oboseală) crezi că ți-ar afecta cel mai mult încrederea în sine?
 - Factorul: _____
 - Explică de ce crezi că este așa. (**Exemplu:** *Părerile părinților este foarte importantă. sau Mă tem cel mai mult de situații stânjenitoare în public.*).
2. Factorul ales de tine este *extern* (vine din exterior) sau *intern* (oboseală, dialog intern)? În ce fel simți că influența internă sau externă afectează cum reacționezi?

II. Reflexie asupra imaginii de sine

1. Dacă ai renunța la prezentare, ce ai crede despre tine?
2. Impact: Acel gând atacă sau susține imaginea ta de sine la nivel fizic, cognitiv (inteligentă) sau emoțional?

III. Aspecte de îmbunătățit

1. Pe baza analizei de mai sus, care este cel mai vulnerabil aspect pe care îl identifici (imagine de sine socială, încredere în capacitatea de a vorbi în public etc.) care necesită dezvoltare?
2. Concluzie: Motivează, în maximum cinci rânduri, de ce este necesar să separi modul în care te vezi (imaginea de sine) de rezultatele mai puțin favorabile pe care le obții uneori. De ce nu ar trebui să permiți unui factor extern să îți modifice percepția despre tine, chiar dacă ți-a afectat capacitatea de acțiune (încrederea în sine)?

* Consultă profesorul pentru adaptări, dacă scrierea răspunsurilor detaliate îți este dificilă.



3. Reflecții care ne ghidează

Imagine de sine. Încredere în sine.
Influențe asupra deciziilor și a
comportamentelor

Citiți în clasă scenariul de mai jos și răspundeți la întrebări.

Deși are talent la desen, Maria crede că „nu este suficient de bună” pentru a participa la un concurs artistic. Când profesoara anunță data înscrierii, ea refuză imediat, gândind: „Nu are rost să încerc. Sunt alții mai buni!”. În loc să își depășească nivelul actual, Maria alege să lucreze la schițele pe care le face deja acasă, limitându-se la ceea ce știe că stăpânește bine.

- Care este convingerea Mariei despre sine care o menține la același nivel, deși are talent?
- Ce rol joacă gândurile negative în deciziile ei și cum ar putea fi schimbate?
- Dacă ar primi sprijin sau încurajări suplimentare, cum s-ar modifica reacția ei?
- Dacă Maria ar fi decisă să se înscrie la concurs, care ar fi fost beneficiul major al participării, indiferent de rezultat?



Învăț



Felul în care te vezi – imaginea de sine – și cât de mult crezi în capacitatea ta generală – încrederea în sine – nu sunt doar simple opinii, ci și filtre prin care percepi lumea. **Imaginea de sine** se formează în timp, prin experiențe, prin comparații cu alții și prin mesaje primite din familie, școală sau grupul de prieteni. **Încrederea în sine** se bazează pe pregătire, pe experiențe anterioare și pe sprijinul primit. Orice **decizie** (de exemplu, a alege ce înveți, a spune „nu” unei propuneri) și orice **comportament** (de exemplu, perseverența, renunțarea rapidă) sunt rezultatul modului în care imaginea de sine și încrederea îți permit sau îți blochează atingerea potențialului. O imagine de sine fragilă te poate face să iei decizii din frică (de exemplu, de eșec sau de respingere), nu din dorința de a te dezvolta, ducând la o viață sub potențial și la ratarea oportunităților de creștere.

Imaginea de sine influențează ce crezi că poți sau nu poți face. Dacă ai o imagine de sine echilibrată, realistă, ești mai deschis să încerci lucruri noi, să îți asumi roluri și să îți exprimi ideile. Dacă imaginea de sine este negativă sau distorsionată (de exemplu, dacă te vezi „slab”, „neimportant” sau „nepotrivit”), este posibil să ai un comportament de evitare în fața provocărilor, să te retragi sau să te conformezi doar pentru a fi acceptat.

Încrederea în sine influențează modul în care acționezi. Dacă ai încredere în tine, iei decizii mai clare, îți susții punctul de

vedere și îți asumi responsabilități. De exemplu, un elev care are încredere în sine poate alege să participe la un concurs, chiar dacă nu este sigur că va câștiga. Un altul, cu încredere scăzută, poate refuza, de teamă să nu greșească sau să fie judecat.

- Imagine de sine pozitivă, încredere scăzută: Un elev se consideră creativ și inteligent, dar nu are curajul să se înscrie la un atelier de teatru, pentru că se teme că va fi judecat.
- Imagine de sine negativă, încredere scăzută: O elevă are impresia că nu se descurcă suficient de bine și evită să răspundă la ore, chiar dacă știe răspunsurile.
- Imagine de sine echilibrată, încredere crescută: Un adolescent știe că mai are lucruri de învățat, dar are încredere că poate progresa și se oferă să coordoneze un proiect de grup.

Ambele dimensiuni sunt influențate de **factori interni** (de exemplu: cum te simți, cât de pregătit ești, cât ai dormit) și **factori externi** (de exemplu: ce spun ceilalți, cum reacționează profesorii, părinții sau colegii). În adolescență, aceste influențe sunt mai puternice, deoarece creierul este în plină dezvoltare. Zonele creierului care controlează emoțiile se maturizează mai repede decât cele care iau decizii raționale. De aceea, uneori, reacțiile pot fi intense sau impulsive, iar încrederea poate fluctua rapid.

Aplic

Alege trei caracteristici personale pe care tu sau cei din jur le considerăți mai degrabă „dezavantajoase” (de exemplu, faptul că ești încăpățânat, nerăbdător sau timid). Pentru fiecare caracteristică, explică modul în care aceasta te poate susține/ajuta în anumite situații (de exemplu: „În unele contexte, încăpățânarea mă ajută să fiu perseverent și să nu renunț ușor”). Notează apoi câte o situație concretă din viața ta școlară sau personală în care fiecare dintre aceste caracteristici te poate sprijini sau te-a ajutat deja. La final, reflectează asupra modului în care se schimbă felul în care te vezi pe tine dacă privești aceste caracteristici ca pe aspecte pozitive și justifică răspunsul într-un scurt paragraf.

Concluzie

Imaginea de sine și încrederea în sine sunt filtre prin care îți percepi potențialul și îți modelezi deciziile. Dacă te vezi realist și ai încredere în capacitățile tale, ești mai dispus să încerci, să perseverezi și să valorifici oportunitățile. Dacă aceste dimensiuni sunt fragile sau negative, ele pot bloca dezvoltarea și pot conduce la evitarea provocărilor.

Cum se manifestă influența	Cum funcționează	Exemplu de comportament/decizie în context școlar
1. Stabilitatea sinelui	Oamenii iau decizii care sunt în acord cu ceea ce cred despre ei înșiși pentru menținerea unei imagini de sine stabile. Ei evită să se simtă falși sau inconsecvenți.	Imaginea percepută: „Sunt un elev care se implică la ore.” Decizie: Elevul acceptă să participe la un proiect de voluntariat, chiar dacă ar vrea mai mult timp liber, altfel ar fi în dezacord cu imaginea sa de elev implicat.
2. Frica de a greși (evitarea riscului)	Dacă o persoană crede că are o vulnerabilitate (de exemplu: „Nu sunt bun la istorie.”), va evita situațiile care ar putea-o expune sau i-ar confirma-o. Acest lucru îi blochează dezvoltarea.	Imaginea percepută: „Sunt slab pregătit la istorie.” Decizie: Elevul decide să nu se înscrie la olimpiada de istorie, evitând riscul de a eșua și de a confirma vulnerabilitatea. Preferă să nu încerce deloc să participe.
3. Presiunea de a te potrivi (rolul social)	Deciziile sunt influențate pentru a se alinia cu rolul sau eticheta atribuită de către grupul de prieteni sau de către colegi, pentru a menține acceptarea.	Imaginea percepută: „Prietenii mă văd ca pe un rebel.” Decizie: Elevul decide să copieze la un test, deși nu își dorește, pentru a nu risca respingerea sau eticheta de „tolicar” din partea grupului.

Rezolvă exercițiul de la secțiunea **Aplic**, pagina 14.

Experimentez cu colegii

Formați echipe de câte cinci și alegeți o melodie cunoscută, pe care o auziți des la radio sau în playlisturile voastre (de exemplu, *Spotify*, *YouTube Music*). Folosind doar ritmul melodiei, creați împreună un refren scurt, de șase până la zece rânduri, în care să transformați ideile voastre despre încrederea în sine într-un mesaj clar, motivațional. Folosiți un limbaj simplu și direct, ca și cum i-ați vorbi unui prieten care are nevoie de încurajare. Înainte de a scrie versurile, discutați în echipă despre situațiile în care v-a lipsit încrederea în voi sau despre momentele în care ați reușit să vă depășiți emoțiile. Notați câteva idei scurte, apoi transformați-le în propoziții care se potrivesc pe ritmul melodiei alese. După ce ați finalizat refrenul, decideți împreună cum îl veți interpreta: cântat, recitat sau spus pe ritm.

La final, prezentați refrenul în fața clasei. Ascultați și celelalte echipe și oferiți feedback pozitiv, concentrându-vă asupra clarității mesajului și a modului în care ați colaborat. Încheiați activitatea cu o scurtă reflecție individuală, notând ce ați observat despre modul în care lucrați în echipă și despre felul în care vă raportați la încrederea în sine în situațiile de zi cu zi.

Portofoliu

Gândește-te la două situații: una din viața ta școlară și una din viața personală, în care ai evitat să faci ceva sau ai renunțat. Pe o foaie, completează apoi afirmațiile de mai jos cu informații despre tine, potrivit exemplelor.

1. Gândul negativ pe care l-ai avut despre tine: *Nu sunt bun la matematică.*
2. Ce ai ales să faci din cauza acestui gând: *Am amânat să învăț pentru test.*
3. Rezultatul acestei alegeri: *Am luat o notă mică și m-am simțit dezamăgit.*
4. Un gând mai realist și pozitiv pe care l-ai fi putut avea: *Nu înțeleg tot acum, dar pot învăța.*
5. Un pas mic pe care l-ai fi putut face: *Să rezolv suplimentar două-trei exerciții sau să cer ajutor.*
6. Un posibil rezultat mai bun: *Aș fi înțeles mai bine lecția și m-aș fi simțit mai încrezător.*

La final, completează enunțurile: **a.** Acest exercițiu m-a ajutat să înțeleg că gândurile mele... **b.** Dacă privesc situația dintr-o altă perspectivă, este posibil să... **c.** Un pas mic pe care îl pot face data viitoare este să...

* Consultă profesorul pentru adaptări, dacă scrierea răspunsurilor este dificilă pentru tine.

4. Resursele mele, șansele mele

Profilul resurselor personale: calități relevante pentru carieră și educație. Modalități de valorizare și dezvoltare a resurselor personale

Citiți în clasă scenariul de mai jos și răspundeți la întrebări.

Radu, în vârstă de 15 ani, face parte din echipa liceului care se pregătește pentru un concurs de proiecte digitale. Cu o zi înainte de predare, platforma pe care lucrau se blochează și o parte din materialele echipei se pierd. Radu propune imediat să refacă prezentarea, folosind schițele și capturile de ecran salvate în telefon. Deși nu este cel mai talentat la design, el excelează în organizare, identificând rapid ce poate fi reconstruit. Împarte sarcinile și sprijină colegii, lucrând alături de ei până târziu. Datorită efortului comun, echipa reușește să prezinte un proiect complet. Juriul apreciază modul în care au colaborat și au gestionat situația sub presiune.

- Ce calități se evidențiază la Radu și cum le-a fructificat?
- Ce rol au avut colegii în reușita finală?
- Dacă ați fi fost în locul lui Radu, ce ați fi făcut?

Învăț



Adolescența este o etapă în care întrebările despre „cine sunt?”, „ce pot să realizez?” și „încotro mă îndrept?” apar tot mai des. Această nevoie de autocunoaștere este firească și necesară: ea constituie fundamentul pe care se clădesc încrederea în sine și capacitatea de a-ți contura direcția în educație și carieră. Un element esențial al autocunoașterii îl reprezintă construirea **profilului resurselor personale**, adică a înțelege ce **calități** te definesc, care îți sunt **atuurile** (punctele forte), ce îți oferă încredere și ce îți poate ghida alegerile în **educație** și **carieră**.

Profilul resurselor personale reprezintă ansamblul calităților, al abilităților și al capacităților – vizibile în modul în care gândești, simți și acționezi – care îți sprijină dezvoltarea armonioasă și contribuie la reușitele tale. Aceste resurse personale pot fi privite din mai multe perspective:

- **cognitivă** – se referă la modul în care gândești, înveți și rezolvi probleme. Capacitatea de a analiza critic informațiile, de a găsi soluții creative sau de a învăța rapid sunt exemple de atuu cognitive care îți susțin evoluția școlară și personală.
- **socioemoțională** – arată felul în care relaționezi cu ceilalți și modul în care îți gestionezi emoțiile. Empatia, capacitatea de relaționare și colaborarea sunt resurse esențiale pentru integrarea socială și pentru reușita în activitățile de grup.

- **comportamentală** – se referă la modul în care acționezi și îți duci la capăt sarcinile. Perseverența, responsabilitatea și disciplina sunt caracteristici care îți permit să îți atingi obiectivele și să rămâi constant în eforturile tale.
- **fizică și biologică** – include energia, sănătatea și rezistența la stres. Aceste aspecte influențează modul în care participi la activitățile de zi cu zi, precum și felul în care faci față presiunilor societății.

Acestea nu sunt trăsături rigide sau definitive, ci se află într-un proces continuu de formare. Ele se pot dezvolta și consolida odată cu experiențele prin care treci – fie că este vorba despre reușite, fie despre momente mai dificile. Atunci când reflectezi asupra acestor situații și înveți din ele, ajungi să te cunoști mai bine și să descoperi ce îți oferă sprijin în fața provocărilor. Ele sunt resursele tale personale, pe care le poți valorifica și dezvolta conștient pentru a obține rezultate mai bune în educație și, mai târziu, în carieră.

În educație, resursele personale influențează modul în care înveți. De exemplu, un elev care înțelege mai bine informațiile vizual va folosi scheme și diagrame, în timp ce un elev sociabil va învăța mai eficient prin lucrul în echipă. Atenția la detalii poate fi un atu în verificarea proiectelor, iar creativitatea poate transforma o temă obișnuită într-o prezentare originală. Astfel, cunoașterea resurselor personale te poate ghida în alegerea disciplinelor opționale sau a activităților extracurriculare.

În carieră, resursele personale se transformă în calități utile care contează indiferent de domeniul de activitate. Angajatorii și companiile nu caută numai cunoștințe teoretice, ci și trăsături socioemoționale și comportamentale care măresc șansele de a avea succes pe termen lung. Astfel, responsabilitatea, capacitatea de relaționare, perseverența

sau capacitatea de adaptare sunt apreciate în orice profesie. De exemplu, un tânăr perseverent va reuși să finalizeze proiecte complexe, iar cel care știe să interacționeze eficient va putea să convingă și să inspire echipa din care face parte.

Resursele personale devin utile atunci când sunt identificate, **dezvoltate** și **valorizate** în contexte variate.



Modalități de dezvoltare a resurselor personale	Explicație	Valorizarea resurselor – Exemplu practic
Exersarea în contexte variate	Resursele personale se consolidează atunci când sunt puse în practică în situații diferite.	Elevul își folosește creativitatea atât la clubul de teatru, cât și la organizarea unui eveniment de voluntariat, arătând că poate aplica aceeași resursă în mai multe situații.
Acceptarea provocărilor și a sarcinilor noi	Expunerea la situații necunoscute stimulează adaptabilitatea și perseverența.	Asumarea rolului de coordonator într-un proiect de echipă, chiar dacă este o experiență nouă, reprezintă o oportunitate de creștere.
Feedback și reflecție personală	Observațiile primite de la profesori și colegi, combinate cu analiza proprie, îl ajută pe elev să conștientizeze modul în care își folosește resursele personale și să le îmbunătățească.	După ce primește sugestii despre modul în care prezintă în fața clasei, elevul le analizează și își ajustează prezentarea pentru a fi mai clar și mai convingător.
Inspirarea din modele pozitive	Urmărirea comportamentelor, a reușitelor celorlalți – colegi, mentori sau profesori – contribuie la consolidarea resurselor personale.	Un elev responsabil observă cum profesorul organizează un proiect complex și aplică aceleași principii în activitățile proprii.
Autocunoaștere și reflecție	Observarea propriilor comportamente, analiza reușitelor și solicitarea de feedback din partea profesorilor sau a colegilor.	După un proiect reușit, elevul își notează ce a făcut bine și întreabă profesorul cum ar putea să își folosească resursele personale mai eficient data viitoare.
Dezvoltare continuă	Expunerea la situații noi îi permite elevului să își dezvolte resursele personale și să le folosească mai bine.	Elevul participă la un concurs național de dezbateri, unde își testează perseverența și modul de a interacționa.
Promovare conștientă	Expunerea resurselor personale în portofolii educaționale, la prezentări de proiecte, concursuri școlare sau implicare în voluntariat.	Elevul își include realizările la teatrul școlii și la proiectul de voluntariat într-un portofoliu pe care îl prezintă la un concurs școlar.

Aplic

1. „Resurse în cascadă” – **Brainstorming** (vezi descrierea metodei în coloana alăturată)

Activitate la nivel de clasă:

Lansarea provocării: Profesorul anunță tema: „Ce resurse personale ne ajută să avem încredere în noi în situații dificile?” (de exemplu: *înaintea unui test, a unei prezentări, a unui concurs*).

Fluxul liber (Emisia): Timp de cinci minute, fiecare elev spune orice idee îi trece prin minte despre resurse personale care ajută la încrederea în sine (de exemplu: *curajul, perseverența, autocontrolul, capacitatea de organizare*). Un coleg ales ca raportor notează toate ideile pe tablă, rapid, fără să judece sau să ceară explicații. (Regulă: *Nu criticați ideile colegilor! Orice idee e validă, chiar dacă pare ciudată.*)

Înregistrarea: După cele cinci minute, raportorul citește lista completă de pe tablă. Clasa observă câte idei diferite au fost generate împreună.

Evaluarea: Împreună cu profesorul, clasa grupează ideile asemănătoare (de exemplu: *capacitatea de organizare, perseverența* → *categorie Pregătire*) și votează, ridicând mâna, care sunt cele mai importante trei-cinci resurse pentru încrederea în sine. Fiecare elev notează în caiet resursele selectate.

Reflecție individuală: Alege una dintre resursele selectate de clasă și scrie un scurt paragraf (50-70 de cuvinte) despre o situație concretă din viața ta în care această resursă te-a ajutat sau te-ar putea ajuta să ai mai multă încredere în tine.

2. Scrie un eseu, de 150 de cuvinte, în care să reflectezi asupra ideii că fiecare persoană are resurse personale și calități, dar și aspecte care pot fi îmbunătățite. Explică de ce este important să îți recunoști atât calitățile, cât și imperfecțiunile și cum te poate ajuta acest lucru să te dezvolți. În redactarea eseului tău, ține cont de următoarele observații:

- Descrie cum percepi perioada adolescenței – schimbări, provocări, beneficii.
- Identifică o imperfecțiune pe care crezi că o ai (o dificultate sau un aspect pe care simți că nu îl stăpânești încă) și explică modul în care ai putea să îmbunătățești acea imperfecțiune, valorificându-ți resursele personale (de exemplu: *perseverența, creativitatea, capacitatea de relaționare etc.*).
- Scrie câteva rânduri despre o situație în care ai fost „imperfect”, dar ai învățat ceva din acea experiență. Formulează o concluzie despre importanța curajului de a merge mai departe și de a valorifica resursele personale, chiar și atunci când lucrurile nu au rezultatul dorit.

Portofoliu

Fiecare elev are anumite resurse personale și calități care îl ajută să învețe, să colaboreze cu ceilalți și să facă alegeri legate de educație și carieră. Cunoașterea acestor resurse te ajută să înțelegi ce ți se potrivește, cum poți progresa la școală și ce direcții profesionale ar putea fi potrivite pentru tine.

1. Notează cele patru dimensiuni ale unei resurse – cognitivă (gândire), socioemoțională (relații), comportamentală (acțiuni) și dobândită prin exercițiu și numește, pentru fiecare, o resursă și un moment în care ai folosit-o.

Exemplu: *Dimensiunea cognitivă – Atenția la detalii – Am verificat un proiect înainte de predare și am corectat greșelile.*

2. Scrie un scurt paragraf despre resursele tale personale, incluzând răspunsurile la următoarele întrebări: Care dintre resursele tale consideri că este cea mai importantă pentru reușita școlară? În ce tip de activități sau domenii crezi că această resursă ar putea fi apreciată într-o viitoare profesie? Cum te poate ajuta cunoașterea resurselor tale personale să faci alegeri mai potrivite pentru educația și cariera ta?

* Consultă profesorul pentru adaptări, în cazul în care scrierea paragrafelor este dificilă pentru tine.

Metoda brainstorming

Brainstormingul este o metodă prin care un grup generează rapid o cantitate mare de idei pentru a rezolva o problemă, fără a se teme de greșeală.

Pașii de realizare:

1. Lansarea provocării:
Se anunță tema (de exemplu: *Cum ne putem valorifica resursele personale?*).
2. Fluxul liber (Emisia):
Spuneți orice idee vă trece prin minte, oricât de ciudată ar părea.
Regulă: *Nu criticați și nu judecați ideile colegilor!*
3. Înregistrarea: Un raportor (persoană desemnată să noteze) scrie toate ideile pe tablă sau pe o foaie mare, fără a menționa cine a spus fiecare idee.
4. Evaluarea: Se analizează lista, se grupează ideile asemănătoare și se aleg cele mai bune soluții.

Concluzie

Recunoașterea calităților și a resurselor personale contribuie la orientarea educațională și oferă încredere în momentele de incertitudine.

Acestea reprezintă repere importante pentru viitor.

Atunci când sunt dezvoltate prin exercițiu și reflecție și apoi valorizate prin aplicare și recunoaștere, ele devin fundamentul încrederii în sine și al reușitei atât în educație, cât și în viitoarea carieră.

5. Coordonatele identității

Profilul resurselor personale: valori și interese relevante pentru carieră și educație

Cunoscuta cântăreață și compozitoare britanică Dua Lipa a ales în adolescență să se mute la Londra pentru a urma cursuri de muzică și a participa la audiții, în paralel cu școala. A lucrat ca ospătăriță și a învățat singură producție muzicală, fără a avea garanția succesului.

Discutați în clasă, pe baza întrebărilor:

- Ce anume credeți că a determinat-o pe Dua Lipa să își asume riscuri fără garanția succesului?
- Dacă ați fi fost în locul ei, ce v-ar fi ținut pe loc și ce v-ar fi împins înainte?
- Ce spune povestea ei despre modul în care fiecare dintre noi își poate construi drumul, chiar dacă nu are totul clar de la început?

Aplic

1. Alege două valori personale care te reprezintă cel mai bine. Completează apoi enunțurile următoare pentru fiecare valoare, folosind exemple din activitățile tale școlare recente.

- „Această valoare se vede în viața mea școlară atunci când eu _____.”
- „Această valoare m-ar ajuta mai mult, dacă aș _____.”

Învăț



Începutul liceului este un moment în care începi să reflectezi mai atent asupra parcursului tău școlar și asupra opțiunilor pentru viitor: ce discipline te atrag, ce activități îți plac și ce îți dorești să faci după terminarea liceului. Reușita nu depinde numai de note, ci și de cât de bine îți cunoști **resursele personale** – **valorile** și **interesele** care te definesc. Aceste resurse te ajută să iei decizii mai potrivite și să te implici mai mult în activitățile care contează pentru tine.

Valorile personale sunt principiile interne care îți ghidează alegerile pe termen lung. Ele te ajută să decizi ce este important pentru tine, la școală și în viitoarea carieră.

Valoare (exemplu)	Ce te ajută să faci	Exemplu practic
Cunoaștere	Să continui să înveți și să explorezi chiar și la discipline de studiu dificile	Dacă îți place să înveți lucruri noi, vei citi suplimentar pentru un test, chiar dacă nu este obligatoriu.
Să-i ajuti pe alții	Să alegi activități și profesii cu impact social	Dacă vrei să ajuti oamenii, te vei orienta spre meserii în medicină sau educație.
Creativitate	Să găsești soluții originale și să îți pui ideile în practică	Dedicare la discipline precum Educație plastică sau Limba și literatura română
Independență	Să lucrezi singur și să iei decizii proprii	Te ajută să gestionezi proiecte individuale și sarcini personale.
Stabilitate	Să ai siguranță în muncă și în viață	Susține efortul la discipline considerate de bază, precum Matematică sau Limbi străine.

Rezolvă exercițiul 1 de la **Aplic**, pagina 18.

Învăț

Interesele sunt activități sau subiecte care te atrag constant și te fac să te implici cu plăcere. Ele indică ce fel de sarcini îți aduc satisfacție la școală și, mai târziu, la locul de muncă.

Tip de interes	Ce îți aduce	Exemplu practic
Activități creative	Motivație și implicare crescută	Dacă îți place fotografia, exersând, vei învăța atenția la detalii și răbdarea.
Activități analitice	Dezvoltarea gândirii logice și rezolvarea problemelor	Interesul pentru puzzle-uri te poate atrage spre IT sau cercetare.
Activități de comunicare	Performanță la discipline de studiu care implică argumentare	Dacă îți plac dezbaterile, vei avea rezultate deosebite la Logică sau Istorie.
Activități sociale	Alegerea unor profesii cu impact asupra comunității	Dacă îți place să ajuți, te vei orienta spre profesii din domeniul educației sau al sănătății.

Psihologul american John Holland a dezvoltat un model teoretic care descrie șase tipuri de personalitate – *Realist, Investigator, Artistic, Social, Antreprenor și Convențional*. Teoria sugerează că oamenii se simt mai interesați de cariere care corespund felului lor de a fi. Fiecare tip se caracterizează printr-o constelație de interese, activități preferate, convingeri, abilități și valori. Poți parcurge testul lui Holland (dezvoltacariera.ro/teste/chestionar-interese-profesionale/) pentru a afla mai multe despre interesele tale profesionale.

Aplic

2. Alege o activitate sau o disciplină care îți place și una care nu te atrage și completează un tabel similar celui de mai jos, folosind exemple din experiența ta. La final, notează: Ce ai observat despre tine comparând cele două situații? Cum îți influențează interesele modul de a învăța și deciziile pe care le iei la școală? Cum ți-ai putea folosi interesele pentru a te implica mai mult și în activități care nu îți plac?

Aspect analizat	Când îmi place	Când nu îmi place
Cum mă simt când încep activitatea	Exemplu: motivat	iritat
Cât de implicat(ă) sunt		
Cum reacționez când apare o dificultate		
Ce decizii iau (continui, renunț, cer ajutor etc.)		
Ce rezultate observ		

Experimentez cu colegii

În perechi, notați individual *Top 3 valori* și *Top 3 interese personale*. Discutați apoi cu colegul/colega: Cum te motivează valorile tale să te implici la anumite discipline sau activități școlare? Cum te pot ghida interesele spre o viitoare carieră sau un proiect personal? Dă un exemplu în care o valoare sau un interes te-a ajutat să depășești o dificultate.

Finalizați discuția astfel: alegeți una dintre cele trei valori și unul dintre cele trei interese pe care le puteți valorifica în următoarele săptămâni la școală; schițați un mic plan de acțiune: ce activitate sau disciplină veți aborda și cum veți folosi acea valoare și acel interes pentru a avea succes; discutați cum celelalte valori/interese pot susține sau completa acest plan.

Concluzie

Cunoașterea valorilor și a intereselor personale te ajută: să iei decizii mai potrivite legate de școală, să te implici mai mult și să îți menții motivația, să dezvolti abilități utile în diverse contexte, să planifici coerent drumul educațional și profesional.

Portofoliu

„Cine sunt eu și cine vreau să devin”

Realizează un poster care să arate: cine ești acum; ce valori și interese te definesc; cum îți influențează deciziile încrederea în tine; cum toate acestea influențează alegerile tale educaționale și de carieră. Pentru realizarea lui, folosește imagini, simboluri, culori și scrie texte scurte, bazate pe experiența personală. Organizează posterul în patru secțiuni:

1. Cine sunt eu acum

Include: trei valori personale importante pentru tine, trei interese care te atrag, cuvinte-cheie/imagini care te reprezintă ca elev. **Exemplu:** Pentru mine, e important să..., Îmi place să...

2. Cum mă ajută valorile și interesele la școală

Arată cum valorile tale te motivează să te implici la anumite discipline sau activități, cum interesele tale influențează modul în care înveți. **Exemplu:** La școală, valorile mele mă ajută să..., Interesele mele mă fac să mă implic mai mult atunci când...

3. Încrederea în mine și alegerile educaționale

Include: o situație în care ai avut încredere în tine și ai făcut o alegere școlară, ce ai învățat din această experiență. **Exemplu:** Am avut încredere în mine atunci când..., Această alegere m-a ajutat să...

4. Cine vreau să devin

Prezintă o direcție educațională sau profesională care te atrage, legătura dintre această alegere și valorile, interesele și încrederea ta în tine. **Exemplu:** Mi-ar plăcea să devin... fiindcă...

La final, răspunde la întrebarea următoare și argumentează-ți răspunsul, în 40–50 de cuvinte: Ce alegere educațională sau de carieră îți este mai clară acum, după realizarea acestui poster?

* Consultă profesorul pentru adaptări, dacă scrisul este dificil pentru tine.

6. Cuvinte și dincolo de ele

Elemente ale comunicării verbale, nonverbale și paraverbale.

Stiluri de comunicare

Carol a fost rugat de un coleg să îl ajute la un proiect, după școală. Deși era deja foarte obosit, Carol a răspuns: „Sigur, te ajut”, dar, în timp ce spunea acest lucru, s-a uitat la ceas, a oftat și și-a încrucișat brațele. Colegul lui a făcut un pas înapoi și i-a răspuns: „Știi ceva? Lasă, mă descurc și singur.” Carol nu a înțeles de ce colegul lui s-a supărat, deși el acceptase să îl ajute.

Discutați în clasă, pe baza întrebărilor:

- Deși Carol a spus „Sigur, te ajut”, ce alte semne au sugerat că, de fapt, el se simțea altfel?
- De ce credeți că prietenul lui Carol a ales să refuze ajutorul, deși primise un răspuns afirmativ?
- Vi s-a întâmplat vreodată să spuneți ceva, dar corpul vostru să transmită altceva? Explicați cum a fost interpretat mesajul vostru atunci.



Învăț



Autocunoașterea îți oferă claritate asupra propriilor emoții și intenții, iar comunicarea le transformă în mesaje pe care ceilalți le pot înțelege. **Comunicarea** este o interacțiune care are loc într-un context social și care permite construirea și menținerea legăturilor cu cei din jur. În orice situație de comunicare, există o persoană care trimite mesajul (*emittătorul*) și o persoană care îl primește (*receptorul*). În viața ta de zi cu zi, comunicarea nu înseamnă doar cuvinte.

Modul în care privești, tonul pe care îl folosești, gesturile, postura sau expresiile faciale transmit mesaje la fel de importante precum cuvintele. Comunicarea presupune un schimb de semnale care pot fi: verbale sau grafice (de exemplu: *cuvinte, texte, desene, simboluri*), vizuale (de exemplu: *imagini, fotografii*) și gesturi (de exemplu: *mișcări ale corpului, semne*).

Procesul de comunicare presupune transmiterea informațiilor printr-un canal adecvat, ales în funcție de intenția de comunicare și de disponibilitatea persoanei care comunică. Acest canal poate fi reprezentat de interacțiuni directe (de exemplu: *față în față*), mijloace tehnologice (de exemplu: *telefon, mesaje, e-mail, internet, rețele de socializare*) sau surse media tradiționale (de exemplu: *radio, televiziune, materiale tipărite*). Totodată, comunicarea se poate realiza și prin forme alternative, precum muzica, dansul și arta, dar și prin sisteme special concepute pentru accesibilitate, cum este alfabetul Braille, bazat pe recunoașterea tactilă a semnelor.

Atunci când comunică, poți folosi diferite tipuri de limbaj: **verbal**, prin cuvinte rostite sau scrise; **nonverbal**, prin expresii faciale, privire, gesturi și mișcare; **paraverbal**, care se referă la modul în care îți folosești vocea: intonație, ritm, volum.

ELEMENTE ALE COMUNICĂRII VERBALE

Vocabularul influențează cât de bine este înțeles mesajul. Când alegi cuvinte potrivite, în funcție de situația de comunicare, reușești să exprimi ideile cu claritate.

Structura mesajului este importantă: dacă organizezi informația cu o introducere, o idee principală și o concluzie, interlocutorul poate urmări mai ușor ce dorești să spui.

Claritatea și concizia te ajută să comunici eficient, folosind propoziții simple și evitând detaliile inutile.

Adaptarea la context presupune ajustarea modului în care comunică în funcție de situație, cum ar fi interacțiunea cu un profesor, cu un prieten sau susținerea unei prezentări în clasă.

ELEMENTE ALE COMUNICĂRII NONVERBALE

Expresiile feței pot transmite emoțiile pe care le trăiești. O expresie relaxată și zâmbitoare arată deschidere, în timp ce o față încruntată poate semnală disconfort sau dezacord.

Contactul vizual arată interes și implicare. Dacă eviți privirea, poți părea timid sau neatent.

Gesturile pot evidenția ideile importante. Gesturile deschise (*palmele orientate în sus sau spre interlocutor*) pot transmite disponibilitate, iar cele bruște pot distra atenția sau pot supăra (*arătutul cu degetul, ridicarea bruscă în picioare*).

Postura poate reflecta atitudinea pe care o ai în comunicare. O postură dreaptă și deschisă transmite încredere, în timp ce brațele încrucișate pot da impresia că eviți dialogul.

Respectarea spațiului personal îi ajută pe ceilalți să se simtă confortabil în preajma ta.

ELEMENTE ALE COMUNICĂRII PARAVERBALE

Tonul vocii poate exprima bucurie, iritare, ironie etc. **Volumul** cu care vorbești influențează modul în care este primit mesajul. **Ritmul vorbirii** poate face mesajul ușor sau dificil de urmărit; un ritm echilibrat ajută la înțelegerea mesajului. **Intonația** poate schimba sensul propozițiilor și poate evidenția ideile importante. **Pauzele** oferă timp de gândire și pot accentua anumite părți ale mesajului.

Aplic

1. Realizează un poster intitulat „Limbajul dincolo de cuvinte”, în care să evidențiezi importanța limbajului nonverbal în comunicare. Alege o situație reală sau imaginară în care două persoane interacționează fără a folosi cuvinte și descrie, în 50-70 de cuvinte, comportamentele nonverbale observate (expresii faciale, gesturi, privire, postură, spațiu personal). Identifică patru elemente nonverbale din această situație și explică, pe scurt, ce mesaj poate transmite fiecare. Ilustrează scena printr-o schiță vizuală (desen, simboluri sau siluete), realizată pe hârtie sau în format digital, folosind aplicații grafice la alegere. În final, explică modul în care limbajul nonverbal influențează înțelegerea dintre oameni și menționează elementul nonverbal care te caracterizează cel mai mult în comunicare.

Învăț

Felul în care gândești și emoțiile pe care le simți stau la baza **stilului de comunicare** pe care îl folosești și a comportamentului tău față de ceilalți. Poți folosi stiluri diferite, în funcție de context, de starea ta emoțională, de relația cu interlocutorul și de obiectivul comunicării.

Stil de comunicare asertiv	Stil de comunicare agresiv	Stil de comunicare pasiv
Comuniți în mod clar și direct opiniile, nevoile și dorințele, fără a ataca sau afecta drepturile celorlalți. Îți cunoști și respecti propriile drepturi. Menții contactul vizual. Postura este una încrezătoare. Asculți fără să întrerupi. Te asiguri că ești înțeles de interlocutor. Respecti limitele și ideile celorlalți. Vorbești pe un ton calm, respectuos. Utilizezi cooperarea și colaborarea cu ceilalți în atingerea propriilor obiective. Pe cât posibil, cauți soluții echitabile pentru toți cei implicați.	Dorești să câștigi cu orice preț. Insiști, chiar și atunci când ți se spune „Nu”. Nu respecti sentimentele, drepturile, opiniile și ideile celorlalți. Postura este îndreptată spre înainte. Folosești un ton autoritar. Încerci să controlezi situațiile și acțiunile celorlalți prin impunere. În atingerea propriilor obiective poți folosi constrângerea și intimidarea pentru a obține rezultatele dorite. Nu ești interesat de găsirea unor soluții în care toți cei implicați au de câștigat.	Nu îți exprimi nevoile și dorințele. Îi lași pe ceilalți să decidă pentru tine. Postura corpului este „adunată”, cu umerii căzuți. Tinzi să eviți contactul vizual. De cele mai multe ori, nu îți exprimi opiniile, pentru că îți dorești să eviți conflictele și confruntările. Poți renunța la satisfacerea propriilor nevoi și la recunoașterea drepturilor tale în favoarea celorlalți. Folosești un ton binevoitor în comunicare. Nu consideri o prioritate satisfacerea intereselor proprii. Nu poți lucra susținut pentru atingerea obiectivelor tale. Nu ai inițiativă și preferi să fii condus de către ceilalți.

ȘTIAI CĂ...?

- Creierul uman procesează expresiile faciale foarte rapid, în aproximativ 200-300 de milisecunde, ceea ce te ajută să îți dai seama aproape instant dacă o persoană este calmă, tensionată sau interesată de conversație.
- Studiile din psihologia socială arată că oamenii își formează prima impresie despre o persoană în doar câteva secunde, pe baza vocii, a privirii și a posturii, nu numai a cuvintelor spuse.
- Tonul vocii poate schimba complet sensul aceleiași propoziții, chiar în cazul în care cuvintele rămân identice, deoarece influențează modul în care este interpretată intenția vorbitorului.
- În conversații, oamenii tind să își sincronizeze inconștient gesturile și ritmul vorbirii, un fenomen numit „mimică socială”, care ajută la crearea conexiunii și a încrederii reciproce.

DICȚIONAR

hartă conceptuală – mod vizual de organizare a ideilor, în care un concept principal este plasat în centru, iar în jurul lui sunt așezate elementele importante care îl explică și se leagă între ele.

Aplic

2. Citește caracteristicile fiecărui stil de comunicare și identifică-l pe acela în care te regăsești cel mai mult. Notează ce îți arată acest lucru despre modul tău obișnuit de a comunica. Analizează dacă acest stil apare în toate situațiile sau doar în anumite contexte (familie, școală etc.). Reflectează asupra felului în care te vezi pe tine în aceste situații (încercător, nesigur etc.) și explică, în 40–50 de cuvinte, cum această percepție influențează modul în care îți exprimi gândurile, emoțiile și nevoile. Ce ai învățat despre tine și modul în care îți adaptezi comunicarea în funcție de contextele în care te afli și de relația cu interlocutorul?

Exersează

Citește următoarele enunțuri și alege răspunsul corect:

- A. _____ este o interacțiune care are loc într-un context social și care îți permite să construiești și să menții legături cu cei din jur.
 a. limbajul; b. comunicarea; c. autocunoașterea.
- B. _____ poate schimba sensul propozițiilor și poate evidenția ideile importante.
 a. intonația; b. ritmul; c. tonul.
- C. Atunci când o persoană comunică prin expresii faciale, privire, gesturi și mișcare, se evidențiază un limbaj _____.
 a. verbal; b. paraverbal; c. nonverbal.

Experimentez cu colegii

Clasa se va împărți în trei echipe. Fiecare echipă va analiza următoarea situație din perspectiva unui stil de comunicare asertiv, agresiv sau pasiv: În timpul orei, profesorul îți atrage atenția că nu ai respectat cerințele unei sarcini și îți cere să explici ce s-a întâmplat. În cadrul fiecărei echipe, elevii vor stabili cum ar reacționa în situația respectivă, precizând ce ar spune, ce atitudine corporală ar avea și cum ar folosi tonul vocii. Fiecare echipă prezintă reacția obținută pentru stilul de comunicare ales. La final, discutați în clasă care variantă ajută cel mai mult la clarificarea situației și de ce. Cum ne influențează felul în care ne percepem pe noi înșine modul în care comunicăm într-un anumit context?

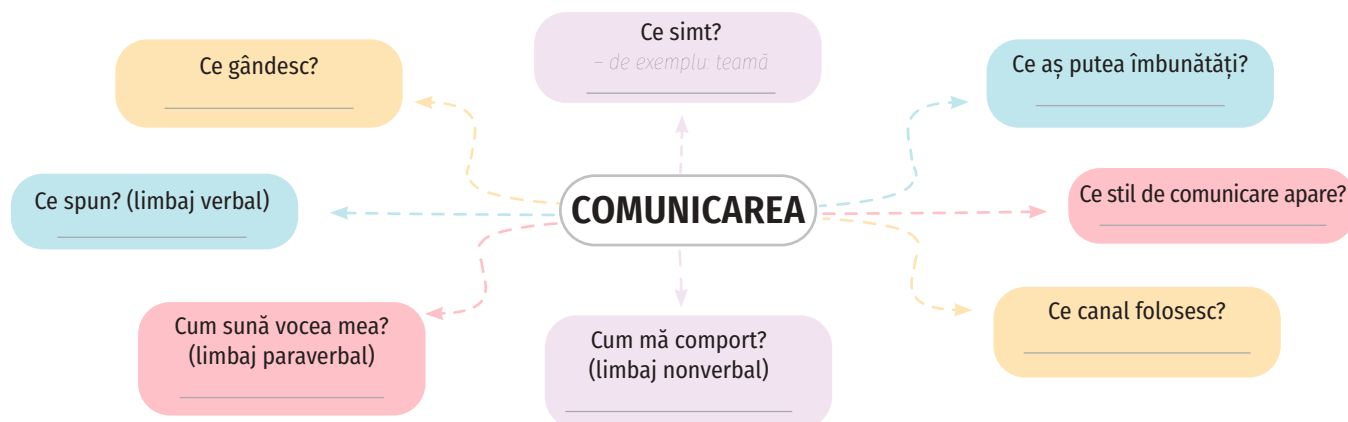
Concluzie

Comunicarea este un proces dinamic prin care emoțiile și gândurile sunt transformate în mesaje cu sens pentru ceilalți. Modul în care comunicăm este influențat de experiențele personale, de context și de particularitățile fiecăruia, nu doar de elementele verbale, nonverbale și paraverbale. Deși poți identifica stiluri de comunicare distincte, în viața de zi cu zi îți adaptezi constant comportamentul comunicational în funcție de relațiile tale și de situațiile în care te afli.

* Consultă profesorul pentru adaptări, dacă scrierea răspunsurilor este dificilă pentru tine.

Portofoliu

Realizează o hartă conceptuală, pe hârtie sau în format digital, care să reprezinte felul în care comunicăm într-o situație reală din viața ta. Din centru pornesc ramuri care te ajută să analizezi comunicarea ta în acea situație. Pe fiecare ramură notează un cuvânt-cheie reprezentativ. **Exemplu:** O discuție tensionată cu unul dintre părinți, apărută după ce am primit o notă mai mică la un test și mi se cere să explic ce s-a întâmplat.



Analizează harta realizată și explică, în 50–70 de cuvinte, cum gândurile și emoțiile tale au influențat felul în care ai comunicat în situația respectivă. Menționează ce element al comunicării (verbal, nonverbal sau paraverbal) a avut cel mai mare impact și ce ai putea face diferit pentru a avea o comunicare mai clară și mai echilibrată.

7. A vorbi și a asculta

Comunicare eficientă și asertivă.

Ascultarea activă și empatică

Andrei, Mara, Luca și Bianca lucrează la un proiect de grup. La prima întâlnire, Andrei spune: „Ne organizăm pe parcurs”, iar ceilalți sunt de acord, fără să clarifice sarcinile. Acasă, Andrei și Mara încep să lucreze, Luca așteaptă indicații mai clare, iar Bianca înțelege cerința diferit. La următoarea întâlnire, Andrei prezintă ce a făcut, Mara vorbește mult și repede, Luca încearcă să intervină, iar Bianca își dă seama că a lucrat abordând altă direcție. Discuția devine tensionată, iar proiectul rămâne nefinalizat.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Care credeți că este principala problemă cu care s-a confruntat acest grup?
- Ce ar fi putut face diferit echipa la prima întâlnire și cum ar fi schimbat acest lucru evenimentele următoare?
- Ce puteți observa despre cum comunică sau ascultă fiecare dintre cei patru elevi?
- Dacă ați face parte din acest grup, ce ați schimba în modul în care comunicați?



Învăț



Comunicarea eficientă este procesul prin care mesajul trimis de emițător (persoana care inițiază comunicarea) ajunge la receptor (persoana care ascultă mesajul) păstrându-și înțelesul original, astfel încât acesta să recepționeze corect informația și intenția pe care emițătorul a dorit să le transmită. Un mesaj eficient este scurt, clar și bazat pe fapte concrete. De exemplu, în loc să spui unui coleg: „Fă și tu ceva la proiect”, o comunicare eficientă ar fi: „Te rog să scrii concluziile proiectului până mâine, la ora 14:00”.

Uneori, acest proces poate fi îngreunat de factori ca: zgomotul, oboseala sau folosirea unor cuvinte cu înțelesuri diferite pentru emițător și receptor. Să înveți să comunic eficient îți permite să colaborezi mai bine cu profesorii și colegii, prevenind neînțelegerile, și te pregătește să devii un profesionist de încredere.

Poți spune că ești asertiv în comunicare atunci când îți exprimi opiniile cu încredere și îți reglezi stările emoționale pentru a menține un dialog constructiv.

Atunci când **comunică asertiv**, nu judeci și nu ataci, spui ce simți și cum te afectează acțiunile celorlalte persoane, precum și de ce ai avea nevoie și ce ți-ai dori să se schimbe în comportamentul său. Imaginează-ți că un coleg te întrerupe în mod constant: în loc să te răstești la el sau să renunți la a mai vorbi, poți alege să spui: „Te rog să mă lași să termin ce am

de spus, pentru că este important să îmi exprim ideea până la capăt, iar apoi te voi asculta și eu pe tine”.

Abilitatea de a te exprima asertiv se dezvoltă în timp: cu cât înveți să îți exprimi mai clar nevoile și limitele, fără a-i judeca pe ceilalți, cu atât îți va fi mai ușor să îți protejezi starea de bine și să construiești relații durabile bazate pe respect reciproc.

Aplic

1. Citește enunțurile și notează ce factori îngreunează comunicarea: lipsa clarității, informații incomplete, factori perturbatori. **Exemplu: Vezi tu ce ai de făcut la proiect. – lipsa clarității, rezultând un mesaj prea vag**

- Transmiți un mesaj important unui coleg într-o clasă foarte zgomotoasă.
- Folosești un cuvânt care pentru tine are un anumit sens, dar colegul îl înțelege diferit.
- Ceri ajutor fără să precizezi ce ai nevoie și până când.



Învăț

Ascultarea activă presupune să fii prezent cu întreaga atenție asupra mesajului celuilalt, în timp ce prin **ascultarea empatică** înveți să distingi clar între a auzi cuvintele și a identifica nevoia sau emoția care le-a generat.

Această formă de ascultare îți cere să înțelegi perspectiva partenerului de dialog și să îi accepți trăirile fără a le judeca sau a le evalua critic. De exemplu, când un prieten îți povestește prin ce trece, alegi să pui telefonul deoparte și să nu te mai gândești la ce replică să îi dai; în schimb, îl privești, îi urmărești gesturile, încercând să înțelegi ce simte, și îi poți spune: „Dacă am înțeles bine, te simți descurajat în acest moment pentru că rezultatul nu a fost cel pe care l-ai așteptat, așa este?”.

Principalele obstacole în calea ascultării active și empatică sunt tendința de a-ți impune propria experiență prin întreruperea celuilalt și graba de a oferi soluții înainte de a înțelege pe deplin ceea ce ți se comunică.

Să înveți și să exersezi să ascuți îți formează priceperea care te sprijină să crezi prietenii adevărate și, de asemenea, să înveți mai profund de la profesori și colegi. Această abilitate se situează printre cele mai căutate de angajatori în orice echipă.

Aplic

2. Citește următoarele situații și formulează pentru fiecare un răspuns asertiv, folosind pașii de mai jos:

- Faptul: ce se întâmplă? (fără a judeca);
- Efectul: cum mă afectează?;
- Cererea: ce propun să se schimbe?

Poți adăuga și alte situații similare din experiența ta. Notează, pentru fiecare caz, cum te-ai simți folosind aceste mesaje asertive, comparativ cu situația în care ai rămâne tăcut sau ai reacționa agresiv.

- Clarificarea unei note cu profesorul. Ai o nelămurire legată de punctajul unei lucrări și vrei să înțelegi unde ai pierdut puncte.

Exemplu: *Doamnă profesoară, am o neclaritate legată de acest exercițiu (fapt), deoarece aș vrea să știu ce pot îmbunătăți pe viitor (efect). Putem analiza puțin lucrarea împreună? (cerere).*

- Cu un vecin (zgomot în timpul studiului). Înveți pentru un test important, iar muzica vecinului te împiedică să te concentrezi.
- Cu un coleg (întreruperea dialogului). Ești în timpul unui proiect de grup și un coleg vorbește constant peste tine.

3. În pereche, alegeți o problemă minoră, dar reală, despre care poate povesti fiecare. Exercițiul are două runde și veți juca, pe rând, ambele roluri – vorbitor și ascultător – în câte o rundă. La final, reflectați împreună pe baza întrebărilor:

- Cum v-ați simțit în rolul vorbitorului în prima rundă, comparativ cu a doua?
- Ce diferență a generat modul de ascultare?

- Ce ați descoperit despre modul în care ascultați în prezent?
- Ce ați putea îmbunătăți?

Exemplu

Runda 1: Primul elev spune problema („Îmi e greu să mă trezesc dimineța.”), iar colegul îl întrerupe des, cu soluții rapide („Pune-ți cinci alarme!/Culcă-te mai devreme!”). Apoi schimbați rolurile.

Runda 2: Primul elev povestește aceeași problemă, iar partenerul de dialog ascultă, fără să ofere soluții, intervenind doar pentru a arăta că a înțeles și că este atent („Dacă înțeleg bine, pentru tine, e un efort trezitul dimineța devreme, nu-i așa?”). Apoi schimbați rolurile.

4. Împărțiți în patru echipe, veți realiza un singur afiș cu titlul „Comunicarea este cheia”, care să redea ideile centrale ale lecției: comunicarea clară și bazată pe fapte, exprimarea asertivă a opiniilor, ascultarea activă și empatică. Asigurați-vă că sunt incluși toți colegii, când alegeți sarcinile fiecărei echipe: **a.** formularea mesajelor; **b.** alegerea exemplelor; **c.** realizarea elementelor vizuale; **d.** verificarea clarității.

Afișul va fi expus în clasă ca reper vizual pentru modul în care comunicați și vă ascultați zilnic.

Concluzie

Comunicarea eficientă și asertivă reprezintă modul în care afirmi cine ești, asigurându-te că nevoile și punctele tale de vedere sunt exprimate clar și tratate cu respect. Ascultarea activă și empatică reprezintă modul în care onorezi prezența celorlalți pentru a se simți înțeleși. Asertivitatea fără ascultare empatică te poate face să ignori nevoile celorlalți, iar ascultarea empatică fără asertivitate te poate face să treci pe plan secund propriile opinii. Doar prin echilibrul dintre cele două se reduce riscul producerii neînțelegerilor și se construiește un mediu bazat pe încredere, unde colaborarea și respectul ajută la a avea reușite împreună cu ceilalți, acum, dar și în viața adultă.

Portofoliu

Scrie un articol de 100-150 de cuvinte pentru platforma online a clasei (Google Classroom, Teams, grupul clasei), în care explici de ce abilitățile de comunicare eficientă sunt importante pentru adolescenți. Redactează articolul pornind de la introducerea: *De la proiectele în echipă până la discuțiile cu profesorii sau prietenii, felul în care vorbim și ascultăm poate face diferența dintre o relație bună și una complicată. Ca adolescent, am descoperit că...*

Ai în vedere următoarele observații: include informații despre importanța comunicării, dă exemple de comunicare eficientă și asertivă și de ascultare activă și empatică și descrie erorile de comunicare identificate la cei din jur.

În încheierea articolului, explică, în două-trei rânduri, care este motivația ta de a dezvolta aceste abilități de comunicare.

8. Agenții echilibrului

Rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor

Citiți în clasă scenariul de mai jos și răspundeți la întrebări.

Irina, Laura și Călin plănuiesc să petreacă după-amiaza împreună. Irina își dorește să meargă în parc, într-un loc liniștit. Călin preferă un eveniment în aer liber, cu muzică și multă lume. Când Irina își exprimă dorința, Călin reacționează iritat: „Mereu vrei să facem cum vrei tu!”. Irina se simte nedreptățită și răspunde: „Nu este adevărat, doar tu decizi ce facem!”. Discuția se transformă rapid într-un conflict, fiecare fiind convins că celălalt nu îi respectă dorințele.

Laura intervine și propune o altă abordare: „De ce nu spunem fiecare ce ne dorim și încercăm să găsim o soluție care să ne convină tuturor?”.

- Cum contribuie modul de comunicare al Irinei și al lui Călin la amplificarea conflictului? Ce stiluri de comunicare identificați?
- Ce ar fi putut face diferit Irina pentru a evita agravarea situației? Dar Călin?
- Cum contribuie Laura la rezolvarea situației tensionate dintre cei doi? Voi ce soluție ați propune pentru o rezolvare constructivă a situației?



Învăț



Conflictul poate fi definit ca un dezacord între două sau mai multe persoane ale căror interese și/sau modalități de atingere a acestora diferă. De cele mai multe ori, conflictul nu apare dintr-o intenție negativă, ci din faptul că oamenii percep și interpretează realitatea în mod diferit, în funcție de experiențele personale, dinamica familială, valorile lor și contextul de viață. Conflictele pot apărea în mai multe forme: *intrapersonale*, care apar în interiorul persoanei, atunci când gândurile și emoțiile se contrazic (de exemplu, dorești să încerci ceva nou, dar îți este teamă) și *interpersonale*, care apar între două persoane care au dorințe sau preferințe diferite (de exemplu, alegerea între a merge la mare sau la munte). Conflictele *intragrup* se referă la situațiile în care membrii aceluiași grup nu ajung la un acord asupra unei decizii comune (de exemplu, realizarea unui afiș). De asemenea, există conflicte *intergrup*, care apar între două sau mai multe grupuri cu interese diferite (de exemplu, între admiratorii unor stiluri muzicale diferite).

Atunci când o situație conflictuală nu este gestionată corespunzător, aceasta poate deveni o sursă de stres care îți afectează capacitatea de concentrare, relațiile cu ceilalți și nivelul de implicare în activități. **Rezolvarea constructivă** a unui conflict

înseamnă mai mult decât încheierea unei discuții tensionate, deoarece te ajută să îți dezvoltai abilități importante, precum gândirea critică, empatia, capacitatea de a identifica și rezolva probleme, ascultarea activă și generarea de **soluții**.

Un conflict este gestionat eficient atunci când cei implicați se concentrează asupra intereselor comune, nu asupra ideii de a demonstra cine greșește. Un pas esențial este definirea clară a problemei, fără reproșuri, urmată de ascultare activă, adică disponibilitatea de a înțelege perspectiva celuilalt. În loc să critice persoana, cei implicați discută despre comportamente și efectele acestora.

Există mai multe stiluri de a reacționa și negocia în situații conflictuale, printre care:

- **evitarea** – atât problema, cât și relația sunt puțin importante; conflictul este ignorat.
- **conformarea** – relația contează mai mult decât problema; una dintre părți cedează.
- **forțarea** – problema este mai importantă decât relația; o parte își impune punctul de vedere.
- **compromisul** – fiecare parte renunță la ceva pentru a ajunge la o soluție de mijloc.
- **cooperarea** – atât relația, cât și problema sunt importante; se caută o soluție potrivită pentru ambele părți.



Negocierea soluțiilor este un element esențial în gestionarea conflictelor. Aceasta nu presupune ca o persoană să câștige în detrimentul alteia, ci urmărește ajungerea la un acord care să țină cont de nevoile și dorințele tuturor celor implicați. De exemplu, dacă tu și un prieten al tău vă doriți activități diferite, puteți decide să le realizați pe rând, încât fiecare să se simtă mulțumit. O negociere eficientă se bazează pe respect reciproc, claritate, flexibilitate și disponibilitatea de a construi o soluție comună. Când abordezi conflictul cu calm, empatie și deschidere, cresc șansele de a identifica o soluție potrivită pentru toți cei implicați.

Alegerea unei soluții este influențată întotdeauna și de contextul conflictului, deoarece fiecare situație are propriile particularități, precum resursele disponibile, tipul relației dintre persoanele implicate sau importanța problemei. Uneori, cei implicați optează pentru *un compromis*, în care fiecare renunță la ceva pentru a ajunge la o variantă acceptabilă pentru toți. Alteori, soluția poate fi *cooperarea*, situație în care ambele părți colaborează pentru a găsi o opțiune care să le satisfacă pe amândouă, fără ca cineva să fie dezavantajat. Există și contexte în care amânarea discuției este cea mai potrivită soluție, mai ales atunci când emoțiile sunt intense și este nevoie de timp pentru clarificare. În alte situații, conflictele pot fi prevenite sau rezolvate prin împărțirea responsabilităților (de exemplu, un elev caută informații, altul realizează prezentarea, iar altul, afișul), prin alternarea rolurilor sau prin stabilirea unor reguli clare de comunicare. Indiferent de soluția aleasă, este esențial să fie formulată clar și acceptată de toți cei implicați, pentru a reduce riscul reapariției conflictului.

Aplic



1. Imaginează-ți că ai stabilit cu un prieten să vă întâlniți, dar acesta întârzie 30 de minute fără să te anunțe și spune doar: „Am avut treabă”. Redactează un răspuns pe care i l-ai da, la persoana întâi, folosind structura comunicării asertive: „Eu simt... atunci când...”, pentru că... și așa avea nevoie să...”.

Apoi, pornește de la acest exemplu și identifică o situație asemănătoare din viața ta, în care ai trăit emoții precum frustrare, supărare sau confuzie într-o interacțiune cu cineva (prieten, coleg, părinte). Formulează un mesaj la persoana I pentru acea situație, folosind aceeași structură. La final, explică pe scurt cum te ajută comunicarea asertivă la negocierea constructivă a conflictelor și la consolidarea relațiilor.

2. Lucrați în perechi. Imaginați-vă un conflict între doi colegi legat de organizarea unui proiect pentru clubul de lectură. Un elev își explică punctul de vedere și ce își dorește în această situație, iar celălalt ascultă fără să întrerupă. Apoi, cel care a ascultat reformulează pe scurt ce a înțeles și ce emoții a observat.

Împreună, identificați ce nevoie are fiecare și propuneți o soluție care să țină cont de ambele. Schimbați rolurile și reluați exercițiul. La final, discutați ce a ajutat la transformarea conflictului într-o soluție acceptată de amândoi.

Concluzie

Conflictele apar firesc prin diferențele de interpretare a situațiilor, fiecare persoană construindu-și perspectiva pe baza experiențelor și a caracteristicilor personale.

Gestionarea lor presupune dezvoltarea unor modalități care susțin atât relațiile, cât și starea de bine. Modul în care reacționezi este influențat de context și de nivelul tău de autocunoaștere, iar conștientizarea acestor factori te ajută să alegi răspunsuri mai echilibrate. Înțelegerea felului în care mentalitatea, emoțiile și experiențele tale anterioare ne modelează reacțiile contribuie la a avea relații mai constructive.

Portofoliu

Clasa voastră organizează un eveniment numit „Săptămâna Talentelor”. Aveți la dispoziție o singură oră în sala de festivități și un singur videoproiector. Trei echipe au nevoie simultan de aceste resurse pentru pregătirea spectacolului:



1. Echipa de teatru – are nevoie de scenă și de liniște pentru repetiția generală.

2. Echipa de dans – are nevoie de muzică și de spațiu pentru repetarea coregrafiei.

3. Echipa decorului digital – are nevoie de videoproiector pentru a testa fundalurile și imaginile care vor fi proiectate în timpul spectacolului.

Sarcina 1: Identifică tipul de conflict care apare între cele trei echipe și explică motivele apariției lui.

Sarcina 2: Imaginează-ți că una dintre echipe alege un stil competitiv de negociere (de exemplu, echipa de teatru spune: „Noi avem nevoie de sală acum! Dacă ceilalți vor să repete, trebuie să caute alt loc.”).

Analizează efectele acestei decizii asupra relațiilor dintre echipe și asupra desfășurării spectacolului, în situația în care una dintre echipe nu s-ar mai putea pregăti.

Sarcina 3: Faci parte din echipa de dans, iar discuțiile dintre echipe devin tensionate. Alege un stil de negociere pe care îl consideri potrivit pentru această situație. Explică, în maximum 50 de cuvinte, de ce ai ales acest stil și cum poate sprijini colaborarea și utilizarea eficientă a timpului și a resurselor.

Sarcina 4: Formulează un mesaj scurt adresat celorlalte echipe, în care să respecti stilul de negociere ales, să propui o soluție concretă care să țină cont de nevoile tuturor echipelor și să folosești un limbaj clar și respectuos.

Mesajul meu pentru colegi: _____

*Consultă profesorul pentru adaptări, dacă scrisul este dificil pentru tine.

9. Relații care ne modelează

Tipuri de relații: filiale, de prietenie, iubire, profesionale/școlare.
Relații interpersonale sănătoase

Astăzi, Maria a trăit mai multe situații diferite. Dimineață, părinții o întreabă ce planuri are pentru sâmbătă, dar conversația se transformă rapid într-o ceartă, fără a se ajunge la o soluție. La școală, într-un proiect de grup, doi colegi vorbesc mereu peste ea, iar ideile ei rămân neuzite. În pauză, o prietenă apropiată o ascultă și o încurajează, spunându-i că ceea ce simte este important. Mai târziu, Maria primește mesaje insistente de la cineva cu care a început să vorbească recent, care se supără când ea nu răspunde imediat. Seara, Maria se gândește la toate aceste interacțiuni și observă că unele au făcut-o să se simtă liniștită și înțeleasă, iar altele i-au creat disconfort, confuzie sau tensiune.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Cum credeți că reacțiile celorlalți influențează modul în care Maria se simte față de ea însăși?
- De ce ar avea nevoie Maria pentru ca fiecare dintre aceste situații să decurgă mai bine?
- Care dintre aceste interacțiuni seamănă cel mai mult cu experiențe trăite de voi?



Învăț



Relațiile interpersonale sănătoase sunt legături între oameni care se bazează pe respect reciproc, comunicare clară, încredere și sprijin emoțional. Într-o astfel de relație, te simți acceptat, ascultat și în siguranță să îți exprimi gândurile, emoțiile și nevoile, fără teama de a fi judecat sau respins. Atunci când relațiile sunt sănătoase, ele contribuie semnificativ la starea ta de bine, la dezvoltarea emoțională și la definirea propriei identități, mai ales în perioada adolescenței, când relațiile au un rol important pentru formarea imaginii de sine. Relațiile sănătoase nu apar dintr-o singură interacțiune, ci se construiesc în timp, prin experiențe repetate și prin modul în care oamenii interacționează unii cu alții.

Ele se dezvoltă atunci când există:

- comunicare sinceră și constantă;
- disponibilitate de a colabora și de a împărtăși experiențe;
- reciprocitate, adică dorința de a oferi și de a primi sprijin;
- respectarea diferențelor dintre persoane.

Unele cercetări ne arată că nu numai intențiile contează atunci când îți dorești să construiești o relație sănătoasă, ci mai ales felul în care mesajele sunt transmise și recepționate, precum și capacitatea ta de a asculta activ.

Știi că te afli într-o relație interpersonală sănătoasă atunci când:

- îți poți exprima liber opiniile și emoțiile;
- sunt respectate nevoile, valorile și spațiul personal al fiecăruia;
- comunicarea este clară și respectuoasă;

- conflictele sunt discutate și rezolvate prin dialog;
- nu apar comportamente de control, manipulare sau intimidare.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea și bunăstarea adolescenților sunt influențate de calitatea relațiilor lor sociale: relațiile sigure și sănătoase oferă sprijin, siguranță și resurse pentru bunăstare, în timp ce mediile relaționale instabile pot deveni factori de risc pentru dificultăți emoționale și sociale. Menținerea relațiilor presupune un efort constant din partea tuturor celor implicați și se bazează pe comportamente care susțin legătura dintre oameni, precum comunicarea deschisă, exprimarea respectuoasă a nevoilor și disponibilitatea de a înțelege perspectiva celuilalt. Totodată, o relație durabilă înseamnă să poți gestiona conflictele într-un mod constructiv, deoarece felul în care reacționezi în situații dificile va crea diferență dintre o relație care se consolidează și una care se destramă.

De la naștere și pe tot parcursul vieții, construiești conexiuni și relații cu ceilalți oameni, care îți influențează modul în care te dezvolti, înveți și te raportezi la lume. Aceste relații se diferențiază în funcție de rolul persoanelor implicate, de gradul de apropiere emoțională și de contextul în care se formează. În familie, la școală, între prieteni sau în viitoarea carieră, relațiile pe care le construiești îți oferă sprijin, siguranță și oportunități de creștere, iar calitatea lor contribuie semnificativ la adaptarea ta socială și la starea personală de bine.

Relațiile familiale sunt primele relații semnificative din viața unei persoane și constituie baza dezvoltării emoționale și sociale. Experiențele trăite în familie influențează modul în care comunică și relaționează ulterior cu prietenii, colegii sau partenerii de viață. Atunci când relațiile familiale sunt caracterizate de grijă, responsabilitate și respect, ele oferă un cadru stabil care susține echilibrul emoțional și încrederea în propriile capacități. Totuși, în situațiile în care relațiile familiale sunt marcate de conflicte frecvente, lipsă de sprijin sau comunicare deficitară, pot apărea dificultăți în relaționarea cu ceilalți. Însă aceste experiențe nu definesc valoarea unei persoane și pot fi depășite prin sprijin educațional, crearea unor relații sănătoase și contexte sigure de dezvoltare. Valori importante în relațiile familiale sunt grija față de ceilalți, responsabilitatea pentru propriile comportamente și respectul față de diversitatea familiilor (de exemplu, familie monoparentală, familia extinsă etc.).

Aplic

1. Gândește-te la o relație importantă din viața ta și notează cum contribuie comportamentele tale la buna ei funcționare, precum și ce ai putea îmbunătăți.
2. Analizează afirmația: „Respectul și sprijinul oferă siguranță emoțională”. Scrie un scurt exemplu despre cum aceste valori pot transforma un conflict într-o discuție constructivă, indiferent de contextul în care apar.

Învăț

Relațiile de prietenie reprezintă acele legături create voluntar între oameni bazate pe încredere, sprijin reciproc și acceptare. În astfel de relații, te simți în siguranță să îți exprimi gândurile, emoțiile și nevoile fără teama de a fi judecat sau respins. Prietenii se formează și se dezvoltă de-a lungul întregii vieți. În adolescență, alegi prietenii adesea pe baza valorilor și a intereselor comune. Acest lucru facilitează comunicarea, coeziunea relației și sprijinul emoțional reciproc.

Relațiile sănătoase de prietenie se recunosc prin câteva caracteristici esențiale: îți oferă sprijin emoțional, te încurajează să îți exprimi opiniile și emoțiile, îți permit să gestionezi conflictele constructiv și promovează respectul reciproc. În cadrul acestora, valori precum loialitatea, empatia sau responsabilitatea pot încuraja comportamente pozitive și decizii sănătoase. În schimb, relațiile de prietenie care au la bază presiune socială, valori contradictorii sau interese superficiale – adică legături bazate doar pe activități ocazionale sau plăceri comune, fără sprijin real sau valori împărtășite – pot genera stres, conflicte sau izolare emoțională. Ele se pot manifesta prin lipsa sprijinului reciproc, manipulare sau critici constante și îți afectează starea de bine și încrederea în propriile capacități.

Astfel, calitatea prieteniei contează mai mult decât numărul prietenilor, iar formarea și menținerea unor relații autentice presupun atenție la valorile comune, la comunicarea sinceră și la sprijinul reciproc. Prietenii îți pot influența modul în care te dezvolti, îți consolidează starea de bine și contribuie la stabilitatea emoțională, pregătindu-te pentru relațiile sociale și profesionale viitoare.

Experimentez cu colegii

Lucrați în echipe de patru-cinci elevi și realizați un „Tablou al prieteniei”, folosind o formă de exprimare artistică la alegere: desen, colaj, pantomimă, dans sau un scurt dialog. Prin creația voastră, ilustrați valorile care stau la baza unei prietenii autentice – precum *încrederea, respectul, sprijinul, comunicarea, loialitatea sau empatia* – și arătați cum se manifestă acestea în comportamente concrete între prieteni (de exemplu, în situații de sprijin, cooperare sau rezolvare a unui conflict). La final, fiecare echipă își prezintă lucrarea în fața clasei și va explica ce valori a ales, cum se reflectă acestea într-o relație de prietenie sănătoasă și de ce sunt importante pentru starea de bine și relațiile dintre adolescenți.

Învăț

Relațiile romantice reprezintă interacțiuni caracterizate prin atracție, apropiere emoțională și un tip nou de implicare emoțională. Spre deosebire de relațiile de prietenie, legăturile romantice sunt marcate de o intensitate emoțională mai ridicată și au un rol important în procesul de autocunoaștere. Prin relația cu un partener, descoperi perspective, trăsături și valori noi, care te ajută să te înțelegi mai bine și să îți construiești treptat modul propriu de a te raporta la ceilalți. Elemente fundamentale care definesc o relație de iubire sănătoasă sunt: respectul și egalitatea, care presupun recunoașterea faptului că ambii parteneri au drepturi egale în luarea deciziilor (de exemplu: unde mergem împreună); încrederea, însoțită de sinceritate; susținerea reciprocă, prin încurajarea realizărilor și a intereselor personale ale partenerului, fie că acestea țin de școală, fie că sunt activități recreative sau alte relații sociale.

Un aspect central al relațiilor romantice sănătoase îl reprezintă stabilirea limitelor personale. Acestea nu semnifică distanțare sau lipsă de afecțiune, ci reflectă respectul față de sine și față de celălalt. Într-o relație echilibrată, partenerii discută și acceptă limitele fizice, în care consimțământul este esențial și este exprimat liber, fără presiuni. Sunt la fel de importante limitele digitale, care presupun respectarea intimității online, a parolelor și a nevoii de timp personal, precum și limitele sociale, ce permit menținerea prietenilor, respectarea relațiilor cu familia și a activităților individuale în afara relației. În adolescență, intensitatea emoțiilor poate face ca unele situații să fie dificil de gestionat, motiv pentru care

este important să distingem între pasiune și comportamente problematice. Anumite semnale de alarmă pot indica o relație care nu mai este benefică. Izolarea față de familie sau prieteni, gelozia excesivă prezentată ca dovadă de iubire și comportamentele de manipulare emoțională (de exemplu, încercarea de a face pe cineva să se îndoiască de propriile percepții) pot conduce către scăderea încrederii în sine și dezechilibre emoționale.

Relațiile școlare sănătoase se bazează pe respect reciproc, cooperare și corectitudine și contribuie la succesul școlar și la dezvoltarea competențelor necesare în viitor pentru viața profesională. Când te simți respectat și sprijinit de colegi și profesori, îți cresc motivația pentru învățare, implicarea și performanța academică. Cooperarea și munca în echipă te ajută să îți dezvolti abilități esențiale, precum comunicarea, asumarea responsabilității și rezolvarea problemelor, competențe considerate fundamentale pentru piața actuală a muncii.

Mediul școlar – relațiile școlare	Mediul profesional – relațiile profesionale
Se construiesc între elevi și între elevi și profesori.	Se dezvoltă între colegi, superiori și colaboratori.
Sunt ghidate de reguli clare, roluri bine definite și obiective de învățare.	Sunt orientate spre responsabilitate, colaborare și atingerea unor obiective comune.
Valorile centrale sunt respectul reciproc, cooperarea și corectitudinea.	Abilitățile formate în școală (de exemplu: <i>comunicarea, lucrul în echipă</i>) sunt esențiale în mediul profesional.
Experiențele pozitive contribuie la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor.	Relațiile profesionale sănatoase cresc satisfacția la locul de muncă și eficiența echipei.

Concluzie

Relațiile interpersonale sănatoase joacă un rol esențial în dezvoltarea personală, emoțională și socială.

Ele se construiesc prin comunicare, respect și responsabilitate și sunt prezente în toate domeniile vieții: familie, prietenii, școală și viitoarea carieră.

A învăța să formezi și să menții relații sănatoase este o competență importantă pentru prezent și pentru viața adultă.



Aplic

3. Identifică, împreună cu colegul/colega de bancă, o abilitate pe care ați exersat-o într-un proiect comun (de exemplu, comunicarea) și scrieți, în câteva rânduri, cum vă va ajuta aceasta să lucrați mai eficient într-o echipă profesională de la un viitor loc de muncă.

Portofoliu

Realizează o reprezentare simbolică, intitulată „**Harta relațiilor personale**”, ca un plan de călătorie, în care tu ești punctul de plecare. Pe hartă vei desena drumuri, destinații, poduri și obstacole, fiecare reprezentând relațiile tale importante – familie, prieteni, colegi. Fiecare drum simbolizează o relație și arată cât de apropiată, sigură sau dificilă este pentru tine.

Pentru fiecare destinație – persoană sau grup – notează:

- tipul relației: familială, de prietenie, școlară/profesională;
- ce face drumul sigur (de exemplu: *comunicare, respect, încredere, sprijin*);
- ce obstacole apar pe drum (de exemplu: *neînțelegeri, lipsă de timp, conflicte*);
- ce ai putea face pentru ca drumul să fie mai ușor de parcurs (de exemplu: *să ascuți mai atent, să pui limite, să comunici clar*).

Marcaje pe hartă:

- drumuri largi/autostrăzi – relații sănatoase și stabile;
- drumuri înguste sau sinuoase – relații fragile sau în formare;
- poduri – momente de împăcare sau de sprijin;
- semne de avertizare – comportamente care pot afecta relația (de exemplu: *control, lipsa respectului*).

Harta poate fi realizată pe hârtie sau în format digital (Canva, PowerPoint etc.). La final, reflectează asupra hărții tale și formulează un obiectiv personal: *Ce drum vreau să îmbunătățesc și ce pas concret pot face pentru asta în perioada următoare?*

10. Realitatea virtualului

Rețele sociale și relații: între conexiune și dependență, între real și virtual. Relații responsabile și limite protective în mediul online: imagine, reguli, etică, impact

Citiți în clasă scenariul de mai jos și răspundeți la întrebări.

Alex și Maya sunt prieteni și colegi de clasă. Alex este mereu prezent pe rețelele sociale, unde își împărtășește frecvent activitățile și ieșirile cu prietenii, fiind atent la aprecieri (like-uri) și vizualizări. Maya folosește rețelele sociale mai discret: vorbește cu prietenii apropiați, urmărește artiștii preferați și evită să își expună momentele personale. Într-o seară, Alex postează pe Instagram o fotografie de la o petrecere în care apare și Maya, fără să îi ceară acordul. Postarea se răspândește rapid în rețea și apar comentarii ironice la adresa vestimentației Mayei. Alex observă comentariile, însă imaginea îi aduce mai multă vizibilitate și își spune: „Nu o șterg, până mâine se va uita!”. Maya îi cere să ștergă fotografia, însă mesajele ei rămân fără răspuns. A doua zi, Maya se simte rușinată și evită interacțiunile cu alți colegi. Alex este surprins când consilierul școlii îi atrage atenția asupra situației și îi răspunde: „Este contul meu, postez ce vreau eu!”.

- Cum credeți că influențează comportamentul lui Alex relația lui cu Maya?
- Ce impact credeți că au aprecierile primite online asupra imaginii de sine a lui Alex?
- Credeți că, atunci când vine vorba de relația lor, cei doi prieteni au aceleași valori în mediul online ca și cele din realitate?
- Ce ai face dacă ai fi în locul Mayei? Dar al lui Alex?



Aplic

1. Luca și-a descoperit pasiunea pentru jocurile online. Prin intermediul acestora, el colaborează cu jucători din țară și de oriunde de pe glob. Odată cu noile comunități virtuale din care face parte și cu lucrurile învățate online, el a început să își ignore relațiile din viața reală. Petrece ore întregi în fața ecranului, refuzând întâlnirile cu prietenii și timpul petrecut cu familia. Când timpul și atenția sunt direcționate mai mult spre relațiile online decât spre cele din viața reală, care ar putea fi consecințele asupra dezvoltării personale și a relațiilor din realitate? Ce ar putea face Luca pentru a se bucura de jocurile online fără să își neglijeze familia și prietenii? Argumentează-ți răspunsul.

Învăț



Rețelele sociale se referă la spații digitale în care oamenii comunică, împărtășesc informații și își construiesc o identitate online. Platforme precum Instagram, TikTok, Facebook sau alte aplicații de mesagerie permit utilizatorilor să rămână conectați, să își exprime opiniile și să își creeze comunități în funcție de interesele personale. Rețelele sociale influențează modul în care oamenii construiesc și trăiesc relațiile, deoarece oferă un spațiu în care comunicarea este continuă, iar distanțele nu mai reprezintă un obstacol.

Conexiunea reprezintă puntea digitală care te ajută să rămâi aproape de cei dragi, să faci parte din grupuri cu interese comune și să îți exprimi ideile. Atunci când folosești rețelele de socializare pentru a comunica eficient și pentru a-ți îmbogăți viața socială, tehnologia este un aliat. Totuși, această punte se poate transforma într-o barieră atunci când apare **dependența**. Dependența digitală înseamnă că o aplicație, un joc etc. îți ocupă atât de mult gândurile și timpul, încât simți că nu te poți opri, chiar dacă acest lucru îți poate crea probleme la școală sau în relații.

O conexiune sănătoasă devine dependență atunci când:

- Apare sentimentul de neliniște: Nu mai alegi tu când să intri pe telefon, ci simți o neliniște permanentă dacă nu ești conectat.
- Apare teama de a fi „pe dinafară”: Te simți agitat sau trist dacă nu ești la curent cu fiecare postare sau mesaj, de teamă că vei rata ceva important.
- Apare comportamentul automat: Verifici notificările de foarte multe ori pe zi, fără să ai un motiv anume, doar pentru a vedea dacă ai mai primit o apreciere (un like).
- „Regizarea” sentimentelor: Începi să îți modifice gesturile sau activitățile doar pentru a le posta online, căutând validare prin ecrane, în loc să te bucuri de momentul prezent.

Rezolvă exercițiul 1 de la secțiunea **Aplic**, pagina 30.



Învăț

Identitatea online reprezintă o prelungire a identității personale, însă nu o poate înlocui complet. În mediul digital, fiecare persoană își construiește o identitate prin elemente precum *numele de utilizator, fotografiile distribuite, paginile urmărite, comentariile postate sau grupurile din care face parte*. Toate aceste alegeri contribuie la formarea unei imagini online, adică a modului în care ești perceput de ceilalți în spațiul virtual.

Această imagine nu reflectă întotdeauna realitatea, deoarece mediul online oferă posibilitatea de a selecta și filtra informațiile pe care alegi să le arăți. Astfel, pot fi evidențiate doar anumite aspecte ale personalității sau ale vieții tale, în timp ce altele rămân ascunse, ceea ce poate crea o diferență între identitatea reală și cea digitală.

Comunicarea online este adesea percepută ca fiind mai rapidă și mai comodă, însă nu poate înlocui pe deplin interacțiunea directă dintre oameni. În viața reală, apropierea se construiește prin conversații față în față, prin gesturi, expresii faciale, tonul vocii sau contact fizic, precum o îmbrățișare. În mediul virtual, aceste elemente lipsesc, ceea ce poate face relațiile mai puțin profunde. Emoțiile și intențiile sunt transmise mai greu, iar mesajele scrise sunt adesea interpretate diferit, în funcție de experiența și așteptările fiecărei persoane, ceea ce poate duce la neînțelegeri sau la așteptări nerealiste.

Un alt aspect important este faptul că, în mediul online, identitatea reală poate fi ușor ascunsă. Unele persoane folosesc profiluri false sau aleg să prezinte o versiune idealizată a propriei vieți. În lipsa contactului direct, devine mai dificil să observi indicii care, în mod normal, te ajută să evaluezi sinceritatea și intențiile celui alt. Din acest motiv, utilizatorii pot fi influențați, manipulați sau atrași în situații care nu sunt ceea ce par la prima vedere. Atunci când relațiile online se bazează pe informații false, incomplete sau ascunse, riscurile pot depăși simpla confuzie și pot conduce la implicarea în relații neautentice sau, în cazuri grave, la situații de pericol, precum amenințări, insulte, șantaj emoțional sau fraudă.

A avea un comportament responsabil în mediul digital înseamnă să fii atent la informațiile pe care le comunică, să verifici identitatea persoanelor cu care intri în contact și să eviți publicarea datelor personale sensibile, precum adresa, numele complet, datele bancare, parolele sau locurile pe care le frecvenți. **Limitele protective** în mediul online sunt reguli personale care contribuie la siguranța ta, stabilind ce accepți, ce refuzi, ce informații alegi să oferi și când oprești o conversație dacă cineva le depășește. Responsabilitatea online presupune și verificarea surselor de informare, evaluarea credibilității site-urilor accesate și evitarea distribuirii de conținut fals sau neverificat. Prin aceste măsuri, poți contribui la protejarea propriei identități și la menținerea unui mediu digital mai sigur.



Exersează

Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) fiecare afirmație:

- Rețelele sociale permit oamenilor să comunice și să își construiască o identitate online. – **A**
- Identitatea online reflectă întotdeauna complet realitatea unei persoane.
- Dependența digitală poate apărea atunci când verifici constant notificările fără motiv.
- În mediul online, comunicarea este mai lentă decât în viața reală.
- Etica digitală include respectarea vieții private și comportamentul responsabil în mediul online.

AFLU MAI MULT

Unele studii sugerează că limitarea timpului petrecut pe rețelele sociale la aproximativ 30 de minute pe zi poate contribui la reducerea sentimentului de singurătate și la o stare emoțională mai echilibrată. Acest efect poate fi explicat prin faptul că reducerea timpului petrecut online favorizează implicarea în relații și în activități din viața offline. Contează însă nu doar cât timp petreci online, ci și modul în care folosești acest timp. Utilizarea pasivă, adică simpla derulare a conținutului fără un scop anume, poate favoriza comparația socială (de exemplu: *Ceilalți par mai fericiți, mai de succes sau mai populari decât mine.*) și poate diminua satisfacția față de propriile realizări. În schimb, utilizarea activă, orientată spre comunicare, învățare sau creație, poate avea efecte benefice asupra stării de bine.

Aplic

2. Lucrați în perechi!

Unul dintre voi propune minimum cinci reguli de conduită care să promoveze responsabilitatea în mediul online, iar celălalt menționează cum ar putea transforma aceste reguli în comportamente responsabile, ușor de aplicat în viața de zi cu zi.

Exemplu:

*Regulă – Protejează-ți datele personale și conturile online.
Comportament responsabil – Nu împărtășesc parola contului de Instagram cu persoane necunoscute.*

La final, imaginați-vă că trimiteți un mesaj colegilor de clasă pe WhatsApp. Scrieți mesajul pentru colegi, explicând de ce aceste reguli de conduită sunt importante și cum îi pot ajuta să folosească mediul online într-un mod sigur și responsabil.

3. Imaginează-ți doi adolescenți: unul care își construiește prietenii prin întâlniri față în față și nu accesează deloc rețelele sociale, și unul care petrece majoritatea timpului socializând numai în mediul virtual. Scrie un eseu în care să menționezi ce beneficii și ce limite pot exista în relațiile celor doi adolescenți. Cum pot cei doi să mențină relații echilibrate, atât în viața reală, cât și în mediul online? Ce soluții le-ai propune amândurora? Argumentează-ți părerea.



Pentru ca **relațiile** din mediul online să fie **responsabile** și sănătoase, este important să respecti **reguli** clare de comunicare. Aceste reguli se referă, în primul rând, la modul în care alegi să te exprimi: folosirea unui limbaj respectuos, evitarea mesajelor impulsive sau jignitoare și atenția față de impactul cuvintelor tale asupra celorlalți. De asemenea, respectarea intimității este esențială. Publicarea fotografiilor, a videoclipurilor sau a informațiilor despre alte persoane trebuie realizată doar cu acordul lor, deoarece orice conținut distribuit fără permisiune poate încălca dreptul la viață privată și poate crea situații neplăcute sau chiar periculoase. Răspândirea informațiilor false sau neverificate poate afecta reputația și siguranța celor implicați, motiv pentru care este necesar să verifici sursele și să gândești critic înainte de a distribui un mesaj.

Respectarea acestor reguli contribuie la menținerea unui climat digital bazat pe respect și încredere. Ele fac parte din ceea ce numim **etică digitală**, adică ansamblul principiilor care ghidează comportamentul responsabil în mediul online. Etica digitală presupune respectarea vieții private, evitarea zvonurilor și asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni în spațiul virtual. Un element esențial al comportamentului etic este empatia: capacitatea de a înțelege că, în spatele fiecărui profil online, se află o persoană reală, cu emoții, limite personale și dreptul de a fi tratată cu respect, chiar dacă interacțiunea nu are loc față în față.

Impactul comportamentelor tale din mediul online se poate răstrânge și asupra relațiilor din viața reală. Un comentariu răutăcios, o imagine distribuită fără permisiune sau un mesaj scris impulsiv pot afecta relații reale, care altfel ar fi echilibrate și pozitive. De aceea, modul în care comunică online influențează direct calitatea relațiilor tale offline. Atunci când comunică în mod responsabil, iar limitele și intimitatea celorlalți sunt respectate, mediul online poate deveni un spațiu de colaborare, sprijin și dezvoltare pozitivă a relațiilor interpersonale.

Rezolvă exercițiile de la următoarele secțiuni: **Exersează**, pagina 31; exercițiile 2 și 3, **Aplic**, pagina 32; exercițiul 4, **Aplic**, pagina 33.

Concluzie

Rețelele sociale îți oferă posibilitatea de a comunica, de a te exprima și de a rămâne conectat cu ceilalți, fiind o parte importantă a vieții cotidiene. Totuși, modul în care le folosești influențează relațiile tale și imaginea pe care o construiești în fața celorlalți. Comportamentul responsabil în mediul online presupune respect, atenție la informațiile distribuite și protejarea intimității proprii și a celor din jur. Atunci când comunicarea este echilibrată și empatică, mediul digital poate susține relații sănătoase și poate completa pozitiv experiențele din viața reală.

Exersez

1. Alege varianta corectă:

A. _____ online presupune și verificarea surselor de informare, evaluarea credibilității site-urilor accesate și evitarea distribuirii de conținut fals sau neverificat.

- a.** relațiile; **b.** comunicarea; **c.** responsabilitatea.

B. _____ comportamentelor tale din mediul online se poate reflecta și în relațiile din viața reală.

- a.** etica; **b.** impactul; **c.** responsabilitatea.

C. _____ reprezintă puntea digitală care te ajută să rămâi aproape de cei dragi, să faci parte din grupuri cu interese comune și să îți exprimi ideile.

- a.** conexiunea; **b.** impactul; **c.** identitatea.

2. Gândește-te și notează pe o foaie trei activități pe care le poți face după școală împreună cu colegii sau prietenii, fără telefoane sau rețele sociale (de exemplu: *jocuri de echipă, dezbateri pe diverse teme etc.*). Apoi, scrie în dreptul fiecărei activități răspunsul la următoarele întrebări:

- Cum mă simt în timpul activității?
 - Cum contribuie activitatea la relația cu colegii/prietenii?
 - Ce îmbunătățiri pot aduce prin intermediul acestei activități în relațiile mele cu ceilalți?
 - Ce abilități sociale sau emoționale îmi dezvolt prin această activitate?
- (Exemplu: *cooperare, comunicare, responsabilitate, gestionarea timpului offline*)

Portofoliu

Vizionează dezbaterea „**Efectele rețelelor de socializare asupra adolescenților**” cu Mihnea Măruță, Paula Herlo și Eugen Hriscu (Sursa: YouTube). Pornind de la informațiile prezentate în video, redactează un text, de minimum 100 de cuvinte, în care să analizezi modul în care rețelele sociale influențează comportamentele zilnice ale adolescenților. În redactarea textului:

- explică cum poate mediul online să influențeze modul în care adolescenții se raportează la sine și la ceilalți, făcând referire la ideea de identitate prezentată în cadrul dezbaterii.

- descrie un comportament frecvent întâlnit în mediul online (de exemplu, presiunea de a fi mereu activ pe rețelele sociale, compararea constantă cu ceilalți etc.) și explică modul în care acesta poate afecta încrederea în sine și dinamica relațiilor.

- identifică două efecte ale rețelelor sociale asupra relațiilor cu familia, prietenii sau colegii așa cum reies din discuțiile din materialul video.

- scrie o concluzie în care să explici, din perspectiva ta, ce crezi că înseamnă folosirea responsabilă a rețelelor sociale pentru menținerea unor relații sănătoase.

Aplic

4. Timp de o săptămână, înainte de a deschide o rețea socială, oprește-te pentru câteva secunde și răspunde mental la întrebarea: „Ce caut aici, acum?” Nu este necesar să renunți la utilizarea aplicațiilor și nu există răspunsuri corecte sau greșite. Scopul exercițiului este să observi dacă accesarea rețelelor sociale este conștientă sau automată, bazată pe obișnuință. La finalul săptămânii, reflectează: ai observat vreo schimbare în modul în care folosești rețelele sociale?

11. Spune **Stop!** și cere ajutor

Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violența domestică; prevenire, gestionare, combatere, resurse de sprijin (legislație și instituții)

Sonia, în vârstă de 16 ani, scrie în jurnalul ei: „La început, apelurile lui Paul păreau dovezi de iubire, dar, treptat, am renunțat la pictură și la prieteni pentru a-i face pe plac, simțindu-mă tot mai singură. Îmi zicea să nu-i mai spun mamei tot ce facem împreună, pentru că o să ne destrame relația. Totul a culminat într-o seară când am refuzat să îi dau parola de la telefon, iar el și-a pierdut cumpătul, mi-a smuls telefonul din mână și, țipând, mi-a adresat jigniri. M-am speriat și am fost uimită în același timp, pentru că Paul mereu îmi spunea că trebuie să își protejeze mama de agresivitatea bunicului lui, iar acum era chiar el așa.”

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce credeți că reprezentau apelurile repetate ale lui Paul și ce influență a avut el asupra Soniei?
- Ce emoții a simțit Sonia în această relație?
- Dacă ați vedea că o colegă/un coleg ar începe să se comporte ca Sonia, cum ați putea să vă oferiți sprijinul?
- Cui ați cere ajutorul dacă cineva trece prin ceva asemănător cu ce a trăit Sonia?



Aplic

1. Citește cu atenție situațiile de mai jos și selectează acele comportamente pe care le consideri forme de bullying. Compară apoi răspunsurile tale cu ale colegului și argumentează alegerile făcute.

- Un grup de colegi ignoră în mod repetat același elev în timpul orelor.
- Doi prieteni se tachinează reciproc, iar ambii consideră situația amuzantă și acceptată.
- Un elev mai mare îi solicită în mod repetat bani unui elev mai mic.
- Un elev este poreclit în mod repetat de către aceiași colegi, deși a spus că îl deranjează.
- Doi colegi au o discuție în contradictoriu, dar își exprimă opiniile într-un mod respectuos.

Învăț



În relațiile dintre oameni pot apărea uneori **comportamente disfuncționale**, adică acele comportamente care provoacă suferință emoțională, psihologică sau fizică și afectează siguranța și bunăstarea persoanelor implicate. Printre cele mai frecvente forme de comportamente disfuncționale se numără **bullyingul, cyberbullyingul, abuzul și violența domestică**.

Agresivitatea se referă la comportamente și acțiuni ostile sau distructive prin care o persoană încearcă să își impună voința asupra altora, ignorând nevoile și limitele acestora. Atunci când agresivitatea implică folosirea forței fizice sau a constrângerii, vorbim despre violență. Din punct de vedere psihologic, agresivitatea este adesea legată de emoții intense, precum furia, frica sau suferința, care nu sunt gestionate într-un mod sănătos. Comportamentul agresiv se manifestă atunci când nu cunoști altă soluție pentru a-ți rezolva furia, frica sau suferința.

Bullyingul reprezintă un comportament agresiv intenționat, repetat, care presupune un dezechilibru de putere între victimă și agresor. Acesta poate fi verbal (de exemplu: *jigniri, amenințări*), psihologic (de exemplu: *excludere, umilire*), fizic (de exemplu: *lovire, distrugere de obiecte*) sau social (de exemplu: *răspândirea zvonurilor, insultare*). De multe ori, bullyingul are loc în fața altor persoane, iar acestea capătă rolul de martori în acea situație. Atunci când suntem victime ale bullyingului, sănătatea noastră mentală și emoțională poate avea de suferit – apar stări profunde de tristețe, singurătate, izolare etc. Aceste efecte nu se limitează numai la starea emoțională, ci pot afecta și corpul – tulburări de somn, probleme de alimentație etc. – și pot persista până la vârsta adultă. În plan școlar, implicarea ta poate scădea, iar presiunea resimțită poate genera, uneori, reacții violente. Cei care manifestă comportamente de bullying prezintă un risc mai mare de a se implica ulterior în conflicte violente sau activități infracționale, iar pentru cei care sunt martori, expunerea la violență poate produce consecințe negative de lungă durată asupra echilibrului lor fizic și psihic.

Rezolvă exercițiul 1 de la secțiunea **Aplic**, pagina 34.

Aplic

2. Printre cauzele bullyingului se pot număra crizele personale (de exemplu: *divorțul părinților, neglijență, lipsa resurselor*) sau sociale (de exemplu: *diferențe financiare, culturale, rasiale*). Agresivitatea poate fi un comportament învățat în familie sau în comunitate ori o mască pentru nevoia de atenție și dorința de a părea curajos, ascunzând adesea furie, disperare sau gelozie. Copiați și completați individual tabelul de mai jos, apoi dezbateți și comparați în perechi modul în care înțelegerea cauzei vă schimbă percepția asupra bullyingului și ce soluții de sprijin ați propune. Puteți adăuga și alte exemple.

Comportament de bullying	Care ar putea fi cauza	Emoția
Exemplu: Jignește un coleg pentru hainele lui.	Diferențe de situație financiară sau probleme acasă.	Furie sau gelozie.
Caută mereu să fie în centrul atenției.		
Reacționează violent la o critică minimă.		
Intimidează un elev dintr-o altă cultură.		

Învăț

Cyberbullyingul este o formă de bullying care are loc în mediul online (de exemplu: *rețele sociale, mesaje, jocuri online*) și care poate avea un impact emoțional puternic, deoarece se poate produce imediat, anonim, pe o perioadă îndelungată și se poate răspândi în mediul online în orice moment. Acest impact emoțional îți poate schimba radical modul în care percepi lumea, felul în care alegi să relaționezi cu ceilalți și măsura în care te mai simți protejat în mediile pe care le considerai sigure.

Rezolvă exercițiul 3 de la secțiunea **Aplic**, pagina 35.

Relațiile sănătoase se bazează pe respect, siguranță și egalitate. Cu toate acestea, există situații în care acest echilibru este afectat de comportamente disfuncționale, care pot lua forma abuzului sau a violenței.

Abuzul reprezintă orice comportament prin care o persoană încearcă să controleze, să domine sau să intimideze o altă persoană, afectându-i bunăstarea emoțională, psihologică sau fizică.

Violența domestică reprezintă comportamente repetate opresive manifestate de un membru al familiei asupra altuia. Astfel de comportamente creează un dezechilibru de putere care afectează sănătatea emoțională și fizică, iar mediul familial poate deveni o sursă constantă de stres, teamă și insecuritate.

Abuzul emoțional și psihologic se manifestă prin critici constante și umilire, manipulare menită să producă îndoială față de propriile idei, propria memorie sau chiar percepție a realității, amenințări și intimidare, minimizarea realizărilor. Abuzul social se referă la împiedicarea intenționată a unei persoane de a avea contacte sociale, activități educaționale, profesionale sau recreative și se manifestă prin interzicerea sau limitarea accesului la familie, prieteni și comunitate (de exemplu, prin controlul excesiv al telefonului și al activității online, reținerea actelor de identitate). Atunci când suntem expuși la abuz și violență, mai ales în mediul familial, ne putem confrunta cu stări de neliniște pronunțată, dificultăți de concentrare și învățare, precum și cu probleme de sănătate care pot continua până la vârsta adultă.



Aplic

3. Gândește-te la o situație din mediul online (de exemplu: *mesaje, comentarii, grupuri, jocuri*) în care ai reacționat impulsiv sau ai rănit pe cineva printr-un mesaj, o postare sau un comentariu. Notează ce emoții ai simțit atunci (de exemplu: *furie, teamă, dorința de a fi acceptat*) și ce anume a declanșat reacția ta (de exemplu: *o jignire, o provocare, presiunea grupului, o situație personală dificilă*). Reflectează apoi la ce te-ar fi putut ajuta să reacționezi diferit și construiește un scurt plan, pas cu pas, despre cum ai putea gestiona o situație similară pe viitor într-un mod mai calm și responsabil (de exemplu: *pauză înainte de a răspunde, cererea de ajutor, blocarea sau raportarea conținutului*).



Aplic

5. Imaginează-ți că o persoană apropiată îți mărturisește că îi „este limitată libertatea de mișcare” și se teme de reacțiile partenerului/familiei. Scrie un scurt text (100 de cuvinte) pe baza răspunsurilor la următoarele întrebări:

- Care crezi că ar putea fi două bariere care ar împiedica-o să ceară ajutor imediat?
- Ce acțiuni de prevenire și gestionare a situației i-ai recomanda pentru a-și recăpăta siguranța și de ce?

*Poți răspunde oral la cele două întrebări, dacă scrisul este dificil pentru tine.

Aplic

4. Completează, în dreptul fiecărui tip de abuz, comportamentele disfuncționale corespunzătoare: verificarea telefonului, limitarea accesului la educație, umilirea, provocarea de durere fizică, izolarea de prieteni/familie.

Abuz emoțional/psihologic: verificarea telefonului.

Abuz fizic: _____.

Abuz social: _____.

Învăț

De multe ori, cererea de ajutor este dificilă, iar persoanele aflate în situații de abuz se confruntă cu: frica de represalii sau de agravarea violenței, izolarea față de familie și prieteni, lipsa resurselor financiare sau a unui loc sigur. De asemenea, presiunile culturale sau sociale pot împiedica o victimă să ceară ajutor imediat.

Prevenirea unor astfel de situații presupune învățarea unor comportamente care susțin relațiile sănătoase și siguranța personală:

- recunoașterea limitelor personale și respectarea limitelor celorlalți;
- exprimarea clară și respectuoasă a emoțiilor și a nevoilor;
- solicitarea sprijinului unui adult de încredere (părinte, profesor, consilier școlar);
- informarea corectă despre drepturile personale;
- implicarea în relații bazate pe respect și comunicare deschisă.

Gestionarea și combaterea comportamentelor disfuncționale implică recunoașterea situațiilor de risc, stabilirea limitelor clare și apelarea la sprijin specializat. A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci un pas important pentru protejarea propriei siguranțe și a stării de bine.

Rezolvă exercițiul 5 de la secțiunea **Aplic**, pagina 36.

Resurse de sprijin: legislație și instituții în România

La nivel național și internațional, există mecanisme de protecție și sprijin pentru prevenirea și combaterea violenței și a bullyingului:

- În România, bullyingul este reglementat prin Legea nr. 221/2019 și normele metodologice (Ordinul Ministrului Educației și Cercetării – OMEC nr. 4343/2020), iar școlile au obligația de a implementa măsuri de prevenire și intervenție.
- Legea nr. 217/2003 *pentru prevenirea și combaterea violenței domestice* este principalul act normativ care definește violența domestică ca agresiune fizică, psihologică, economică sau socială în mediul familial și prevede protecția victimelor și programe de intervenție.
- Planul național de combatere a violenței școlare (PNCVS) include strategii de prevenire a violenței verbale, fizice, psihologice și a cyberbullyingului, în colaborare cu elevi, părinți, profesori și instituții locale: politiaromana.ro.
- Numărul **119**: Număr unic național de urgență pentru cazurile de abuz, neglijare și exploatare a copilului (coordonat de DGASPC – Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului).
- Numărul Unic European **116 111** (Telefonul Copilului): Gestionat de Asociația Telefonul Copilului, oferă consiliere gratuită.
- ANES (Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați): Gestionează linia telefonică nonstop pentru victimele violenței domestice: **0800 500 333**.
- Poliția Română: Structura de Siguranță Școlară (pentru incidente în mediul educațional).
- La nivel internațional, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății (OMS), UNICEF și Centrele pentru Prevenirea și Controlul Bolilor din SUA (CDC) elaborează ghiduri și programe, bazate pe cercetări științifice, care sprijină prevenirea violenței și promovarea relațiilor sănătoase.

Proiect de grup

Formați grupe de patru-cinci elevi și realizați un „Kit digital de conștientizare și intervenție”. Proiectul vostru trebuie să includă următoarele elemente obligatorii:

1. Produsul creativ (la alegere):

- Un video manifest (de tip TikTok sau Reel) de maximum 60 de secunde, care să ilustreze trecerea de la un comportament de control/bullying la unul de respect.
- O broșură digitală interactivă (realizată în Canva/Genially) care să prezinte un „Ghid de analiză”: comportamente de bullying/control și factorii de risc din spatele lor (de exemplu: crize, modele învățate etc.), oferind pentru fiecare caz o soluție de sprijin instituțional.

2. Pilonul informativ:

- Includeți o secțiune intitulată „Știi unde să suni?”, care să menționeze rolul Poliției (**112**), al Numărului Copilului (**116 111**) și al Liniilor de ajutor pentru victimele violenței domestice (**0800 500 333**).
- Explicați, pe scurt, o prevedere din Legea nr. 221/2019 (privind bullyingul în școli) sau Legea nr. 217/2003 (privind violența domestică) care protejează siguranța elevului.

3. Strategia de impact: Notați sloganul *Stop bullying! Alege respectul!* și identificați trei „aliați de încredere” din comunitatea voastră (de exemplu: profesor, consilier, organizație) la care un tânăr poate apela.

Surse pentru documentarea proiectului:

- Portalul legislativ (legislatie.just.ro): Căutați Legea nr. 221/2019 și Normele metodologice antibullying.
- ANES (Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse): Pentru date actuale despre violența domestică.
- UNICEF România: Pentru ghiduri de bune practici în prevenirea violenței școlare.
- Organizația Salvați Copiii: Pentru statistici actuale și resurse despre cyberbullying.

Concluzie

Bullyingul, cyberbullyingul, abuzul și violența domestică reprezintă comportamente disfuncționale care afectează profund siguranța, sănătatea emoțională și dezvoltarea. Recunoașterea lor este primul pas important. Spre deosebire de conflict, care apare între persoane cu putere egală și poate fi rezolvat prin comunicare, aceste comportamente implică întotdeauna un dezechilibru de putere și au caracter repetat. Stabilirea limitelor personale și solicitarea sprijinului unui adult de încredere sunt pași esențiali pentru prevenire și protecție.

Portofoliu

La finalul proiectului de grup, redactează și introdu în portofoliu o „Fișă de reflecție”, care să conțină:

- Contribuția personală la proiectul de grup: Ce rol ai avut în echipa ta? (de exemplu: *cercetător legislativ, editor video, scriitor de mesaje*).

- Ce ai învățat nou: Menționează o informație nouă despre limitele personale sau barierele în calea ajutorului pe care nu o știai înainte.

- Dovada proiectului: O captură de ecran cu produsul realizat de grup sau linkul către acesta.

- Autoevaluarea schimbării: „Cum s-a schimbat modul în care voi reacționa de acum înainte dacă voi fi martorul unei situații de abuz?” (maximum cinci rânduri).

* Consultă profesorul pentru adaptări în realizarea fișei de reflecție, dacă scrisul este dificil pentru tine.

RECAPITULARE

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală	2. Dezvoltare socioemoțională
► ADOLESCENȚA Caracteristici fizice, cognitive și socioemoționale → Pubertate (fizic); noțiuni abstracte + metacogniție (cognitiv); empatie + independență (socioemoțional) ► IMAGINE DE SINE ȘI ÎNCREDERE ÎN SINE Factori interni și externi care influențează imaginea de sine Influențe ale imaginii de sine asupra deciziilor și a comportamentelor → Imagine de sine pozitivă → este asociată cu un nivel mai ridicat de motivație și încredere în sine; se dezvoltă prin experiențe, comparații sociale și feedback primit din familie, școală și grupul de prieteni. ► RESURSE PERSONALE Calități, abilități relevante pentru carieră și educație Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor personale → Prin: reflecție, feedback, proiecte, voluntariat și activități extrașcolare ► PROFILUL PERSONAL Valori și interese relevante pentru carieră și educație Oportunități educaționale și profesionale corelate cu profilul personal → Profilul resurselor personale = valori + interese; Oportunități: oferte educaționale, vizite de studiu, activități extrașcolare	► COMUNICARE Comunicare verbală, nonverbală și paraverbală Stiluri de comunicare: asertiv, pasiv, agresiv Comunicare asertivă și eficientă; Ascultare activă și empatică → Comunicare verbală (cuvinte), nonverbală (gesturi, mimică, postură) și paraverbală (intonație, ritm, volum); stilul asertiv = clar și respectuos ► REZOLVAREA CONSTRUCTIVĂ A CONFLICTELOR Negocierea soluțiilor → Stiluri: evitare, conformare, forțare, compromis, cooperare; negociere eficientă = respect reciproc + flexibilitate + soluție comună ► RELAȚII INTERPERSONALE Tipuri: filiale, de prietenie, de iubire, profesionale/școlare Caracteristici ale relațiilor sănătoase; Relații responsabile în mediul online Rețele sociale; Dependență și conexiune; Limite protective în mediul online: imagine, reguli, etică, impact → Relație sănătoasă = respect reciproc + comunicare eficientă + încredere + sprijin emoțional ► COMPORTAMENTE DISFUNȚIONALE Bullying și cyberbullying; Abuz; Violență domestică Prevenire, gestionare, combatere; Resurse de sprijin legislative și instituționale → Bullying = comportament agresiv intenționat, repetat, cu dezechilibru de putere; Linia telefonică a copiilor: 116 111 (gratuit, 24/7)

AUTOEVALUARE – Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți un scor de la 1 la 5, în funcție de evoluția ta:

Competență evaluată	1	2	3	4	5
Înțeleg care sunt caracteristicile fizice, cognitive și socioemoționale specifice adolescenței.	☐	☐	☐	☐	☐
Pot să identific care sunt atuurile (punctele forte), valorile și interesele relevante pentru educația și viitoarea mea carieră.	☐	☐	☐	☐	☐
Înțeleg ce reprezintă imaginea de sine și încrederea în sine, ce factori influențează încrederea în sine și influența acesteia asupra deciziilor și a comportamentelor mele.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi dau seama care sunt elementele comunicării verbale, nonverbale și paraverbale, stilurile de comunicare și cum pot comunica asertiv și eficient.	☐	☐	☐	☐	☐
Știu care sunt modalitățile de valorizare și de dezvoltare a resurselor personale.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi dau seama de legătura dintre rețelele sociale și mediul online, cât și de necesitatea relațiilor responsabile și a limitelor protective în mediul virtual: imagine, reguli, etică, impact.	☐	☐	☐	☐	☐
Conștientizez că este important să ascult activ și să fiu empatic pentru a rezolva constructiv conflictele și a negocia soluțiile.	☐	☐	☐	☐	☐
Înțeleg care sunt tipurile de relații și ce înseamnă să am relații interpersonale sănătoase.	☐	☐	☐	☐	☐
Pot identifica tipurile de comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică și care sunt resursele de sprijin disponibile.	☐	☐	☐	☐	☐

REFLECTEAZĂ – Notează câte un gând legat de fiecare afirmație:

Un punct forte al meu pe care îl valorific în educație sau în carieră:

Stilul meu predominant de comunicare și cum îl aplic în relații:

O relație importantă în viața mea și cum contribui la sănătatea ei:

Un comportament responsabil online pe care îl am și o limită pe care o respect:

1. Instrumente ale cunoașterii

Rolul învățării în dezvoltarea personală.
Stiluri de învățare. Strategii, metode
și tehnici optime de învățare

Andrei se pregătește pentru testul de la istorie. A citit capitolul de trei ori, a subliniat aproape tot textul cu un creion colorat și a studiat până târziu în noapte repetând definițiile. Cu toate acestea, în fața foii de test, simte că informațiile sunt fragmentate în mintea lui și nu reușește să stabilească legături logice între evenimente. Colega lui, Elena, i-a spus că ea a învățat o perioadă mai scurtă, dar a realizat o hartă mentală și s-a înregistrat explicând conceptele. Andrei este derutat: „Deși am alocat mai mult timp pentru studiu, de ce am dificultăți în a-mi aminti informațiile?”

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- De ce credeți că simpla lectură repetată nu a garantat succesul lui Andrei?
- Cum a ajutat-o pe Elena transformarea textului într-o schemă vizuală?
- Vi s-a întâmplat să simțiți că efortul depus nu corespunde rezultatelor obținute?

Învăț



Rolul învățării în dezvoltarea personală este unul fundamental, aceasta reprezentând motorul principal prin care ne extindem constant limitele cunoașterii și ne adaptăm cu succes la noi provocări. Înțelegerea acestui proces începe cu **știința din spatele învățării**: din punct de vedere biologic, evoluția noastră se bazează pe capacitatea creierului de a se modela fizic și de a crea noi conexiuni în funcție de experiențele trăite (neuroplasticitate).

În centrul acestui mecanism se află **neuronii** (celulele sistemului nervos). Atunci când procesăm informații noi, neuronii comunică între ei, formând rețele complexe numite **căi neuronale**. O cale neuronală este asemenea unei poteci: la prima interacțiune cu o informație, urma este slabă și se poate șterge ușor. Însă, prin exercițiu strategic, aceste conexiuni se întăresc, devenind rețele solide de comunicare („autostrăzi” de informație), ceea ce face ca o idee nouă să devină durabilă.

Pentru ca aceste căi neuronale să se formeze eficient, creierul utilizează patru funcții esențiale:

- **Atenția:** Funcționează ca un filtru care selectează informațiile relevante pentru a fi procesate.
- **Motivația:** Declanșează și susține efortul de a învăța. Atunci când suntem motivați, mintea noastră eliberează substanțe chimice care acționează ca un adeziv, ajutând la fixarea mai rapidă și mai stabilă a noilor căi neuronale.
- **Memoria:** Este capacitatea de a stoca și recupera informația prin consolidarea căilor neuronale.
- **Învățarea** propriu-zisă: Rezultatul colaborării dintre atenție, motivație și memorie, permițându-ne să ne construim propria identitate și să ne atingem obiectivele de învățare.

ȘTIAI CĂ...?

Muzica poate influența modul în care creierul se concentrează în timpul învățării. Muzica instrumentală ascultată la volum redus sau sunetele repetitive și liniștite pot reduce distragerile și pot crea un mediu mai potrivit pentru studiu. În schimb, muzica cu versuri poate îngreuna memorarea definițiilor, a textelor sau a altor informații bazate pe limbaj. Acest lucru se întâmplă deoarece creierul utilizează zone asemănătoare pentru a procesa atât versurile melodiei, cât și informațiile pe care încerci să le reții, iar cele două zone „concurează” pentru atenție.



Pentru a naviga cu succes prin volumul mare de informații, este esențial să îți definești **propriul stil de învățare**, acesta funcționând ca o adevărată busolă a eficienței personale. Stilul de învățare reprezintă modalitatea preferată de a recepta și organiza informația prin diferite canale senzoriale:

- **Vizual:** învățarea prin imagini, scheme, culori și hărți conceptuale;
- **Auditiv:** procesarea prin ascultare, discuții, înregistrări sau explicarea cu voce tare;
- **Practic/Chinestezic:** învățarea prin acțiune, experimentare, mișcare sau manipularea obiectelor.

Deși avem preferințe individuale (de exemplu, ne place mai mult să vedem un videoclip decât să citim un text), creierul nostru învață cel mai bine atunci când îi oferim informația sub mai multe forme. Succesul academic depinde de flexibilitatea cognitivă – capacitatea de a combina aceste canale. O strategie de succes este codificarea duală, care presupune procesarea informației prin canale diferite simultan (de exemplu, verbal și vizual). Când alegi să generezi o structură grafică în timp ce explici un concept, activezi zone diferite ale creierului, dedicate procesării vizuale și verbale, ceea ce dublează șansele ca informația să fie bine fixată. Această abordare transformă studiul dintr-o lectură pasivă într-un proces activ, facilitând integrarea cunoștințelor în itinerarul dezvoltării tale.

Aplic



1. Completează chestionarul online *Cum învăț cel mai bine* ([Chestionar VARK pentru tineri – VARK](#)) pentru a-ți descoperi stilul de învățare și notează pe caiet rezultatele. Reflectează asupra lor și redactează apoi un scurt text în care să explici cum ți-ai putea folosi resursele (de exemplu, pasiunea pentru desen, muzică sau sport) pentru a eficientiza studiul la o disciplină pe care o consideri dificilă.

Învăț



Formarea competenței de **a învăța să înveți** presupune să utilizezi **tehnici de învățare** activă, care îți ajută creierul să înțeleagă informația în profunzime, nu doar să o citească superficial. O provocare în păstrarea informațiilor este *curba uitării*. Acest fenomen descrie modul în care creierul elimină treptat datele pe care nu le mai folosim: s-a observat că putem pierde o mare parte din ceea ce am citit în primele 24 de ore dacă nu revenim asupra subiectului.

Pentru a trece de la memorarea mecanică la înțelegerea profundă, este necesară aplicarea unor tehnici care optimizează efortul:

- **Hărțile mentale și infograficele:** tehnici de organizare vizuală a ideilor. Ele facilitează înțelegerea ierarhiei conceptelor și a legăturilor logice dintre ele, permițându-ți să creezi o structură proprie pe baza informației primite.

- **Practica reamintirii active:** În loc să recitești notițele, încerci să redai informația din memorie (fără să te uiți pe foaie). Acest efort de a-ți aminti semnalează creierului că informația este valoroasă și o fixează mult mai bine.

- **Repetiția spațiată:** revizuirea materialului la intervale de timp din ce în ce mai mari (după o zi, trei zile, o săptămână). Fiecare revenire „împrosătează” memoria și mută informația în zona de reținere a creierului pe termen lung.

- **Elaborarea și mnemotehnicile:** Elaborarea înseamnă să explici sensul unui fapt legându-l de ceva ce știi deja. Mnemotehnicile presupun utilizarea acronimelor, a rimelor sau a asocierilor pentru a reține mai ușor date sau cuvinte dificile.

Aplic



2. Bifează în lista de mai jos tehnicile de învățare activă pe care le-ai încercat deja și încercuiește una nouă pe care dorești să o testezi săptămâna viitoare. Notează în dreptul fiecăreia cum te-a ajutat să te concentrezi mai bine:

- ☐ Hărți mentale (pentru a vedea „imaginea de ansamblu”);
- ☐ Reamintire activă (pentru a verifica ce a păstrat memoria fără ajutor);
- ☐ Mnemotehnici (pentru a crea „ancore” vizuale sau auditive pentru datele dificile).

Analizează progresul tău de până acum și notează cum crezi că folosirea acestor tehnici ți-a schimbat motivația de a învăța.

3. Alege o informație nouă pe care ai aflat-o (de exemplu: *o formulă la fizică, un cuvânt în altă limbă sau un fapt istoric*) și realizează un infografic (prin desen sau în format digital) intitulat „Călătoria informației”, care să ilustreze „traseul” acesteia prin mintea ta. Reprezintă vizual drumul parcurs de la atenție și motivație (cele care deschid poarta învățării), până la formarea unei căi neuronale în memoria de lungă durată.

Explică, folosind săgeți, cum efortul și repetiția transformă o „potecă slabă” (informație fragilă) într-o „autostradă” de cunoaștere.

La final, compară desenele cu colegul/colega de bancă și discutați care dintre procesele explicate (atenția, memoria sau motivația) credeți că vă influențează cel mai mult stilul personal de învățare. Ce ai descoperit despre tine și despre cum funcționează creierul tău?



Portofoliu

Realizează un proiect creativ intitulat „Busola învățării mele”, sub forma unei hărți de parcurs (itinerar), care să ilustreze traseul tău de la autocunoaștere către progres. Poți realiza proiectul pe o planșă A4 sau în format digital, marcând vizual punctele de oprire de pe traseul tău educațional. Poți folosi simboluri (steaguri, busole, trepte) pentru a face itinerarul cât mai atractiv din punct de vedere vizual. Elevii care preferă exprimarea nonverbală pot folosi pictograme sau colaje pentru a ilustra stațiile de parcurs.

După ce ai creat o copie pe care să o adaugi la portofoliul tău de învățare, afișează itinerarul în spațiul tău de studiu pentru a-l folosi ca ghid în activitățile zilnice.

START: Punctul de plecare – Unde mă aflu?

Identifică o disciplină la care simți că informațiile sunt încă fragmentate. Notează cum vei trece de la lectura pasivă la un studiu care să creeze legături logice între concepte.

Exemplu: *Plec de la memorarea mecanică la istorie și îmi propun să înțeleg cauzele evenimentelor prin realizarea de scheme proprii.*

STAȚIA 1: Resursele mele – Cu ce călătoresc?

Configurează-ți „busola” notând canalul senzorial pe care îl utilizezi cel mai mult – vizual, auditiv sau practic – și două tehnici de învățare activă care îți fortifică cel mai eficient căile neuronale.

Exemplu: *Mă bazez pe canalul meu vizual. Folosesc hărțile mentale pentru a vedea legăturile dintre epoci și codificarea duală pentru a reține hărțile istorice.*

STAȚIA 2: Adaptarea la traseu – Cum depășesc obstacolele?

Explică modul în care utilizarea acestor strategii noi te ajută să depășești momentele de dificultate sau de oboseală pe parcursul studiului.

Exemplu: *Când întâmpin un subiect greu la istorie, nu mă opresc, ci schimb metoda: folosesc mnemotehnicile pentru a reține ani sau reamintirea activă pentru a verifica ce pot reda din memorie, fără ajutorul cărții.*

DESTINAȚIA: Visul de carieră – Unde vreau să ajung?

Describe o posibilă viitoare profesie dorită și o abilitate practică, specifică aceluia domeniu, pe care o vei dezvolta prin exersare constantă.

Exemplu: *Arheolog: Am nevoie de o atenție sporită la detalii, pentru a analiza vestigiile, și de capacitatea de a reconstitui povestea unei civilizații plecând de la fragmente descoperite pe teren.*

Reflecție la finalul drumului:

Acum, că ai parcurs întregul itinerar, privește imaginea de ansamblu și redactează un scurt text (50-100 de cuvinte) pe care să îl notezi pe hartă. Sintetizează experiența ta de autocunoaștere, ajutându-te de răspunsurile la următoarele întrebări:

- Ce am învățat despre mine și despre creierul meu?
- Cum îmi schimbă aceste descoperiri viziunea asupra învățării?
- Cum îmi voi folosi stilul de învățare și tehnicile active pentru a depăși dificultățile la școală sau în drumul către profesia dorită?

*Consultă profesorul pentru ajutor în realizarea proiectului, dacă scrisul este dificil pentru tine.

Exersează

Completează enunțurile, folosind termenii potriviți din lecție.

a. Capacitatea creierului de a se modela fizic și de a crea noi conexiuni în funcție de experiențe se numește _____.

b. Rețelele complexe formate prin comunicarea neuronilor între ei poartă denumirea de _____.

c. _____ funcționează ca un filtru care selectează informațiile relevante pentru a fi procesate.

d. Stilul de învățare _____ presupune învățarea prin imagini, scheme și culori.

Concluzie

Învățarea este un proces care poate fi înțeles, antrenat și optimizat.

Eficiența învățării depinde de modul în care folosești atenția, motivația și memoria, dar mai ales de strategiile pe care le aplici conștient.

Înțelegerea felului în care funcționează creierul îți oferă puterea de a transforma efortul depus în rezultate durabile, iar identificarea propriului stil de învățare te ajută să alegi metode potrivite nevoilor și obiectivelor personale.

„A învăța să înveți” devine astfel un instrument esențial pentru adaptarea la cerințele școlii, ale vieții și ale viitoarei cariere.

2. Învățarea pas cu pas

Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare și autoevaluare. Autorefecția în procesul de învățare

Matei are un program încărcat: antrenamente, cursuri de chitară și pregătire pentru teste. Deși stă la birou câteva ore pentru a învăța, timpul trece fără rezultate. Deschide manualul, dar verifică telefonul la fiecare notificare. Începe o temă, dar își dă seama că nu are materialele necesare. La finalul serii, se simte epuizat, iar multe dintre sarcini au rămas neterminate.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce aspecte ale modului în care învață Matei pot explica lipsa rezultatelor?
- Ce schimbări imediate ar putea face Matei pentru ca timpul petrecut la birou să devină mai productiv?
- Care dintre întâmplările din cazul lui Matei vi se pare familiară? Cum ați abordat-o?



Învăț



Într-un context în care conținuturile de învățare devin tot mai complexe și mai solicitante, etapa liceului aduce schimbări importante în modul în care gândești, în responsabilitățile pe care ți le asumi și în felul în care te raportezi la școală.

Managementul învățării se referă la capacitatea de a-ți organiza, planifica, urmări și evalua propriul parcurs de studiu, astfel încât să poți progresa constant și să îți atingi obiectivele. Acest demers presupune asumarea unui rol activ în învățare și dezvoltarea capacității de autogestionare a învățării.

Organizarea înseamnă să creezi condiții clare și funcționale pentru studiu. Aceasta presupune stabilirea unui spațiu adecvat de lucru, ordonarea materialelor școlare și structurarea informațiilor într-un mod logic. Atunci când materialele sunt ușor de găsit, iar informația este bine structurată (de exemplu, prin scheme, tabele sau hărți conceptuale), mintea poate să se concentreze mai eficient asupra înțelegerii conținutului.

Modalități de realizare:

- alegi un spațiu de studiu constant, bine luminat, fără factori de distragere;
- organizezi caietele și fișele pe discipline sau capitole;
- folosești coduri de culoare pentru idei principale, definiții și exemple;

- structurezi informația prin scheme logice, liste sau hărți conceptuale.

Exemplu: *Un elev care își grupează notițele pe capitole și folosește culori diferite pentru concepte-cheie și exemple reduce timpul de căutare a informațiilor și își clarifică mai ușor legăturile dintre idei.*

Planificarea reprezintă stabilirea obiectivelor de învățare și a pașilor necesari pentru atingerea acestora. Ea răspunde la întrebările: *Ce am de învățat? Când? În cât timp?* O planificare eficientă te ajută să îți gestionezi mai bine timpul și să îți menții un ritm echilibrat de studiu.

Modalități de realizare:

- formulezi obiective clare și realiste (de exemplu: „învăț definițiile de la lecția X”);
- împarți sarcinile mari în activități mai mici și realizabile;
- stabilești un program de studiu zilnic sau săptămânal;
- alternezi perioadele de învățare cu pauze regulate.

Exemplu: *În loc să învețe un capitol întreg într-o singură seară, un elev împarte conținutul*

în subteme și le studiază pe parcursul mai multor zile, ceea ce îi permite să înțeleagă mai bine informația și să evite suprasolicitarea.



Aplic

1. Redactează un plan de învățare pentru următoarele șapte zile, care să includă: un obiectiv de învățare realist; două reguli personale care să te ajute să îți respecti planul; o recompensă simbolică pe care ți-o acorzi la final; o soluție de ajustare pe parcursul învățării.

Compară planul tău cu cel al unui coleg și discutați ce diferențe apar în modul vostru de planificare și ce idei ați putea prelua unul de la celălalt.

Învăț

Monitorizarea este procesul prin care urmărești, pe parcurs, cât de bine înțelegi ceea ce înveți și dacă strategiile folosite sunt eficiente. Aceasta presupune verificarea progresului, identificarea dificultăților și ajustarea modului de lucru atunci când este necesar. Monitorizarea te ajută să observi dacă ai înțeles informația sau doar ai memorat-o superficial.

Modalități de realizare:

- verifici dacă poți explica lecția cu propriile cuvinte;
- îți testezi cunoștințele fără a consulta notițele (autotestare);
- folosești liste de verificare pentru sarcinile realizate;
- observi dacă respecti planul sau ai nevoie de modificări;
- notezi dificultățile întâmpinate în timpul studiului.

Exemplu: *Un elev care, după ce a studiat o lecție, încearcă să o explice fără a se uita în caiet și observă unde se blochează își poate da seama ce informații necesită redate sau clarificate.*

Aplic

2. Alege o lecție recent învățată. După ce ai studiat-o, aplică pe parcursul unei săptămâni următoarele modalități de monitorizare și notează observațiile tale:

- Încearcă să explici lecția (oral sau în scris) fără a te uita în caiet. Notează: *Ce am putut explica ușor? Unde m-am blocat?*
- Răspunde la trei-cinci întrebări din lecție fără a consulta notițele. Notează: *Ce am știut sigur? Ce am confundat sau am omis?*

Învăț

Autoevaluarea presupune analizarea rezultatelor obținute după finalizarea unei etape de învățare. Ea răspunde la întrebări precum: *Ce am reușit? Ce nu a funcționat? Ce pot face diferit data viitoare?*

Modalități de autoevaluare: compararea rezultatelor cu obiectivele stabilite inițial, identificarea greșelilor și a punctelor forte, aprecierea nivelului de satisfacție față de munca depusă.

Exemplu: *După primirea unui test, elevul analizează ce tipuri de exerciții i-au creat dificultăți și decide să acorde mai mult timp acelor conținuturi.*

Aplic



3. Alege o disciplină la care știi că mai ai de îmbunătățit modul în care înveți. Gândește-te la maniera în care ai lucrat la această disciplină în ultimele trei săptămâni (înțelegerea lecțiilor, realizarea temelor, pregătirea pentru evaluări). Apoi evaluează-te, folosind scara de mai jos. Pentru fiecare afirmație, acordă un punctaj de la 1 (deloc) la 5 (în foarte mare măsură):

- Am înțeles cerințele sarcinilor primite.
- Am lucrat constant, fără să amân până în ultimul moment.
- Mi-am organizat ideile înainte de a scrie sau de a răspunde.
- Am recitit și corectat ce am lucrat, observând greșelile.
- Am reușit să explic ce am învățat la această disciplină.

Calculează scorul total, apoi completează afirmațiile:

Aspectul care m-a ajutat cel mai mult să învăț: ...

Aspectul care mi-a îngreunat învățarea: ...

Un lucru concret pe care îl voi face diferit de acum: ...

Învăț



Autoreflexia este capacitatea de a analiza propriul mod de a învăța, gândurile, emoțiile și motivația implicate în acest proces. Prin reflecție, îți dai seama ce te ajută să înveți mai bine, ce te blochează și cum poți deveni mai eficient. Autoreflexia susține dezvoltarea responsabilității și a încrederii în sine, fiind esențială pentru învățarea pe termen lung.

Exemplu de întrebări de autoreflexie: Ce strategie de învățare a funcționat cel mai bine pentru mine? Ce dificultăți am întâmpinat și cum le-am depășit? Ce pot face diferit data viitoare?

Exemplu: *După primirea unui test, elevul analizează ce tipuri de exerciții i-au creat dificultăți și decide să acorde mai mult timp acelor conținuturi.*

Aplic

4. Elaborează un newsletter multimedia intitulat „Călătoria învățării mele”. Timp de șapte zile, vei realiza scurte înregistrări video (1-2 minute pe zi), folosind telefonul sau tableta. Vei răspunde zilnic la aceleași cerințe, conform planului de învățare pe care l-ai realizat pentru această săptămână:

- Ce am avut de învățat astăzi?
- Cum m-am simțit în timp ce învățam?
- Ce mi s-a părut cel mai greu astăzi?
- Ce strategii am folosit ca să pot continua?
- Un lucru care a mers bine astăzi la învățare este...

La finalul săptămânii, vei realiza o ultimă înregistrare în care să răspunzi la următoarele întrebări: *Care au fost obiectivele mele pentru această săptămână și câte am atins? Cum m-am organizat și cum am planificat sarcinile pentru a-mi atinge obiectivele? Ce am descoperit despre modul în care învăț? Ce aș putea schimba pentru a învăța mai eficient pe viitor?*

Concluzie

Gestionarea conștientă a propriei învățări contribuie la formarea unor abilități esențiale pentru viața de adult.

Prin exersarea constantă a organizării, a planificării, a monitorizării și a reflecției, îți dezvolti capacitatea de a lua decizii informate, de a-ți asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni și de a te adapta situațiilor noi.

Autoevaluarea regulată a progresului tău și autorefecția asupra modului în care înveți și acționezi devin, astfel, instrumente valoroase în construirea propriului parcurs.

Formarea unui stil de lucru eficient și flexibil, bazat pe autocontrol și perseverență, îți permite să folosești aceste abilități nu numai în activitatea școlară, ci și în alte situații importante, precum continuarea studiilor, orientarea profesională sau organizarea timpului și a resurselor personale.



Portofoliu

Procesul de învățare seamănă cu ridicarea unei construcții: are nevoie de o bază solidă, de spații bine delimitate și de soluții de siguranță. Imaginează-ți că procesul tău de învățare este o clădire unică. Clădirea ta poate fi orice: un zgârie-nori ultratehnologizat, o cetate medievală rezistentă sau o casă ecologică plină de lumină. Folosește-ți creativitatea și desenează sau descrie această construcție urmărind etapele de mai jos și utilizând simboluri care să reflecte realitatea ta actuală.

- 1. Fundația** – elementele de susținere: Notează acele condiții esențiale care îți permit să rămâi concentrat și să ai o stare de bine. Gândește-te la mediul tău: liniștea, lumina naturală, un birou ordonat sau o pauză de mișcare înainte de studiu. *Exemplu: Fundația mea este formată din liniștea din camera mea și un somn odihnitor de opt ore.*
- 2. Camerele** – disciplinele și sarcinile: Fiecare „cameră” are o destinație diferită. Unele pot fi mari și luminoase (disciplinele care îți plac), altele pot părea înghesuite sau greu de mobilat (sarcinile care ți se par dificile). *Exemplu: „Camera de istorie” – plină de hărți; „Atelierul de matematică” – unde rezolvi probleme complexe; „Colțul de limbi străine” – unde exersezi vocabularul prin aplicații digitale.*
- 3. Scările** – planificarea: „Scările” te duc de la un etaj la altul, transformând dorința de a învăța în obiective concrete. *Exemplu: Scările mele sunt trepte de câte 30 de minute de lucru intens, fiecare având un obiectiv precis – astăzi învăț să descriu două caracteristici ale democrației în Atena antică.*
- 4. Zidurile sau labirinturile** – elemente care îți blochează accesul către „camere” sau care îți îngreunează deplasarea prin clădire. Ele reprezintă factorii care îți distrag atenția (de exemplu: notificările constante de pe rețelele sociale, zgomotul de afară, tendința de a amâna sarcinile grele sau un mediu de lucru dezordonat).
- 5. Ferestrele** – monitorizarea: Sunt punctele prin care verifici dacă ești „prezent” în clădire și dacă înțelegerea (lumina) pătrunde în interior. *Exemplu: Ferestrele sunt momentele de verificare la final de paragraf. Pot rezuma ce am citit fără să privesc textul?*
- 6. Finisajele** – autoevaluarea și autorefecția: Este momentul final în care verifici dacă rezultatul corespunde proiectului și te gândești cum poți face clădirea mai primitoare pe viitor. *Exemplu: verificarea temei după o grilă de evaluare, întrebarea de final de zi: „Ce strategie de învățare m-a ajutat cel mai mult azi?” și stabilirea unei mici îmbunătățiri, de 1%, pentru ziua următoare.*

După ce ai finalizat „proiectul” clădirii tale, analizează-i structura și completează afirmațiile:

1. „Privind clădirea mea, observ că punctul cel mai solid este _____.”
(Identifică ce funcționează deja bine pentru tine.)
2. „Pentru a-mi îmbunătăți managementul învățării, primul lucru pe care îl voi schimba la structura clădirii mele este _____.”
(Alege un element: fundația, scările, ferestrele etc.)

Argumentează alegerea făcută: Explică de ce consideri că această modificare specifică va crește eficiența timpului tău de studiu. Cum te va ajuta această schimbare să devii un „arhitect” mai eficient al succesului tău școlar și al celui personal?



3. Timp pentru ce contează

Motivație și echilibru între învățare, timp liber și odihnă

David, în vârstă de 15 ani, scrie în jurnalul său: „De când am început liceul, simt că ziua mea a devenit un maraton. De multe ori învăț și îmi fac temele fără pauze, iar seara rămân pe telefon până târziu, pentru că simt că doar atunci am timp pentru mine. În ultima perioadă, adorm greu și mă trezesc obosit, iar la ore nu mă pot concentra. Învăț mult, dar nu rețin la fel de bine ca înainte. Prietenii mi-au spus că par tot mai stresat, dar nu știu ce să schimb.”

Discutați în clasă, răspunzând la întrebările următoare:

- Ce aspecte din programul lui David par să îi afecteze energia și capacitatea de concentrare?
- Ce rol crezi că are lipsa somnului în dificultățile pe care le întâmpină? Dar lipsa timpului liber?
- Ce ar putea face pentru a transforma învățarea într-o activitate mai eficientă și mai ușor de gestionat?
- Cum ar putea să își creeze un program de seară care să îl ajute să adoarmă mai ușor?

Învăț



Primul an de liceu aduce schimbări importante în viața fiecărui elev: cerințe academice înalte, un program mai diversificat și o responsabilitate mai mare pentru propriile alegeri. Începi să observi că nu este suficient să „înveți mai mult” pentru a obține rezultate mai bune, deoarece devine prioritar modul în care îți organizezi timpul, îți împarți energia și te implici în activități.

Motivația reprezintă motorul acestor acțiuni. Ea este ansamblul de motive care îți direcționează comportamentul și îți oferă starea emoțională necesară pentru a persevera. Motivația poate fi intrinsecă, atunci când o activitate îți aduce plăcere sau simți că ajută la dezvoltarea ta personală, sau extrinsecă, atunci când scopul tău este obținerea unei recompense ori evitarea unor consecințe nedorite. Motivația se dezvoltă și devine mai solidă atunci când sunt satisfăcute trei nevoi fundamentale: *autonomia* (sentimentul de control asupra alegerilor), *competența* (sentimentul de progres) și *relaționarea* (apartenența la un grup).

Rezolvă exercițiul 1 de la secțiunea **Aplic**, pagina 45.

Pentru a-ți păstra motivația de a învăța pe termen lung, este important să privești **timpul liber** și **odihna** ca pe resurse care îți susțin capacitatea de concentrare. Energia mentală funcționează ca o resursă care se reînnoiește atunci când acorzi pauzele necesare corpului și creierului tău. Atunci când neglijezi perioadele de repaus, creierul intră într-o stare de suprasolicitare: studiul devine forțat, nu mai poți reține, uiți rapid informațiile sau ai impresia că nu mai faci față cerințelor. Această stare este însoțită adesea de semnale de disconfort ale corpului, precum durerile de cap, insomnia sau starea de neliniște, care te avertizează că resursele tale sunt epuizate.

Eficiența învățării este strâns legată de menținerea unui echilibru fizic și emoțional. În acest sens, pentru reducerea nivelului de cortizol (hormonul stresului), timpul liber joacă un rol esențial. Totuși, refacerea nivelului optim al acestuia depinde de calitatea activităților alese și de diversitatea experiențelor. De exemplu, utilizarea prelungită a rețelelor sociale poate

Aplic

1. Redactează un paragraf, de aproximativ 80-100 de cuvinte, în care să răspunzi la următoarele întrebări:

- Ce schimbări ai observat în programul tău de când ai început liceul?
- Ce te motivează cel mai mult să înveți (de exemplu: un interes personal, dorința de progres, sprijinul unei persoane etc.)? Ce nu te motivează?
- Ce activitate îți dă energie și te ajută să rămâi concentrat?
- Ce ai putea schimba în modul în care îți organizezi timpul pentru a te simți mai motivat?



accentua oboseala mentală, deoarece creierul rămâne suprastimulat de fluxul rapid de imagini și informații. Refacerea are loc atunci când alternăm tipurile de activități: după o perioadă de stat la birou, sunt recomandate activități care implică mișcare, interacțiune socială sau preocupări recreative (de exemplu: *o plimbare prin parc cu prietenii, practicarea unui sport, o ieșire la teatru etc.*).

Odihna înseamnă totalitatea momentelor în care nu îți soliciți atenția și energia la maximum. Ea începe cu pauzele scurte din timpul zilei, continuă cu activitățile din timpul liber care îți fac plăcere și se încheie cu somnul de pe timpul nopții. Somnul este procesul prin care creierul fixează informațiile învățate peste zi, reglează emoțiile și permite refacerea sistemului nervos. Organizația Mondială a Sănătății subliniază că adolescenții au nevoie de opt-zece ore de somn pe noapte pentru o funcționare optimă. Somnul de calitate asigură eficiența proceselor cognitive esențiale: atenția, capacitatea de analiză și memoria de lucru, care îți permit să rezolvi probleme complexe. În timpul somnului, mintea își regenerează energia consumată pe parcursul zilei și organizează informațiile dobândite. Totodată, are loc un proces de întărire a conexiunilor dintre neuroni: căile neuronale folosite în timpul învățării devin mai solide. Datorită acestui proces, numit consolidarea memoriei, informațiile pot fi reamintite mai ușor și folosite eficient în activitățile școlare.

Aplic



2. Radu a decis să recupereze materia pentru testul de istorie învățând până la ora 02:00, sacrificând astfel patru ore din timpul său obișnuit de somn. Deși a parcurs toată materia, în timpul testului de a doua zi s-a simțit confuz și nu și-a putut aminti detalii pe care era sigur că le memorase. Discută cu colegul/colega de bancă despre situația lui Radu, răspunzând la următoarele întrebări:

- De ce credeți că simpla citire a materiei, fără un somn corespunzător, nu a fost suficientă pentru ca Radu să își amintească informațiile la test?
- De ce este important ca între momentul învățării și momentul evaluării să existe o perioadă de odihnă?
- Ați trecut vreodată printr-o experiență similară, în care „citeați, dar nu rețineți”? Ce credeți că încerca să vă spună creierul vostru în acel moment?
- Ce credeți că ar fi putut face Radu diferit pentru o mai bună gestionare a timpului?

Aplic

3. Desenează o diagramă cu trei piloni: *învățare, odihnă și timp liber*. Ajustează înălțimea fiecărui pilon în funcție de timpul pe care îl aloci zilnic fiecărei activități. Sub diagramă, scrie două-trei rânduri în care explici de ce unul dintre piloni este cel mai înalt, ce spune acest lucru despre programul tău și ce ai ajusta pentru a obține un echilibru mai bun între cei trei piloni.

Învăț



Privarea de somn afectează direct atenția, memoria, capacitatea de rezolvare de probleme și controlul emoțional, ceea ce face ca efortul de învățare să devină mai puțin eficient, chiar dacă timpul alocat studiului crește. În schimb, un somn de calitate sprijină claritatea mentală, crește capacitatea de concentrare și facilitează menținerea motivației.

Echilibrul între învățare, timpul liber și odihnă înseamnă și să îți ascuți propriile nevoi. Dacă simți că nu te poți concentra, o pauză scurtă poate fi mai utilă decât încă o oră de studiu. Dacă observi că petreci prea mult timp în fața ecranelor, poți alege o activitate care implică mișcare sau interacțiune directă cu ceilalți. Dacă te simți obosit, este important să aloci prioritate somnului, pentru că odihna susține toate celelalte activități ale zilei.

Atunci când reușești să îmbini învățarea cu timpul liber și odihna, te simți mai organizat, mai încrezător și mai pregătit pentru provocările ce pot apărea la școală. În plus, acest echilibru te ajută să dezvolti abilități importante pentru viață: capacitatea de a lua decizii, de a-ți gestiona resursele și de a-ți adapta programul în funcție de nevoile tale. Înțelegerea și menținerea acestui echilibru reprezintă un pas important spre autonomie și spre formarea unui stil de viață sănătos, care te va sprijini atât în anii de liceu, cât și în etapele următoare ale vieții.

Rezolvă exercițiul 3 de la secțiunea **Aplic**, pagina 46.

Exersează

Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele afirmații:

- Somnul ajută la consolidarea memoriei prin întărirea conexiunilor neuronale.
- Utilizarea rețelilor sociale pentru perioade lungi este cea mai eficientă metodă de odihnă.
- Adolescenții au nevoie, în medie, de opt până la zece ore de somn pe noapte pentru a funcționa optim.
- Nevoia de autonomie se referă la dorința de a aparține unui grup de prieteni.
- Odihna înseamnă totalitatea momentelor în care nu îți soliciți atenția și energia la maximum.



Concluzie

Echilibrul dintre învățare, timp liber și odihnă se construiește pas cu pas, pe măsură ce fiecare persoană își descoperă propriul ritm și propriile nevoi. Atunci când înțelegi ce te motivează și îți organizezi activitățile într-un mod care îți susține energia și starea de bine, învățarea devine mai cursivă și mai eficientă. Un creier odihnit procesează informațiile mai rapid și poate stabili mai ușor legături între concepte, ceea ce reduce timpul necesar pentru a înțelege și a fixa materia. Când efortul este bine dozat, iar rezultatele încep să apară, îți dezvoltă autoeficacitatea – încrederea în propriile capacități de a îndeplini sarcinile și de a depăși obstacolele.

Portofoliu

Realizează un interviu imaginar în care creierul tău îți „răspunde” la întrebări despre învățare, oboseală, motivație și echilibrul dintre activitățile zilnice. Folosește întrebările de mai jos și dezvoltă răspunsurile astfel încât să reflecte modul în care funcționezi în viața reală.

Exemplu:

Tu: Ce te ajută să funcționezi la capacitate maximă?

Creierul: Am nevoie de un ritm echilibrat: perioade de învățare în care mă concentrez, pauze scurte, hidratare și activități care mă relaxează. Când îmi oferi varietate și nu mă suprasoliciți, pot procesa informațiile mai repede și pot face legături mai clare între idei.



- Cum reacționezi când nu dorm suficient?
- Ce tip de activități îți dau energie?
- Ce te motivează să înveți?
- Ce se întâmplă când mă suprasoliciți?
- Cum pot avea grijă de tine mai bine?

Scrie un scurt paragraf în care explici ce ai înțeles din acest dialog imaginar: ce nevoi are creierul tău, ce obiceiuri te ajută sau te încurcă, cum se leagă motivația de starea ta fizică și psihică și ce ai putea schimba pentru a avea un echilibru mai bun între învățare, odihnă și timp liber.

ȘTIAI CĂ...?

Un somn de 26 de minute îți crește performanța cu 34%. Așa au descoperit cercetătorii NASA într-un studiu efectuat asupra piloților: exact 26 de minute de somn în mijlocul zilei au crescut vigilența cu 54% și performanța cu 34%. Rezultatele au fost atât de clare, încât NASA a introdus oficial *NASA nap* – o repriză scurtă de somn recomandată în protocolul echipajelor. Creierul tău nu se reîncarcă doar noaptea: pauzele scurte de peste zi resetează concentrarea și „curăță” informațiile acumulate. Așa că, data viitoare când ți-e somn după-amiaza, știi că ești pe aceeași lungime de undă cu astronauții NASA.



4. Între tehnologie și gândire

Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă

George, 15 ani, povestește unui coleg: „Mi-am făcut tema la istorie cu ajutorul unei aplicații de inteligență artificială, ca să am mai mult timp să mă joc pe calculator. Textul arăta foarte bine, așa că l-am trimis fără să îl citesc prea atent. La oră, profesoara m-a rugat să explic o noțiune din ultimul paragraf și nu am știut ce să răspund. M-am simțit stânjenit, pentru că mi-am dat seama că nu am înțeles cu adevărat tema pe care o predasem.”

Discutați în clasă, pornind de la exemplul de mai sus:

- Ce părere aveți despre modul în care George a folosit inteligența artificială?
- Ce ar fi putut face George pentru a folosi inteligența artificială într-un mod eficient și responsabil?
- Care este diferența dintre a folosi tehnologia pentru „a scăpa” de o sarcină și a o folosi pentru „a înțelege mai bine” o sarcină?



Învăț



Inteligența Artificială (IA sau AI, de la denumirea sa în engleză: *artificial intelligence*) face deja parte din viața de zi cu zi, chiar dacă uneori nu îți dai seama. Atunci când telefonul îți sugerează ce cuvânt să scrii în timp ce tastezi un mesaj, când o aplicație îți recunoaște fața pentru a debloca ecranul sau când primești recomandări de videoclipuri, melodii sau seriale în funcție de ce ai urmărit anterior, interacționezi cu sisteme de inteligență artificială.

Inteligența artificială este un domeniu al informaticii care dezvoltă sisteme capabile să realizeze sarcini care, în mod obișnuit, sunt asociate cu inteligența umană: raționare, luarea deciziilor, recunoașterea imaginilor și a vorbirii, învățare din experiență, planificare sau chiar generarea de conținut nou (texte, imagini, sunete, coduri). Cercetătorii de la NASA subliniază faptul că nu există o singură definiție a AI, deoarece tehnologiile din acest domeniu sunt foarte diverse și pot îndeplini o gamă largă de funcții.

Spre deosebire de programele clasice care execută doar instrucțiuni exacte scrise de un programator (de exemplu: calculatorul, cronometrul etc.), sistemele de AI pot învăța din date (de exemplu, un program care învață să recunoască scrisul de mână după ce analizează mii de mostre). Această capacitate le permite să se adapteze, să își îmbunătățească performanța în timp și să gestioneze atât activități complexe, cât și sarcini repetitive (de exemplu, o aplicație care



transformă vorbirea în text sau un program care identifică automat erorile dintr-un eseu și sugerează corecturi).

Unul dintre motivele pentru care inteligența artificială s-a răspândit atât de mult este eficiența ei. Poate procesa volume mari de informații într-un timp foarte scurt, cu un nivel ridicat de acuratețe și consistență. Tehnologia preia activitățile monotone sau consumatoare de timp, astfel încât oamenii să se poată concentra asupra sarcinilor care necesită creativitate, empatie sau judecată.

Organizații precum UNESCO și OECD subliniază că AI poate sprijini învățarea dacă este folosită în mod conștient, responsabil și critic. Tehnologia devine cu adevărat utilă atunci când nu îți înlocuiește gândirea, ci o susține: oferă explicații suplimentare, propune exerciții adaptate nivelului fiecăruia, ajută la organizarea informațiilor și oferă feedback rapid. În acest fel, tu rămâi cel care analizează, reflectează și iei decizii, iar AI devine un instrument care îți întărește autonomia și capacitatea de a învăța eficient.

Aplic

1. Imaginează-ți că trebuie să realizezi un proiect cu tema „Poluarea în orașul meu”. Clasifică următoarele sarcini în funcție de cine le poate îndeplini cel mai eficient (tu, un program clasic sau un sistem AI):

- generarea unei liste de idei pornind de la date;
- calcularea mediei temperaturilor pe zece ani;
- interviuarea locuitorilor pentru a înțelege cum îi afectează poluarea;
- verificarea corectitudinii surselor găsite de algoritm.

Completează lista următoare cu sarcinile de mai sus și adaugă o idee nouă pentru fiecare categorie. Apoi, în câteva rânduri, explică de ce este important ca un proiect să combine atât munca ta, cât și tehnologiile digitale.

1. Program clasic (de exemplu: Excel, Word): _____
2. Sistem de inteligență artificială (de exemplu: ChatGPT, Gemini): _____
3. Tu (intervenția umană): _____

Învăț

Dacă folosești strategii de învățare eficientă, adică îți organizezi timpul, cauți explicații clare, exersezi în mod constant și verifici informațiile, reușești să înțelegi mai bine materia și să reții informații pe termen lung. Dacă le folosești în mod conștient, inteligența artificială și **tehnologiile digitale** pot deveni aliații tăi în procesul de învățare prin:

- clarificarea lecțiilor, oferind explicații alternative, exemple sau analogii pe care elevul le poate compara cu manualul și cu explicațiile profesorului. Aplicațiile de gestionare a cunoștințelor te pot ajuta să creezi conexiuni între discipline (de exemplu, cum se leagă biologia de chimie).
- organizarea informațiilor, prin aplicații de calendar, liste de sarcini și mementouri care fac vizibil programul de lucru.
- exersarea eficientă, cu ajutorul platformelor care adaptează dificultatea exercițiilor în funcție de răspunsurile elevului și oferă feedback rapid. Dacă nu ai înțeles o lecție de matematică sau fizică, tehnologia AI îți poate oferi explicații suplimentare până când informațiile devin clare.
- stimularea învățării active atunci când creezi prezentări, infografice sau materiale audio, folosind AI ca sursă de inspirație pentru structură sau exemple, pe care ulterior le analizezi și le adaptezi, păstrând controlul asupra conținutului final.
- simulările interactive, în care, de exemplu, poți vizita virtual muzee, poți observa cum interacționează celulele corpului uman și poți realiza în siguranță experimente chimice periculoase, folosind doar o tehnologie digitală.

Pentru ca aceste instrumente să fie cu adevărat utile și să dezvolți **competențe** în învățare, ai nevoie să:

- formulezi întrebări clare, astfel încât AI să îți ofere informații relevante. În loc de: „Fă-mi un referat”, formulezi cereri precum: „Ajută-mă să înțeleg acest concept prin trei exemple din viața de zi cu zi”.

AFLU MAI MULT

Inteligența artificială este folosită în aplicații care pot traduce automat texte și conversații dintr-o limbă în alta, în doar câteva secunde. Aceste sisteme au fost dezvoltate pe baza unor cercetări în domeniul „procesării limbajului” (modul în care calculatorul înțelege și generează limbaj uman). Ele sunt antrenate pe milioane de exemple de texte traduse, ceea ce le ajută să învețe tipare de limbaj și să ofere traduceri cât mai fidele.

Studiile arată că aceste tehnologii sunt foarte utile pentru învățare, pentru acces rapid la informații și pentru comunicarea între persoane care vorbesc limbi diferite. Totuși, ele nu sunt perfecte: uneori, pot greși sensul unor expresii sau pot traduce literal. De aceea, este recomandat ca traducerile importante să fie verificate.



Aplic

2. În perechi, analizați cele două scenarii de mai jos și apoi răspundeți la întrebări:

- **Scenariul A:** Ioana folosește AI pentru a genera în întregime referatul la geografie. Îl printează și îl predă în cinci minute. Primește nota 10, dar nu știe să răspundă la nicio întrebare a colegilor despre subiect.
 - **Scenariul B:** Mihai folosește AI pentru a găsi o structură interesantă pentru referat și trei exemple de curiozități. Apoi, caută în manual restul informațiilor și își scrie singur concluziile.
- ✓ Ce diferență observi între modurile în care cei doi elevi au folosit inteligența artificială?
- ✓ Cum ai descrie diferența dintre „a avea un rezultat bun” și „a înțelege cu adevărat procesul”?
- ✓ Cum crezi că ar reacționa fiecare dintre cei doi elevi dacă ar avea un test neanunțat peste o lună?
- ✓ Cum te simți tu atunci când rezolvi o sarcină dificilă prin propriul efort, comparativ cu momentele în care primești răspunsul automat?

- verifici informațiile oferite, deoarece AI poate genera răspunsuri greșite sau poate inventa lucruri.
- compari informațiile cu manualul, cu notițele sau cu alte surse sigure.
- folosești AI ca punct de plecare, nu ca „adevăr absolut”.
- decizi conștient cât timp petreci online și cu ce scop.
- îți protejezi datele personale și folosești responsabil conținutul generat cu ajutorul tehnologiei.
- continui să îți folosești gândirea critică, indiferent de instrumentul digital pe care îl utilizezi.
- rămâi motivat, amintindu-ți că învățarea cere efort și implicare, iar tehnologia nu trebuie să facă totul în locul tău.

Rezolvă exercițiul 2 de la secțiunea **Aplic**, pagina 50.

Concluzie

Tehnologia evoluează și se schimbă rapid, dar capacitatea de a învăța cum să înveți este stabilă în timp. Învățarea eficientă depinde de modul în care alegi să folosești tehnologia. Dacă rămâi implicat, curios și critic, inteligența artificială devine un instrument care îți valorifică potențialul și te ajută să înțelegi mai bine ceea ce înveți. Tu ești cel care construiește învățarea, iar tehnologia este sprijinul care îți poate face drumul mai clar și accesibil.

Portofoliu

Imaginează-ți că trebuie să creezi o aplicație virtuală de inteligență artificială numită „Eu și AI” pentru a ajuta elevii să învețe mai eficient. Realizează o prezentare digitală (de exemplu în Canva, PowerPoint) în care descrii aplicația ta. Include:

- scopul aplicației și problema pe care o rezolvă (de exemplu: *ajută elevii să înțeleagă lecțiile mai ușor*);
- o situație concretă în care un elev ar folosi aplicația (de exemplu: *înainte de un test la matematică, aplicația creează un plan personalizat de recapitulare*);
- un element creativ care diferențiază aplicația ta de a altcuiva (de exemplu: *avatar mentor care pune întrebări ghidate*).
- două funcții bazate pe inteligență artificială care îi ajută pe elevi să învețe mai eficient (de exemplu: *exerciții care se adaptează automat nivelului, explicații în stilul preferat al elevului*);
- două reguli de utilizare responsabilă integrate în aplicație (de exemplu: *verificarea informațiilor, protecția datelor personale*);

5. Anatomia unei decizii

Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu și economici)

Alex și Mara sunt prieteni și au o relație romantică. Mara și-a dorit dintotdeauna să participe la un curs de design grafic, care promite să-i dezvolte creativitatea și să o ajute în proiectele școlare. Costurile cursului sunt mari, iar pentru a participa, trebuie să-și organizeze bine timpul, pentru că are și teme, și activități extracurriculare. Când Alex află despre dorința Marei, se gândește că, dacă ea va merge la curs, nu va mai avea timp să iasă cu el, și îi spune îngrijorarea lui. Părinții Marei sunt de acord să o susțină, dar îi atrag atenția că rezultatele școlare trebuie menținute și că nu vor suporta cheltuieli suplimentare dacă notele scad. Mara trebuie să decidă dacă participă la curs sau rămâne acasă să se concentreze la școală și activitățile uzuale.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce lucruri pot influența decizia Marei?
- Cum poate prietenul ei să-i influențeze alegerile?
- Ce rol au părinții și sprijinul lor în această situație?
- Care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni?
- Dacă ați fi în locul Marei, care sunt lucrurile de care ați ține cont pentru a lua o decizie? Argumentați-vă răspunsul.

Învăț



Dezvoltarea accelerată a societății și schimbările continue din plan educațional, social și profesional fac ca **alegerile** și **deciziile** să devină o parte firească a vieții tale încă din perioada adolescenței. Pe măsură ce opțiunile se diversifică, ești pus în situația de a-ți alege traseul educațional, de a-ți gestiona timpul și de a lua decizii legate de stilul de viață, fiecare având implicații pe termen scurt și lung.

Pentru a lua decizii potrivite, este necesar să înțelegi ce factori îți influențează opțiunile și cum îi poți analiza într-un mod conștient, echilibrat și responsabil.

Procesul de luare a deciziilor implică legătura dintre ceea ce ești, ceea ce îți dorești și contextul în care trăiești.

A. Factorii interni

• **Factori personali:** se referă la elemente care te caracterizează și care îți determină modul de a gândi, de a face alegeri și de a reacționa, precum valorile, interesele și aspirațiile. Toate aceste aspecte contribuie la felul în care analizezi opțiunile și anticipezi consecințele, iar cunoașterea lor te ajută să iei decizii în acord cu ceea ce îți place, cu ceea ce poți face bine și cu direcțiile pe care vrei să le urmezi. De exemplu, un elev care se simte confortabil în activități creative va analiza diferit opțiunile educaționale față de un elev care preferă activități practice, tehnice sau logice.

• **Factori educaționali:** sunt legați de experiența școlară și de parcursul de învățare al fiecărui elev. Aceștia includ competențele dobândite, rezultatele școlare, stilurile de învățare, accesul la resurse educaționale și sprijinul primit în orientarea școlară. De ei depinde modul în care evaluezi opțiunile disponibile și cât de pregătit te simți pentru anumite alegeri. Atunci când îți evaluezi corect nivelul de pregătire și ții cont de cerințele școlare, poți face alegeri mai clare și mai potrivite pentru parcursul tău educațional.

B. Factorii externi

• **Factori sociali:** se referă la influențele venite din partea familiei, a grupului de prieteni, a normelor culturale și a modelelor promovate în societate, care pot orienta modul în care gândești și faci alegeri. Dorința de a fi acceptat și/sau presiunea exercitată de ceilalți pot influența deciziile luate, motiv pentru care analiza critică a acestor influențe te ajută să distingi între ceea ce îți dorești cu adevărat și ceea ce este așteptat de la tine.

• **Factori economici:** sunt legați de situația financiară personală sau familială, de costurile educației și de realitățile pieței muncii. Aceste elemente influențează deciziile într-un mod pragmatic, orientat spre stabilitate și siguranță. Evaluarea lor te ajută să cauți un echilibru între nevoia de securitate economică și dorința de împlinire personală.

AFLU MAI MULT

În adolescență și la începutul vieții adulte, multe persoane se confruntă cu situații în care alegerile lor sunt puse la îndoială de cei din jur și întâmpină dificultăți în drumul lor. Modul în care reacționezi la obstacole poate influența direcția personală și profesională pe termen lung.

Un exemplu cunoscut este cel al scriitoarei J.K. Rowling. Înainte ca romanul *Harry Potter și Piatra Filozofală* să fie publicat, manuscrisul a fost refuzat de mai multe edituri. În acea perioadă, autoarea se confrunta și cu dificultăți financiare, așadar, decizia de a continua să scrie a fost și mai dificilă. Totuși, pasiunea pentru scris și încrederea în propriul proiect au determinat-o să continue. În cele din urmă, cartea a fost publicată și a devenit una dintre cele mai cunoscute serii din lume.

Povestea ei arată că deciziile nu sunt influențate doar de dorințele personale, ci și de factori externi, precum sprijinul primit, opiniile celorlalți, resursele financiare și oportunitățile disponibile. Uneori, oamenii trebuie să găsească un echilibru între ceea ce își doresc și dificultățile cu care se confruntă pe parcurs.



• **Factori de mediu:** se referă la impactul pe care deciziile personale îl pot avea asupra mediului înconjurător și asupra calității vieții. În același timp, mediul poate exercita o influență directă asupra ta, atât prin condițiile naturale în care trăiești, cât și prin valorile și obiceiurile comunității din care faci parte. Alegerile responsabile presupun analiza efectelor pe termen lung asupra resurselor naturale, iar conștientizarea acestor consecințe te ajută să iei decizii care susțin protejarea mediului și dezvoltarea durabilă.

C. Dimensiunea digitală – inteligența artificială și utilizarea datelor
În prezent, multe decizii sunt susținute de tehnologie și de accesul rapid la informații. Utilizarea responsabilă a instrumentelor digitale, inclusiv a aplicațiilor bazate pe inteligență artificială, te ajută să cauți date relevante, să compari opțiuni, să evaluezi critic sursele de informare și să anticipezi consecințele posibile ale unei decizii. Competențele digitale contribuie astfel la un proces decizional mai conștient, reducând riscul de dezinformare și influențele externe nejustificate.

Aplic

1. Imaginează-ți că ai două opțiuni pentru a petrece timpul tău liber în vacanța de vară: un curs de programare online plătit (A) sau voluntariat într-o rezervație naturală (B). Completează tabelul de mai jos, acordând note de la 1 la 5 pentru fiecare factor, în funcție de cât de mult influențează alegerea ta (1 = foarte puțin; 5 = foarte mult). În timp ce completezi, observă cum un factor poate influența altul – de exemplu, dacă alegi o activitate care îți place, poate fi mai ușor să suporti costul. După ce ai notat toate scorurile, analizează totalul și observațiile făcute, apoi răspunde la următoarele întrebări:

- Care factor a contat cel mai mult în alegerea ta și de ce?
- Există factori care se influențează între ei? Dă un exemplu.
- Ce ai învățat despre modul în care faci alegeri pentru timpul tău liber?
- Cum ai putea folosi această metodă pentru alegeri mai importante în viitor, cum ar fi cele legate de școală sau de carieră?

Factor	Opțiunea A	Opțiunea B
Personal (Se potrivește cu pasiunile mele?)		
Educațional (Mă ajută să învăț ceva nou?)		
Social (Ce spun părinții/prietenii?)		
Economic (Costuri versus beneficii viitoare)		
De mediu (Ce impact are asupra naturii?)		
TOTAL		

2. Realizează, individual sau în echipă (doi-trei elevi), un episod de tip podcast audio sau video intitulat „Alegerile care ne aleg pe noi”, cu durata de 10-15 minute, în care discuți cum diferiți **factori influențează deciziile tinerilor**, pornind de la situații concrete din viața adolescenților: luarea unei decizii legate de școală, de organizarea timpului, de activitățile extracurriculare sau de visurile de carieră.

În realizarea podcastului:

- prezintă una sau două situații reale în care un adolescent trebuie să ia o decizie;
- explică, prin exemple simple, cum factorii personali, sociali, economici și **emoționali** influențează modul de gândire și decizia finală;
- arată ce poate face un adolescent pentru a înțelege mai bine aceste influențe și pentru a lua o decizie mai potrivită pentru sine.

Podcastul poate avea forma unui dialog, a unui interviu sau a unei discuții libere și trebuie să evidențieze clar legătura dintre situația analizată, factorii implicați și decizia luată.

Exemplu: *Am vrut să particip la un proiect → mi-a plăcut ideea (factor personal) → prietenii m-au încurajat (factor social) → am decis să mă implic.*

Portofoliu

Realizează o prezentare în PowerPoint (cinci-șapte slide-uri) în care analizezi una sau două alegeri personale sau de carieră specifice etapei în care te afli (de exemplu: ce activități faci mai des, ce domenii te interesează, ce tip de muncă ți se pare potrivit pentru tine în viitor, ce alternative iei în calcul când te gândești la parcursul tău după liceu).

- descrie pe scurt alegerea sau alegerile analizate;

- identifică factorii interni (personali și educaționali) și factorii externi (sociali, economici, de mediu) care influențează aceste alegeri (de exemplu: prietenii, resursele financiare etc.)

- explică, prin exemple concrete din experiența ta, cum acționează fiecare factor asupra modului în care gândești și faci alegeri (de exemplu: analizez înainte de a alege).

- Pentru documentare, poți utiliza resurse digitale (site-uri educaționale, platforme de informare, aplicații online), analizând critic informațiile găsite.

La final, pe baza prezentării, redactează un eseu de o pagină, cu titlul **De ce aleg ceea ce aleg?**, în care să explici: care factori au avut cea mai mare influență; ce ai descoperit despre tine în urma acestei analize; dacă modul în care ai folosit informațiile te-a ajutat să privești alegerea mai clar și mai responsabil.

Concluzie

Deciziile pe care le iei în adolescență sunt influențate de factori interni, precum valorile, interesele, aptitudinile și experiența educațională, și de factori externi, precum familia, prietenii, resursele financiare și mediul înconjurător.

Analizarea atentă a acestor factori te ajută să înțelegi cum se corelează opțiunile cu dorințele și nevoile tale. Tehnologia și accesul la informații permit evaluarea mai precisă a alternativelor.

Conștientizarea interacțiunii dintre factorii personali și cei externi sprijină luarea unor decizii echilibrate, responsabile și adecvate contextului tău.



6. Orizonturi digitale

Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact

Diana, în vârstă de 15 ani, îi scrie un mesaj prietenei ei: „Astăzi am citit într-o revistă un interviu cu un designer de jocuri video din Italia. La un moment dat, povestea că într-o dimineață s-a trezit, și-a făcut un ceai, iar în loc să plece spre sediul companiei, a deschis laptopul și a intrat într-un spațiu de lucru virtual. Colegii lui de muncă erau din Tokyo, Berlin și New York. Mi s-a părut incredibil! M-am oprit din citit și m-am întrebat: cum ar fi să trăiesc și eu așa?”

Pornind de la exemplul de mai sus, discutați în clasă pe baza întrebărilor:

- Ce avantaje credeți că ar avea un astfel de mod de lucru pentru un tânăr din generația voastră?
- Ce provocări credeți că ar putea apărea atunci când jobul se desfășoară doar în mediul digital?
- Cum credeți că se schimbă felul în care oamenii își aleg cariera atunci când pot lucra de oriunde din lume?
- Voi ați vrea să aveți o astfel de meserie? Dacă da, de ce?

Învăț



Tendințele sociale se referă la acele schimbări care apar treptat în comportamentele și obiceiurile oamenilor și care se mențin pe perioade mai lungi. Ele reflectă modul în care societatea evoluează și arată ce devine important pentru oameni într-o anumită etapă a vieții lor. Spre deosebire de fenomenele trecătoare, tendințele sociale au un impact important asupra modului în care trăim, comunicăm, lucrăm și ne raportăm la lumea din jur. De exemplu, faptul că folosim tehnologia în aproape orice activitate, că avem posibilitatea de a lucra de oriunde de pe glob, interesul tot mai mare pentru protejarea mediului sau preferința pentru programe de lucru flexibile sunt manifestări ale unor tendințe sociale

actuale, care ne modelează atât viața de zi cu zi, cât și alegerile profesionale.

Pe măsură ce societatea evoluează, observăm că multe dintre schimbări sunt strâns legate de modul în care tehnologia pătrunde în viața noastră de zi cu zi. Tot mai multe activități se mută în mediul digital, iar oamenii își adaptează obiceiurile, preferințele și chiar modul de lucru în funcție de noile posibilități. Evoluția tehnologiei, digitalizarea, inteligența artificială și utilizarea pe scară largă a instrumentelor digitale au dus la apariția unor noi moduri de a munci și la transformarea profundă a meseriilor existente. Astfel, succesul nu mai este definit doar de stabilitatea unui salariu, ci și de capacitatea de a învăța continuu, de a fi flexibil și de a te adapta unor contexte sociale diverse.

Profesiile actuale sunt influențate de **digitalizare**, adică de folosirea tehnologiei digitale și a internetului pentru realizarea activităților zilnice, inclusiv a celor profesionale. Digitalizarea are un **impact** asupra deciziilor tale de carieră pentru că îți oferă mai multe opțiuni și mai multă libertate în a alege. Astăzi, nu mai alegi o profesie doar în funcție de ce există în jurul tău, ci poți lua în calcul domenii și joburi din alte orașe sau chiar din alte țări. Deși ai posibilitatea de a practica meseriile dorite, este important să știi și care sunt competențele de care ai nevoie, să folosești corect tehnologia și să fii deschis la a învăța lucruri noi.



Cariera nu mai reprezintă o singură alegere pentru toată viața, ci un parcurs care se poate adapta în timp, în funcție de interese, oportunități și schimbările din societate.

Digitalizarea în carieră are trei direcții principale:

- **Telemunca (remote work)** înseamnă să lucrezi de la distanță, folosind internetul și instrumentele digitale, fără a fi prezent fizic într-un birou, cabinet etc. Aceasta necesită disciplină și o bună gestionare a timpului, pentru că rezultatele depind în mare măsură de organizarea personală și de capacitatea de a-ți îndeplini singur sarcinile.
- **Joburile digitale** sunt meserii care folosesc în mod direct tehnologia (de exemplu: *programator, designer grafic,*

creator de conținut online etc.). În aceste meserii, activitatea se desfășoară cu ajutorul aplicațiilor digitale, al platformelor online (de exemplu, Zoom) și al programelor software (de exemplu, ERP, un program care ajută la organizarea și centralizarea activităților unei firme).

- **Industria emergente** sunt domenii noi care apar odată cu evoluția tehnologiei, precum *inteligenta artificială, energia verde, biotehnologia, industria sănătății digitale, tehnologiile financiare, realitatea virtuală* etc. Aceste domenii creează meserii care nu existau înainte (de exemplu: *analist de date, specialist în securitate cibernetică*) și oferă oportunități atractive pentru persoanele care își doresc o carieră într-un sector aflat în dezvoltare.

Beneficii ale digitalizării (avantaje și oportunități)	Efecte ale digitalizării (schimbări și provocări)
Posibilitatea de a lucra pentru companii din alte orașe sau țări, fără a fi necesară mutarea fizică.	Apariția telemuncii și a echipelor care lucrează din locuri diferite duce la creșterea nevoii de autonomie și de responsabilitate personală.
Apariția joburilor digitale și a industriilor emergente care oferă trasee de carieră inedite.	Creșterea competiției, deoarece candidați din toată lumea pot aplica pentru aceleași joburi. Acest lucru poate crește presiunea asupra persoanelor aflate la începutul carierei.
Accesul la informații prin cursuri online și platforme educaționale, facilitând explorarea domeniilor de interes.	Tehnologia evoluează rapid, transformând profesiile existente și făcând necesară actualizarea constantă a abilităților.
Tehnologia permite promovarea proiectelor personale online; experiența practică devine la fel de valoroasă ca diploma.	Sarcinile repetitive sunt preluate de tehnologie, ceea ce poate duce la dispariția sau transformarea radicală a unor joburi.
Cariera nu mai este un traseu fix, ci un proces flexibil care se poate ajusta în funcție de stilul de viață dorit.	Necesitatea de a gestiona eficient timpul și sarcinile în absența unei supravegheri directe (de exemplu, să te motivezi singur).

Aplic

1. Realizează un infografic digital intitulat „Viitorul muncii: oameni și roboți”, în care să prezinți modul în care tehnologia influențează domeniul profesional, evidențiind atât rolul oamenilor, cât și pe cel al roboților. Informează-te de pe internet și adaugă în infograficul tău:

- două activități realizate de oameni și două activități realizate de roboți sau sisteme digitale;
- competențe și calități care nu pot fi înlocuite de roboți (de exemplu: *creativitatea, empatia, gândirea critică, luarea deciziilor în situații noi*);
- un exemplu de activitate în care oamenii și roboții lucrează împreună (de exemplu: *medicul și robotul chirurgical*).
- un scurt paragraf în care explici rolul oamenilor și al roboților în viitorul muncii, din perspectiva ta, și de ce colaborarea dintre ei ar putea deveni tot mai importantă.





Concluzie

Digitalizarea și tendințele sociale transformă modul în care înveți, lucrezi și îți alegi cariera.

Ele aduc mai multă libertate și mai multe oportunități, dar și responsabilitatea de a te adapta continuu, de a dobândi noi competențe și de a gestiona schimbările dintr-o lume aflată în permanentă evoluție.

Experimentez cu colegii

În echipe de câte doi, creați și interpretați o scenetă scurtă (trei-cinci minute) despre impactul digitalizării asupra muncii. Imaginați-vă că aveți un job remote și lucrați de acasă. Unul dintre voi va interpreta un angajat care se confruntă cu o dificultate specifică telemuncii (de exemplu: *probleme tehnice, lipsă de concentrare, neînțelegeri în comunicare*), iar celălalt va fi un coleg care îl sprijină online. Sceneta trebuie să includă cel puțin un avantaj și o provocare ale lucrului de acasă, astfel încât la final să transmiteți mesajul: „Digitalizarea poate aduce atât beneficii, cât și provocări”.

Aplic

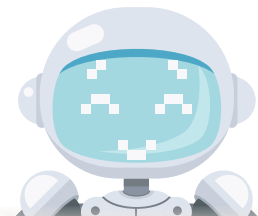
2. Imaginează-ți că ai primit două oferte de practică: prima ofertă vine de la o companie care oferă un salariu mare, dar lucrează într-un domeniu poluant și nu folosește tehnologii moderne. A doua ofertă vine de la un start-up digital (o companie recent înființată) care folosește inteligența artificială pentru a reduce risipa de apă; salariul este mai mic, dar mediul de lucru este inovator și orientat spre viitor.

Scrie un text scurt (80-100 de cuvinte) în care să explici ce alegere ai face și de ce. Ține cont atât de nevoile imediate, de valorile personale care te ghidează în alegerea unei cariere, cât și de modul în care digitalizarea ar putea influența dezvoltarea ta profesională pe termen lung.

Gândește-te și la cum te-ar ajuta această alegere pe termen lung, dar și la ce ai putea învăța chiar și dintr-o experiență într-o companie tradițională.

Argumentează-ți punctul de vedere.

Portofoliu



Desenează sau realizează digital o hartă intitulată „Meserii în anul 2040”, în care ilustrezi cum ar putea arăta piața muncii într-o lume digitalizată. Include:

- joburi digitale existente (de exemplu: *programator, specialist social media*).
- meserii în care crezi că oamenii vor fi indispensabili, explicând în unu-două cuvinte motivul (de exemplu: *educator – empatie; psiholog – relaționare*).
- joburi noi din industrii emergente (de exemplu: *inginer de energie verde, designer de realitate virtuală*).
- competențe care crezi că vor fi esențiale în 2040 (de exemplu: *gândire critică, creativitate, adaptabilitate, competențe digitale avansate*).

La final, scrie un text, de 50-70 de cuvinte, în care să răspunzi la două întrebări: Ce meserie crezi că vei avea tu în anul 2040? Cum crezi că va arăta o zi de muncă pentru tine (unde lucrezi, cu cine colaborezi, cum te folosești de tehnologie, ce abilități îți sunt necesare etc.)?

7. Schimbări și oportunități

Atitudini adaptative la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut versus control. Deschidere pentru oportunități neașteptate

În perioada pandemiei de COVID-19, școala s-a mutat brusc în mediul online, fără ca elevii sau profesorii să aibă de ales. Învățarea de acasă, prin ecrane, fără colegi aproape și fără rutina obișnuită, a fost pentru mulți elevi o schimbare dificilă. Unii au simțit stres, singurătate sau lipsă de motivație, în timp ce alții s-au adaptat mai ușor. Totuși, această perioadă i-a ajutat pe mulți elevi să folosească mai bine tehnologia, să devină mai organizați și să își descopere puncte forte neașteptate.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce a fost cel mai dificil pentru voi în perioada pandemiei?
- Care au fost lucrurile pe care nu le-ați putut controla?
- Ce a depins, totuși, de voi?
- Ce ați învățat nou din acea experiență?



Învăț



Schimbarea reprezintă o parte intrinsecă a evoluției umane. Pe măsură ce te maturizezi, te transformi pe **plan personal**, iar emoțiile, valorile și modul în care te percepi se modifică. Această transformare interioară atrage în mod automat, pe măsură ce rolurile tale în comunitate devin tot mai complexe, schimbări în:

- **plan social** (de exemplu, trecerea de la grupul de joacă la relații de prietenie bazate pe valori comune sau asumarea de noi roluri într-o echipă de voluntariat);
- **plan educațional** (de exemplu, tranziția de la învățarea ghidată de profesor la studiul autonom sau abordarea unor discipline cu grad ridicat de complexitate);
- **perspectiva de carieră** (de exemplu, explorarea unor domenii profesionale noi sau adaptarea obiectivelor în funcție de evoluția pieței muncii).

Pentru a-ți menține echilibrul, este necesar să armonizezi această creștere interioară cu evoluția lumii în care trăiești.

Adaptarea nu înseamnă pasivitate, ci procesul activ și conștient de a găsi un echilibru între ceea ce ești, ceea ce îți dorești și cerințele realității exterioare. Astăzi, lumea din jurul nostru ne provoacă prin transformări rapide, de la nevoia de sustenabilitate și responsabilitate față de resurse (de exemplu, alegerea transportului în comun sau reciclarea corectă) până la integrarea etică a inteligenței artificiale în activitățile noastre cotidiene (de exemplu, verificarea surselor de informații generate de AI și utilizarea ei ca instrument de învățare, nu ca sursă unică de răspunsuri).



ȘTIAI CĂ...?

Conform unor studii recente, norocul nu este o întâmplare, ci o abilitate care se poate învăța. Psihologul Richard Wiseman, de la Universitatea Hertfordshire, a studiat timp de zece ani peste 400 de persoane care se considerau „norocoase” sau „ghinioniste” și a descoperit un lucru surprinzător: oamenii „norocoși” nu aveau mai multe șanse obiective, ci erau mai deschiși la situații noi, mai relaxați și observau oportunități pe care ceilalți le ratau din cauza stresului. Într-un experiment celebru, Wiseman a ascuns o bancnotă de 20 de lire pe trotuar: cei „norocoși” au observat-o, cei „ghinioniști” au trecut pe lângă ea fără s-o vadă. Concluzia? Deschiderea față de schimbare și curiozitatea față de necunoscut sunt ingredientele reale ale norocului.



Aplic

1. Completează tabelul de mai jos, identificând o schimbare prin care ai trecut recent sau pe care o anticipezi, și explică cum se manifestă ea în diferite planuri ale vieții tale.

Planul vieții	Schimbarea (Ce s-a modificat?)	Adaptarea activă (Ce fac pentru a păstra echilibrul?)
Personal		
Social		
Educațional		
Carieră		

Învăț

În parcursul tău de maturizare, întâlnești două dimensiuni ale schimbării care necesită strategii diferite:

- **Schimbarea controlată și anticiparea:** Există transformări pe care le poți prevedea, cum ar fi trecerea de la un ciclu de învățământ la altul sau evoluția unei profesii. Poți exercita un **control** conștient asupra acestui proces, concentrându-te pe ceea ce depinde de tine: **atitudinea, efortul și pregătirea** ta. În aceste situații, îți folosești resursele interne (de exemplu: gândirea critică, creativitatea, încrederea în sine) și externe (de exemplu: accesul la informație, rețeaua de sprijin – familie, mentori, prieteni) pentru a te perfecționa (de exemplu, dezvoltând competențe digitale, de comunicare, de învățare autonomă) în vederea atingerii unor obiective clare.
- **Neprevăzutul și reziliența:** Alteori, schimbările sunt bruște și imprevizibile – crize economice, schimbări tehnologice radicale sau situații de viață neașteptate. Acestea fac parte din categoria lucrurilor pe care nu le poți influența (precum deciziile globale sau pandemiile), dar care îți pun la încercare **reziliența**. Aceasta reprezintă abilitatea de a-ți regăsi echilibrul și de a crește în urma dificultăților, activându-ți resursele de adaptare pentru a face față incertitudinii fără a-ți pierde direcția.

Dincolo de efortul de ajustare, adaptarea presupune, mai ales, **o deschidere pentru oportunități neașteptate**. Adoptând o atitudine de curiozitate și optimism realist, o schimbare neprevăzută poate deveni o fereastră către noi direcții de dezvoltare, pe care nu le-ai fi explorat într-un context familiar. Astfel, a fi adaptabil înseamnă a fi pregătit să înveți continuu, transformând fiecare provocare într-o treaptă spre propria evoluție.

Aplic

2. Analizează evenimentele de mai jos și bifează coloana corespunzătoare, în funcție de cât de mult poți prevedea sau influența acea schimbare:

Situația	Schimbare controlată (Pot anticipa/planifica)	Neprevăzut (Brusc/Imprevizibil)
Trecerea de la gimnaziu la liceu		
Alegerea de a învăța o limbă străină nouă		
O pană de curent care întrerupe o oră online		

3. Citește scenariul următor:

Andreea este elevă în clasa a IX-a și a practicat atletismul de performanță timp de opt ani. Programul ei zilnic era organizat în jurul antrenamentelor și al competițiilor. Însă, în urma unei accidentări serioase la genunchi, medicii i-au recomandat să renunțe la sportul de performanță. Această schimbare neașteptată a obligat-o să-și regândească planurile de viitor, inclusiv dorința de a urma o carieră sportivă.

Împreună cu colegul/colega de bancă, identifică cel puțin trei competențe pe care Andreea le-a dobândit prin practicarea sportului (de exemplu: *disciplină*) și care pot fi valorificate în alte meserii.

Apoi, propuneți unu sau două trasee educaționale sau profesionale pe care Andreea le-ar putea urma, ținând cont de aceste competențe (de exemplu: *antrenorat, management sportiv*). Cum v-ați simțit când ați descoperit că Andreea are resurse personale și opțiuni pentru a merge mai departe, chiar dacă a experimentat o schimbare neprevăzută? Ce ați schimba în modul vostru de a gândi sau de a acționa dacă v-ați confrunța cu o schimbare neprevăzută?

Portofoliu – Cum reacționez la schimbare? (fișă de lucru)

I. Gândește-te la o schimbare recentă din viața ta (de exemplu: un nou coleg, un nou hobby, modificarea programului, o nouă tehnologie pe care a trebuit să o înveți) și completează spațiile de mai jos:

1. Descrie schimbarea pe scurt: _____

2. În ce plan s-a produs? Bifează:

☐ personal. ☐ social. ☐ educațional. ☐ carieră/viitor.

3. Tipul schimbării:

☐ anticipată. ☐ neprevăzută/bruscă.

II. În momentul în care a apărut schimbarea, care au fost primele tale reacții?

Încercuiește ce se potrivește și adaugă alte variante dacă este cazul:

- Emoții: curiozitate; îngrijorare; entuziasm; stres; indiferență; confuzie; _____
- Gânduri: „Pot face față.” | „De ce eu?” | „E o oportunitate.” | „Mi-e teamă de eșec.” | _____

III. Separă elementele situației tale, folosind tabelul de mai jos:

Ce am putut controla (efort, atitudine, pregătire)	Ce NU am putut controla (decizii externe, timp, reacția altora)
Exemplu: Cât de mult am exersat.	Exemplu: Data la care s-a anunțat testul.

IV. Pentru a te armoniza cu această schimbare, ce resurse ai activat sau ai putea activa?

- Resurse interne – contribuție personală (de exemplu: *creativitate, răbdare, gândire critică*): _____

- Resurse externe – cine m-a ajutat (de exemplu: *mentori, familie, prieteni, aplicații digitale*): _____

V. Identifică un singur lucru pozitiv sau o abilitate nouă pe care ai dobândit-o datorită acestei schimbări:

Datorită acestei schimbări, am învățat că pot să _____.

Concluzie

Adaptarea reprezintă puntea de legătură între transformarea ta interioară și dinamica lumii exterioare.

Succesul acestui proces depinde atât de resursele de care dispui, precum și de capacitatea ta de a diferenția clar între elementele pe care le poți influența și cele care necesită reziliență și resurse externe.

Prin antrenarea competențelor, a gândirii critice și a deschiderii față de oportunități neprevăzute, schimbarea devine un mecanism natural de învățare și evoluție pe parcursul întregii vieți.



8. Pași mici către orizonturi vaste

Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri)

Dragoș are 16 ani și este atras de domeniul tehnologiei. Îi place să afle cum funcționează lucrurile: de la aplicațiile de pe telefon până la jocurile video și dispozitivele pe care le folosește zilnic. În loc să aștepte să aibă toate răspunsurile pentru a-și da seama ce vrea să facă în viitor, Dragoș încearcă lucruri noi. Urmărește videoclipuri cu profesioniști online, învață singur noțiuni de programare, testează idei, participă la proiecte școlare și îl ajută pe tatăl său, care este programator, la unele proiecte. De-a lungul timpului, Dragoș a întâmpinat schimbări de plan și situații neprevăzute, dar nu a renunțat. Învăță din greșeli, cere ajutor când are nevoie și se adaptează la ceea ce apare nou. Fiecare experiență îl ajută să își descopere punctele forte și să își dezvolte abilități importante pentru viitorul său profesional.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce atitudini personale îl ajută pe Dragoș să progreseze?
- Cum îl ajută experiențele descrise să își valorifice punctele forte?
- Cum contribuie experiența alături de tatăl său la a înțelege mai bine domeniul tehnologiei?
- Ce pași concreți ați putea face, în perioada următoare, pentru a vă dezvolta profilul personal?



Învăț



Managementul carierei reprezintă un ansamblu de competențe care permit unei persoane să își planifice, să își organizeze și să își gestioneze parcursul educațional și profesional de-a lungul vieții. Acesta presupune capacitatea de a înțelege cine ești și cum funcționează piața muncii, astfel încât să poți lua decizii bine gândite, adaptate schimbărilor sociale și economice.

Succesul acestui proces depinde de cât de bine reușești să potrivești ceea ce știi, poți și ești cu oportunitățile care apar în jurul tău. Într-o piață a muncii în continuă schimbare, a-ți construi cariera nu mai înseamnă să alegi o singură meserie pentru toată viața, ci să ai capacitatea de a învăța continuu și de a răspunde noilor contexte digitale și sociale.

Fiecare decizie privind viitorul educațional are la bază **profilul personal**, un concept care reunește caracteristicile psihoindividuale ale elevului. Acesta include:

- **Interesele:** preferințele constante pentru anumite domenii de activitate sau tipuri de sarcini.
- **Valorile:** principiile care ghidează comportamentul și care determină satisfacția personală (de exemplu: *creativitatea, dorința de a ajuta, independența, stabilitatea*).

- **Aptitudinile și competențele:** potențialul tău de a realiza anumite activități, dezvoltat prin învățare, exercițiu și experiențe școlare sau extrașcolare.

Legarea acestor elemente de realitatea din jur transformă intențiile tale în pași concreți de acțiune. Cunoașterea propriului profil permite selectarea acelor oportunități care oferă cele mai mari șanse de împlinire profesională și personală.

Oportunitățile reprezintă totalitatea resurselor externe (evenimente, instituții, programe) care facilitează progresul în carieră. În adolescență, explorarea acestora te ajută să îți clarifici interesele și direcțiile educaționale și profesionale.

A. Oferte educaționale

Oferta educațională cuprinde opțiunile de școlarizare disponibile la nivel liceal și universitar. Analiza acestora presupune consultarea surselor oficiale, precum site-ul Ministerului Educației și Cercetării, site-urile oficiale ale universităților etc., pentru a identifica specializările, competențele certificate la finalizare și disciplinele studiate.



B. Vizitele de studiu și observarea unui profesionist (*job shadowing*)

Vizita de studiu este o metodă de explorare care presupune deplasarea elevilor la sediul unei instituții sau companii. O formă specifică de explorare este *job shadowing*, care permite elevului să urmărească activitatea unui mentor pe parcursul unei zile de lucru. Aceasta oferă o perspectivă realistă asupra sarcinilor cotidiene dintr-un anumit domeniu.

C. Programele de practică a elevilor

Programele de practică pentru elevi reprezintă activitățile didactice care au ca scop consolidarea cunoștințelor teoretice, verificarea aplicabilității acestora și formarea abilităților practice necesare unei viitoare profesii. Pentru elevi, **voluntariatul** reprezintă o ocazie importantă de a pune în practică ceea ce învață la școală și de a-și dezvolta **competențe** utile pentru viitor, fiind principala modalitate de a dobândi experiență practică. Activitatea de voluntariat ajută la explorarea unor domenii de interes, la dezvoltarea abilităților de comunicare, de lucru în echipă și de organizare, precum și la creșterea încrederii în sine și a stării de bine. Oportunități de voluntariat pot fi găsite în ONG-uri, centre de tineret sau prin proiectele și parteneriatele școlii.

**Aplic**

1. Gândește-te ce ai face dacă ai fi selectat pentru un program de practică într-un domeniu care te interesează și care te-ar ajuta să înțelegi mai bine ce carieră ți s-ar potrivi. Programul are loc într-o perioadă limitată. În același interval de timp, părinții tăi au planificat o vacanță într-o destinație la care visai de mult. Ambele opțiuni sunt importante pentru tine, dar poți alege doar una. Răspunde la următoarele întrebări:

- Ce factori ar influența decizia ta (de exemplu: interese, valori)?
- Ce alternative ai lua în calcul înainte de a decide (amânarea uneia dintre opțiuni, o altă soluție)?
- Care sunt consecințele posibile ale deciziei tale pe termen scurt și pe termen lung?
- Cum te-ai simți știind că, pentru a realiza un obiectiv important, este nevoie să renunți la ceva ce îți dorești?

Învăț **D. Atelierele de lucru (workshopurile)**

Workshopul este o formă de învățare intensivă și interactivă, axată pe dobândirea unor abilități specifice într-un timp scurt. Acestea pot fi abilități personale, cum sunt tehnicile de comunicare și gestionarea emoțiilor, sau abilități tehnice, precum bazele programării sau utilizarea aplicațiilor de editare grafică. Atelierele oferite de asociații de profil sau centre de tineret permit testarea unei aptitudini practice înainte de a lua o decizie educațională pe termen lung.

AFLU MAI MULT

În prezent, elevii și studenții pot participa la programe internaționale, precum Erasmus+, care oferă oportunități de studiu, practică, voluntariat sau schimburi educaționale în alte țări. La aceste programe te poți înscrie atât în perioada liceului, cât și în timpul facultății, prin intermediul școlilor, al universităților sau al organizațiilor partenere. De obicei, participarea are loc prin înscrierea la proiecte comune, iar informațiile sunt anunțate pe site-urile instituțiilor implicate. Cercetările europene arată că participarea la astfel de programe contribuie la dezvoltarea unor competențe importante pentru viitor. Potrivit studiului *Erasmus Impact Study*, realizat pentru Comisia Europeană, peste 90% dintre participanți au observat îmbunătățiri ale competențelor sociale și profesionale, precum adaptabilitatea, comunicarea și colaborarea cu persoane din alte culturi. De asemenea, multe instituții participante au remarcat creșterea încrederii în sine și a autonomiei elevilor și a studenților. Participarea la activități internaționale te poate ajuta să îți descoperi interesele, să îți dezvolti independența și să îți clarifici anumite direcții educaționale sau profesionale. În plus, contactul cu alte culturi și medii de învățare contribuie la dezvoltarea flexibilității, a adaptabilității și a deschiderii către experiențe noi.

Concluzie

Construirea profilului de carieră este un proces continuu și dinamic, ce depășește momentul unei singure decizii.

Acesta se consolidează prin participarea activă la oportunități diverse, precum atelierele de lucru, vizitele de studiu sau voluntariatul, care funcționează ca un laborator personal în care îți poți testa competențele în contexte reale.

Analiza acestor experiențe transformă planificarea carierei într-un demers conștient, în care fiecare explorare devine un pas asumat către un parcurs profesional autonom și împlinit.

*Consultă profesorul pentru adaptări în rezolvarea exercițiilor, dacă scrisul este dificil pentru tine.

Aplic

2. În echipe de câte doi, alegeți o personalitate dintr-un domeniu care vă interesează (de exemplu: *sport, artă, știință, tehnologie, gastronomie, media* etc.). Urmăriți un scurt videoclip, analizați un material documentar sau căutați informații utilizând instrumente digitale despre viața și parcursul profesional al acestei persoane, în care să fie evidențiate pasiunea sa pentru domeniul ales și drumul său către succes (de exemplu: *Jamie Oliver – gastronomie*). După ce ați vizionat materialul video și v-ați documentat despre personalitatea aleasă, discutați și notați profilul său de carieră:

- Ce lucruri din copilăria sa ori din experiențele timpurii i-au influențat alegerea carierei?
- Ce trăsături personale o caracterizează (de exemplu: *perseverență, creativitate, curaj* etc.)?
- Ce oportunități a identificat și valorificat pe parcurs (de exemplu: *mentorat, proiecte, competiții* etc.)?

La final, redactați un text scurt (80-100 de cuvinte), în care să explicați:

- de ce considerați că personalitatea aleasă este un exemplu relevant de carieră construită în timp;
- care sunt cele mai importante două caracteristici personale care i-au influențat parcursul profesional;
- cum a transformat oportunitățile apărute în pași concreți de dezvoltare și evoluție;
- ce element din parcursul personalității respective considerați că ar putea fi valoros și pentru propria voastră evoluție.

Portofoliu

Realizează un clip video scurt, de tip vlog (3-4 minute), intitulat „*O zi din cariera mea de vis*”, în care să interpretezi rolul profesionistului care ți-ai dori să devii (de exemplu: *reporter, inginer agronom, medic* etc.). Documentează-te, analizează informațiile disponibile și identifică principalele competențe necesare pentru exercitarea acestei profesii, precum și cunoștințele teoretice care trebuie stăpânite, folosind surse verificate și actualizate (de exemplu: portalul european oficial ESCO – European Skills, Competences, Qualifications and Occupations – esco.ec.europa.eu/en; Ministerul Muncii, Familiei, Tineretului și Solidarității Sociale – mmuncii.gov.ro, secțiunea Piața Muncii).

Pentru realizarea filmării, te poți ghida după structura următoare:

1. Introducerea – începutul zilei

La începutul vlogului, prezintă-te și spune ce profesie ai ales. Explică, pe scurt, unde îți desfășori activitatea și ce urmează să faci în acea zi. Poți menționa de ce te atrage această profesie și ce rol are în viața ta.

2. Activitatea principală – ce faci efectiv la muncă

Describe sau arată o activitate importantă din ziua de lucru. Explică ce faci, de ce este important și ce competență profesională folosești în acel moment.

3. Provocare și adaptare – ce faci atunci când apare o dificultate

Prezintă o situație neprevăzută sau o problemă care poate apărea în profesia respectivă. Explică ce abilitate personală te ajută să găsești o soluție (de exemplu: *adaptabilitatea, organizarea, gândirea critică*).

4. Încheiere – legătura cu viitorul tău

Rezumă câteva competențe esențiale pentru profesia aleasă și explică ce pași educaționali ai putea urma pentru a le dezvolta (școală, cursuri, activități extrașcolare, voluntariat).

La final, redactează un text, de 100-150 de cuvinte, în care să explici ce ai învățat despre profesia aleasă, ce abilități ai folosit pentru a duce proiectul la bun sfârșit și cum te-a ajutat această activitate să îți clarifici pașii educaționali pentru viitor.



Investigație:

„Cum transformă digitalizarea profesiile și modul în care oamenii muncesc?”

PASUL 1 - ALEGE TEMA INVESTIGAȚIEI

Alege unul dintre următoarele domenii de activitate aflate în curs de dezvoltare, care ți se pare cel mai interesant:

- **Varianta A:** Energie verde (sisteme fotovoltaice*) – Vei cerceta tranziția de la instalațiile electrice clasice la cele mai prietenoase cu mediul, precum și dezvoltarea unor meserii ca inginer specializat în energie regenerabilă, tehnician pentru instalarea și mentenanța sistemelor fotovoltaice etc.
- **Varianta B:** Sănătate digitală (telemedicină) – Vei investiga modul în care consultațiile medicale au început să fie făcute în mediul virtual și cum noile instrumente digitale (dosare electronice*, card de sănătate etc.) schimbă munca medicilor.
- **Varianta C:** Agricultură de precizie (Agro-Tech) – Vei studia tranziția de la agricultura tradițională la utilizarea dronelor și a senzorilor inteligenți* pentru monitorizarea culturilor.

PASUL 2 - SELECTEAZĂ MATERIALELE NECESARE

Vei avea nevoie de foi/caiet, computer, pixuri, creioane colorate etc. Ți-ar putea fi de folos, dar nu sunt obligatorii, un reportofon și o cameră foto.

PASUL 3 - INFORMEAZĂ-TE

Pentru a obține informațiile necesare, poți consulta publicații de specialitate, cărți, interviuri cu specialiști, anunțuri de angajare, documentare tematice sau surse online oficiale, cum sunt site-urile Ministerului Energiei și Ministerului Cercetării, Inovării și Digitalizării.

Recomandare: Dacă alegi să folosești inteligența artificială ca asistent pentru cercetarea ta, asigură-te că verifici informațiile primite consultând cel puțin o sursă oficială (site-ul unui minister sau al unei instituții de cercetare), înainte de a le adăuga în investigație.

PASUL 4 - STRUCTUREAZĂ INFORMAȚIA

În investigația ta, vei urmări să obții informații despre:

1. Moduri concrete în care digitalizarea a influențat profesiile din domeniul ales, în România, în ultimii zece ani;
2. Activități și responsabilități care s-au schimbat: ce făceau oamenii înainte și ce fac diferit acum prin utilizarea instrumentelor digitale sau a inteligenței artificiale;
3. Resurse personale și competențe necesare (de exemplu: *perseverență, autonomie, adaptabilitate, învățare continuă, competențe digitale*);
4. Avantaje și provocări specifice domeniului ales (de exemplu: *flexibilitate, competiție, gestionarea timpului, presiune*);
5. Influența digitalizării asupra deciziilor de carieră: analizează cum apariția acestui domeniu și accesul la tehnologii avansate schimbă felul în care oamenii își proiectează viitorul (de exemplu: *de ce ar alege „agricultura digitală” în locul celei tradiționale?*).

PASUL 5 - ADAUGĂ CONCLUZIILE PERSONALE

Scrie un scurt text (100-150 de cuvinte) în care să integrezi informațiile obținute la pașii anteriori. Formulează concluzii, răspunzând la întrebările următoare:

- Cum a schimbat digitalizarea domeniul analizat?
- Cum vezi tu viitorul muncii în acest domeniu pentru generația ta?

PASUL 6 - PREZINTĂ INVESTIGAȚIA

Prezintă în clasă descoperirile tale. Realizează un afiș creativ (digital sau pe hârtie) pentru expoziția clasei, ilustrând transformarea lumii muncii.

Notă: Dacă școala dispune de un laborator digital inteligent (Smart Lab PNRR), afișele pot fi vizualizate într-o galerie virtuală a clasei.

DICȚIONAR

* **sistem fotovoltaic** – ansamblu format din panouri solare și alte echipamente care captează lumina Soarelui și o transformă în energie electrică.

* **dosar electronic** (aici) – fișa medicală digitală a pacientului.

* **senzor inteligent** (aici) – dispozitiv conectat la internet care măsoară și transmite date din mediul înconjurător (temperatură, umiditatea solului etc.), utile la monitorizarea și gestionarea culturilor agricole.

RECAPITULARE

1. Managementul învățării	2. Managementul carierei
► STILURI DE ÎNVĂȚARE Vizual, auditiv, practic/chinestezic – canale senzoriale de învățare Strategii, metode și tehnici optime de asimilare → <i>Codificare duală (vizual+verbal); Reamintire activă, Repetiție spațiată, Hărți mentale, Mnemotehnici</i> ► MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII Organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare Autoreflexia în procesul de învățare → <i>Ciclul: Organizare → Planificare → Monitorizare → Autoevaluare; Curba uitării ↓ prin repetiție spațiată</i> ► MOTIVAȚIE ȘI ECHILIBRU Motivație intrinsecă și extrinsecă Echilibru: învățare – timp liber – odihnă → <i>Motivația poate fi intrinsecă (interes, dezvoltare personală) sau extrinsecă (note, recompense); devine mai solidă când sunt satisfăcute: autonomia, competența, relaționarea.</i> ► INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ ȘI TEHNOLOGII DIGITALE IA și competențe digitale ca resurse în învățare Avantaje și limite ale utilizării tehnologiei → <i>IA nu înlocuiește gândirea, ci o susține; verifică informațiile oferite; utilizare conștientă, responsabilă și critică.</i>	► ALEGERI ȘI DECIZII Factori interni: valori, interese, aptitudini, aspirații Factori externi: familie, grup, media, economie, mediu → <i>Decizia informată = autocunoaștere + informare + analiza consecințelor pe termen scurt și lung</i> ► TENDINȚE SOCIALE ȘI DIGITALIZARE Impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră Telemuncă / Remote work; Joburi digitale; Industrii emergente → <i>Competențele digitale și adaptabilitatea sunt esențiale; telemunca, joburile digitale și industriile emergente transformă piața muncii.</i> ► ATITUDINI ADAPTATIVE LA SCHIMBARE Schimbare controlată versus schimbare neprevăzută Reziliență; Deschidere pentru oportunități neașteptate → <i>Schimbarea neprevăzută poate deveni oportunitate prin capacitatea de adaptare.</i> ► PROFIL PERSONAL ȘI OPORTUNITĂȚI Profil personal și decizii educaționale și de carieră Vizite, workshopuri, programe de practică, oferte educaționale → <i>Profil personal = interese + valori + aptitudini și competențe; Explorează: oferte educaționale, vizite de studiu, workshopuri, programe de practică.</i>

AUTOEVALUARE – Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți un scor de la 1 la 5, în funcție de evoluția ta:

Competență evaluată	1	2	3	4	5
Identific stilul meu dominant de învățare și aplic strategii potrivite.	☐	☐	☐	☐	☐
Organizez, planific și monitorizez procesul de învățare; practic autoreflexia.	☐	☐	☐	☐	☐
Înțeleg motivația și mențin echilibrul învățare – odihnă – timp liber.	☐	☐	☐	☐	☐
Folosesc responsabil IA și tehnologiile digitale în procesul de învățare.	☐	☐	☐	☐	☐
Identific factorii interni și externi care îmi influențează deciziile de carieră.	☐	☐	☐	☐	☐
Înțeleg impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră: telemuncă, joburi digitale, industrii emergente.	☐	☐	☐	☐	☐
Conștientizez importanța rezilienței și a adaptabilității în fața schimbărilor controlate și neprevăzute.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi construiesc profilul personal (interese, valori, aptitudini) și identific oportunități educaționale și de carieră.	☐	☐	☐	☐	☐

REFLECTEAZĂ – Notează câte un gând legat de fiecare afirmație:

Stilul meu dominant de învățare este și îl aplic în studiu prin

O strategie de management al învățării pe care o folosesc sau pe care vreau s-o adopt:

Un factor intern care îmi influențează alegerile educaționale și de carieră este, deoarece

O industrie emergentă care mă interesează și competența digitală pe care vreau s-o dezvolt:

1. Mozaicul sănătății

Sănătate. Tipuri de sănătate. Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal

Robert este elev în clasa a IX-a. În seara precedentă unei zile de școală, s-a culcat târziu, după ce a urmărit până aproape de miezul nopții ultimul episod dintr-un serial. Dimineața, se trezește în grabă și pleacă fără să ia micul-dejun. Ajuns la școală, observă că îi este greu să fie atent la ore, iar oboseala îl face mai iritabil decât de obicei. Reacționează impulsiv la zgomotul din clasă, ceea ce tensionează relațiile cu colegii.

Pe parcursul zilei, interesul pentru activitățile școlare scade, iar starea de disconfort se accentuează. După cursuri, în loc să își acorde timp pentru masă sau odihnă, se așază direct la calculator pentru teme și proiecte. Stă multe ore fără pauză și fără mișcare, ceea ce îi amplifică senzația de epuizare. Seara, alege să renunțe la antrenamentele de baschet, deși știe că acestea îl ajută să se simtă mai bine, considerând că nu mai are energie pentru activitate fizică.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce aspecte ale programului zilnic al lui Robert par să influențeze modul în care el se simte și reacționează?
- Ce semnale apar pe parcursul zilei care ar putea indica faptul că ritmul lui nu este unul potrivit?
- Ce schimbări mici, dar constante, ar putea modifica modul în care se desfășoară o zi obișnuită pentru Robert?



Învăț



Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), **sănătatea** reprezintă o stare de bine din punct de vedere fizic, psihic și social, nu doar absența bolii. Aceasta se reflectă în modul în care corpul funcționează, în capacitatea de a gestiona emoțiile și în calitatea relațiilor cu ceilalți. O stare bună de sănătate se manifestă printr-un nivel de energie adecvat, o bună capacitate de concentrare, stabilitate emoțională și implicare în activitățile zilnice. **Starea de sănătate** este influențată atât de alegerile personale, cât și de mediul înconjurător, incluzând condițiile sale fizice, biologice și sociale. Activitatea fizică, alimentația echilibrată, somnul adecvat, gestionarea emoțiilor și relațiile pozitive joacă un rol esențial în menținerea stării de bine. Manifestate în mod constant, aceste aspecte contribuie la dezvoltarea echilibrului personal și la capacitatea de adaptare la schimbările și provocările vieții.

Sănătatea este un proces dinamic, care depinde de mai mulți factori personali și contextuali. Putem distinge cinci **tipuri de sănătate**:

1. Sănătatea fizică reprezintă capacitatea organismului de a susține activitățile zilnice și de a funcționa în mod adecvat în viața de zi cu zi. Aceasta se manifestă printr-un nivel optim de energie și rezistență care permite desfășurarea activităților școlare și extrașcolare fără apariția unei stări accentuate de epuizare. De asemenea, presupune

o funcționare biologică normală, în care organele și sistemele organismului (inima, sistemul imunitar etc.) își îndeplinesc rolurile în menținerea stării generale de sănătate. Sănătatea fizică include și capacitatea de refacere după efort, proces susținut de perioadele de odihnă și de un somn adecvat.

2. Sănătatea mintală se referă la modul în care o persoană gândește, își gestionează emoțiile și face față cerințelor vieții de zi cu zi. Aceasta se manifestă prin capacitatea de a înțelege informațiile, de a lua decizii adaptate situațiilor întâlnite și de a rămâne concentrat asupra sarcinilor. O sănătate mintală echilibrată susține flexibilitatea în gândire, permițând adaptarea la schimbare, rezolvarea problemelor și gestionarea provocărilor fără apariția blocajelor sau a suprasolicitării. Prin menținerea sănătății mintale, o persoană își poate organiza eficient activitățile, își poate evalua realist opțiunile și poate răspunde adecvat cerințelor școlare, sociale și personale.

3. Sănătatea emoțională descrie felul în care îți înțelegi emoțiile și capacitatea ta de a-ți menține echilibrul interior în situații de presiune. Aceasta implică autoreglarea și conștientizarea emoțiilor, adică recunoașterea corectă a ceea ce simți, și exprimarea emoțiilor într-o manieră constructivă. Un element important al sănătății emoționale este reziliența, care te ajută să îți revii după momente

Aplic

Creează o rețetă personalizată care să arate cum îți menții mintea și corpul sănătoase, descoperind strategiile care funcționează pentru tine. Începe prin a reflecta asupra stării tale fizice și mentale – observă nivelul de energie și modul în care îți organizezi activitățile zilnice.

Apoi, identifică și notează patru-șase pași concreți spre echilibru pe care îi poți urma zilnic, cum ar fi: *mișcare, somn odihnitor, momente de reflecție, organizarea timpului sau menținerea relațiilor pozitive*.

Menționează provocările care te pot împiedica să urmezi planul – stres, lipsa timpului, oboseală sau presiunea socială – și identifică resursele personale care te susțin: persoane de încredere, activități relaxante, valori și motive personale.

În final, definește destinația ta – *echilibrul personal*, descriind cum vei observa că ai ajuns acolo: nivel bun de energie, claritate mentală, calm, reziliență, relații bune și motivație.

Aplică planul timp de o săptămână și notează ce ai reușit să faci, ce dificultăți ai întâmpinat și cum te-ai simțit. Scrie câteva concluzii despre modul în care mintea și corpul tău se influențează reciproc și despre strategiile care te ajută să îți menții echilibrul zilnic.

difficile și să găsești resurse pentru a continua. O bună sănătate emoțională sprijină gestionarea stresului și contribuie la menținerea echilibrului psihic în perioade solicitante.

4. Sănătatea socială se referă la calitatea relațiilor și la capacitatea de a interacționa armonios în diferite grupuri. Ea presupune cooperare și comunicare asertivă, ajutându-te să colaborezi eficient și să îți susții convingerile cu claritate. Prin sănătatea socială îți dezvoltă asertivitatea și integritatea, învățând să spui „nu” influențelor care nu corespund valorilor tale și să îți susții convingerile într-un mod respectuos. Aceasta îți oferă sentimentul de sprijin și de apartenență la comunitate, ajutându-te să contribui la binele comun.

5. Sănătatea spirituală este ghidul tău interior, sursa și motivația care îți orientează alegerile și acțiunile pe termen lung. Aceasta se reflectă în armonizarea deciziilor cu valorile personale, în alegerile bazate pe principii etice, precum onestitatea și respectul, indiferent de situație. Sănătatea spirituală îți oferă sens și motivație internă, arătându-ți că activitățile zilnice pot avea un scop mai profund decât simpla realizare a sarcinilor. Când deciziile tale reflectă valorile personale, dobândești o stare de bine interioară care, la rândul ei, sprijină întregul tău echilibru personal și capacitatea de a face față provocărilor.

Sănătatea și **echilibrul personal** se dezvoltă prin interacțiunea mai multor **factori** care influențează simultan viața. Modul în care trăiești, mediul în care te dezvoltă, relațiile pe care le cultivi și deciziile zilnice pe care le iei îți afectează starea de sănătate și abilitatea de a menține echilibrul fizic, mental și social. Acești factori sunt interdependenți, influențându-se reciproc și generând efecte vizibile pe termen scurt și lung. Înțelegerea rolului fiecărui factor te ajută să conștientizezi resursele personale și să îți asumi responsabilitatea pentru modul în care îți organizezi viața. Prin alegeri informate, ajustate la propriile nevoi, îți poți susține activ sănătatea și echilibrul personal.

Tip de factor	Descriere	Cum influențează sănătatea și echilibrul personal
Biologici	Caracteristici ale organismului, precum vârsta, sexul biologic, ereditatea și funcționarea sistemelor vitale.	Pot influența nivelul de energie, rezistența la efort și modul în care organismul răspunde la solicitări; efectele lor pot fi susținute sau echilibrate prin alegeri și comportamente sănătoase.
Comportamentali/ Stil de viață	Acțiuni zilnice legate de alimentație, activitate fizică, somn, organizarea timpului și utilizarea tehnologiei.	Au impact direct asupra stării fizice și mentale; sprijină concentrarea, refacerea organismului și menținerea echilibrului în activitățile zilnice.
Psihologici	Modul de gândire, nivelul motivației, încrederea în propriile capacități și abilitatea de a gestiona emoțiile.	Influențează adaptarea la schimbări, luarea deciziilor și menținerea echilibrului interior în situații solicitante.
Sociali	Relațiile cu familia, prietenii, colegii și apartenența la grupuri sau comunități.	Oferă suport emoțional, siguranță și sentimentul de apartenență; contribuie la stabilitatea emoțională și la dezvoltarea personală.
De mediu	Condițiile din mediul de viață: locuință, școală, comunitate, spații publice.	Pot sprijini sau afecta sănătatea prin siguranță, organizare și acces la resurse adecvate.
Educaționali și digitali	Accesul la educație, calitatea resurselor și a informațiilor disponibile, utilizarea responsabilă a tehnologiei.	Susțin autonomia în învățare, dezvoltarea competențelor și echilibrul dintre viața online și cea offline.

Rezolvă exercițiul de la secțiunea **Aplic**, pagina 66.

Exersează



Asociază corespunzător elementele din coloana A cu elementele din coloana B:

Coloana A – Tipuri de sănătate

- Fizică
- Mintală
- Emoțională
- Socială
- Spirituală

Coloana B – Caracteristici

1. Relații armonioase și comunicare eficientă
2. Energie, rezistență și funcționare optimă a corpului
3. Valori personale și sens interior
4. Gestionarea emoțiilor și menținerea calmului
5. Claritate în gândire și capacitate de concentrare

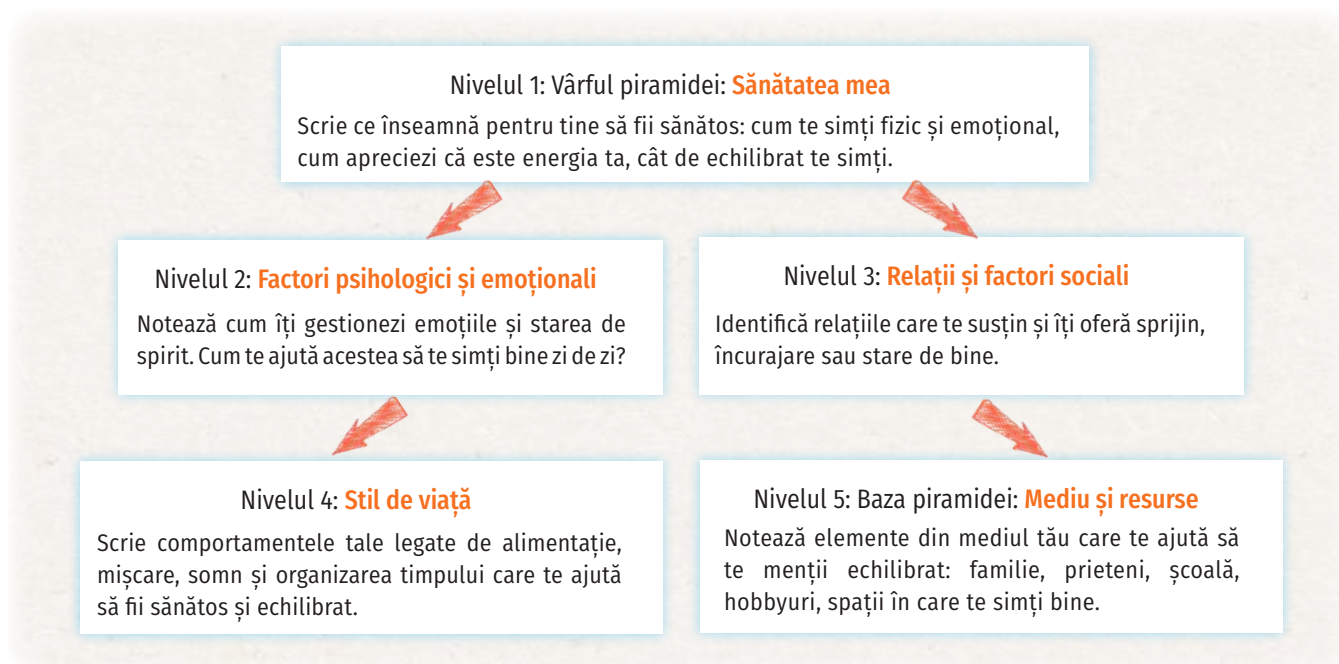
Concluzie

Sănătatea și echilibrul personal se formează prin interacțiunea dintre alegerile tale și factorii din mediul în care trăiești. Modul în care îți organizezi timpul, cum îți gestionezi energia și emoțiile și felul în care te raportezi la ceilalți sunt resurse importante care îți susțin starea de bine. Atunci când înveți să folosești aceste resurse, îți poți menține o stare optimă de sănătate și te poți adapta mai ușor la provocările vieții.

Portofoliu

Completează o piramidă vizuală care evidențiază factorii esențiali pentru menținerea sănătății: *alimentație, somn, mișcare, relații, echilibru emoțional*. Desenează piramida pe o foaie sau în format digital, folosind culori diferite, pictograme sau simboluri pentru fiecare nivel, astfel încât să reprezinți în mod creativ exemple personale pentru fiecare factor. La fiecare nivel, notează aspectele care te ajută să îți menții sănătatea și echilibrul.

Instrucțiuni pentru fiecare nivel:



Reflecție finală

1. Alege nivelul care este cel mai bine susținut și unul care poate fi îmbunătățit.
2. Notează o acțiune concretă pentru a-l menține, respectiv pentru a-l îmbunătăți.
3. În câteva rânduri, explică cum se leagă între ele toate nivelurile piramidei și ce rol au alegerile tale zilnice în menținerea sănătății și a echilibrului personal.

2. Cu ce mituri ne hrănim?

Alimentație echilibrată, mituri despre nutriție, tulburări de alimentație la adolescenți

De o jumătate de an, Alex urmărește pe rețelele sociale un vlogger de fitness foarte popular. Într-un videoclip, acesta afirmă: „Am eliminat complet pâinea, cartofii și fructele timp de o lună și nu m-am simțit niciodată mai bine. Dacă vreți rezultate rapide, vă recomand: băuturi proteice, arzătoare de grăsimi și vitamine!”. Alex merge săptămânal să înoate, însă nu este mulțumit de aspectul său și decide să urmeze recomandările vloggerului. Astfel, el elimină din alimentație mai multe grupe de alimente și începe să consume suplimentele recomandate, convins că această strategie îi va aduce rezultate.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce sursă de informație credeți că au la bază recomandările vloggerului?
- Ce l-a influențat pe Alex să ia o astfel de decizie?
- Ce informații importante credeți că lipsesc din mesajul vloggerului?
- Ce întrebări ar fi fost util să își pună Alex înainte de a face o schimbare atât de radicală?



Învăț



Alimentația echilibrată reprezintă una dintre bazele dezvoltării personale, deoarece influențează sănătatea fizică, echilibrul emoțional și capacitatea de concentrare. Mesajele despre alimentație circulă frecvent în mass-media și mediul online, iar unele dintre ele sunt contradictorii sau nevalidate științific.

În adolescență, o perioadă de dezvoltare intensă a corpului și a creierului, expunerea la informații incorecte despre nutriție poate favoriza alegeri alimentare dezechilibrate. Menținute în timp, acestea pot deveni factori de risc pentru tulburările de alimentație. De aceea, înțelegerea relației dintre alimentație, sănătate mintală și stil de viață este esențială pentru luarea unor decizii responsabile, în prezent și pe termen lung.

Alimentația echilibrată presupune consumul variat de alimente, în cantități potrivite, astfel încât organismul să primească energia și nutrienții necesari pentru funcționare, învățare și adaptare la solicitările zilnice. Acest echilibru este important la toate vârstele, însă în adolescență are un rol esențial în susținerea creșterii și a dezvoltării cognitive. Pentru a înțelege mai ușor principiile alimentației echilibrate, poate fi folosit modelul „Farfuriei sănătoase” (Healthy Eating Plate), elaborat de specialiștii Universității Harvard. Acesta pune accent pe varietate, echilibru și calitatea alimentelor, fără eliminarea unor grupe alimentare esențiale.

Model orientativ al „farfuriei sănătoase” (adaptare educațională după modelul Healthy Eating Plate, în acord cu recomandările Organizației Mondiale a Sănătății și ale Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară):

Categoria alimentară	Proporție orientativă	Exemple
Legume și fructe	~ 50%	morcovi, roșii, spanac, broccoli, mere, portocale
Cereale integrale (carbohidrați)	~ 25%	pâine integrală, orez brun, ovăz, paste integrale
Proteine	~ 25%	pește, ouă, linte, fasole, năut, nuci
Grăsimi sănătoase	cantități moderate	ulei de măsline, avocado, semințe
Hidratare	zilnic	apă

Pentru a înțelege importanța alimentației echilibrate, este necesar să cunoaștem câteva concepte de bază.

Metabolismul reprezintă totalitatea proceselor prin care organismul transformă alimentele în energie. Această energie este folosită pentru mișcare, gândire, creștere și menținerea funcțiilor vitale.

Glicemia este nivelul de glucoză (zahăr) din sânge. Creierul folosește glucoza ca principală sursă de energie, însă fluctuațiile mari ale glicemiei pot provoca oboseală, dificultăți de concentrare și schimbări de dispoziție.

Bolile metabolice apar atunci când metabolismul nu mai funcționează corect, adesea ca urmare a unei alimentații dezechilibrate și a lipsei de activitate fizică (de exemplu, diabet de tip 2). Menținerea unui stil de viață echilibrat reduce riscul acestor afecțiuni.

Miturile despre nutriție sunt informații greșite sau incomplete care circulă frecvent în societate și care pot influența negativ relația cu mâncarea. Aceste mituri sunt adesea prezentate ca soluții rapide și atractive, însă nu au bază științifică.

Exemple de mituri și explicația corectă:

Mit	Explicație științifică
„Grăsimile sunt dăunătoare.”	Grăsimile nesaturate sunt necesare pentru creier și absorbția vitaminelor.
„Carbohidrații trebuie eliminați.”	Carbohidrații sunt principala sursă de energie pentru creier.
„Detoxurile sunt necesare.”	Organismul se detoxifică natural prin ficat și rinichi.
„Săritul meselor ajută la slăbit.”	Poate încetini metabolismul și favoriza mâncatul excesiv.

Preluarea acestor mituri poate conduce la restricții alimentare nejustificate, dezechilibre emoționale și, în unele cazuri, la comportamente alimentare de risc.

Aplic



În echipe de trei-patru elevi, realizați un colaj digital cu tema „Mit sau adevăr?” despre alimentație și sănătate, folosind o platformă digitală (Canva, Padlet, VistaCreate etc.). Colajul trebuie să conțină un titlu sugestiv, imagini relevante, texte scurte și clare, precum și o concluzie de echipă despre importanța informării corecte în luarea deciziilor legate de alimentație și sănătate. Fiecare echipă va alege minimum trei mituri nutriționale întâlnite frecvent în mediul online, în reclame sau în discuțiile dintre adolescenți. Fiecare afirmație va fi formulată sub forma unei întrebări (Mit sau adevăr?), urmată de o explicație clară, care să arate de ce informația este greșită sau doar parțial adevărată. Explicațiile trebuie să se bazeze pe cunoștințe științifice despre alimentația echilibrată, rolul nutrienților, metabolism și sănătate. Pentru fiecare explicație, veți menționa sursa informației utilizate. În formularea concluziei, folosiți răspunsurile la următoarele întrebări:

- Care dintre miturile analizate a fost cel mai des întâlnit și de ce credeți că este atât de răspândit?
- Cum v-a ajutat informația științifică să diferențiați între mit și realitate?
- De ce este important să verificați sursele înainte de a urma sfaturi despre alimentație și sănătate?
- Cum poate influența gândirea critică alegerile voastre legate de stilul de viață?

Învăț



În adolescență, formarea imaginii de sine și a încrederii personale este un proces firesc și dinamic. Stresul, dorința de a fi acceptat, comparațiile cu ceilalți sau expunerea la standarde de frumusețe nerealiste pot influența modul în care un adolescent se raportează la propriul corp și la alimentație. **Tulburările de alimentație** sunt probleme de sănătate care implică atât corpul, cât și starea emoțională. Ele pot apărea atunci când preocupările legate de corp, performanță sau acceptare socială devin copleșitoare și influențează comportamentul alimentar.

Cele mai frecvente tulburări de alimentație sunt:

- **anorexia nervoasă** – caracterizată prin restricționarea severă a alimentației, din teama intensă de îngrășare, chiar și atunci când sănătatea este afectată;
- **bulimia nervoasă** – presupune episoade de mâncat excesiv urmate de comportamente nesănătoase de compensare (corectare);
- **mâncatul compulsiv** – reprezintă consumul repetat de cantități mari de alimente, fără control, însoțit de disconfort emoțional și vinovăție.

Aceste tulburări necesită sprijin specializat și nu pot fi rezolvate doar prin voință.

Prevenirea tulburărilor de alimentație începe cu educația pentru sănătate și dezvoltarea personală. Este important să învățăm: să analizăm critic informațiile din mediul online, să acceptăm diversitatea corporală, să ne ascultăm semnalele de foame și sațietate, să cerem ajutor atunci când observăm comportamente îngrijorătoare.

Sprijinul poate fi oferit de familie, școală și specialiști. În România, medicul de familie, consilierul școlar și organizațiile specializate reprezintă resurse importante pentru prevenție și intervenție timpurie.

Concluzie

Alimentația echilibrată susține sănătatea fizică, emoțională și dezvoltarea personală.

Înțelegerea miturilor despre nutriție și a riscurilor asociate acestora ajută la prevenirea tulburărilor de alimentație la adolescenți.

Prin informare corectă și sprijin adecvat, adolescenții pot lua decizii responsabile pentru prezent și viitor.

Portofoliu: Panel de discuții

„Tulburările de alimentație la adolescenți – prevenție și sprijin”

Organizați în echipe, veți participa la realizarea unui **panel de discuții**, sub îndrumarea profesorului. Panelul de discuții este o activitate organizată în care mai multe persoane cu roluri diferite discută despre o temă comună, răspunzând la întrebări pregătite dinainte, într-un cadru de dialog respectuos și sigur. Activitatea se poate desfășura în clasă, cu invitați prezenți fizic, sau online, prin intermediul unei platforme de videoconferință, în funcție de resursele disponibile. Scopul activității este de a înțelege ce sunt tulburările de alimentație la adolescenți, cum pot fi prevenite și unde se poate cere ajutor specializat.

Pentru pregătirea panelului, vă veți împărți în trei echipe, fiecare având responsabilități clare:

- **Echipa de logistică** identifică și, cu sprijinul profesorului, contactează specialiști care pot contribui la discuție, precum: psihiatru, medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice, psiholog, consilier școlar sau asistent social. Se pot utiliza resurse locale (spitale, cabinete școlare, clinici private sau organizații specializate).

- **Echipa de documentare** cercetează rolul fiecărui specialist și modul în care acesta intervine în prevenirea și tratarea tulburărilor de alimentație la adolescenți.

- **Echipa de moderatori** pregătește întrebările pentru invitați, pornind de la informațiile despre alimentație echilibrată, mituri nutriționale și sănătate mintală.

Panelul de discuții va aborda tema tulburărilor de alimentație la adolescenți din mai multe perspective:

1. Perspectiva medicală

(medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice)

Această intervenție urmărește să explice efectele alimentației dezechilibrate și ale dietelor restrictive asupra corpului adolescentului. Exemple de întrebări: *Ce se întâmplă în organismul unui adolescent atunci când sare frecvent peste mese sau elimină grupe întregi de alimente? Cum sunt afectate metabolismul și glicemia în cazul dietelor*



restrictive? Ce riscuri pot apărea atunci când suplimentele alimentare sunt consumate fără recomandare medicală?

2. Perspectiva psihiatrică și psihologică

(psihiatru și/sau psiholog)

Această parte a discuției se concentrează asupra cauzelor emoționale și psihologice ale tulburărilor de comportament alimentar. Exemple de întrebări: *Care sunt cele mai frecvente tulburări de alimentație întâlnite la adolescenți? Cum pot influența rețelele sociale și presiunea asupra aspectului fizic apariția acestor tulburări? Care sunt semnalele de alarmă care ar trebui să îi îngrijoreze pe adolescenți sau pe colegii lor?*

3. Perspectiva de sprijin și prevenție

(consilier școlar sau asistent social)

Discuția urmărește să clarifice pașii concreți de urmat atunci când apare o situație de risc. Exemple de întrebări: *Cui se poate adresa un adolescent dacă observă un comportament alimentar îngrijorător la el sau la un coleg? Ce resurse există în comunitate pentru sprijin și informare?*

Reguli pentru un dialog sigur, responsabil și constructiv:

- nu se discută despre cifre legate de greutate, calorii sau cantități de alimente;
- întrebările se referă la cauze, efecte și soluții, nu la descrieri detaliate ale comportamentelor de risc;
- elevii pot solicita specialiștilor recomandarea unei surse online sigure pentru informare corectă.

Reflecție și evaluare individuală

După încheierea panelului de discuții, fiecare elev va completa în portofoliul personal:

- o informație importantă despre tulburările de alimentație la adolescenți;
- o strategie sănătoasă de protejare a imaginii de sine;
- o listă scurtă de persoane sau instituții la care poate apela pentru sprijin.



3. În ritmul corpului

Importanța somnului. Efectele privării de somn asupra sănătății, a dezvoltării fizice și emoționale și a performanței școlare. Mișcarea și sportul. Beneficii și riscuri

Vlad, elev în clasa a IX-a, trece printr-o săptămână plină de teste și proiecte. Pentru a termina tot ce și-a propus, el amână ora de culcare până după 01:00, folosind telefonul ca să se „relaxeze” înainte de somn. Dimineața se trezește cu greu, resimțind o oboseală constantă și o mare dificultate în a-și menține atenția la primele ore de la școală. Deși, în mod obișnuit, îi place să joace baschet, acum preferă să folosească pauzele și timpul liber stând pe bancă sau uitându-se pe telefon, considerând că astfel își conservă energia pentru învățat. Seara, Vlad constată că îi este tot mai greu să adoarmă, informațiile citite par să nu se mai fixeze, iar el se simte tot mai neliniștit și mai lipsit de motivație.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Care credeți că sunt principalii factori care îi influențează lui Vlad capacitatea de învățare și motivația?
- Cum influențează utilizarea telefonului târziu în noapte capacitatea sa de a se trezi odihnit dimineața?
- Ce efecte poate avea lipsa mișcării asupra capacității lui Vlad de a învăța și de a se concentra?
- Ce schimbări concrete i-ați recomanda lui Vlad pentru a-și recăpăta energia și a avea rezultate școlare bune?



Învăț



Adolescența este o etapă esențială a dezvoltării, caracterizată prin schimbări rapide la nivel fizic, emoțional și cognitiv. În această perioadă, stilul de viață joacă un rol decisiv în menținerea sănătății și în susținerea performanței școlare. Dintre componentele unui stil de viață echilibrat, somnul și mișcarea ocupă un loc central.

Somnul este un proces biologic activ, indispensabil pentru funcționarea optimă a organismului. În timpul somnului, organismul nostru continuă să desfășoare procese esențiale pentru refacerea fizică și psihică: reglarea funcțiilor hormonale, consolidarea memoriei, echilibrarea emoțiilor și susținerea sistemului imunitar.

În adolescență, creierul se află într-un proces intens de maturizare, iar somnul contribuie direct la dezvoltarea zonelor responsabile de atenție, luarea deciziilor și controlul emoțiilor. Organizația Mondială a Sănătății și Academia Americană de Medicină a Somnului recomandă adolescenților un interval de 8-10 ore de somn pe noapte, necesare pentru o funcționare optimă la nivel fizic, emoțional și intelectual. Un aspect specific acestei etape de vârstă este modificarea ritmului biologic intern. În mod natural, melatonina (hormonul somnului) începe să fie secretată mai târziu seara, ceea ce explică de ce adolescenții adorm, de obicei, la ore mai înaintate. Acest proces este însă perturbat frecvent de utilizarea ecranelor digitale

înainte de culcare, deoarece lumina albastră inhibă producerea melatoninei și afectează calitatea somnului.

Privarea de somn apare atunci când durata somnului este insuficientă sau când odihna este fragmentată și de slabă calitate. **Efectele** acesteia sunt multiple și îți pot influența semnificativ starea de bine.

La nivel fizic, lipsa somnului determină oboseală persistentă, scăderea rezistenței organismului și un risc crescut de apariție a unor dezechilibre metabolice. Corpul tău nu beneficiază de timpul necesar refacerii, ceea ce îți poate afecta capacitatea de adaptare la efort și menținerea unei stări generale bune de sănătate. Din punct de vedere cognitiv, somnul insuficient afectează atenția, viteza de procesare a informațiilor și memoria. Poți întâmpina dificultăți în înțelegerea lecțiilor, în menținerea concentrării și în rezolvarea sarcinilor care presupun gândire logică și organizare.

Impactul **emoțional** este la fel de semnificativ. Privarea de somn este asociată cu iritabilitate, neliniște, instabilitate emoțională și dificultăți în gestionarea stresului. Aceste manifestări îți pot afecta relațiile cu colegii și profesorii, precum și modul în care te percepi.

Toate aceste **efecte** se reflectă direct asupra **performanței școlare**, prin scăderea randamentului intelectual, diminuarea motivației pentru învățare și dificultăți în menținerea unui program zilnic echilibrat.

Mișcarea fizică reprezintă orice formă de activitate care implică utilizarea corpului și consum de energie, de la mersul pe jos și activitățile recreative până la exercițiile structurate.

Sportul este o formă organizată de mișcare desfășurată după reguli clare și orientată spre dezvoltarea unor abilități fizice și sociale. Activitatea fizică regulată este esențială pentru a-ți menține sănătatea în adolescență. Printre **beneficiile** acestea se numără contribuția la buna funcționare a sistemului cardiovascular, la dezvoltarea armonioasă a oaselor și a mușchilor și la menținerea unei greutate corporale adecvate. Totodată, mișcarea influențează pozitiv starea de bine, reducând nivelul de stres și tensiunea emoțională.

Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății și ale Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor, adolescenții ar trebui să desfășoare, zilnic, cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată până la intensă. Această rutină îți susține nu numai sănătatea fizică, ci și funcțiile cognitive, contribuind la creșterea capacității de concentrare și a nivelului de energie.

Pe plan social și emoțional, sportul favorizează construirea încrederii în sine, a spiritului de cooperare și a responsabilității. Să participi la activități sportive îți oferă contexte reale pentru respectarea regulilor, gestionarea competiției și dezvoltarea perseverenței.

Sedentarismul este un mod de viață în care intervale lungi sunt petrecute în poziție așezată sau culcată, cu un consum redus de energie. Lipsa mișcării reprezintă un **risc** care poate afecta dezvoltarea fizică armonioasă. Poate duce la apariția unor deficiențe de postură și la scăderea rezistenței musculare. La nivel mental, inactivitatea fizică este asociată cu o diminuare a capacității de concentrare și cu o stare de oboseală persistentă. Includerea activității fizice în programul zilnic este esențială pentru a contracara aceste riscuri, dar trebuie să alterneze cu momente de refacere. Atunci când ai un echilibru între efort și odihnă, îți asiguri menținerea stării de sănătate.

Aplic



1. Elaborează o „Declarație personală de echilibru” care va reprezenta angajamentul tău față de propria sănătate și capacitate de învățare. Formulează trei obiective SMART (Specifice, Măsurabile, Abordabile, Relevante, în Timp) pentru a-ți îmbunătăți programul zilnic.

Exemplu: Somn – *Voi fi în pat la ora 22:30 în fiecare seară, pentru a asigura cele opt-nouă ore de odihnă necesare*; Timp online – *Nu voi mai utiliza telefonul cu 60 de minute înainte de culcare*; Activitate fizică – *Voi merge pe jos minimum 30 de minute la întoarcerea de la școală, în fiecare zi.*

Planul meu pentru echilibru:

1. Obiectiv Somn: _____

2. Obiectiv Timp online: _____

3. Obiectiv Activitate fizică: _____

Semnătura: _____

Data: _____

2. Realizează un desen cu titlul „Upgrade la viața mea: modul sănătos”, pentru a exprima vizual ce înseamnă pentru tine trecerea la o versiune mai bună a propriului program zilnic. Ilustrează transformarea prin care treci atunci când alegi să prioritizezi somnul și mișcarea. Poți desena, de exemplu, un „avatar” care își încarcă bateriile prin odihnă sau care capătă „superputeri” de concentrare după activitatea fizică. Folosește culori, simboluri sau mesaje scurte pentru a arăta cum treci de la versiunea „cu erori” (oboseală, sedentarism) la versiunea „optimizată” a ta.

Experimentez cu colegii



Joc interactiv în clasă: „Rețeaua de energie”

Elevii își împărtășesc soluții practice pentru a reduce oboseala și sedentarismul, învățând unii de la alții.

Durată: 10 minute

Desfășurarea activității: La începutul jocului, fiecare elev scrie pe un bilețel o problemă personală legată de oboseală sau de lipsa mișcării (de exemplu: „Adorm greu seara”).

La semnalul profesorului, elevii se ridică și se plimbă prin clasă pe muzică energizantă. Când muzica se oprește, fiecare elev își găsește rapid un coleg aflat în apropiere. Cei doi parteneri își citesc, pe rând, problema notată pe bilețel și oferă o soluție practică pentru rezolvarea acesteia (de exemplu: „Evită utilizarea telefonului cu o oră înainte de somn”). Dacă soluția primită este considerată utilă, elevul notează pe spatele bilețelului colegului mesajul „+10% energie” și își scrie numele.

Activitatea se repetă de trei ori, cu parteneri diferiți. La final, elevii se întorc la locurile lor.

Reflecție finală: Câți elevi au reușit să adune „+30% energie”? Care a fost cea mai interesantă sau utilă soluție primită de la un coleg?



Concluzie

Somnul și mișcarea sunt interdependente și se susțin reciproc. Activitatea fizică regulată favorizează un somn mai profund și mai odihnitor, iar somnul de calitate permite refacerea organismului după efort. Împreună, acestea constituie baza unui stil de viață sănătos, cu impact direct asupra echilibrului emoțional și asupra performanței școlare.

Portofoliu: Proiectul „Săptămâna mișcării”

Veți organiza în curtea liceului o acțiune de tip flashmob. Acest proiect transformă clasa într-o comunitate activă, desfășurându-se pe o perioadă de opt zile, stabilită împreună cu profesorul. Parcurgând etapele de mai jos, veți demonstra cum efortul de a atinge 60 de minute de mișcare zilnic (conform recomandării OMS) vă îmbunătățește sănătatea și relațiile din liceul vostru.

DICȚIONAR

flashmob – o acțiune de grup, scurtă și surprinzătoare, organizată într-un spațiu public. Participanții execută împreună o mișcare sau o coregrafie, cu scopul de a atrage atenția asupra unui mesaj important (de exemplu, beneficiile sportului), după care se retrag rapid.

Pasul 1. Organizarea și asumarea rolurilor

Împărțiți clasa în trei grupuri de lucru, bazate pe colaborare și sprijin reciproc:

- Ambasadorii mișcării – facilitatorii. Rolul lor este să strângă idei de activități accesibile (plimbări, baschet, dans etc.) pentru atingerea celor 60 de minute de mișcare pe zi și să creeze un grup de suport (de exemplu, pe WhatsApp), unde să transmită aceste idei, împreună cu mesaje de încurajare.
- Echipa creativă (flashmob) – alege o melodie energică și creează o coregrafie simplă (maximum trei minute), ușor de învățat de către toți colegii, indiferent de condiția fizică. Va stabili și un mesaj generic pe care să îl roștiți la finalul flashmobului.
- Echipa de analiză și promovare – centralizează anonim datele finale despre energia clasei și pregătește afișele pentru evenimentul din curtea liceului.

Pasul 2: Provocarea celor șapte zile

Fiecare elev va folosi tabelul de mai jos pentru a-și monitoriza activitatea fizică pe parcursul a șapte zile consecutive. Obiectiv: atingerea a 60 de minute/zi de mișcare.

Ziua	Număr de minute atinse	Tipul activității (de exemplu: mers pe jos, sport)	Nivel de energie (Scara 1-10*)
Luni			
...			
Total	... zile active; ... minute		

*Scara de energie: 1 = epuizare/pasivitate; 5 = energie moderată/stare neutră; 10 = vitalitate/stare de bine.

Pasul 3:

Momentul flashmob

Ziua 8: Clasa pune în scenă momentul pregătit. Scopul nu este execuția tehnică perfectă, ci transmiterea unui mesaj colectiv despre importanța adoptării unui stil de viață activ.

Pasul 4: Concluzie pentru portofoliul personal

La finalul proiectului, redactează o scurtă reflecție (100-150 de cuvinte), pe care o vei include în portofoliu. Aceasta va reprezenta dovada implicării tale în proiect și a modului în care experiența ți-a influențat stilul de viață.

Folosește următorul ghid:

1. Comparând prima zi din tabelul de monitorizare cu ultima, cum s-a modificat nivelul tău de vitalitate și ce legătură crezi că există între mișcare și starea ta generală de bine?
2. Ce rol ai avut în organizarea sau execuția flashmobului și cum te-a ajutat această implicare să colaborezi mai bine cu colegii tăi?
3. În ce măsură participarea la acest eveniment colectiv ți-a schimbat părerea despre mișcare (de exemplu, de la o simplă sarcină la o metodă de distracție sau comunicare)?
4. Ai observat vreo schimbare în capacitatea ta de concentrare la ore în timpul săptămânii de monitorizare?
5. Care sunt cele trei motive principale pentru care ai convinge un prieten sedentar să participe la un program similar?
6. Ce activitate descoperită în această săptămână dorești să păstrezi în programul tău zilnic pentru a-ți menține capacitatea de concentrare și învățare, dar și condiția fizică bună?

4. Ecranul și starea de bine

Impactul mediului online
asupra relațiilor interpersonale
și a stării de bine

Carla se întâlnește rar cu verișoara ei, Iulia, care locuiește în alt oraș. Cele două fete au stabilit cu două luni înainte când să meargă împreună la cofetăria lor preferată. Întâlnirea era importantă pentru amândouă, fiind una dintre puținele ocazii de a petrece timp față în față. Ajunse acolo, Carla își concentrează atenția să găsească unghiul perfect pentru a fotografia prăjitura și să posteze imaginea pe rețelele de socializare. După ce publică imaginea, își verifică telefonul constant pentru a vedea reacțiile primite și pentru a răspunde mesajelor colegelor de clasă. În timp ce Iulia încearcă să îi povestească despre o nouă pasiune a sa, Carla rămâne mai degrabă conectată la ecran decât la conversația dintre ele.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- În ce fel poate influența tehnologia calitatea timpului petrecut față în față?
- Ce efecte ar putea avea comportamentul Carlei asupra stării de bine a Iuliei în acel moment?
- Cum ar putea fi afectată relația lor pe termen lung dacă astfel de situații s-ar repeta?
- Ce ați face voi dacă ați fi într-o situație asemănătoare? Argumentați-vă răspunsurile.



Învăț



În prezent, o parte importantă din comunicarea și interacțiunile dintre oameni are loc în **mediul online**. Prin mesaje, pe rețelele sociale și diverse platforme digitale, relațiile se inițiază, se mențin și se transformă. Mediul online are un **impact** asupra modului în care ne exprimăm, ne conectăm și ne raportăm unii la alții. Această formă de comunicare modernă poate susține apropierea, colaborarea și sprijinul reciproc, oferind acces rapid la oameni și comunități cu interese comune.

Comunicarea digitală poate aduce continuitate în **relațiile interpersonale**. Platformele online permit oamenilor să împărtășească experiențe, să colaboreze în diferite proiecte, să își descopere interese comune și să ofere sprijin, chiar dacă prezența fizică nu este posibilă. Pentru unele persoane, mediul online devine locul în care îndrăznesc să se exprime fără rețineri, să își arate pasiunile sau să își găsească grupuri în care se simt înțelese. În aceste situații, tehnologia nu înlocuiește relațiile, ci le extinde, le face mai flexibile și le oferă noi forme de manifestare. Cu toate acestea, utilizarea mediului online aduce și provocări care pot influența negativ calitatea interacțiunilor și a relațiilor tale. Deși tehnologia îți oferă senzația unei conexiuni permanente, ea poate crea, de fapt, o barieră invizibilă între tine și persoanele din jur. Un efect important este fragmentarea atenției, care apare atunci când ești prezent fizic într-o discuție, dar alegi să îți verifici

constant telefonul. Atunci când ignori pe cineva prezent în favoarea telefonului, i-ai putea transmite că atenția ta este îndreptată către ecran, și nu către el/ea. Astfel de momente pot degrada intimitatea relațiilor reale, transformând o conversație profundă într-una superficială și întreruptă. Atunci când ecranul devine centrul atenției tale în timpul unei întâlniri, pierzi detalii esențiale precum privirea, tonul vocii sau gesturile, elemente semnificative în relațiile tale. Mediul online poate favoriza și apariția unor tensiuni prin faptul că mesajele scrise pot fi interpretate greșit, lipsindu-le detaliile unei conversații față în față. Comunicarea directă oferă informații nonverbale, emoție și claritate, aspecte pe care tehnologia le poate doar aproxima. Atunci când cele două forme de comunicare se completează, relațiile devin mai stabile: mediul online păstrează legătura, iar întâlnirile față în față întăresc apropierea.

Responsabilitatea ta este să conștientizezi modul în care îți direcționezi atenția către mediul online, astfel încât tehnologia să rămână un instrument care te apropie de oameni, nu unul care te îndepărtează de ei, deoarece relațiile necesită prezență și implicare activă.

Dincolo de influența asupra relațiilor, mediul online are un impact și asupra **stării tale de bine**, adică asupra echilibrului dintre minte, emoții și corp. Este important ca efectul acestuia să îți permită unei persoane să își poată susține

starea generală de sănătate, echilibru și capacitatea de a-și desfășura activitățile zilnice. Această influență funcționează ca o oglindă: ea îți poate oferi resurse pentru dezvoltare, dar îți și poate afecta imaginea de sine.

Mediul online contribuie la starea ta de bine prin accesul rapid la informații utile, cum ar fi videoclipuri despre alimentație sănătoasă, sfaturi despre organizarea timpului sau idei pentru un stil de viață echilibrat. Conținutul educațional, de la documentare și cursuri, până la tutoriale (de exemplu, cum să gătești o rețetă rapidă) sau materiale care îți stimulează curiozitatea, te ajută să te relaxezi și să îți refaci energia după perioade solicitante. Muzica, podcasturile și conținutul recreativ, precum vlogurile de călătorie sau clipurile amuzante, contribuie la starea ta de bine și la reducerea stresului. Prin schimbul de idei și informații cu alți utilizatori, îți dezvolti cunoștințele și descoperi perspective noi, ceea ce îți oferă motivație și satisfacție. Explorarea pasiunilor și învățarea în propriul ritm îți aduc plăcere și te ajută să îți menții echilibrul personal, astfel că poți folosi mediul digital ca pe un instrument de susținere a bunăstării tale.

Totuși, mediul online aduce și presiuni care pot tulbura echilibrul interior. Unul dintre cele mai frecvente efecte este comparația socială, atunci când raportezi experiențele tale firești (de exemplu, o cină obișnuită, o zi fără evenimente speciale, un moment de oboseală) la imagini selectate și prezentate într-o formă idealizată de către ceilalți (precum momente reușite, fotografii din locuri deosebite sau prezentări care scot în evidență numai partea plăcută a unei activități). În astfel de situații, poți avea tendința de a interpreta acele postări ca pe o regulă generală, ceea ce poate duce la percepții nerealiste despre propriile experiențe (de exemplu, impresia că ritmul personal este „prea lent” sau că momentele cotidiene nu sunt suficient de interesante). Fluxul constant de informații și notificări poate suprasolicita atenția și poate provoca oboseală mentală, influențând somnul și capacitatea de concentrare. Atunci când simți nevoia de a fi mereu conectat, de a verifica mesaje sau reacții din mediul online, timpul destinat odihnei își pierde rolul de refacere. Pe termen lung, această stare de alertă continuă îți consumă resursele mentale. Îți îngreunează organizarea activităților zilnice, luarea deciziilor, menținerea clarității în situațiile care îți solicită atenția. Expunerea excesivă la conținut digital poate intensifica reacțiile emoționale, favorizând iritabilitatea, neliniștea și dificultatea de a-ți păstra calmul.

Aplic

1. Redactează un articol, de minimum 100 de cuvinte, cu titlul „Prețuiesc sănătatea: O poveste despre alegerile mele zilnice”, în care să explici cum influențează mediul online modul în care ai grijă de tine. În articol, descrie atât aspectele pozitive (de exemplu: *acces la informații utile, conținut educațional, muzică*), cât și provocările pe care le întâlnești (de exemplu: *comparația socială, suprasolicitarea digitală, fragmentarea atenției*). Ilustrează prin exemple concrete cum îți organizezi activitățile, ce reguli îți stabilești în utilizarea tehnologiei și ce alegeri faci pentru a menține echilibrul dintre viața online și cea offline.

Experimentez cu colegii



Lucrați în perechi de câte doi. Timp de 15 minute, purtați o conversație despre o pasiune comună. În primele cinci minute, unul dintre voi își verifică telefonul constant și răspunde la mesaje, iar celălalt vorbește. Apoi, în următoarele cinci minute, schimbați rolurile.

În ultimele cinci minute, lăsați telefoanele deoparte, concentrați-vă atenția asupra discuției și păstrați contactul vizual. Reflectați asupra diferențelor dintre cele două momente și răspundeți, pe rând, la următoarele întrebări: Cum a influențat prezența telefonului dinamica discuției, continuitatea ideilor și calitatea interacțiunii dintre voi? Ce informații despre implicarea, entuziasmul sau starea colegului au devenit mai vizibile în a doua parte a conversației? Cum v-ați simțit în cele trei situații? Argumentați-vă răspunsurile.



Concluzie

Mediul online influențează modul în care comunică, colaborezi și te raportezi la ceilalți, precum și felul în care îți organizezi viața de zi cu zi. Folosit în mod conștient și echilibrat, mediul digital poate sprijini relațiile, accesul la informații și dezvoltarea personală. În schimb, utilizarea excesivă poate afecta atenția, starea emoțională și calitatea interacțiunilor tale. Înțelegerea efectelor mediului digital și adoptarea unui comportament online responsabil te ajută să integrezi tehnologia într-un stil de viață armonios, care îți susține atât relațiile interpersonale, cât și starea de bine.

Aplic

2. Analizează activitatea ta online din ultimele 24 de ore și identifică trei „surse de energie” (conținut care te-a relaxat sau ajutat să înveți) și trei „consumatori de energie” (conținut care ți-a provocat iritabilitate, neliniște, oboseală mentală etc.). Completează cu exemple personale un tabel asemănător cu cel de mai jos. Alege apoi un „consumator de energie” și ia o măsură concretă pentru a-i reduce impactul (limită de timp, dezactivarea notificărilor). La final, explică în câteva rânduri de ce ai ales acel „consumator” și cum absența lui te ajută să ai o minte mai odihnită, îmbunătățindu-ți atenția, starea de bine și relațiile interpersonale.

Tip de resursă	Exemplu	Efect asupra stării de bine	Efect asupra relațiilor interpersonale
Sursă de energie	Muzică	Mă simt mai calm.	Sunt mai prezent în discuții.
Consumator de energie	Notificări dese	Mă simt presat să le verific.	Nu sunt atent când vorbesc cu cineva.
_____	_____	_____	_____

Portofoliu: Dezbateri pro și contra

„Mediul online: factor de echilibru sau sursă de stres?”

Obiectivul activității: Analiza critică a modului în care tehnologia modelează calitatea relațiilor noastre și stabilitatea emoțională. Dezbateri urmărește dezvoltarea gândirii autonome și a capacității de a susține o opinie bazată pe observație și logică.

Cerințe de organizare:

1. Constituirea echipelor – Clasa se împarte în două grupuri: echipa „Echilibru digital” (susține beneficiile utilizării tehnologiei) și echipa „Impact emoțional” (analizează riscurile și presiunile online-ului).

2. Alegerea moderatorului – Profesorul va fi desemnat moderator. Rolul său este neutru: deschide dezbateri, cronometrează intervențiile, acordă cuvântul și asigură un ton respectuos.

3. Pregătirea (15 minute) – Fiecare echipă își pregătește argumentele vizând două direcții: relațiile sociale (cum comunicăm) și starea de bine (cum ne simțim).

4. Regulă – Argumentele trebuie să fie logice, să ofere exemple din realitatea vieții de zi cu zi și să răspundă direct punctelor de vedere ale echipei adverse (contraargumentare).

I. Temele de analiză pentru echipa „Echilibru digital”

• **Relațiile sociale:** Analizați modul în care platformele digitale oferă continuitate interacțiunilor atunci când întâlnirile fizice nu sunt posibile. Cum poate tehnologia

să extindă cercul social și să faciliteze colaborarea în proiecte comune?

• **Starea de bine:** Identificați beneficiile accesului rapid la informație și prezentați rolul conținutului educativ sau recreativ în reducerea stresului. Cum poate să contribuie explorarea pasiunilor online la dezvoltarea personală și la găsirea unor grupuri de sprijin?

II. Temele de analiză pentru echipa „Impact emoțional”

• **Relațiile sociale:** Analizați în ce fel prezența telefonului poate altera calitatea unei conversații reale și cum afectează lipsa contextului direct (tonul vocii, privirea) înțelegerea corectă a mesajelor.

• **Starea de bine:** Explicați presiunea pe care o exercită comparația cu imaginile idealizate postate de alții. Cum poate fluxul constant de notificări să genereze o stare de alertă care afectează odihna și capacitatea de concentrare?

III. Structura dezbaterii (Timp estimat: 20 de minute)

1. Prezentarea argumentelor (3 minute/echipă): Fiecare grup își expune viziunea generală asupra temei, definind clar și concis dacă vede mediul online ca pe un sprijin sau ca pe o provocare pentru sănătatea mintală și socială.

2. Sesiunea de întrebări și răspunsuri (2-5 minute/echipă): Echipele au oportunitatea de a-și adresa reciproc întrebări pentru a clarifica sau a analiza mai atent punctele de vedere prezentate.

Exemplu: *Dacă tehnologia ne apropie, de ce prezența ei la o întâlnire cu prietenii poate crea distanțare? sau Dacă mediul online este stresant, cum explicăm resursele utile de relaxare pe care le oferă?*

3. Concluzii – „Impactul asupra viitorului” (2 minute/echipă): Fiecare grup trebuie să demonstreze cum poziția lui în ce privește tehnologia influențează calitatea vieții pe termen lung. Reflecție finală: Ce pierdem sau ce câștigăm cu adevărat prin modul în care alegem să folosim tehnologia în prezent?

IV. Grilă de evaluare (Criterii de arbitraj pentru moderator)

Criteriu de evaluare	Punctaj	Observații
Claritatea argumentelor: Ideile au fost prezentate logic și structurat?	40	
Calitatea dovezilor: S-au folosit exemple și dovezi bazate pe fapte sau observații relevante?	30	
Abilitatea de a contraargumenta: Au reușit elevii să răspundă provocărilor echipei adverse?	20	
Respectarea formatului: Încadrarea în timp și utilizarea unui limbaj respectuos.	10	

5. Obiceiuri cu rădăcini sănătoase

Sănătate fizică și mentală.
Rutine sănătoase. Modalități
de menținere și optimizare
a sănătății fizice și mintale

Într-o săptămână obișnuită, Maria își notează activitățile zilnice într-un caiet: orele de curs, temele, timpul petrecut online, pauzele și momentele de odihnă. La finalul săptămânii, observă că în unele zile reușește să se concentreze mai ușor și să termine sarcinile mai repede, iar în altele se simte agitată și obosește rapid, deși programul pare asemănător. Maria încearcă să înțeleagă ce anume influențează modul în care funcționează de la o zi la alta.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce aspecte din programul zilnic al Mariei ar putea influența modul în care ea se simte și lucrează?
- De ce zile aparent asemănătoare pot avea rezultate diferite?
- Ce ar putea face Maria pentru a-și organiza mai bine activitățile zilnice?



Învăț



Sănătatea fizică și **sănătatea mentală** constituie baza funcționării personale și influențează direct capacitatea de învățare, luarea deciziilor și adaptarea la cerințele vieții școlare și profesionale. În adolescență, aceste dimensiuni se află într-o etapă de consolidare, iar modul în care sunt gestionate se reflectă în nivelul de energie, atenție, motivație și stabilitate emoțională. Din această perspectivă, sănătatea poate fi înțeleasă ca un proces continuu, care se construiește prin alegeri zilnice și prin organizarea conștientă a propriului stil de viață.

Sănătatea fizică se referă la capacitatea organismului de a susține activitățile zilnice într-un mod eficient și echilibrat. Aceasta este influențată de calitatea somnului, de alimentație, de hidratare, de mișcare și de modul în care sunt alternate perioadele de efort cu cele de refacere. Un corp odihnit și activ sprijină funcționarea cognitivă, menține nivelul de energie și reduce riscul apariției stărilor de epuizare. În perioada adolescenței, stabilitatea acestor obiceiuri contribuie la dezvoltarea armonioasă și la menținerea capacității de concentrare pe termen lung.

Sănătatea mentală este legată de modul în care o persoană își gestionează emoțiile, atenția și reacțiile la solicitările cotidiene. Ea se manifestă prin claritate mentală, flexibilitate în gândire și capacitatea de a face față situațiilor dificile fără dezechilibre majore.

În etapa adolescenței, cerințele școlare și presiunea performanței pot suprasolicita resursele psihice, motiv pentru care dezvoltarea unor mecanisme de autoreglare devine esențială pentru menținerea stării de bine.

Elemente caracteristice ale sănătății fizice și ale sănătății mentale:

Sănătatea fizică	Sănătatea mentală
Capacitatea organismului de a susține efortul fizic zilnic	Capacitatea de a gestiona emoțiile și reacțiile la stres
Funcționarea eficientă a sistemelor corpului	Menținerea atenției și a concentrării
Forța și rezistența musculară necesare activităților cotidiene	Funcționarea eficientă a proceselor cognitive
Menținerea unui nivel adecvat de energie	Adaptarea la situații noi sau dificile
Capacitatea de refacere după efort și solicitare	Capacitatea de a lua decizii și de a rezolva probleme
Echilibrul general al funcțiilor organismului	Menținerea echilibrului interior și a stării de bine

Rutinele sănătoase reprezintă structuri personale stabile care organizează activitățile zilnice și susțin sănătatea fizică și mintală. Acestea includ programul de somn, alimentația regulată, activitatea fizică, organizarea timpului și gestionarea atenției. În acest context, modul în care utilizezi timpul petrecut în fața ecranelor joacă un rol important în reglarea nivelului tău de energie și de concentrare. Dispozitivele digitale fac parte din viața cotidiană, însă efectele lor asupra stării tale de bine depind de durata utilizării și de momentul în care sunt integrate în programul tău zilnic.

Din perspectiva autoreglării personale, stabilirea unor intervale clare pentru activitățile desfășurate în fața ecranelor contribuie la protejarea somnului și la menținerea capacității de concentrare. Să alternezi perioadele de activitate digitală cu pauze de mișcare sau odihnă te ajută să previi suprasolicitarea mentală și să menții un ritm funcțional al zilei. De asemenea, reducerea expunerii la ecrane înainte de culcare sprijină refacerea organismului și susține procesele cognitive implicate în învățare.

Menținerea sănătății presupune conservarea resurselor personale prin identificarea și prevenirea dezechilibrelor care pot apărea în viața de zi cu zi. Aceasta se realizează prin respectarea unor rutine de bază, care susțin funcționarea constantă a organismului și a proceselor psihice.

Modalitățile de menținere a sănătății includ asigurarea unui somn suficient și regulat, alternarea perioadelor de efort intelectual cu pauze de refacere, alimentația constantă și adaptată nevoilor zilnice, precum și un nivel moderat de activitate fizică. Un rol important în menținerea sănătății îl are capacitatea ta de a recunoaște semnele timpurii de oboseală fizică sau psihoemoțională, precum scăderea concentrării, iritabilitatea sau lipsa motivației. Ajustarea programului zilnic, reducerea temporară a solicitărilor și acordarea timpului necesar pentru refacere contribuie la prevenirea acumulării stresului și a epuizării. Menținerea sănătății nu presupune performanță constantă, ci echilibru și continuitate în comportamentele zilnice.

Optimizarea sănătății presupune îmbunătățirea modului de funcționare prin dezvoltarea conștientă a unor obiceiuri care cresc eficiența, claritatea mentală și capacitatea de adaptare. Spre deosebire de menținere, care are un rol preventiv, optimizarea înseamnă să-ți valorifici resursele personale și să-ți ajustezi stilul de viață în funcție de propriul ritm și de obiectivele tale.

Modalitățile de optimizare a sănătății includ organizarea eficientă a timpului, stabilirea priorităților și adaptarea volumului de activități la nivelul real de energie. Planificarea realistă a sarcinilor, introducerea pauzelor active, exercițiile simple de respirație sau reflecția asupra propriilor nevoi contribuie la autoreglare și la creșterea capacității de concentrare. De asemenea, să realizezi evaluarea periodică a modului în care îți distribui efortul, odihna și activitățile de relaxare îți permite să-ți ajustezi rutina zilnică pentru a-ți susține performanța școlară și starea de bine.

Aplic

1. Alege două persoane din mediul tău apropiat (colegi, prieteni sau membri ai familiei) care sunt dispuse să îți ofere informații generale despre rutina lor zilnică. Discută cu fiecare persoană și află cum decurge, în linii mari, o săptămână obișnuită din viața sa. Poți folosi întrebări precum: Cum arată o zi obișnuită de școală/de muncă pentru tine?; Câte ore dormi, în medie?; Cât timp aloci mișcării sau activităților fizice?; Cum îți organizezi pauzele și timpul liber?; Ce activități te ajută să te relaxezi? Notează informațiile esențiale, fără a cere detalii intime și fără a face aprecieri critice. Scopul este observarea, nu evaluarea sau compararea.

Pe baza informațiilor adunate, identifică și descrie, pentru fiecare persoană: caracteristici ale sănătății fizice observate (de exemplu: *nivelul de energie, activitatea fizică, oboseala, somnul*) și caracteristici ale sănătății mintale (de exemplu: *capacitatea de concentrare, gestionarea stresului, starea emoțională generală, echilibrul dintre efort și odihnă*). Formulează observațiile în mod descriptiv, folosind expresii precum „Se observă că...”, „Pare să...”, „Din discuție reiese că...”.

La final, sintetizează informațiile și răspunde în scris la următoarele cerințe: Ce asemănări și diferențe observi între cele două persoane?; Ce legături poți identifica între rutină și starea de sănătate fizică și mintală?; Ce obicei, dintre exemplele observate, ai putea adapta sau evita în viața ta?

2. Alături de colegul/colega de bancă, analizează stilul vostru de viață actual. Identificați două obiceiuri care vă susțin sănătatea (de exemplu: *sportul, somnul de opt ore*) și două care o afectează negativ (de exemplu: *navigarea digitală nocturnă, ignorarea hidratării*). Împărtășiți experiențe reale și observați ce aveți în comun. Grupați-vă apoi în echipe de câte patru și sintetizați aceste observații pentru a realiza un ghid intitulat: „Pentru obiceiuri sănătoase: alimentație, mișcare, somn...”. Propuneți trei modalități de menținere (pentru a preveni oboseala și a conserva resursele actuale) și trei de optimizare (pentru a crește concentrarea și eficiența în învățare), pornind de la obiceiurile identificate în perechi. Folosiți un limbaj vizual (marcatori, simboluri). Prezentați ghidurile și concluziile în fața clasei.

Concluzie

În cadrul dezvoltării personale și al orientării în carieră, sănătatea fizică și mintală reprezintă fundamentul autonomiei și al capacității de a face alegeri informate. Un adolescent care își organizează eficient rutinele zilnice și își optimizează modul de funcționare își dezvoltă autocontrolul, perseverența și capacitatea de adaptare. Aceste competențe susțin construirea unui parcurs educațional și profesional realist, bazat pe cunoașterea propriilor resurse și limite.

Portofoliu: Concurs de dezvoltare personală

„Energie pentru viață: Pașii mei spre sănătate”

Vei participa la un concurs organizat în clasă despre sănătate și echilibru personal, realizat cu ajutorul metacardurilor* „Dixit – sănătate”, care te vor ajuta să reflectezi asupra modului în care îți gestionezi energia, rutina zilnică și starea de bine fizică și mintală.

În echipe de trei-patru elevi, veți primi un set de imagini simbolice și veți lucra împreună pentru a descoperi ce anume vă influențează modul de funcționare de la o zi la alta.

***metacard** – card cu o imagine simbolică, fără un singur sens corect. El te ajută să îți exprimi gândurile, emoțiile și experiențele personale, folosind imagini în locul definițiilor. Metacardurile sunt utilizate în educație pentru reflecție, autocunoaștere și dezvoltare personală.



Etapa I – Lucru în echipă

Împreună cu echipa ta, vei analiza imaginile primite și vei discuta ce transmit acestea despre sănătate, energie, echilibru și ritm zilnic. Observați atent fiecare imagine și exprimați-vă liber opiniile.

Alegeți trei imagini care vi se par cele mai potrivite pentru a ilustra:

- cum vă simțiți, în general, în zilele de școală;
- ce obiceiuri vă ajută să vă mențineți energia și concentrarea;
- ce aspecte ale rutinei zilnice ar putea fi îmbunătățite.

Pentru fiecare imagine aleasă, discutați în echipă ce elemente observați, ce idei sau emoții vă transmite și ce legătură există între imagine și experiențele voastre reale (somn, efort, pauze, timp online, sport). Nu există răspunsuri corecte sau greșite; important este să vă argumentați alegerile și să respectați opiniile fiecărui coleg.

Etapa a II-a – Provocare creativă (concursul)

Pe baza imaginilor alese, fiecare echipă va crea un titlu sugestiv pentru interpretarea proprie și o scurtă prezentare care explică modul în care sănătatea fizică și cea mintală sunt influențate de rutina zilnică și de gestionarea energiei. Prezentarea poate lua forma unei povești, a unei explicații simbolice sau a unei scheme simple, realizate împreună.

Rezultatele concursului

Echipa clasată pe locul I primește titlul simbolic *Arhitecții echilibrului personal* și va formula un set de recomandări pentru o săptămână echilibrată. Echipele clasate pe locul al II-lea primesc titlul *Observatorii energiei personale* și vor propune idei realiste de ajustare a rutinei zilnice. Toate echipele sunt valorizate pentru implicare și contribuție.

Etapa a III-a – Prezentare și feedback

Echipele își vor prezenta rezultatele în fața clasei. Colegii și profesorul vor oferi feedback constructiv, concentrându-se pe claritatea mesajului, coerența ideilor și capacitatea de reflecție.

Activitate individuală

După finalizarea concursului, vei realiza un material scris intitulat: „Harta mea de energie și echilibru”, care va fi inclus în portofoliul tău.

În acest material, vei include:

1. imaginea (metacardul) care te-a reprezentat cel mai bine;
2. ce ai descoperit despre modul în care funcționează corpul și mintea ta;

3. un obicei care îți susține sănătatea și pe care îl vei menține;
4. un obicei pe care îl vei ajusta pentru a-ți optimiza starea de bine;
5. o concluzie personală despre sănătate, echilibru și responsabilitate față de tine.

*Consultă profesorul pentru adaptări, dacă scrisul este dificil pentru tine.

6. Responsabilitate în 360°

Comportamente responsabile față de sine, mediu și comunitate corelate cu dimensiuni ale sănătății fizice și mintale (alimentație, hidratare, somn, mișcare, relații sociale, grija față de natură și comunitate, inteligența artificială)

Mara și-a propus ca duminica aceasta să termine un video pentru canalul de YouTube al clasei, folosind un program de editare asistat de inteligența artificială. Pentru că s-a lăsat absorbită de ecrane, a realizat la ora 16:00 că nu băuse apă aproape deloc toată ziua și, pentru că afară s-a înnoțit, a ratat ieșirea în parc cu rolele. Seara, când prietenele ei au sunat-o să iasă la cinema, Mara le-a refuzat, simțindu-se obosită și având o ușoară durere de cap. Deși clipul a ieșit bine, Mara a adormit târziu, cu o stare de neliniște, gândindu-se că luni dimineața va fi morocănoasă la prima oră de curs, exact când are nevoie de energie pentru a-și susține ideile în grupul de proiect.

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Ce ar fi putut face diferit Mara pentru a se simți mai bine la finalul zilei?
- Cum au influențat alegerile ei modul în care a interacționat cu ceilalți?
- Ați fost în situații în care v-ați concentrat foarte mult la o activitate și ați neglijat alte nevoi?
- Ce v-ar ajuta să vă organizați mai bine într-o situație similară?



Învăț



Putem privi **sănătatea** ca pe un **sistem** format din mai multe dimensiuni care funcționează împreună: **sănătatea fizică**, **sănătatea mintală** și sănătatea socială. Aceste dimensiuni nu sunt separate, ci se influențează reciproc, iar echilibrul dintre ele depinde de **comportamentele responsabile față de sine, față de mediu și față de comunitate**.

Sănătatea fizică este legată de funcționarea organismului și este influențată de **alimentație, hidratare, somn și mișcare**. Sănătatea mintală se referă la starea emoțională, capacitatea de concentrare și gestionarea stresului. Sănătatea socială vizează **relațiile sociale**, apartenența la grup și implicarea în comunitate. Atunci când una dintre aceste dimensiuni este afectată, întregul sistem al sănătății poate fi dezechilibrat.

Comportamentele responsabile față de sine, față de comunitate și față de mediu joacă un rol esențial în menținerea echilibrului dintre dimensiunile sănătății. Alegerile pe care le faci zilnic influențează nu doar propria stare de bine, ci și sănătatea celor din jur și calitatea mediului în care trăiești. De aceea, sănătatea nu este o stare fixă, ci un proces care se construiește prin decizii conștiente. De exemplu, un program de somn neregulat îți poate afecta organismul (sănătatea fizică), îți poate scădea capacitatea de concentrare și produce irascibilitate (sănătatea mintală), ceea ce poate duce la apariția conflictelor în relațiile sociale (sănătatea socială).

Comportamentele responsabile față de sine presupun adoptarea unor obiceiuri sănătoase, precum: planificarea meselor bogate în nutrienți (fructe, legume, proteine), hidratarea, prin consumul constant de apă pe parcursul zilei, respectarea unui program de somn de 8-9 ore și practicarea a cel puțin 60 de minute de activitate fizică zilnică. Aceste acțiuni influențează direct sănătatea fizică și susțin sănătatea mintală.

O alimentație echilibrată și o hidratare corespunzătoare asigură energia necesară activităților zilnice și capacității de concentrare. **Somnul** de calitate permite refacerea organismului și consolidarea informațiilor învățate (procesul de memorare), în timp ce mișcarea regulată contribuie la reducerea stresului și la o mai bună reglare a emoțiilor. Prin aceste alegeri, poți prelua controlul asupra propriei stări de bine, prevenind oboseala excesivă și afectarea motivației. De exemplu, atunci când nu te hidratezi suficient și nu dormi adecvat, apar oboseala (sănătate fizică), scăderea capacității de atenție și stările de nervozitate (sănătate mintală).

Comportamentele responsabile față de comunitate se reflectă în calitatea relațiilor sociale și în acțiuni concrete precum ascultarea activă, voluntariatul, respectarea diversității, mediarea conflictelor prin dialog și sprijinirea colegilor în situații dificile.

Aceste manifestări, alături de comunicarea respectuoasă, cooperarea și sprijinul reciproc, contribuie direct la echilibrul emoțional și la dezvoltarea sănătății mintale. Apartenența la un grup și implicarea activă în inițiative comunitare (cum ar fi proiectele ecologice sau caritabile) susțin sănătatea socială, oferind siguranță emoțională și consolidând încrederea în sine. În contrast, lipsa acestor comportamente și a relațiilor sociale sănătoase poate genera stres, neliniște și izolare, afectând performanța și starea de bine a întregului grup. De exemplu, atunci când te simți acceptat în grup, îți dezvolti încrederea în sine (sănătate mintală) și construiești relații armonioase (sănătate socială), în timp ce izolarea socială poate duce la stări de neliniște și la scăderea performanței școlare.

Grija față de natură reprezintă un comportament responsabil față de mediu și se manifestă prin acțiuni precum: reducerea consumului de plastic, colectarea separată a deșeurilor, economisirea resurselor (apă, energie), utilizarea transportului alternativ și participarea la acțiuni de ecologizare. Aceste practici sunt strâns legate de sănătatea fizică (prin reducerea poluării aerului și a apei) și sănătatea mintală. Un mediu curat ne asigură condiții favorabile pentru viață, iar contactul direct cu natura (drumețiile, îngrijirea spațiilor verzi etc.) contribuie la reducerea stresului și la menținerea echilibrului emoțional.

Protejarea mediului înconjurător susține sănătatea comunității și a generațiilor viitoare, demonstrând că un stil de viață sustenabil este baza bunăstării umane. De exemplu, petrecerea timpului în natură ajută la reducerea stresului (sănătate mintală), în timp ce poluarea îți afectează organismul (sănătate fizică) și îți accentuează disconfortul psihic (sănătate mintală).

Inteligența artificială și tehnologia pot sprijini învățarea și accesul la informație prin comportamente responsabile precum: verificarea surselor de informații, utilizarea instrumentelor IA ca sursă de inspirație (nu pentru a copia răspunsuri), setarea unor limite zilnice pentru ecrane și protejarea datelor personale. Echilibrul dintre tehnologie, somn și relații sociale este esențial pentru menținerea sănătății mintale. Utilizarea excesivă (de exemplu, verificarea repetată a rețelelor sociale sau angajarea prelungită în jocuri video) poate afecta somnul, capacitatea de concentrare și calitatea relațiilor. În schimb, folosirea conștientă a tehnologiei stimulează autonomia și gândirea critică, transformând elevul dintr-un consumator pasiv într-un utilizator creativ și informat. De exemplu, folosirea ecranelor până la ore târzii reduce durata somnului (sănătate fizică), ceea ce poate provoca stări de neliniște (sănătate mintală) și dificultăți de relaționare (sănătate socială).

Aplic

1. Completează grila de autoevaluare „Sistemul meu digital” pentru a identifica modul în care alegerile tale tehnologice îți influențează echilibrul dintre învățare, odihnă și relațiile cu ceilalți.

Grilă de autoevaluare: „Sistemul meu digital”

Analizează-ți propriile comportamente legate de utilizarea tehnologiei din ultima săptămână. Pentru fiecare afirmație, bifează varianta care descrie cel mai bine cât de des ai manifestat comportamentul respectiv: *Rareori*, *Uneori* sau *Deseori*. Răspunde sincer, deoarece această grilă are rol de reflecție personală, nu de notare.

Comportamentul analizat	Rareori	Uneori	Deseori
1. Verific sursa informațiilor înainte de a le distribui în mediul online.	☐	☐	☐
2. Utilizez instrumente bazate pe inteligență artificială (de exemplu, ChatGPT) pentru a genera idei sau pentru documentare, nu pentru copierea integrală a răspunsurilor.	☐	☐	☐
3. Îmi stabilesc și respect limite zilnice de timp pentru rețelele sociale sau jocurile video.	☐	☐	☐
4. Evit utilizarea ecranelor (telefon, tabletă, laptop) cu cel puțin o oră înainte de culcare.	☐	☐	☐
5. Îmi protejerez datele personale, evitând să le ofer persoanelor, site-urilor necunoscute și folosind parole sigure.	☐	☐	☐
6. În pauze sau în timpul meselor, acord prioritate interacțiunilor față în față, fără a verifica frecvent telefonul.	☐	☐	☐

Interpretarea rezultatelor

- **Majoritatea răspunsurilor „Deseori”** – Utilizezi tehnologia într-un mod echilibrat și responsabil. Demonstrezi autonomie și capacitatea de a folosi mediul digital ca instrument de învățare și comunicare.
- **Majoritatea răspunsurilor „Uneori”** – Comportamentele tale digitale sunt parțial echilibrate, însă pot fi îmbunătățite.

Identifică una sau două situații în care poți face ajustări pentru a-ți proteja mai bine timpul, atenția și starea de bine.

- **Majoritatea răspunsurilor „Rareori”** – Modul actual de utilizare a tehnologiei îți poate afecta echilibrul zilnic. Alege un comportament din listă și propune-ți să îl exersezi conștient în următoarele zile.

Experimentez cu colegii

În perechi, organizați o campanie de conștientizare a obiceiurilor sănătoase pentru comunitate, pornind de la un gest simplu și accesibil tuturor. Un exemplu de obicei sănătos este zâmbetul, ca formă de respect și deschidere față de ceilalți. În trei minute, formulați un slogan concis (maximum cinci cuvinte), un mesaj clar adresat comunității și o acțiune concretă, ușor de aplicat. Pentru gestul propus mai sus, sloganul poate fi *Un zâmbet schimbă ziua* – mesajul poate evidenția efectul pozitiv al zâmbetului asupra relațiilor, iar acțiunea propusă poate fi să zâmbiți intenționat către cel puțin trei persoane în aceeași zi. La final, prezentați campaniile în fața clasei și afișați-le pe rând, săptămânal, într-un loc vizibil (de exemplu, un panou tematic în clasă, pe holul școlii), astfel încât toate mesajele să fie accesibile colegilor pe parcursul săptămânii. Acest lucru permite comunității să fie expusă continuu la obiceiuri sănătoase și încurajează aplicarea acestora.

Aplic

2. În echipe de câte patru, realizați un proiect de grup cu tema „Obiceiuri sănătoase pentru o comunitate echilibrată”, prin care analizați modul în care comunitatea voastră (clasa sau școala) utilizează resursele mediului și identificați situații de risipă. Pe baza observațiilor, propuneți un protocol de eficiență, format din obiceiuri responsabile, care să contribuie la reducerea risipei și la protejarea mediului și a stării de bine a comunității. Observați, pe durata unei pauze sau a unei activități, unde apare cea mai mare risipă de resurse sau de timp. Propuneți un simbol simplu (desen, siglă sau mesaj scurt) care să reamintească obiceiul responsabil ales. La prezentarea proiectului, realizați un calcul estimativ de tipul: „Dacă 30 de elevi aplică zilnic acest obicei, comunitatea noastră câștigă...” și explicați beneficiile obținute.

Model orientativ de organizare a ideilor:

Obiectivul campaniei	Sursa de risipă identificată	Obiceiul responsabil propus	Impact asupra stării de bine
Energie termică	Ferestre deschise cu sistemul de încălzire pornit, pe timpul iernii	„Aerisirea eficientă”: deschiderea tuturor ferestrelor pentru o perioadă scurtă	Îmbunătățirea calității aerului și a confortului

Concluzie

Înțelegerea legăturii dintre comportamentele responsabile față de sine, față de mediu și față de comunitate și dimensiunile sănătății fizice și mintale sprijină dezvoltarea autonomiei personale. În prezent, aceste comportamente contribuie la echilibrul emoțional și la eficiența în învățare. Pe termen lung, ele susțin formarea unui stil de viață sănătos și a unei atitudini de responsabilitate, demonstrând că sănătatea individuală este strâns legată de bunăstarea comunității și a mediului.

Portofoliu: „Harta termică a nivelului de energie zilnică”

Instrucțiuni de realizare: Pe o foaie orientată orizontal, trasează axa timpului pentru o zi. Împarte axa în intervale egale de câte două ore, creând un tabel, care începe cu ora 08:00 și continuă până la ora de culcare (08:00, 10:00, 12:00, 14:00 etc.).

Pentru interpretarea vizuală a stării personale, utilizează un cod cromatic, conform legendei de mai jos, care reflectă nivelul general de energie, capacitatea de concentrare și starea emoțională resimțită în fiecare interval orar.

Legendă cromatică:

- Roșu – nivel scăzut de energie, stare de oboseală accentuată, iritabilitate sau stres ridicat
- Galben – nivel mediu de energie, atenție fluctuantă, stare emoțională neutră
- Verde – nivel optim de energie, capacitate bună de concentrare, stare de bine

Pentru fiecare interval, colorează caseta corespunzătoare și notează, în dreptul ei, activitatea dominantă sau factorul principal care a influențat starea ta (alimentația, activitatea fizică, utilizarea tehnologiei, interacțiunile sociale etc.). Completează tabelul cu situații reale din experiența proprie, după modelul următor:

Ziua: Miercuri

Ora	08:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00
Nivel de energie (culoare)	Roșu	Verde	Galben	Verde	Roșu	Galben	Verde	Roșu
Factor principal identificat	Lipsa micului-dejun	Pauză activă și discuții	Evaluare scrisă (stres)	Activitate fizică ușoară	Utilizare prelungită a telefonului	Realizarea temelor într-un mediu relaxant	Activitate recreativă în aer liber	Utilizarea ecranelor

7. Tehnologia: aliat sau obstacol?

Dependența digitală. Efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar

Alexandra, în vârstă de 14 ani, îi scrie unui coleg: „De câteva săptămâni încerc să învăț seara, dar nu reușesc. Mă așez la birou, îmi deschid caietele și, imediat ce apare o notificare, îmi spun că mă uit doar o clipă. Aseară voiam să învăț la biologie și, fără să-mi dau seama, am petrecut aproape 40 de minute urmărind videoclipuri și postări. M-am simțit obosită, deși nu făcusem nimic solicitant, iar gândurile îmi fugeau în toate direcțiile. În ultima vreme adorm greu, mă simt neliniștită și devin agitată atunci când nu verific telefonul. Cred că trebuie să-mi schimb rutina, pentru că îmi este tot mai greu să mă concentrez.”

Discutați în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

- Care este diferența dintre „a folosi telefonul” și „a ajunge să depinzi de telefon”?
- De ce credeți că Alexandra se simte neliniștită sau agitată atunci când nu verifică telefonul?
- Ce efecte ar putea apărea asupra stării sale emoționale dacă acest mod de utilizare ar continua?
- Ce schimbări ar putea face Alexandra în rutina zilnică pentru a-și gestiona mai bine timpul și a-și menține echilibrul personal?

Învăț



În viața de zi cu zi, tehnologia este prezentă în aproape toate activitățile tale: comunică, înveți, te relaxezi sau îți organizezi programul cu ajutorul ei. Mediul digital a devenit un spațiu familiar, accesibil și ușor de integrat în activitățile zilnice. În perioada adolescenței, tinerii pot fi mai vulnerabili la utilizarea excesivă a tehnologiei, deoarece caută mai intens experiențe care oferă satisfacție rapidă, precum mesajele primite, reacțiile de pe rețelele sociale sau noutățile care apar constant. În același timp, capacitatea de autocontrol și de organizare a timpului este încă în formare. Din acest motiv, poate apărea riscul de a petrece mai mult timp în mediul online decât ți-ai propus sau decât este benefic pentru echilibrul personal.

În mod natural, oamenii tind să repete comportamentele care le oferă plăcere, satisfacție sau confort. Atunci când un comportament produce rapid o senzație plăcută – cum se întâmplă în cazul alimentației, al jocurilor, al cumpărăturilor sau al activităților din mediul online –, apare dorința de a reveni la acel comportament. Dacă această dorință se intensifică și devine tot mai greu de controlat, se poate forma un tipar de dependență. În acest context, putem înțelege de ce **dependența digitală** se poate instala treptat, fără ca persoana să conștientizeze imediat acest proces. Mediul online oferă constant elemente care captează atenția și produc satisfacție imediată: notificări,

reacții, mesaje, jocuri sau conținut personalizat, adaptat intereselor și curiozităților tale. Aceste elemente te pot determina să revii frecvent la telefon sau la alte dispozitive digitale, chiar și atunci când intenționezi să te concentrezi asupra altor activități. Dependența digitală se referă la un tip de comportament caracterizat prin dificultatea de a controla timpul petrecut online, chiar și atunci când apar consecințe negative asupra stării de bine, a somnului, a relațiilor sau a performanței școlare. Este important să distingem între:

- **utilizarea funcțională** (tehnologia ca instrument de învățare, comunicare și informare); și
- **utilizarea problematică** (atunci când mediul digital devine prioritar față de viața offline și afectează echilibrul personal).

Dependența digitală este asociată cu variații frecvente ale **stării emoționale**: așteptarea reacțiilor din mediul online poate genera entuziasm, dar și frustrare sau neliniște atunci când acestea nu apar. În timp, există riscul de a ajunge să îți evaluezi valoarea personală prin prisma vizibilității digitale (de exemplu, numărul de aprecieri sau comentarii), fapt care poate influența modul în care te percepi pe tine însuși. Orientarea constantă către reacțiile din mediul online poate transforma această așteptare într-un tipar repetitiv, în care emoțiile ajung

să depindă tot mai mult de evenimentele din spațiul digital.

Pe lângă aceste trăiri, dependența digitală poate reduce toleranța la plictiseală și poate obișnui creierul cu stimulare constantă. Emoțiile intense sunt gestionate tot mai frecvent prin revenirea în mediul online, în locul unor strategii sănătoase de autoreglare (de exemplu: *plimbarea, scrisul sau pauza de reflecție*). În timp, această tendință poate afecta echilibrul interior și capacitatea de a face față situațiilor care necesită răbdare, autocontrol și calm.

Suprasolicitarea informațională contribuie la apariția oboselii mentale și la dificultăți în relaxare. Mintea rămâne într-o stare constantă de alertă, iar momentele de liniște devin tot mai rare. Această stare influențează atât dimensiunea emoțională, cât și pe cea cognitivă. Atenția tinde să se fragmenteze; devine dificil să te concentrezi pentru perioade mai lungi, deoarece ești întrerupt frecvent de informații și notificări. Memoria poate funcționa mai puțin eficient, iar capacitatea de a lua decizii gândite este adesea înlocuită de reacții rapide și impulsive. În același timp, gândirea critică și capacitatea de reflecție pot scădea, ceea ce face mai dificilă planificarea activităților școlare sau rezolvarea sarcinilor complexe fără impulsul de a verifica un dispozitiv digital. În aceste condiții, procesarea informațiilor devine mai lentă, iar vulnerabilitatea la erori de judecată crește, influențând modul în care înveți, te organizezi și construiești relații autentice.

La nivel personal, dependența digitală îți poate reduce capacitatea de a-ți organiza timpul, de a-ți menține atenția concentrată și de a prioritiza activitățile importante. Pierderea autonomiei poate apărea atunci când deciziile, energia și emoțiile tale sunt influențate de fluxul constant de notificări și conținut digital. Să devii mai puțin autonom în spațiul digital înseamnă să ai reacții automate: deschizi aplicații fără o intenție clară, verifici frecvent telefonul și te lași condus de acești factori externi, nu de nevoile sau obiectivele tale reale. În timp, această pierdere a controlului îți afectează starea de bine, crește nivelul de stres și poate reduce satisfacția personală și performanța școlară.

La nivel comunitar (de exemplu: *colegi de școală, prieteni, comunități online*), dependența digitală poate avea efecte complexe. Când tehnologia este folosită excesiv, felul în care grupurile interacționează se poate schimba: de exemplu, dacă majoritatea colegilor postează fotografii constant și răspund imediat la mesaje, se creează presiunea de a fi permanent conectați, chiar și atunci când au alte responsabilități sau își doresc odihnă. Această presiune influențează modul în care membrii unui grup își organizează timpul, își programează

activitățile în funcție de priorități și își mențin relațiile. Comunicarea digitală rămâne utilă, dar nu poate substitui legăturile autentice care se construiesc prin prezență și dialog direct.

În contextul dezvoltării personale, o competență esențială este capacitatea de a utiliza tehnologia într-un mod conștient, echilibrat și adaptat nevoilor reale. Atunci când îți recâștigi controlul asupra timpului și atenției tale, mediul online poate redeveni o resursă valoroasă pentru învățare, comunicare și dezvoltare personală. Dependența digitală poate fi înțeleasă și ca un semnal de reflecție asupra propriei persoane: în ce măsură timpul îți aparține, cât de autonome sunt alegerile tale și cât prioritizezi experiențele reale în viața de zi cu zi.

Aplic

1. Un institut imaginar numit „Centrul pentru Echilibru Digital” investighează modul în care tehnologia și inteligența artificială influențează starea emoțională și relațiile adolescenților. Un caz special, numit „Dosarul Echo”, a fost deschis pentru a analiza dacă mediul digital este un sprijin sau o sursă de dezechilibru.

În perechi, veți avea rolul de detectivi care analizează următoarele situații:

- un adolescent care se simte mai calm și concentrat după folosirea unei aplicații de meditație bazate pe inteligență artificială;
- un adolescent care devine iritabil și neliniștit atunci când bateria telefonului scade sub 10%;
- un grup de prieteni care comunică mai des în mediul online decât față în față.

Cerințe:

- interpretați fiecare situație, explicând ce emoții, gânduri sau motivații pot influența comportamentul adolescenților;
- discutați despre impactul inteligenței artificiale și al mediului digital asupra stării emoționale, a relațiilor sociale și a echilibrului mintal pentru fiecare situație dată;
- stabiliți în ce condiții tehnologia poate fi un sprijin și în ce condiții poate deveni o provocare;
- formulați o concluzie comună despre „Dosarul Echo”, pe care o prezentați clasei.

2. Pe o foaie, notează trei aplicații pe care le folosești într-o zi și explică pe scurt de ce le deschizi. Apoi, împărtășiți listele la nivelul clasei și discutați care aplicații vă sunt cu adevărat utile și care vă distrag atenția sau consumă timp fără să vă dați seama. La final, identificați împreună două schimbări concrete care v-ar putea ajuta să aveți un control mai bun asupra modului în care folosiți telefonul și aplicațiile digitale.

Concluzie

Mediul digital face parte din viața ta și poate fi atât o resursă valoroasă, cât și o posibilă sursă de dezechilibru, în funcție de modul în care este utilizat. Diferența dintre utilizarea productivă a tehnologiei și dependență este influențată de capacitatea ta de a-ți gestiona timpul, atenția și prioritățile. De aceea, dezvoltarea autonomiei digitale devine esențială pentru menținerea stării de bine și pentru construirea unor relații autentice. A învăța să alegi conștient între mediul online și cel offline înseamnă, în fond, a-ți construi și a-ți menține un echilibru personal și social mai sănătos.



Portofoliu: Plan de analiză a influenței tehnologiei asupra propriei vieți

1. Desenează o pagină împărțită în patru secțiuni: **Nivel emoțional**, **Nivel cognitiv**, **Timp** și **Relații**. Folosește culori sau simboluri pentru a diferenția clar fiecare arie.

3. Pentru fiecare factor de risc, notează ce impact ar putea avea asupra stării tale de bine dacă acest obicei se menține, folosind exemple concrete din viața ta.

5. La final, scrie o concluzie care să cuprindă soluții practice pentru un echilibru sănătos între viața online și cea offline. Include strategii de autocontrol clar definite (de exemplu: *intervale fără telefon*, *pauze regulate pentru reflecție*, *limitarea timpului pe anumite aplicații*) și notează cum ai putea aplica aceste strategii în viața ta de zi cu zi.

2. La fiecare secțiune, notează, în două-trei rânduri:

- **Resurse:** ce aspecte pozitive îți oferă mediul digital (de exemplu: *relaxare*, *acces rapid la informații*, *conectare cu prietenii*);
- **Factori de risc:** ce efecte negative poate avea utilizarea excesivă sau necontrolată a tehnologiei (de exemplu: *neliniște*, *fragmentarea atenției*, *pierderea noțiunii timpului*).

4. Evidențiază secțiunea în care mediul digital îți influențează cel mai mult viața și descrie modalități concrete prin care ai putea să folosești autocontrolul pentru a diminua efectele negative și a-ți gestiona mai eficient timpul, atenția și emoțiile.

RECAPITULARE

1. Calitatea stilului de viață	2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate
► SĂNĂTATEA Tipuri: fizică, mintală, emoțională, socială, spirituală Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal → <i>stare de bine fizică, psihică și socială – nu doar absența bolii; cinci tipuri interconectate</i> ► ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE Alimentație echilibrată; nutrienți esențiali Mituri despre nutriție; Tulburări de alimentație la adolescenți → <i>Farfură sănătoasă: ½ legume-fructe, ¼ cereale, ¼ proteine; Mituri frecvente ≠ știință validată</i> ► SOMN, MIȘCARE ȘI SPORT Importanța somnului; Efectele privării de somn Beneficii și riscuri ale sportului și mișcării regulate → <i>Adolescenți: 8-10 ore somn/noapte; Privare de somn → memorie↓, emoții instabile, imunitate↓; 60 min. mișcare/zi</i> ► MEDIUL ONLINE ȘI STAREA DE BINE Efecte pozitive și negative ale mediului online Impactul asupra relațiilor interpersonale și a sănătății mintale → <i>Efecte+: conectare, informare, acces la resurse</i> <i>Efecte-: comparație socială, anxietate, oboseală mentală.</i>	► SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI MINTALĂ Rutine sănătoase: alimentație, hidratare, mișcare, somn Modalități de menținere și optimizare a sănătății fizice și mintale → <i>Rutine zilnice: alimentație echilibrată, hidratare constantă, somn de calitate, 60 de minute de activitate fizică/zi</i> ► COMPORTAMENTE RESPONSABILE Față de sine: grija pentru corp și minte, somn, alimentație echilibrată, hidratare etc. Față de comunitate și mediu: sustenabilitate, responsabilitate socială, consum responsabil, respectarea diversității, ascultare activă, IA etc. ► DEPENDENȚA DIGITALĂ Efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar; gestionarea timpului online → <i>Semnale: dificultatea de a controla timpul online, cu efecte negative asupra somnului, reducerea capacității de concentrare, de menținere a relațiilor și a performanței școlare; echilibru între mediul online și cel offline, autonomie digitală</i>

AUTOEVALUARE – Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți un scor de la 1 la 5, în funcție de evoluția ta:

Competență evaluată	1	2	3	4	5
Descriu tipurile de sănătate și factorii care influențează echilibrul personal.	☐	☐	☐	☐	☐
Aplic principiile alimentației echilibrate; recunosc și demontez mituri despre nutriție.	☐	☐	☐	☐	☐
Explic importanța somnului și beneficiile mișcării regulate pentru sănătatea fizică și mintală.	☐	☐	☐	☐	☐
Evaluez impactul mediului online asupra stării mele de bine și a relațiilor interpersonale.	☐	☐	☐	☐	☐
Am comportamente responsabile față de sine, comunitate și mediu; gestionez timpul online.	☐	☐	☐	☐	☐
Recunosc semnele utilizării problematice a tehnologiei și știu cum să îmi gestionez autonomia digitală.	☐	☐	☐	☐	☐
Înțeleg legătura dintre comportamentele responsabile față de sine, comunitate, mediu și dimensiunile sănătății.	☐	☐	☐	☐	☐

REFLECTEAZĂ – Notează câte un gând legat de fiecare dintre următoarele afirmații:

O rutină sănătoasă pe care o am și cum îmi susține echilibrul fizic și mental:

Un mit despre nutriție pe care l-am corectat și cum îmi influențează alegerile alimentare:

Câte ore dorm în medie și un efect pe care îl observ asupra concentrării sau a stării emoționale:

Un comportament responsabil față de sine, față de comunitate și mediu pe care îl practic zilnic:

Unitatea 1 Autocunoaștere și dezvoltare personală	Unitatea 2 Managementul învățării și al carierei	Unitatea 3 Stil de viață sănătos și sustenabil
► ADOLESCENȚA Caracteristici fizice, cognitive și socioemoționale; grupul de prieteni are un rol esențial în această perioadă. ► IMAGINE DE SINE Percepția despre propriile calități, limite și valoare, formată prin autoevaluare și feedback din partea celorlalți. ► RESURSE PERSONALE Calități, abilități, atitudini și talente descoperite prin reflecție, experiențe practice și feedback primit de la ceilalți. ► PROFILUL PERSONAL Ansamblul calităților, al abilităților, al valorilor și al intereselor descoperite prin reflecție și experiență, care ghidează alegerile educaționale și de carieră. ► COMUNICARE Verbală, nonverbală (expresii faciale, privire, gesturi) și paraverbală (intonatie, ritm, volum); stilul asertiv susține relații sănătoase. ► RELAȚII ȘI CONFLICTE Relațiile sănatoase se bazează pe respect, siguranță și egalitate; rezolvarea constructivă a conflictelor se bazează pe negocierea soluțiilor. Relații responsabile și limite protective în mediul online. ► COMPORTAMENTE DISFUNCȚIONALE Bullyingul (comportament agresiv intenționat, repetat, cu dezechilibru de putere), abuzul, violența domestică și cyberbullyingul pot afecta sănătatea mintală; Gestionarea și combaterea comportamentelor disfuncționale; Resurse de sprijin: legislație și instituții în România.	► STILURI DE ÎNVĂȚARE Vizual, auditiv, practic/chinestezic; codificarea duală – procesarea simultană prin canale diferite – sprijină înțelegerea informațiilor. ► TEHNICI ACTIVE Reamintirea activă și repetiția spațiată contracarează curba uitării; hărțile mentale și mnemotehnicele fac informația mai ușor de organizat și de reținut. ► MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII Organizarea, planificarea cu obiective clare, monitorizarea și autoevaluarea susțin un parcurs de învățare eficient. ► MOTIVAȚIE ȘI ECHILIBRU Motivația poate fi intrinsecă (atunci când activitatea îți aduce plăcere sau contribuie la dezvoltarea ta) sau extrinsecă (atunci când urmărești obținerea unei recompense ori eviți consecințe nedorite); devine mai solidă când sunt satisfăcute trei nevoi psihologice de bază: autonomia, competența și relaționarea. Echilibrul învățare – odihnă – timp liber susține motivația și starea de bine. ► AI ȘI COMPETENȚE DIGITALE Inteligența artificială este un asistent util, nu un substitut al gândirii critice; competențele digitale, învățarea și dezvoltarea personală și profesională. ► DECIZII DE CARIERĂ Factorii interni (valori, interese, aptitudini) și cei externi (tendențele pieței muncii, digitalizarea) ghidează alegerile profesionale. ► ATITUDINI ADAPTATIVE Reziliența este abilitatea de a-ți regăsi echilibrul și de a crește în urma dificultăților; adaptabilitatea este esențială pentru viitor.	► SĂNĂTATEA Stare de bine fizică, psihică și socială – nu doar absența bolii; cuprinde cinci tipuri interconectate de sănătate. ► ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ Farfuria sănătoasă: ½ legume și fructe, ¼ cereale integrale, ¼ proteine; mișcările nutriționale pot duce la alegeri riscante. ► SOMN ȘI MIȘCARE Adolescenții au nevoie de 8-10 ore de somn; cel puțin 60 de minute de mișcare zilnică susțin concentrarea și starea de bine. ► MEDIU ONLINE Comparația socială, utilizarea prelungită a mediului online și expunerea constantă la conținut pot influența somnul, starea de bine și imaginea de sine. ► RUTINE SĂNĂTOASE Hidratarea, somnul regulat, pauzele de la ecrane și mișcarea zilnică sunt rutine dovedite pentru echilibru și energie. ► COMPORTAMENTE RESPONSABILE Grija față de propria sănătate, comportamentul responsabil în comunitate și consumul sustenabil susțin echilibrul personal. ► DEPENDENȚA DIGITALĂ Dificultatea de a controla timpul online, cu efecte negative asupra somnului, a relațiilor și a performanței școlare, indică o utilizare problematică; echilibrul online – offline se construiește activ.

TEMA	U1 – Autocunoaștere și dezvoltare personală	U2 – Managementul învățării și al carierei	U3 – Stil de viață sănătos
1 IMAGINE DE SINE ȘI MOTIVAȚIE, AUTOCUNOAȘTERE	Imaginea de sine – percepția despre calitățile și limitele proprii – alimentează motivația pentru acțiune. O imagine de sine pozitivă susține perseverența și protejează de comparația distructivă.	Motivația devine mai solidă când sunt satisfăcute nevoia de autonomie, de competență și de relaționare. Echilibrul învățare – odihnă – timp liber menține motivația și starea de bine.	Rutinele sănatoase – somn adecvat, mișcare, alimentație echilibrată – susțin energia și starea de bine necesare motivației zilnice. Somnul insuficient reduce direct capacitatea de concentrare și dorința de a progresa.
2 SĂNĂTATE EMOTIIONALĂ ȘI ECHILIBRU	Imaginea de sine echilibrată sprijină recunoașterea și exprimarea emoțiilor. Ascultarea activă și empatică – prezența deplină în dialog, fără judecată – este un instrument esențial pentru înțelegerea celorlalți și menținerea relațiilor sănatoase.	Echilibrul dintre învățare, odihnă și timp liber este esențial pentru sănătatea emoțională. Autoreflexia în procesul de învățare ajută elevul să identifice ce funcționează și ce trebuie schimbat în propriul program.	Sănătatea emoțională, unul dintre cele cinci tipuri de sănătate, include capacitatea de a gestiona stresul și de a menține echilibrul interior. Somnul adecvat și mișcarea zilnică o susțin direct.
3 MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII ȘI AL CARIEREI	Comunicarea verbală, nonverbală și paraverbală stă la baza relațiilor sănatoase. Stilul asertiv permite exprimarea clară a opiniilor și a nevoilor fără a ataca; conflictele se rezolvă constructiv prin negocierea soluțiilor – cooperare, compromis.	Abilitățile de comunicare fac parte din profilul de carieră și devin esențiale în contextul digitalizării și al telemuncii. Colaborarea eficientă presupune comunicare clară, empatie și responsabilitate.	Sănătatea socială – capacitatea de a interacționa armonios cu ceilalți – se construiește prin cooperare și comunicare asertivă. Comportamentele responsabile față de comunitate pornesc din empatie și ascultare activă.
4 STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	Profilul personal – combinația de valori, interese și aptitudini – este punctul de start al oricărei decizii informate. Alegerile responsabile reflectă cunoașterea de sine și asumarea consecințelor.	Deciziile de carieră echilibrate iau în calcul atât factorii interni (valori, interese, abilități), cât și pe cei externi (tendențe sociale, piața muncii, digitalizarea). Inteligența artificială este un asistent util, nu un înlocuitor al gândirii critice.	Comportamentele responsabile față de propria sănătate, față de comunitate și față de mediu sunt expresia valorilor asumate. Alegerile zilnice – de la alimentație la consumul de tehnologie – construiesc un stil de viață sustenabil.

AUTOEVALUARE FINALĂ

Completează mai întâi singur coloana „Scor” (autoevaluare), apoi profesorul îți acordă și el un scor pentru fiecare competență; la final, comparați cele două scoruri pentru a verifica dacă autoevaluarea a fost precisă.

Competența evaluată	◆ Debut Scor 1-2	◆ ◆ Progres Scor 3	◆ ◆ ◆ Excelent Scor 4-5	Scor
U1 – Adolescență, imagine de sine și resurse personale	Identific cu ajutor caracteristicile adolescenței și factorii imaginii de sine.	Explic legătura dintre imaginea de sine, valorile mele și deciziile personale.	Transfer cunoștințele în situații noi și îmi valorific conștient profilul personal.	/5
U1 – Comunicare asertivă, conflicte și relații sănătoase	Recunosc stilurile de comunicare și unele semne ale relațiilor nesănătoase.	Aplic comunicarea asertivă și gestionez conflictele constructiv, prin negocierea soluțiilor.	Negociez constructiv, am relații sănătoase și mă comport responsabil față de ceilalți.	/5
U2 – Stiluri de învățare, tehnici active și autorefecție	Știu ce înseamnă stilul de învățare și câteva tehnici de memorare eficientă.	Aplic tehnici potrivite stilului meu și îmi planific studiul cu obiective clare.	Mă autoevaluez constant, îmi ajustez strategia și depășesc curba uitării.	/5
U2 – Decizii de carieră, digitalizare și atitudini adaptative	Identific câțiva factori interni care îmi influențează alegerile de carieră.	Analizez factori interni și externi și înțeleg tendințele pieței muncii digitalizate.	Îmi conturez profilul personal și planific pași concreți spre viitorul dorit.	/5
U2 – Rutine sănătoase, nutriție, somn și mișcare	Știu că stilul de viață influențează sănătatea, dar nu am rutine constante.	Aplic principii de alimentație echilibrată, somn adecvat și mișcare zilnică.	Am rutine constante, demontez mituri nutriționale și îmi optimizez sănătatea zilnic.	/5
U3 – Echilibru online și comportamente responsabile	Recunosc efectele negative ale mediului online, dar nu le gestionez activ.	Evaluez impactul online asupra stării mele de bine și iau măsuri concrete.	Gestionez activ timpul online și acționez responsabil față de sine, comunitate și mediu.	/5
TOTAL		Adună scorurile →		/30

Interpretarea scorului total

Scor	Nivel	Ce înseamnă?	Ce fac mai departe?
6-12	La început	Am dobândit cunoștințe de bază; am nevoie de sprijin pentru a le aplica în situații reale.	Revizuiesc lecțiile cu ajutorul tehnicilor de reamintire activă și cer feedback.
13-18	În progres	Înțeleg conceptele esențiale și le pot aplica parțial; unele situații îmi cer mai multă exersare.	Exersează prin exemple concrete și reflectez asupra propriilor decizii și comportamente.
19-24	Competent	Aplic cunoștințele cu ușurință și îmi construiesc rutine și atitudini adaptative conștient.	Aprofundez conexiunile dintre unități și îmi propun obiective de carieră mai clare.
25-30	Excelent	Transfer cunoștințele în contexte variate; am o imagine de sine echilibrată și un profil personal conturat.	Valorific profilul personal pentru decizii informate și devin un model pozitiv pentru colegi.

Răspunde la fiecare întrebare și notează gânduri concrete, care te ajută să-ți conturezi un plan de acțiune.

Reflecție și plan de acțiune	
Ce concept din acest an mi-a schimbat cel mai mult modul de a gândi despre mine?	Ce schimbare concretă vreau să fac în stilul meu de viață sau de învățare?
Cum îmi voi folosi profilul personal (valori, interese, aptitudini) în alegerile viitoare?	Un obiectiv pe care mi-l propun pentru perioada următoare:

FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII INDIVIDUALE				
Indicator	Frecvent	Rar	Deloc	
Folosește corect termenii specifici disciplinei.				
Este implicat în îndeplinirea sarcinilor de lucru.				
Exprimare socială și emoțională adecvată.				
Are o atitudine adecvată față de ceilalți colegi.				
FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII GRUPULUI				
Indicator	Frecvent	Rar	Deloc	
Fiecare membru al grupului este implicat în rezolvarea sarcinii.				
Elevii formulează idei clare și ușor de înțeles de către ceilalți.				
Toate ideile propuse sunt luate în considerare.				
Elevii se sprijină și se încurajează pentru a fi productivi și creativi.				
Rezultatul activității de grup este relevant și prezentat într-o manieră care facilitează înțelegerea.				
Elevii urmăresc cu atenție prezentările celorlalte grupuri.				
Elevii acordă feedback colegilor.				

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

Trunchi comun (TC), toate filierele,
profilurile și specializările/calificările
profesionale – clasa a IX-a

UNITATEA 1 – Autocunoaștere și dezvoltare socioemoțională

UNITATEA 2 – Managementul învățării și al dezvoltării carierei

UNITATEA 3 – Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil

ISBN 978-630-347-307-9



6 421763 016734

MN80

