



Erasmus+

Parteneriatul Strategic Erasmus+ KA2
FOCUS – Developing Learning, Life and
Interpersonal Skills through a New Form-
teaching Curricula for Secondary Students
Nr. ref. 2017-1-RO01-KA219-037143

ANDREEA SUCIU (coord.)

FOCUS - 15 lecții pentru orele de dirigenție

vol. 2

Managementul emoțiilor și al stresului

Inteligența emoțională

Hobby-ul din prezent, o viitoare carieră?

Creativitatea și rezolvarea problemelor

Cum să ai o viață verde?

CLUJ-NAPOCA

2018

Această publicație este protejată de drepturile de autor ale autorilor săi în cadrul unei licențe deschise. Orice reproducere a oricărei părți a acestei publicații poate fi făcută fără permisiunea scrisă a autorilor săi, atâta timp cât este recunoscută în mod corespunzător.

AUTORI:

„Managementul emoțiilor și al stresului”- Dimitrios Evangelopoulos, Despoina Chronopoulou, Anastasia Koumoutsis

„Inteligența emoțională” - Rikke Nyholm Christensen, Maria Berg Jacobsen, Lisbet Risager

„Hobby-ul din prezent, o viitoare carieră?”- Anna Kuceł, Beata Dyrda, Agnieszka Pado

„Creativitatea și rezolvarea problemelor” - Liviu Vidican-Manci, Delia Marcu, Laura Băcilă

„Cum să ai o viață verde?”- Mariana Szenkovits, Silvia Turean, Felicia Floarea, Andreea Suci

Traducere în limba română: Andreea D. Suci, Delia Marcu, Iulia Rudolf, Laura Băcilă

Editor coordonator: Andreea Daniela Suci

ISBN

Paginile oficiale ale proiectului:

<https://twinspace.etwinning.net/44341/home>

<https://www.facebook.com/ErasmusPlusFocusProject/>



Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu este responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Despre parteneriatul strategic KA2 Erasmus+

FOCUS - Developing Learning, Life and Interpersonal Skills through a New Form-teaching Curricula for Secondary Students

Nr. de referință 2017-1-R001-KA219-037143

Coordonator European: COLEGIUL TEHNIC ANA ASLAN, CLUJ-NAPOCA

Parteneri:

Geniko Lykeio Agrias, Grecia

Szkoła Podstawowa im. Ks. Kardynała St. Wyszyńskiego w Głogowie Mlp, Polonia

Gefion Gymnasium, Danemarca

Seminarul Teologic Ortodox Cluj-Napoca, Romania

Performanța academică a elevilor din întreaga lume se datorează unei combinații de factori, atât la nivel educațional, cât și personal. Deși actuala programă de orientare și consiliere ("dirigenție" sau „consiliere în carieră”) este concepută pentru a aborda chestiuni precum învățarea, gestionarea emoțiilor, gestionarea timpului, problemele financiare, găsirea unui loc de muncă potrivit sau cum să ai un stil de viață sănătos, lecțiile și alte materiale didactice pe aceste teme sunt foarte puține. Nu există cursuri disponibile în țările partenere special concepute pentru aceste clase. De obicei, profesorii diriginți sau consilierii școlari sunt cei care trebuie să compileze materiale din diferite surse pentru a putea aborda aceste probleme. Având în vedere toate aceste aspecte, proiectul nostru vine în sprijinul profesorilor și elevilor pentru a le îndeplini nevoile de predare și, respectiv învățare.

Obiectivul principal al parteneriatului nostru este de a dezvolta o serie de 30 de lecții (3 lecții/temă) bazate pe următoarele 10 teme pentru cursurile de consiliere și orientare.

Fiecare școală parteneră a ales deja 2 teme (câte una pentru fiecare an) pentru care să pregătească materialele didactice și cele 6 lecții, după cum urmează:

1. Stiluri de învățare și cum să profiți la maximum de ele - Colegiul Tehnic Ana Aslan
2. Procesul de învățare: învățați-revizuiți-învățați din nou - Grecia
3. Comunicarea eficientă - Danemarca
4. Bullying și munca în echipă - Polonia
5. Managementul timpului și al banilor - Seminarul Teologic Ortodox, România

Anul 2

6. Gestionarea emoțiilor și a stresului - Grecia
7. Inteligența emoțională - Danemarca
8. Hobby-ul din prezent, posibilă viitoare carieră? - Polonia
9. Creativitatea și rezolvarea problemelor - Seminarul Teologic Ortodox, România
10. Cum să ai o viață „verde”? - Colegiul Tehnic Ana Aslan, România

Aceste materiale vor fi predate profesorilor participanți (câte trei profesori din fiecare școală) la cele 2 evenimente de formare a personalului, câte unul pentru fiecare an, găzduite de Polonia și, respective, Grecia.

Activități stabilite pentru ANUL 1:

19-21 Septembrie 2017 - Reuniunea transnațională găzduită de România

24-27 Octombrie 2017: Eveniment de formare a personalului didactic pe termen scurt, găzduit de Polonia (3 cadre didactice / școală)

Noiembrie 2017- Aprilie 2018 – perioada de Blended Mobility, respectiv implementarea celor 5 subiecte (15 lecții) la orele de Consiliere/dirigenție

19-23 Martie 2018 - Schimbul pe termen scurt al elevilor găzduit de Danemarca (3 elevi / școală)

16-20 Aprilie 2018 - Schimb de elevi pe termen scurt, găzduit de cele două școli din România (6 elevi/școală)

Activități stabilite pentru ANUL 2:

24-28 Septembrie 2018 - Eveniment de formare a personalului didactic pe termen scurt, găzduit de Grecia (3 cadre didactice / școală)

Septembrie 2018 - Martie 2019 - perioada de Blended Mobility, respectiv implementarea celor 5 subiecte (15 lecții pentru orele de Consiliere/dirigenție)

18-22 Martie 2019 - Schimb de elevi pe termen scurt găzduit de Grecia (3 elevi / țară)

1-5 Aprilie 2019 - Schimbul de elevi pe termen scurt găzduit de Polonia (3 elevi / țară)

17-19 Iunie 2019 - Reuniunea transnațională finală găzduită de Danemarca (1 coordonator / țară)

În cadrul proiectului elevii, precum și profesorii însoțitori, vor avea ocazia să învețe și să dezvolte abilități de viață diferite și să se întâlnească cu colegi din alte țări europene, să colaboreze prin schimbul de metode, practice și experiențe. Mai mult, toți participanții își vor dezvolta abilitățile în domeniul TIC. Limba engleză este limba principală de comunicare a proiectului, prin urmare este de așteptat și o îmbunătățire a competențelor lingvistice ale tuturor participanților.

OBIECTIVE:

1 - Elaborarea, testarea și implementarea practicilor inovatoare privind: curriculum-ul nou, materialele și instrumentele didactice și cursul de 30 de lecții de orientare și consiliere pentru 2000 de elevi de liceu din școlilor partenere;

2 - Consolidarea competențelor didactice și a dezvoltării profesionale prin participarea la cursuri de formare a personalului, schimbul de bune practici, realizarea de activități de învățare reciprocă și ateliere, metode de învățare și predare și abordări pedagogice, cu accent pe metode și instrumentele de orientare, consiliere și coaching precum și îmbunătățirea competențelor lingvistice și de TIC;

3 - Facilitarea recunoașterii și certificării competențelor prin utilizarea instrumentelor de validare Europass;

4 - Promovarea cooperării între școlile din 4 țări diferite ale programului pentru a sprijini dezvoltarea strategică și internaționalizarea școlară prin proiecte;

5 - Promovarea succesului școlar și combaterea părăsirii timpurii a școlii;

6- Promovarea cetățeniei europene active și a incluziunii sociale.

GRUPURI ȚINTĂ:

Beneficiarii direcți sunt: 2000 de elevi de liceu, cu vârsta cuprinsă între 14-18 ani, care învață în toate cele cinci școli partenere, profesorii lor (până la 80 de profesori și consilieri școlari) precum și managerii școlari care vor beneficia de schimburi de bune practici în managementul educațional.

METODOLOGIE: Fiecare partener va pregăti materialele pentru o temă/an. În timpul evenimentului de formare pe termen scurt a personalului didactic, fiecare partener va aduce materialele didactice pe care le-a pregătit și va organiza 3 lecții/ateliere pentru a preda și celorlalți profesori participanți. Fiecare subiect va fi predat într-o singură zi, unei clase de 15 elevi din școala gazdă. Fiecare zi include și o sesiune de evaluare și un timp de feedback în care participanții vor reflecta asupra predării lor, a metodelor folosite și a modalităților de îmbunătățire ale acestora. Forma finală a materialelor prezentate va editată de către coordonatorul European și publicată pe pagina oficială a proiectului, găzduită de platforma etwinning:

<https://twinspace.etwinning.net/44341/home>

REZULTATE TANGIBILE:

- **cursul** de orientare și consiliere privind abilitățile de viață, învățare și comunicare, numit FOCUS cuprinzând cele 30 de lecții (3 lecții/temă)
- **website-ul** proiectului pe platforma etwinning unde toate materialele, lecțiile etc. sunt disponibile în mod gratuit
- **cartea digitală** editată atât în limba engleză cât și tradusă în limbile română, poloneză, daneză și greacă și care va fi distribuită în comunitățile de profesori în mod gratuit în cadrul activităților de diseminare și valorizare.

REZULTATE INTANGIBILE:

- profesorii vor dezvolta strategii instructive adecvate pentru a ajuta elevii să-și atingă așteptările curriculare
- profesorii vor beneficia de dezvoltare profesională de calitate
- profesorii vor fi familiarizați cu noi metode de predare
- imaginea publică a școlilor în comunitatea locală se va îmbunătăți
- directorii vor lucra pentru a sprijini și încuraja parteneriatele între școală și comunitatea mai largă pentru a facilita oportunitățile de învățare experiențială în folosul elevilor
- proiectul va permite elevilor să-și personalizeze mai bine educația din timpul liceului și să-și îmbunătățească perspectivele de succes în școală și în viață

- motivația elevilor de a învăța și de a se îmbunătăți în mod continuu va crește
- elevii își vor gestiona mai bine timpul, resursele și relațiile cu alte persoane pentru a-și îmbunătăți oportunitățile
- elevii vor deveni mai încrezători, mai motivați și mai eficienți
- elevii vor învăța cum să identifice și să-și evalueze propriile competențe, caracteristici și aspirații și să exploreze o gamă largă de opțiuni legate de învățare, muncă și implicare comunitară
- elevii vor dezvolta abilități și strategii de învățare și de angajare
- elevii vor cunoaște problemele și oportunitățile pe care le vor întâmpina în economia modernă



CAPITOLUL 1

Managementul emoțiilor și al stresului

GENIKO LYKEIO AGRIAS

AGRIA, GRECIA

MANAGEMENTUL STRESULUI ȘI AL EMOȚIILOR

LECȚIA 1 - SĂ ÎNȚELEM EMOȚIILE

Obiective posibile

Elevii vor fi capabili :

- Să recunoască diferite tipuri de emoții
- Să diferențieze emoțiile și să le prezinte în manieră simplă
- Să numească cele șase emoții universale de bază în toate culturile

Exercițiu de teambuilding: Împărțim clasa în 6 grupe. Fiecare grup face o mască reprezentând una din cele 6 emoții: **teamă, dezgust, mânie, surpriză, fericire și tristețe**. Grupurile nu trebuie să știe ce emoții au primit ceilalți.

La final, fiecare grup prezintă emoția printr-o reprezentație artistică, mimă sau un text. Celelalte grupe trebuie să ghicească fiecare emoție.

Emoții și tipuri de răspunsuri emoționale

Emoțiile par să guverneze viața noastră de zi cu zi. Luăm decizii bazate pe felul în care ne simțim: fericiți, mânioși, triști, plictisiți sau frustrați. Ne alegem activități și hobby-uri în funcție de emoțiile pe care le provoacă.

Ce este o emoție, mai exact?

O emoție este o stare psihologică complexă care implică 3 componente distincte: experiența subiectivă, reacția fiziologică și răspunsul comportamental sau expresiv. Pentru a înțelege mai bine ce sunt emoțiile, să ne concentrăm pe cele trei elemente cheie ale lor.

1. Experiența subiectivă

Experții cred că există un număr de emoții trăite de oamenii din toată lumea, indiferent de cultură.

Cercetătorii cred că felul în care trăim emoțiile poate fi extreme de subiectiv. Să ne gândim la mânie. Este mereu la fel? Ea poate varia de la o enervare ușoară la furie oarbă.

2. Răspunsul fiziologic

Emoțiile cauzează reacții fiziologice puternice. Multe reacții fizice din timpul unei emoții, cum ar fi palmele transpirate sau respirația rapidă, sunt controlate de sistemul nervos simpatic, ce controlează reacțiile involuntare. Acesta controlează reacțiile corpului de fugă sau luptă.

Creierul joacă de asemenea un rol important în emoții. Amygdala, parte a sistemului limbic, are un rol important în emoții și, mai ales, teamă.

3. Răspunsul comportamental

Noi petrecem mult timp încercând să interpretăm expresiile emoționale ale oamenilor din jur. Abilitatea de a înțelege corect aceste expresii este legată de inteligența emoțională.

Emoții vs. stări

Cum diferă ele?

- Emoția este de scurtă durată, dar intensă.
- Emoțiile au o cauză clară pe care o putem identifica.
- Stările sunt mai puțin intense decât emoțiile, dar durează mai mult. Uneori, poate fi dificil să identificăm cauza unei stări.

Bibliografie

<https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>

<https://www.mindfulnessmuse.com/dialectical-behavior-therapy/recognize-your-emotions-in-6-steps>

<https://www.wikihow.com/Read-Others%27-Emotions>

<https://www.verywellmind.com/finally-understanding-emotions-2337745>

Etapele lecției

Team building

Fișa de lucru de la Lecția 1 - Profesorul adresează întrebările, elevii răspund individual.

Elevii vizionează următoarele clipuri video:

<https://www.youtube.com/watch?v=rCAwXb9n7EY>

Song: <https://www.youtube.com/watch?v=uKLMYZIbIb8>

LECȚIA 2

RECUNOAȘTEREA EMOTIILOR

OBIECTIVE

Elevii vor fi capabili :

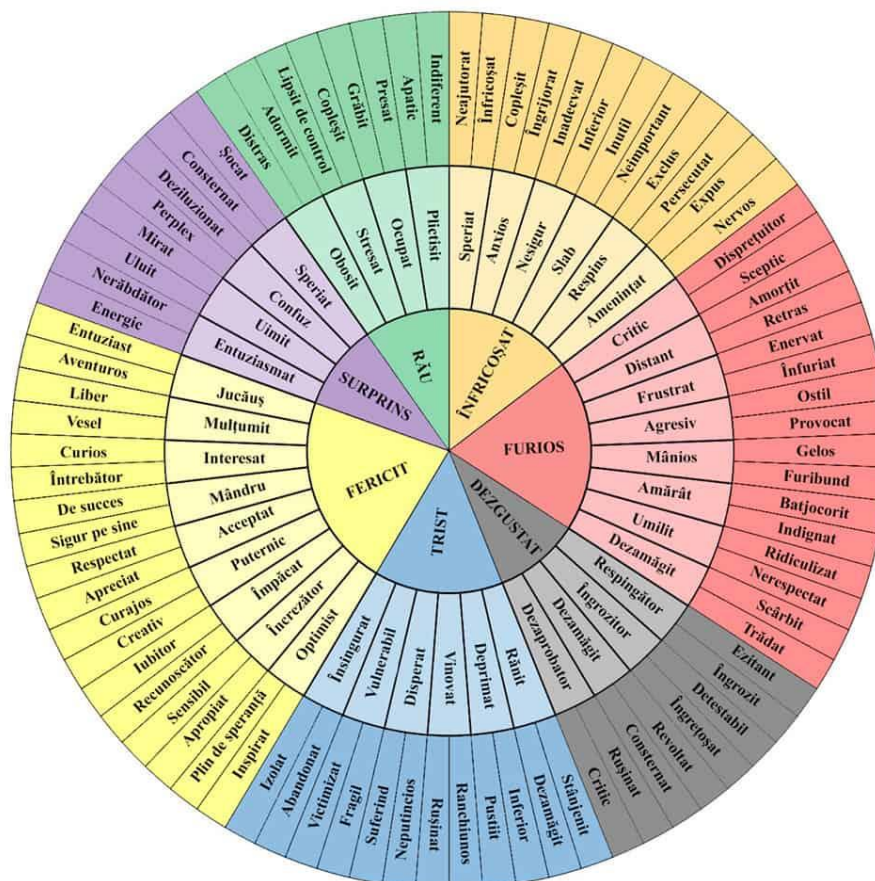
- Să înțeleagă cum funcționează roata emoțiilor
- Să enumere moduri de a recunoaște emoțiile
- Să prezinte în felul lor roata emoțiilor

Roata emoțiilor

Este acceptat în general că există șase emoții de bază, universale în toate culturile: **teamă, deznădăjdie, mânie, surpriză, fericire și tristețe.**

Această listă a fost extinsă pentru a include și alte emoții de bază, cum ar fi rușinea, entuziasmul, disprețul, mândria, satisfacția sau amuzamentul. A fost introdus un nou sistem bine cunoscut de clasificare a emoțiilor, denumit "roata emoțiilor". Acest model demonstrează cum pot fi combinate diverse emoții, la fel cum un pictor amestecă culorile primare pentru a crea alte culori.

Roata emoțiilor



Folosiți roata emoțiilor pentru a înțelege cum vă simțiți

Începeți din mijloc și alegeți emoția care descrie cel mai bine cum vă simțiți. De acolo, alegeți alte emoții spre exterior și opriți-vă când găsiți o emoție care se potrivește cel mai bine cu ceea ce simțiți. Apoi spunți acel cuvânt cu voce tare. Emoția nu va dispărea, dar nu va mai fi atât de puternică. Acceptați această emoție și nu vă judecați. Astfel, veți putea gândi rațional cum să gestionați acea emoție.

Cum citim emoțiile altora

Când vine vorba de comunicare, ce auzim este doar o fracțiune din ce se spune. Interpretarea emoțiilor este o artă, și a o stăpâni înseamnă a deveni mai empatici și mai înțelegători cu cei din jur. Trebuie să învățăm să citim emoțiile altora căutând indicii în limbajul verbal și nonverbal.

Interpretarea indicilor verbale:

- Înțelegeți că vorbele nu spun totul
- Fiți atenți la tonul vocii
- Fiți atenți la timbrul vocal
- Interpretați pauzele din timpul vorbirii

Interpretarea indicilor nonverbale:

- Priviți expresiile faciale
- Analizați limbajul corpului
- Stabiliți ce mesaj transmit ochii

Bibliografie

<https://www.inlifehealthcare.com/2016/09/28/emotions-expression-and-acknowledgement-can-help-you/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-therapy/201009/emotional-acceptance-why-feeling-bad-is-good>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-therapy/201009/emotional-acceptance-why-feeling-bad-is-goo>

Etapele lecției:

Profesorul înmânează elevilor fișa lecției 2 și adresează următoarele întrebări:

- Care credeți că sunt emoțiile universale în toate culturile lumii?
- În afară de cele 6 de bază, sunt și altele care se combină? Scriem toate emoțiile pe tablă, folosind tehnica brainstorming.

Recunoașterea emoțiilor

Profesorul le arată elevilor fotografii și le cere să recunoască emoțiile. Pot fi prezentate și versuri sau poezii.

Sugestii:

Picturi

[Sărutul](#) (Gustav Klimt)

[Strigătul](#)(Edvard Munch)

[Noapte înstelată](#) (Vincent van Gogh)

[Marzella](#)(Ernst Ludwig Kirchner)

[Baroc balcanic](#) (Marina Abramovic)

[A cincea pecete](#) (Dominikos Theotokopoulos)

Poezii

[Marina of the rocks](#) (Odysseas Elytis)

[Notional sun of justice](#)(Odysseas Elytis)

[Perfect and Unworthy Lover-Mal Du Depart](#) (Nikos Kavvadias)

[Federico Garcia Lorca](#)(Nikos Kavvadias)

[The sorrowful girl](#)(Georgios Seferis)

[Denial](#) (Georgios Seferis)

[As much as you can](#) (Constantine Peter Kavafy)

[Waiting for the Barbarians](#) (Constantine Peter Kavafy)

[The moonlight sonata](#) (Giannis Ritsos)

Versuri

ODYSSEAS ELYTIS

“Monograma III”

.....

Noi doi suntem mereu aceasta: lumina și umbra

Tu, mereu mica stea și eu vasul întunecat

Tu, mereu portul și eu farul din din partea dreaptă.

- KONSTANTINE PETER KAVAFY

“Troienii”

.....

Totuși sigur vom eșua. Acolo sus,
Pe înaltele ziduri, bocetul a început deja.
Ei jelesc amintirea, aura zilelor noastre.
Priam și Hecuba ne jelesc amarnic.

- **GEORGIOS SEFERIS**
“Negarea”

Cu ce inimă, cu ce suflare, ce dorințe și ce pasiune
Ne-am trăit viața; greșeală!
și am schimbat viața.

- **KIKI DIMOULA**
“Numărul plural”

Teamă: substantiv, singular la început și plural după aceea: temeri.
Temeri de tot de acum înainte.

- **GIANNIS RITSOS**
“Sonata lunii”

.....

Știu că fiecare dintre noi călătorește pentru a iubi
singur, singur în credință și moarte.
Știu. Am încercat. Nu ajută.
Lasă-mă să vin cu tine.

.....

Coral și perle și safire;
doar că nu știu cum să le dăruiesc – nu, eu *chiar* le dăruiesc;
doar că nu știu dacă *ei* le pot primi – și totuși, le dau.
Lasă-mă să vin cu tine.

.....

Profesorul întreabă:

- Sunt multe moduri de a citi emoțiile altora?
- Prin ce moduri putem recunoaște emoțiile noastre și ale altor oameni?
- Aveți exemple?
- Ce emoții puteți recunoaște? Dați exemple de emoții și moduri de a le recunoaște.
- De ce este important să înțelegi cum te simți?
- Emoțiile “au culori”...?

Clasa este împărțită din nou în șase grupe și li se cere să deseneze roata emoțiilor care le este prezentată, după discuția anterioară.
Elevii desenează emoțiile și le prezintă.

LECȚIA 3

ACCEPTAREA EMOTIONALĂ - ÎNCEARCĂ SĂ FACI FAȚĂ EMOTIILOR ȘI STRESULUI

Obiective posibile

Elevii vor fi capabili :

- Să conștientizeze nevoia de acceptare a tuturor emoțiilor
- Să identifice cauzele stresului la adolescenți
- Să identifice cauzele stresului datorate circumstanțelor specifice din țara lor
- Să numească pașii necesari pentru a face față stresului
- Să participe la acțiuni la nivelul școlii pentru a face față stresului.

Acceptarea emoțională: de ce este bine să te simți rău?

Potrivit cercetărilor recente, evitarea emoțională este una din principalele cauze ale multor probleme psihologice. Poate părea surprinzător, deoarece pare rezonabil să evităm emoțiile negative. Evitarea este o soluție eficientă pe termen scurt. Pe termen lung, în schimb, ea devine o problemă mai mare decât emoția evitată inițial.

- În primul rând, cu cât eviți mai mult, cu atât te simți mai slab. Mecanismele de coping se diminuează și nu te mai poți bucura de viață.
- În al doilea rând, frica de experiența negativă inevitabilă devine o experiență negativă în sine.
- În al treilea rând, evitarea emoțională implică adesea negarea adevărului și nu este o bază bună pentru o viață sănătoasă.

Ființele umane au toată gama de emoții. Acceptându-ne viața emoțională, ne afirmăm umanitatea. Acceptarea emoțională este așadar o strategie mult mai bună decât evitarea.

- Când îți accepți emoțiile, accepți adevărul situației în care te afli.
- De asemenea, când accepți o emoție, îți oferi șansa de a învăța despre ea, de a te familiariza cu ea și de a o integra în viața ta.
- Acceptarea este ca și cum ai spune "Nu este atât de rău."
- Când accepți o emoție negativă, ea tinde să-și piardă puterea distrugătoare. De exemplu, înotătorii care se simt trași de curent în larg adesea se panichează și

înoată împotriva curentului. Ei obolesc și se îneacă. Pentru a supraviețui, înotătorul trebuie să se lase purtat de curent până când acesta va slăbi, și atunci înotătorul va putea reveni la mal. La fel se întâmplă cu o emoție puternică: este periculos să o respingi, dar dacă o accepți ea se va consuma și te vei putea elibera de ea.

ADOLESCENȚII ȘI STRESUL

Ce este stresul?

Stresul este ceea ce simți când reacționezi la presiune.

Această presiune poate veni din lumea exterioară (școală, serviciu, activități extrașcolare, familie, prieteni) sau din interiorul tău (ca atunci când îți dorești să înveți bine la școală, sau să te integrezi).

Stresul este o reacție normală pentru oamenii de toate vârstele și este cauzat de instinctul de protejare împotriva presiunii sau, în situații extreme, împotriva pericolelor.

Este stresul rău întotdeauna?

Stresul nu este rău întotdeauna. Majoritatea oamenilor au nevoie să simtă presiunea dorinței de a face un lucru bine. Astfel ne forțăm limitele, în sport, muzică, dans, muncă sau școală. De asemenea, mulți dintre noi au nevoie de stresul cauzat de un termen limită. Fără acesta, nu am putea să ne terminăm proiectele sau să ajungem la timp la serviciu sau la școală.

1. Identifică sursa stresului tău emoțional

- Responsabilitățile școlare și relațiile interpersonale sunt cele mai întâlnite cauze ale stresului.
- Fă o listă cu lucruri care te stresează. Dă-le o notă de la 0 (fără stres) la 3 (stress mare).
- Dacă ai un scor mic la majoritatea lucrurilor, te poți descurca singur. Dacă ai multe surse de stress cu un scor mare, ar trebui să iei în considerare ajutorul de specialitate.

2. Acceptă ce nu poți schimba

3. Practică tehnica *mindfulness*

Această tehnică scade nivelul de stres și ajută în lupta cu depresia. Iată două exerciții de *mindfulness*:

”Partea bună a lucrurilor”

- Fă o listă cu 5 lucruri care te fac fericit.
- Alege o situație care te stresează momentan. Scrie câteva propoziții despre situație și cum te-a făcut să te simți. Nu te judeca pentru emoțiile tale. De exemplu: “Colegul meu nu mai vorbește cu mine.”
- Acum găsește trei „părți bune” ale situației.
De exemplu, “Această situație este o oportunitate de a exersa acceptarea colegului meu.” sau “Această situație îmi amintește cât de mult pun preț pe comunicare.” Poate fi greu să vezi partea bună, dar încearcă timp de 10 minute pe zi, 3 săptămâni.

“Pauza de compasiune”

Uneori noi suntem sursa stresului, mai ales dacă ne judecăm pentru greșelile sau defectele observate. Ia o pauză de compasiune de 5 minute zilnic pentru a reduce nivelul de stres.

- Alege o situație stresantă.
- Observă ce reacții fizice îți crează această situație.
- Amintește-ți că stresul este ceva cu care toți oamenii se luptă.
- Îmbrățișează-te.
- Spune: “Vreau să fiu bun cu mine.” sau “Vreau să mă accept.” Poți spune orice propoziție pozitivă și plină de compasiune.

4. Identifică un sistem de sprijin

Încearcă să fii înconjurat de oameni care te sprijină cu adevărat. Caută oameni care te ascultă fără să te judece, să se enerveze, sau să “repare” ceva ce nu poate fi schimbat.

5. Fă mișcare regulat

6. Rezolvă probleme mai mici: Aceasta înseamnă să îți fixezi obiective realiste la școală și acasă. Nu poți gestiona stresul dacă te suprasoliciteți.

7. Mănâncă o dietă echilibrată

8. Participă la activități care îți fac plăcere

9. Schimbă mediul

Încearcă să schimbi lucrurile care îți cauzează stres în mediul de zi cu zi. Izolează și evită cât mai mulți factori de stres și încearcă să accepți că nu îi poți schimba pe ceilalți.

10. Ține un jurnal de stres

- Această abordare îți permite să notezi cum crezi că te-ai descurcat în situații stresante. Acest lucru te poate ajuta să descoperi cele mai bune tehnici pe care le-ai dezvoltat în lupta cu stresul.
- De exemplu, dacă scrii despre o discuție cu o persoană importantă din viața ta, ai putea observa la ce subiect s-a transformat în ceartă. Poți folosi acea informație pentru a te gândi mai mult la acel subiect și la o modalitate mai bună de a gestiona discuția data viitoare.

11. Practică meditația sau roagă-te.

Bibliografie

<https://www.inlifehealthcare.com/2016/09/28/emotions-expression-and-acknowledgement-can-help-you/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-therapy/201009/emotional-acceptance-why-feeling-bad-is-good>

<https://medlineplus.gov/stress.html>

Etapele lecției

Elevii primesc fișa lecției 3.

Profesorul le arată următorul video:

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage?utm_campaign=tedsread&utm_content=talk&utm_medium=referral&utm_source=tedco_mshare&utm_term=social-science

După discuția despre video, profesorul întreabă:

- Ce este stresul? Este mereu rău?
- Ce v-ar putea stresa?
- Este normal?

Elevii fac următorul test pentru a înțelege mai bine nivelul lor de stres:

<http://www.mentalhealthamerica.net/stress-screener>

Elevilor li se prezintă sfaturile pentru a face față emoțiilor și stresului.

Cele șase grupe trebuie să aleagă o situație ipotetică stresantă și să prezinte un mod de a-i face față mai bine.

Elevii sunt rugați să propună modalități de a lupta cu condițiile de stres din școala lor.

Exemple:- artă dramatică (scenete, concerte, pictură, dans,...)

- activități sportive (alpinism, drumeții, înot, mersul cu bicicleta , ...

FIȘA DE LUCRU - LECȚIA 1 **SĂ ÎNTELEGEM EMOȚIILE**

1. Ce vă vine în minte când spuneți emoții, sentimente, stări?

2. Ce scop credeți că are existența emoțiilor?

3. Cum contribuie emoțiile la supraviețuirea și bunăstarea noastră?

4. Ne putem ascunde emoțiile?

5. Puteți enumera câteva emoții din viața de zi cu zi? Care credeți că sunt emoțiile care apar involuntar?

6. Diferă emoțiile în funcție de cultură? Dați niște exemple.

7. Cum răspundem la diferite emoții?

ÎNTREBĂRI LEGATE DE FILMUL DIN PRIMA LECȚIE

1. Cum credeți că se simte atletul la începutul cursei?
2. Cum credeți că se simte atletul în momentul accidentării?
3. Cum credeți că se simte tatăl când fiul său se prăbușește?
4. De ce credeți că atletul decide să continue?
5. De ce credeți că tatăl său decide să-l sprijine?

FISA LECTIEI 2

RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

1. Care credeți că sunt cele 6 tipuri de emoții de bază care sunt universale în toate culturile lumii?

2. Puteți să menționați, în afară de cele 6, alte emoții care se combină sau se amestecă? Scriem toate emoțiile pe tablă în urma unui brainstorming.

3. Cum recunoaștem emoțiile?

4. Ce emoții recunoașteți în tablouri, versuri, etc?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

5. Din punctul vostru de vedere, de ce este important să înțelegem cum ne simțim?
Emoțiile “au culori”...?

Desenați emoția grupului vostru și prezentați-o, însoțită de un scurt text sau o interpretare artistică.

FISA LECTIEI 3

ACCEPTAREA EMOTIONALĂ-ÎNCEARCĂ SĂ FACI FAȚĂ EMOTIILOR ȘI STRESULUI

ACCEPTAREA EMOTIONALĂ - ÎNTREBĂRI LEGATE DE FILMUL DIN LECTIA 3

1. Cum ar putea fi separate emoțiile?
2. Care este toxică: rigiditatea emoțională sau agilitatea emoțională? De ce?
3. Este negarea emoțiilor folositoare în viața noastră? De ce?
4. Ce emoții încercăm de obicei să lăsăm la o parte?
5. Ce procentaj din oameni, conform cercetării vorbitorului, se judecă pentru că au așa-zise “emoții rele”?
Dați exemple de emoții considerate “rele”.
6. În viața noastră, pe cine determinăm să lase la o parte “emoțiile rele”?
7. Care este noua formă de corectitudine morală?
„Să fii”
Încercați să dați 2 exemple.
8. Funcționează negarea emoțiilor?
Ce se întâmplă cu emoțiile negative dacă sunt respinse sau ignorate?
9. Care sunt cele 2 lucruri care ar putea să conteze pentru a face față emoțiilor?

STRESUL

1. Ce este stresul? Este stresul rău întotdeauna?
2. Ce v-ar putea stresa? Este normal?
3. Alegeți o situație stresantă ipotetică și prezentați cum să o gestionați mai bine.
4. Scrieți și propuneți niște acțiuni la școala voastră, care v-ar putea ajuta să depășiți condițiile de stress.

LECTȚIA 1

SĂ ÎNȚELEGEM EMOȚIILE

Emoțiile par să guverneze viața noastră de zi
cu zi

Luăm decizii bazate pe felul în care ne simțim: fericiți, mânioși, triști, plictisiți sau frustrați. Ne alegem activități și hobby-uri în funcție de emoțiile pe care le provoacă.

EMOȚIILE

- Evoluția biologică
- Rezultatul mental
- Rezultatul cultural

EMOȚII	SENTIMENTE	STĂRI
Proces inconștient	Proces conștient	Legate de sentimente
Nu pot fi ascunse	Pot fi ascunse dacă dorim	De lunga durata
Ne pregătesc să acționăm	Interpretează emoțiile	Uneori se schimbă, alteori ne însoțesc toată viața
Uneori sunt mai puternice decât instinctele		

EMOȚIILE DE BAZĂ (evoluția biologică)

- TEAMĂ
- DEZGUST
- MÂNIE
- SURPRIZĂ
- FERICIRE
- TRISTEȚE

Ce este o emoție, mai exact?

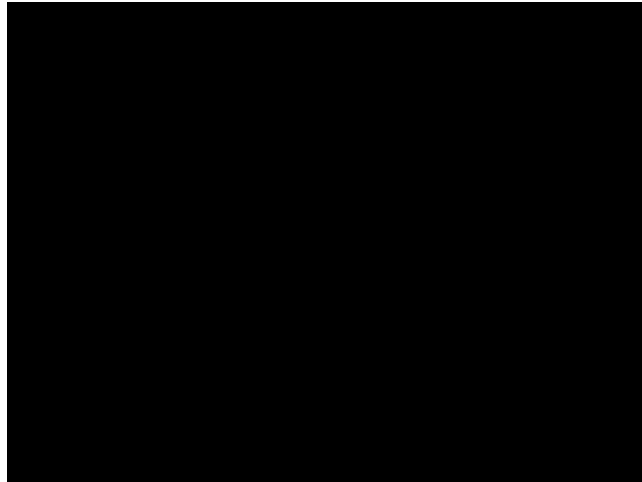
O emoție este o stare psihologică complexă care implică **3** componente distincte:

- Experiența subiectivă
- Reacția fiziologică
- Răspunsul comportamental sau expresiv



<https://www.youtube.com/watch?v=rCAwXb9n7EY>

“THE SHOW MUST GO ON”



LECȚIA 2

RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

Cum să citim emoțiile altora

- Interpretarea indiciilor verbale
- Interpretarea indiciilor nonverbale

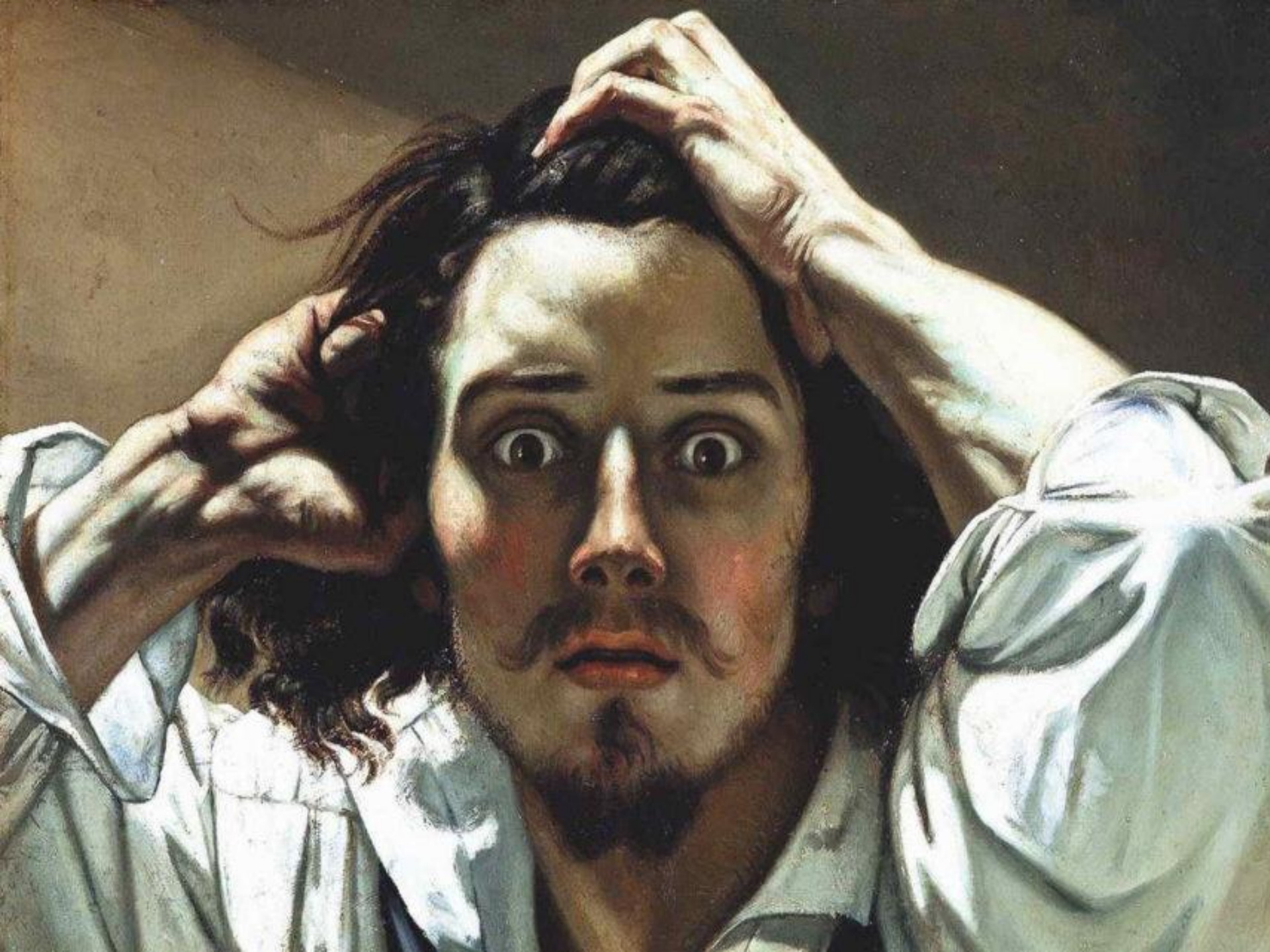
Interpretarea indiciilor verbale

- Înțelegeți că vorbele nu spun totul
- Fiți atenți la tonul vocii
- Fiți atenți la timbrul vocal
- Interpretați pauzele din timpul vorbirii

Interpretarea indiciilor nonverbale

- Priviți expresiile faciale
- Analizați limbajul corpului
- Stabiliți ce mesaj transmit ochii









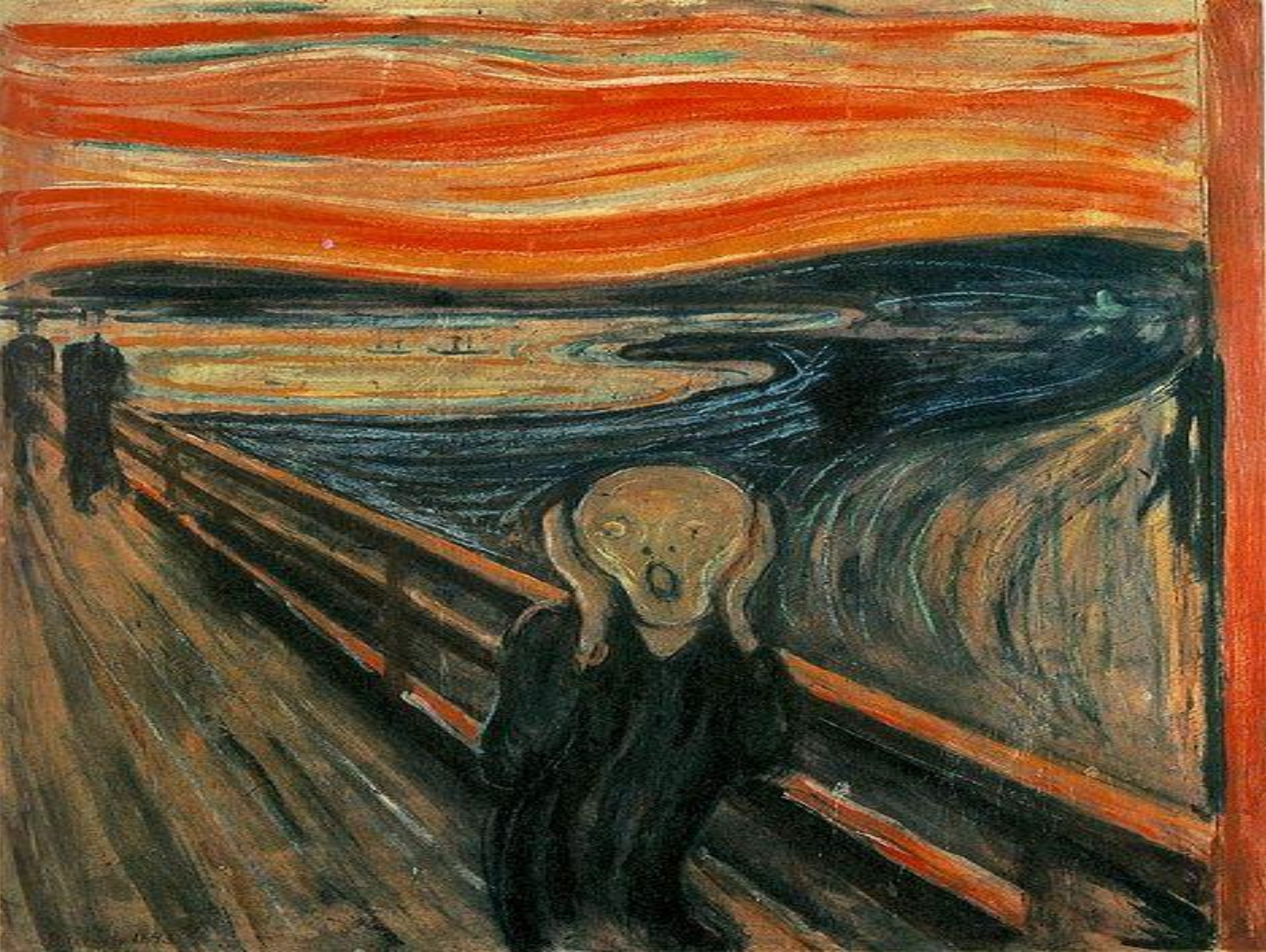


IOAN RATIU
G. POP DE BASESTI
VASILE IUCACIU
DIMITRIE COMSA
SEPTIMIU ALBINI
IULIU COROIANU
TEODOR MIHALI
GHERASIM DOMIDE
DANIIL P. BARCIANU
RUBIN PATITIA
MIHAI VELICIU
AUREL SUCIU
NICOLAE CRISTEA
PATRICIU BARBU
DIONISIE ROMAN

IN MEMORIAM













Versuri

- **“Negarea”** (Georgios Seferis)

Cu ce inimă, cu ce suflare, ce dorințe și ce pasiune

Ne-am trăit viața; greșeală!

și am schimbat viața.

- **“Numărul plural”** (Kiki Dimoula)

Teamă: substantiv, singular la început și plural după aceea: temeri.

Temeri de tot de acum înainte.

- “ **Sonata lunii** ”
(Giannis Ritsos)

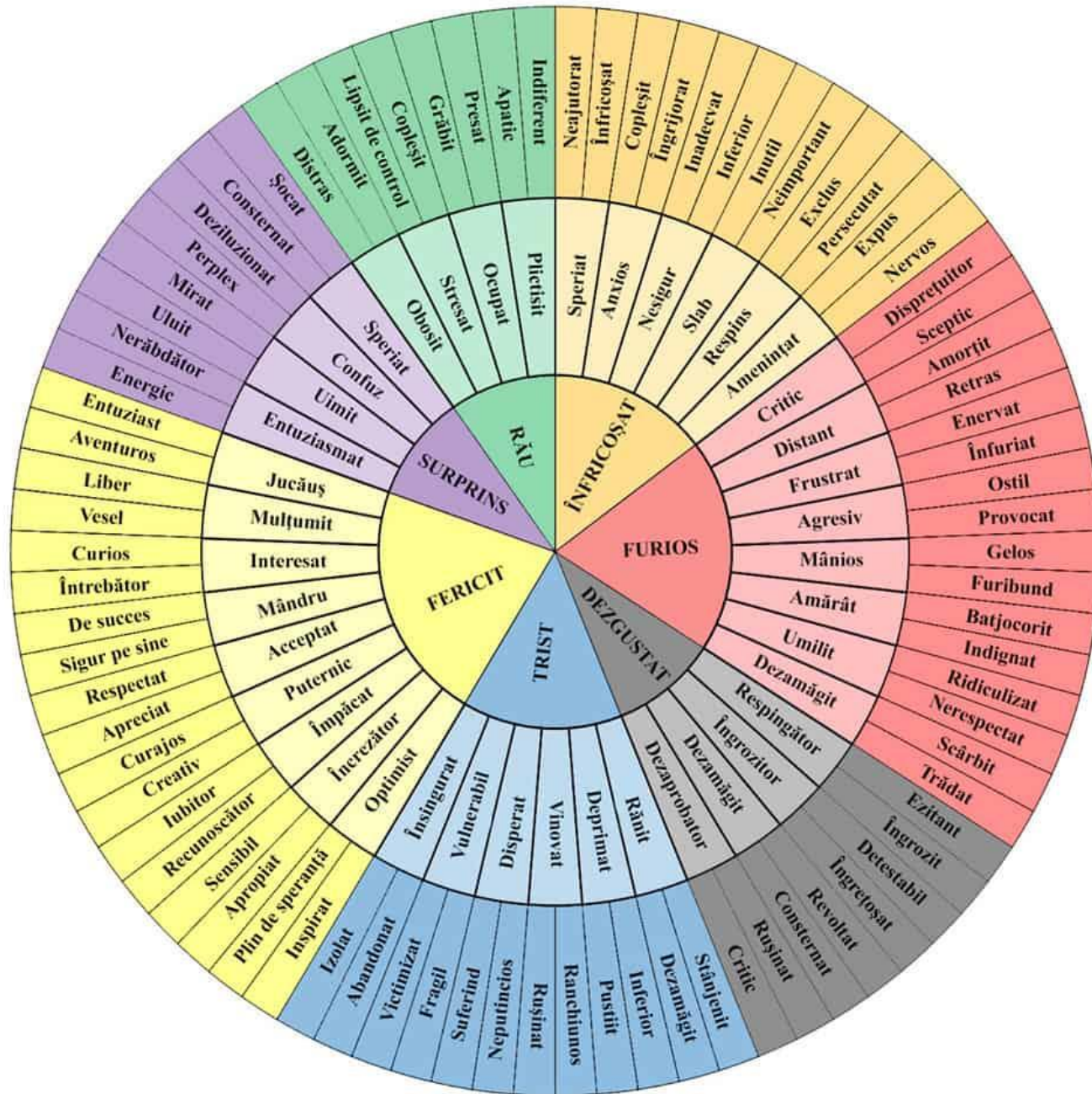
.....

Știu că fiecare dintre noi călătorește
pentru a iubi
singur, singur în credință și moarte.
Știu. Am încercat. Nu ajută.
Lasă-mă să vin cu tine.

.....

Coral și perle și safire;
doar că nu știu cum să le dăruiesc – nu,
eu *chiar* le dăruiesc;
doar că nu știu dacă *ei* le pot primi – și
totuși, le dau.
Lasă-mă să vin cu tine.

.....



LECTȚIA 3

ACCEPTAREA EMOȚIONALĂ- ÎNCEARCĂ SĂ FACI FAȚĂ EMOȚIILOR ȘI STRESULUI

Darul și puterea curajului emoțional

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage?utm_campaign=tedsread&utm_content=talk&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare&utm_term=social-science

Adolescenții și stresul

Ce este stresul?

Stresul este ceea ce simți când reacționezi la presiune. Această presiune poate veni din:

- **Lumea exterioară** (școală, serviciu, activități extrașcolare, familie, prieteni)
- **Interiorul tău** (ca atunci când îți dorești să înveți bine la școală, sau să te integrezi)

Este stresul rău întotdeauna?

Stresul nu este rău întotdeauna

- Majoritatea oamenilor au nevoie să simtă presiunea dorinței de a **face un lucru bine**
- Astfel **ne forțăm limitele**, în sport, muzică, dans, muncă sau școală
- De asemenea, mulți dintre noi au nevoie de stresul cauzat de un **termen limită**. Fără acesta, nu am putea să ne terminăm proiectele sau să ajungem la timp la serviciu sau la școală.

**Fă acest test pentru a înțelege
mai bine nivelul tău de stres**

[http://www.mentalhealthamerica.net/stress-
screener](http://www.mentalhealthamerica.net/stress-screener)

Încearcă aceste sfaturi pentru a face față stresului

- Identifică sursa stresului tău emoțional
- Acceptă ce nu poți schimba
- Practică tehnica mindfulness
- Identifică un sistem de sprijin
- Fă mișcare regulat
- Rezolvă probleme mai mici
- Mănâncă o dietă echilibrată
- Participă la activități care îți fac plăcere
- Schimbă mediul
- Ține un jurnal de stres
- Practică meditația sau roagă-te.

Insula

<https://www.youtube.com/watch?v=giJ4G1ZURSw>

(Manos Hatzidakis)



CAPITOLUL 2

Inteligența emoțională

GEFION GYMNASIUM

COPEHANGA, DANEMARCA

Inteligența emoțională

Lecția 1 - Cele 5 componente ale inteligenței emoționale

1. Cunoașterea emoțiilor individuale: conștientizarea de sine

Abilitatea de a-ți monitoriza propriile sentimente este importantă pentru o mai bună înțelegere de sine. Oamenii care-și înțeleg sentimentele își gestionează viața mult mai bine.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Îmbunătățirea conștientizării propriilor emoții
- Capacitate mai bună de a înțelege cauzele sentimentelor
- O diferențiere mai bună dintre sentimente și acțiuni

2. Auto-reglarea emoțională

Gestionarea sentimentelor este o abilitate care se bazează pe conștiința de sine. Oamenii pricepuți la gestionarea emoțiilor tind să aibă relații mai bune cu ceilalți oameni

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Mai bună gestionare a furiei și toleranței
- Capacitate mai bună de a exprima furia în mod corespunzător, fără luptă
- Comportament mai puțin agresiv sau autodistructiv
- Mai multe sentimente pozitive despre sine, școală și familie
- Capacitate mai bună de a trata stresul
- Mai puțină singurătate și anxietate socială

3. Auto-motivația

Atenția, auto-motivația, creativitatea sunt esențiale pentru controlul propriilor emoții.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Mai multă responsabilitate
- Abilitatea mai bună de concentrare asupra sarcinilor și atenției acordate acestora
- Mai puțină impulsivitate, mai mult control de sine

- Rezultate îmbunătățite la testele de progres

4. Empatia

Empatia este o abilitate fundamentală a oamenilor. Oamenii care sunt empatici sunt mai buni interpreți ai semnalelor sociale care indică ceea ce alții au nevoie sau doresc.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Capacitate mai bună de a te pune în locul celorlalți
- Îmbunătățirea empatiei și sensibilității față de ceilalți
- Mai mare disponibilitate pentru a-i asculta pe cei din jurul tău

5. Abilități sociale

Aceasta este o abilitate în gestionarea emoțiilor cu ceilalți. Oamenii care sunt buni în gestionarea relațiilor sunt foarte pricepuți la interacțiunea cu cei din jur.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Abilitate crescută de a analiza și înțelege relațiile
- Capacitate sporită de rezolvare a problemelor în relații
- Capacitate de comunicare mai mare
- Inter-relaționare sporită

LECȚIA 2

Exercițiu

Ce tipuri de emoții ai experimentat ieri?

Poate te-ai simțit așa? Mai târziu în acest mod? Sau poate așa?

În perechi: identificați emoțiile pe care le-ați trăit ieri în 2 minute

Exercițiu



Definiții

- Mânie: sentimentul puternic pe care îl aveți atunci când s-a întâmplat ceva ce credeți că este rău și nedrept.
- Frică: Sentimentul rău pe care îl aveți atunci când vă aflați în pericol, când se poate întâmpla ceva rău sau când un anumit lucru vă sperie.
- Tristețe: Sentimentul de a fi trist și sentimentul de durere.

- Dezgust: Un sentiment puternic de dispreț sau dezaprobare față de cineva / ceva, ce crezi că este inacceptabil sau pentru ceva care arată, miroase, etc. neplăcut.
- Fericire: starea de sentiment sau manifestare a plăcerii sau satisfacției.
- Surpriză: Un sentiment de uimire ușoară sau șoc cauzat de ceva neașteptat.
- Dispreț: Sentimentul că cineva/ceva nu are valoare și nu merită deloc respect.

Testul bezelei

Veți primi câte o beza: o veți mânca pe loc sau veți putea să așteptați 10 minute ca să primiți încă una?

Acest lucru a fost exact ceea ce psihologul Walter Mischel a vrut să afle prin testul bezelei! (în anii 1960 la o grădiniță din campusul Universității Stanford).

În cadrul testului, un adult a spus copiilor de patru ani că ar putea primi o beza în acel moment sau, dacă așteptau 15 minute, obțineau două bezele.

- Copiii vor reacționa impulsiv și vor mânca bezelele imediat?
- sau
- Vor reuși să se autocontroleze și vor aștepta să primească o beza în plus?

The marshmallow test: <https://www.youtube.com/watch?v=Yo4WF3cSd9Q>

Rezultatele testului bezelei:

Unii dintre copiii de 4 ani au reușit să aștepte cea de-a doua beza folosind diferite strategii (și-au acoperit ochii, și-au rezemat capetele de mâini, s-au încurajat).

12-14 ani mai târziu: copiii care au reușit să se autocontroleze așteptând cea de-a doua beza s-au descurcat în viață mai bine, din mai multe puncte de vedere.

- Erau mai competenți din punct de vedere social
- Mai eficienți pe plan personal

- Mai încrezători în sine
- Mult mai capabili să facă față problemelor cotidiene

Exercițiu

Gândește-te la o situație în care ai fost nevoit să te autocontrolezi (în familie sau la școală)

- Cum ai reacționat?
- Ce s-a întâmplat/ cum ai reușit să faci față?

Gândește-te la una sau două situații cu care te-ai putea confrunta în viitor și la modul în care te-ai autocontrola.

- Descrie situația și menționează de ce este important autocontrolul în această situație anume. Care va fi recompensa pe termen lung?

Discutați în perechi.

Cum să reacționezi în cazul conflictelor?

Situația (care este situația – cum te face să te simți?)

Opțiuni (ce pot să fac în legătură cu această situație?)

Consecințe (care sunt consecințele alegerilor făcute?)

Soluții (alegeți soluția corectă)

LECȚIA 3

Pași:

1. Conflicte/ exemple/ exercițiu
2. Exercițiu
3. Incercați să rezolvați următorul conflict: cum poate persoana din poveste să gestioneze conflictul?

Scenariul de conflict 1

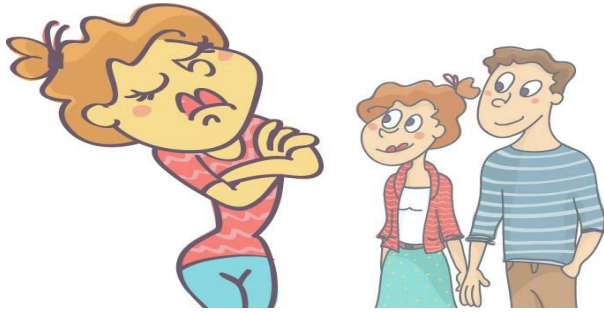


Am întârziat la școală pentru că pierdusem autobuzul. Nu a fost o dimineață bună deloc: mama și tata erau ocupați pentru că era prima zi a surorilor mele la noua ei școală și eram pe punctul de plecare - dar apoi sora mea m-a întrebat unde îi pusesem ghiozdanul? :

"Nu îi luasem ghiozdanul - dar ea insista că îl avusesem weekendul trecut. Ei bine, am ieșit târziu din casă și nu am mai prins autobuzul! "

Când am intrat în sala de clasă la ora 8:10 – cu o întârziere de doar 10 minute - profesorul meu, Howard, a început să țipe la mine și mi-a spus că nu vrea să mă vadă în clasă. Nu cred că a fost bine că a țipat la mine! Chiar dacă am întârziat, nu este necesar să fii atât de nervos. Dar nu am spus nimic. M-am așezat în banca mea și am fost foarte liniștit toată lecția. Profesorul mi-a acceptat prezența în sala de clasă - dar m-am supărat din cauza comportamentului profesorului meu ". În pauză am vorbit cu ceilalți elevi din clasa mea despre situația mea.

Scenariul de conflict 2



Părinții mei încă mă văd ca un mic copil, dar nu mai am 11 ani! Am 16 ani și părinții mei încă nu acceptă că aș vrea să iau decizii pe cont propriu. De exemplu: vor să mă uit la televizor cu ei, chiar dacă nu mă interesează deloc! Ei vor, de

asemenea, să decidă ce activități să am în timpul liber. Aș dori să încep skateboardingul, dar părinții mei nu aprobă acest tip de activitate. Chiar și așa sunt părinți drăguți. Dar aș vrea să mă respecte mai mult decât acum. Nu vreau să mă cert cu ei pentru că îi iubesc. Dar adesea sunt supărat și trist, iar părinții mei par să accepte această atitudine. Acest lucru mă face și mai supărat ...

Gândește-te cum poți rezolva problema.

Scenariu de conflict 3



Elena se întâlnește cu prietena ei, Marta, la o cafenea după școală, pentru a pregăti o prezentare pentru ora de engleză de a doua zi.

Dar Marta întârzie 45 de minute, iar când ajunge în sfârșit, își aduce un prieten cu ea. Nimic serios nu o făcuse să întârzie - ea și prietenul ei pur și simplu pierduseră noțiunea timpului. Elena este furioasă pentru faptul că trebuie să aștepte după prietena ei.

Care credeți că ar fi cel mai bun mod de a face față acestei situații, dacă ați fi Elena?

Inteligența emoțională

IQ versus EQ

IQ

Știți ce înseamnă IQ?

IQ= Coeficientul de intelență

- Este o modalitate de măsurare a inteligenței

Este esențial să ai un coeficient de
inteligență mare pentru a avea o carieră
de succes?

Daniel Goleman spune: Nu!

Un coeficient de inteligență mare nu este factorul
determinant

Ceea ce este mai important
- conform lui Daniel
Goleman:
EQ= inteligența emoțională

Daniel Goleman și inteligența emoțională

Daniel Goleman:

Inteligența emoțională este foarte importantă pentru
cariera noastră, viața personală și socială

O definiție a inteligenței emoționale

“Inteligența emoțională este capacitatea de a amesteca gândirea și sentimentele pentru a lua decizii optime - ceea ce este esențial pentru a avea o relație de succes cu sine și cu ceilalți ...”

Joshua Freedman

Cele 5 componente ale inteligenței emoționale

- Cunoașterea emoțiilor individuale: conștientizarea de sine
- Auto-reglarea emoțională
- Auto-motivația
- Empatia
- Abilități sociale



1. Cunoașterea emoțiilor individuale: conștientizarea de sine

Abilitatea de a-ți monitoriza propriile sentimente este importantă pentru o mai bună înțelegere de sine. Oamenii care-și înțeleg sentimentele își gestionează viața mult mai bine.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Îmbunătățirea conștientizării propriilor emoții
- Capacitate mai bună de a înțelege cauzele sentimentelor
- O diferențiere mai bună dintre sentimente și acțiuni



2. Auto-reglarea emoțională



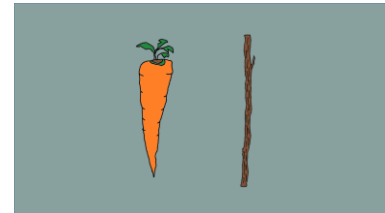
Gestionarea sentimentelor este o abilitate care se bazează pe conștiința de sine.

Oamenii pricepuți la gestionarea emoțiilor tind să aibă relații mai bune cu ceilalți oameni

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Mai bună gestionare a furiei și toleranței
- Capacitate mai bună de a exprima furia în mod corespunzător, fără lupta
- Comportament mai puțin agresiv sau autodistructiv
- Mai multe sentimente pozitive despre sine, școală și familie
- Capacitate mai bună de a trata stresul
- Mai puțină singurătate și anxietate socială

3. Auto-motivația

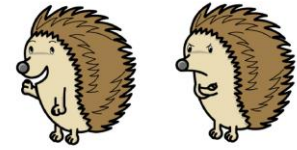


Atenția, auto-motivația, creativitatea sunt esențiale pentru controlul propriilor emoții.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Mai multă responsabilitate
- Abilitate mai bună de concentrare asupra sarcinilor și atenției acordate acestora
- Mai puțină impulsivitate, mai mult control de sine
- Rezultate îmbunătățite la testele de progres

4. Empatia



Empatia este o abilitate fundamentală a oamenilor. Oamenii care sunt empatici sunt mai buni interpreți ai semnalelor sociale care indică ceea ce alții au nevoie sau doresc.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Capacitate mai bună de a te pune în locul celorlalți
- Îmbunătățirea empatiei și sensibilității față de ceilalți
- Mai mare disponibilitate pentru a-i asculta pe cei din jurul tău

5. Abilități sociale

Aceasta este o abilitate pentru gestionarea emoțiilor cu ceilalți. Oamenii care sunt buni la gestionarea relațiilor sunt foarte pricepuți la interacțiunea cu cei din jur.

Practica și educația vor duce la îmbunătățirea competențelor specifice:

- Abilitate crescută de a analiza și înțelege relațiile
- Capacitate sporită de rezolvare a problemelor în relații
- Capacitate de comunicare mai mare
- Inter-relaționare sporită



Exercițiu

- Ce tipuri de emoții ai experimentat ieri?
- Poate te-ai simțit așa? Mai târziu în acest mod? Sau poate așa?
- În perechi: identificați emoțiile pe care le-ați trăit ieri în 2 minute

Scurtă recapitulare în clasă

Ce emoții ai experimentat?

Este întotdeauna ușor să identifici emoțiile cu care te confrunți?

Adjective care descriu emoții

Găsește un nou partener și împreună dați definițiile următoarelor sentimente:

- Mânie:
- Frică:
- Tristețe:
- Dezgust:
- Fericire:
- Surpriză:

Comparați cu definițiile din dicționar: (Fișă)

Adjective ce descriu emoții

- Mânie:
- Frică:
- Tristețe:
- Dezgust:
- Fericire:
- Surpriză:

Alegeți un nou partener: Găsiți expresii faciale ce corespund emoțiilor de mai sus (Simțiți-vă liberi să exagerați!). Concentrați-vă pe expresiile de pe fețele voastre.

Să ne întoarcem la teorie...

Cele 5 elemente ale inteligenței emoționale

Pe care dintre următoarele componente le-ați exersat?

- Cunoașterea emoțiilor individuale: conștientizarea de sine
- Auto-reglarea emoțională
- Auto-motivația
- Empatia
- Abilități sociale

Dacă identificăm diferitele tipuri de sentimente
atunci va fi mai ușor să le gestionăm



Lecția 2

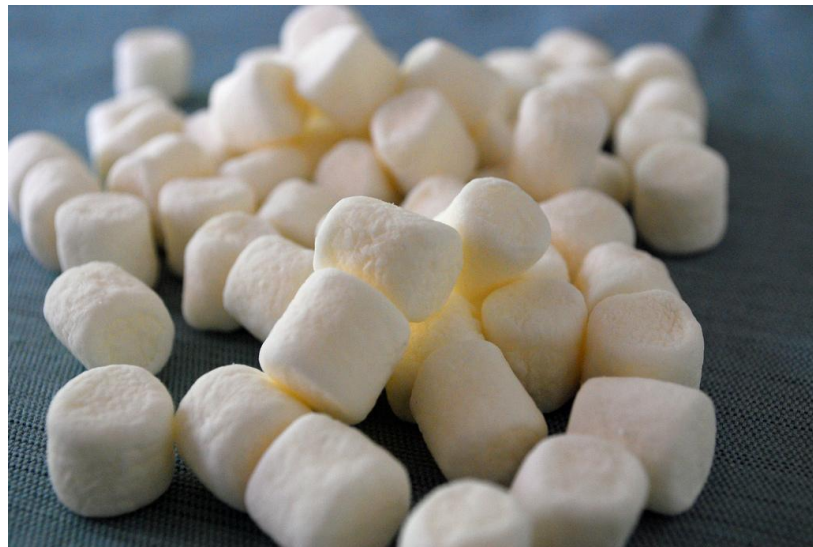
Exercițiu.

Folosiți o foarfecă și lipici pentru a identifica emoțiile de pe fețele copiilor



Testul bezelei

Veți primi câte o bezea: o veți mânca pe loc sau veți putea să așteptați 10 minute ca să primiți încă una?



Testul bezea

Acest lucru a fost exact ceea ce psihologul Walter Mischel a vrut să afle prin testul bezelei! (în anii 1960 la o grădiniță din campusul Universității Stanford). În cadrul testului, un adult a spus copiilor de patru ani că ar putea primi o bezea în acel moment, sau dacă așteptau 15 minute obțineau două.

- Copiii vor reacționa impulsiv și vor mânca bezelele imediat? Sau
- Vor reuși să se autocontroleze și vor aștepta să mai primească încă una?

The marshmallow test: <https://www.youtube.com/watch?v=Yo4WF3cSd9Q>

Rezultate:

Unii dintre copiii de 4 ani au reușit să aștepte cea de-a doua beza folosind diferite strategii (și-au acoperit ochii, si-au rezemat capetele de mâini, s-au încurajat).

12-14 ani mai târziu: copiii care au reușit să se autocontroleze așteptând cea de-a doua beza s-au descurcat în viață mai bine, din mai multe puncte de vedere.

- Erau mai competenți din punct de vedere social
- Mai eficienți pe plan personal
- Mai încrezători în sine
- Mult mai capabili să facă față problemelor cotidiene

Ce putem învăța din acest experiment?

Criticii: Studiul pare foarte deterministic— Auto-controlul se poate învăța!

Este importantă dezvoltarea auto-controlului de la o vârstă foarte fragedă.

Credeți că e momentul să primiți încă o bezea? 😊

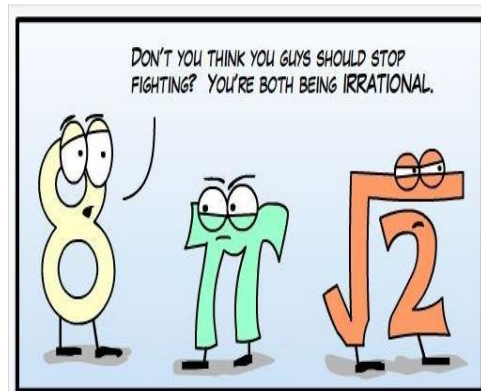
Exercițiu:

- Gândește-te la o situație în care ai fost nevoit să te auto-controlezi (în familie sau la școală)
- Cum ai reacționat?
- Ce s-a întâmplat/ cum ai reușit să faci față?
- Gândește-te la una sau două situații cu care te-ai putea confrunța în viitor și la modul în care te-ai autocontrola.
- Descrie situația și menționează de ce este important autocontrolul în această situație anume. Care va fi recompensa pe termen lung?

Discutați în perechi.

Ce putem face în cazul conflictelor? (SOCS)

- Situația (care este situația – cum te face să te simți?)
- Opțiuni (ce pot să fac în legatură cu această situație?)
- Consecințe (care sunt consecințele alegerilor făcute?)
- Soluții (alegeți soluția corectă)



Lecția 3

Cazuri conflictuale

Fiecare grup primește câte un scenariu de conflict.

Aveți 20 de minute să discutați scenariul și să pregătiți un joc de rol pentru a prezenta conflictul – precum și o posibilă soluție la conflict

Țineți minte următorii termeni:

- Situația (care este situația – cum te face să te simți?)
- Opțiuni (ce pot să fac în legătură cu această situație?)
- Consecințe (care sunt consecințele alegerilor făcute?)
- Soluții (alegeți soluția corectă)

Test

Ce ați învățat astăzi și cum puteți folosi informația pe viitor?

Reflecții individuale în scris (fișă)



CAPITOLUL 3

Hobby-ul din prezent, o viitoare carieră?

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. KS. K. ST. WYSZYŃSKIEGO W GŁOGOWIE MLP

GŁOGOW, POLONIA

Hobby-ul din prezent, o viitoare carieră?

LECȚIA 1 – CĂUTAREA PASIUNILOR

OBIECTIVELE LECȚIEI:

Până la sfârșitul lecției elevii vor putea să:

- definească termenul de „vis” obiective și planuri profesionale pe baza propriei persoane
- conștientizeze rolul și importanța intereselor în viața umană
- identificarea propriilor interese și pasiuni
- conștientizarea motivelor propriilor acțiuni

1. Activitate de început

Elevii stau într-un cerc. Profesorul pune un scaun deoparte. Unul dintre elevi rămâne în mijloc și spune:

- Schimbați-vă locurile: toți cei care pot (și aici dă o anumită abilitate pe care ea/el o are).

Toți cei care au această abilitate își schimbă locurile. O persoană care se află în mijloc invită alte persoane să schimbe locurile.

Important! - persoana care se ridică de la locul său nu poate să stea pe același scaun, ci să se deplaseze lăsând cel puțin un scaun liber în dreapta sau în stânga sa.

2. Activitate de Brainstorming / grup de lucru: Ce este pasiunea?

Elevilor li se dau bucăți de hârtie, pe care scriu trei lucruri asociate legate de cuvântul *pasiune*. Apoi le lipesc pe o foaie de hârtie. Privind la toate informațiile pe care le au, elevii încearcă să creeze o definiție a pasiunii.

Pasiunea este o activitate continuă, realizată cu angajament. Se poate referi fie la dobândirea de cunoștințe într-un anumit domeniu, fie la îmbunătățirea abilităților sau a muncii. Cel mai important lucru despre pasiune este de a experimenta plăcerea în a îndeplini diferite activități.

3. Discuție: Cum să căutați pasiunea și să o dezvoltați?

Profesorul le cere elevilor să se gândească la problema căutării pasiunii și dezvoltării ei, punând următoarele întrebări:

- Cum să vă căutați pasiunea?
- Ce ar trebui să faceți pentru a o găsi?
- Cum să o dezvoltați atunci când o găsiți?

Printre răspunsurile elevilor la întrebările 1 și 2, ar trebui să apară următoarele idei: Este necesar să luați măsuri, să căutați și să vă cunoșteți interesele, să întâlniți oameni noi, să vorbiți pe diverse teme, să puneți întrebări, să încercați lucruri noi.

Cum să o dezvoltați (întrebarea 3): Trebuie să începeți să explorați subiectul interesului vostru și să învățați tot mai multe despre acesta.

Profesorul subliniază faptul că, în căutarea pasiunii, este important să învățăm despre propriul potențial personal (punctele forte, abilitățile și competențele și preferințele personale). Există diferite teste sau chestionare care sunt folosite pentru a le măsura.

4. Chestionar

Elevii completează un chestionar privind mai multe inteligențe. Apoi, ei definesc tipurile lor dominante de inteligență.

Chestionar – inteligențe multiple

Completați următorul chestionar, atribuind o valoare numerică fiecărei afirmații care credeți că este valabilă pentru dvs.

Utilizați numere de la 0 la 5 pentru a determina cât de mult vă identificați cu fiecare afirmație. Dacă sunteți de acord cu aceasta, puneți 5. Dacă credeți că nu aveți nimic de-a face cu asta - puneți 0.

La final, introduceți rezultatele în tabelul de mai jos pentru fiecare tip de inteligență. Apoi completați roata inteligenței multiple.

1. Am abilități manuale
2. Am un bun simț al direcției
3. Am o abilitate naturală de a rezolva disputele dintre prieteni
4. Îmi amintesc cu ușurință cuvintele unei melodii
5. Pot să explic lucruri complicate într-un mod ușor
6. Fac totul pas cu pas
7. Ma cunosc foarte bine și înțeleg de ce acționez într-un anumit mod
8. Îmi place să lucrez în echipa și îmi place să socializez
9. Învăț mult dacă ascult dezbateri sau argumentele altor persoane
10. Când ascult muzică trec de la o stare la alta
11. Imi plac rebusurile, ghicitorile și să rezolv probleme de logică
12. Tabelele, desenele și mijloacele vizuale joacă un rol important când învăț
13. Sunt sensibil la stările și sentimentele celor din jurul meu
14. Învăț mai bine când lucrez singur/ă
15. Înainte să iau decizia să învăț ceva, trebuie să știu ce voi avea de câștigat

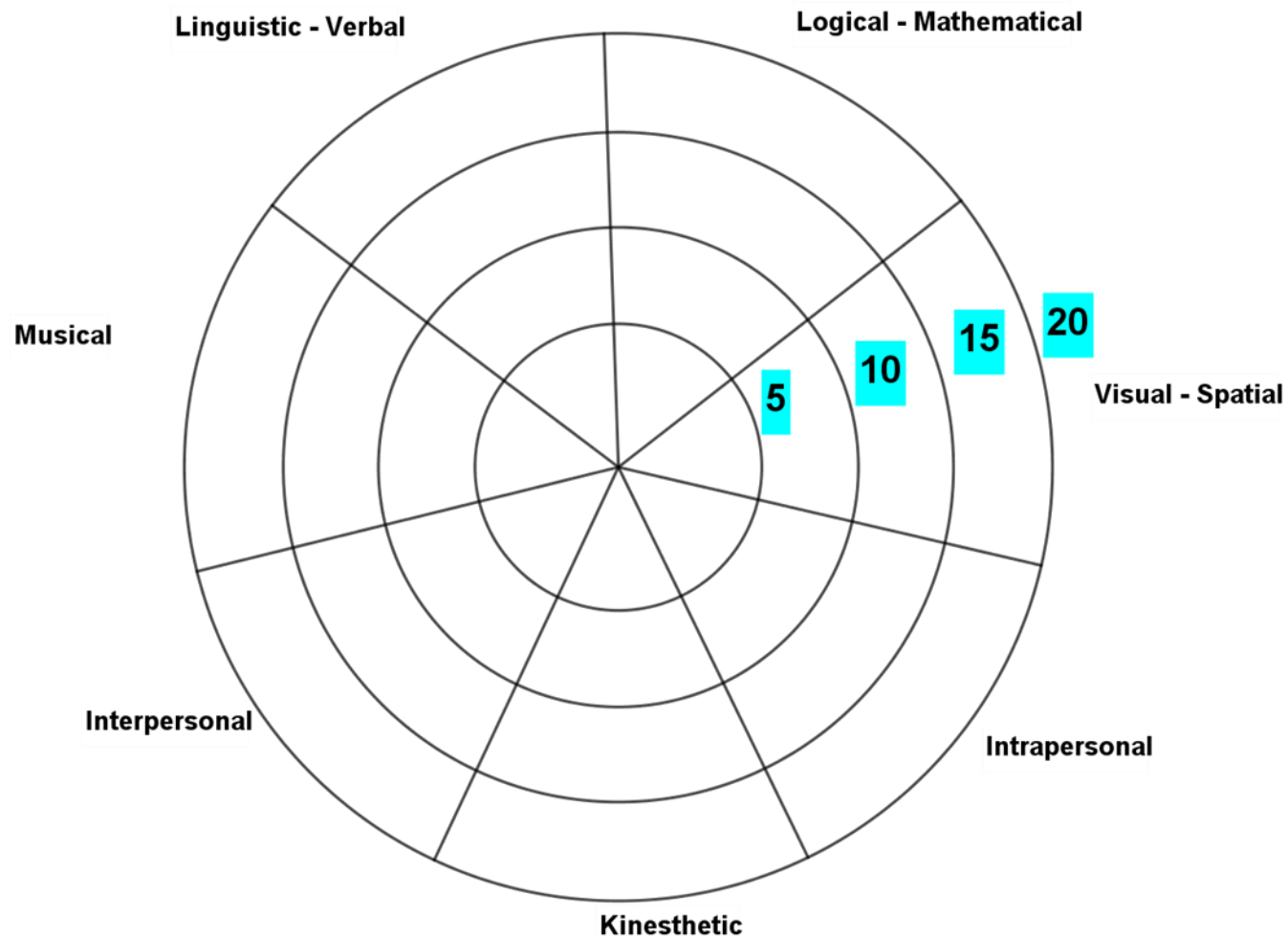
16. Când învăț sau gândesc, prefer să fiu singur și în liniște
17. Pot să identific diferitele instrumente muzicale în timpul unui concert/melodie
18. Îmi este ușor să îmi amintesc imagini
19. Am un vocabular bogat și știu cum să îl folosesc
20. Îmi place să iau notițe
21. Am un bun simț al echilibrului și îmi place să fiu activ fizic
22. Pot să văd structura obiectelor și conexiunea dintre diferite lucruri
23. Pot să lucrez în echipă și să mă folosesc de experiența celorlalți
24. Sunt un bun observator și de multe ori observ lucruri pe care alții nu le văd
25. Deseori sunt anxios
26. Îmi place să lucrez și să învăț singur
27. Îmi place să compun muzică
28. Mă descurc cu numerele și cu probemele de matematică

CHEIA DE REZOLVARE A CHESTIONARULUI DE INTELIGENȚE MULTIPLE

Tipul de inteligență	Afirmații (1-28)	Rezultatele pentru fiecare afirmație	Punctaj total
Lingvistică	5,9,19,20		
Matematică-Logică	6,11,22,28		
Vizuală-Spațială	2,12,18,24		
Muzicală	4,10,17,27		
Interpersonală	3,8,13,23		
Intrapersonală	7,15,16,26		
Kinestezică	1,14,21,25		

Cercul inteligențelor multiple

Introduceți rezultatele obținute (secțiunea punctelor totale) pe câmpurile corespunzătoare anumitor tipuri de informații prin desenarea casetelor cu cele mai mari scoruri. În acest fel, veți obține o imagine grafică a distribuției tipurilor voastre de informații conform teoriei lui Howard Gardner.



5. Tipuri de inteligente - conform lui Gardner.

✓ Inteligenta lingvistică – verbală: Oameni cu abilități lingvistice și extinse folosesc comunicarea verbală sau scrisă în mod frecvent. Ei citesc de la o vârstă fragedă, scriu și citesc cu ușurință. Nu prezintă dificultăți în a învăța o limbă străină. În această categorie găsim de cele mai multe ori scriitori, poeți, traducători și oratori.

✓ Inteligenta logico-matematică: Oameni cu o astfel de inteligență sunt foarte buni la rezolvarea problemelor de logică și de matematică. Le place să rezolve ghicitori, să citească despre noi descoperiri științifice și prezintă o curiozitate legată de modul de funcționare a lucrurilor. Nu prezintă probleme în a utiliza aparatură complicată sau calculatoare. Deseori devin excelenți oameni de știință.

✓ Inteligenta vizualo-spatială: Cei înzestrați cu o astfel de inteligență au o imaginație foarte bogată și vad în spațiu. Reușesc cu ușurință să construiască diferite obiecte. Le place arta și fotografia și desenează/pictează foarte bine. Aceștia preferă în mod evident geometria față de algebră. În acest grup se pot găsi artiștii, pictorii și sculptorii.

✓ Inteligenta kinestezică: Oamenii cu o astfel de inteligență prezintă o bună coordonare motrică și un simț bun al echilibrului. În timp ce vorbesc gesticulează mult, desenează în aer diferite obiecte. De cele mai multe ori devin sportivi.

✓ Inteligenta muzicală: O persoană cu o astfel de inteligență are o ureche muzicală foarte dezvoltată și poate să simtă ritmul. Are abilitatea să cânte fără instrucțiuni. În aceasta categorii găsim, evident, compozitorii și muzicienii.

✓ Inteligenta interpersonală: Acești oameni pot să păstreze relații bune cu ceilalți. Sunt buni ascultători și pot să citească ușor limbajul corpului. Pot să identifice persoanele care nu sunt oneste. Le place să vorbească și să îi ajute pe ceilalți și prezintă un grad mare de empatie. Cei care intră în această categorie sunt profesorii, avocații, vânzătorii, liderii religioși sau politici.

✓ Inteligenta intrapersonală: O astfel de persoană poate cu ușurință să analizeze probleme variate și poate de asemenea să identifice care sunt punctele sale tari și care sunt slăbiciunile. De cele mai multe ori scrie într-un jurnal și contemplă secretele vieții. Deseori o astfel de persoană devine filozof.

6. Chestionar: Greci celebri și tipurile lor de inteligență.

<https://learningapps.org/watch?v=p68nxvesa18>

7. De ce dezvoltăm anumite interese?

Profesorul obține informații despre interesele pe care elevii le au, modalitățile de petrecere a timpului liber și identificarea motivației lor de a alege anumite interese.

Profesorul îi invită pe elevi să participe la un exercițiu care le va permite să se uite mai atent la propriile interese.

Elevii primesc bucăți de hârtie, pe care își scriu fiecare interesele. Pentru a ajuta sau pentru a motiva elevii, profesorul poate folosi următoarele întrebări:

- Ce activități alegeți să faceți atunci când nu aveți nimic de făcut?
- Ce activități sunteți dispus să faceți din nou?
- Ce activități vă plac?
- Ce activități vă fac să uitați de întreaga lume?
- Ce activități vă influențează pozitiv viața?
- Ce activități vă obosesc? Dimpotrivă, ce activități vă fac să vă simțiți plini de energie?

Lucrând împreună, profesorul și elevii împart ideile în categorii, de ex. sport, modă, TIC. Apoi, profesorul împarte elevii în cât mai multe grupuri, în funcție de categorii. Sarcina fiecărui grup este de a genera cât mai multe motive pentru care oamenii dezvoltă interese într-un anumit domeniu.

Când termină, fiecare grup prezintă în fața clasei ceea ce a lucrat, adică: categoria, tipurile de interese din fiecare domeniu și motivele pentru care oamenii se implică în acestea. În timpul prezentării, elevii scriu pe foile primite motivele cu care se identifică.

8. Încheiere

Profesorul concluzionează că aceleași motive ar putea încuraja oameni diferiți să întreprindă diverse activități în diferite domenii de interes. De exemplu, dacă motivul unei persoane de a acționa este nevoia de întâlnire cu oameni noi, aceasta o pot face prin alegerea a numeroase domenii de interes. Cel mai probabil, persoana va alege un loc de muncă în care există o mulțime de oameni.

Merită observat că motivația noastră are o mare influență asupra vieții noastre și adesea este motivul pentru care alegem un anumit curs de educație sau carieră. De aceea este vital să învățăm și să înțelegem motivele care ne ghidează acțiunile.

LECȚIA 2 – AI TERMINAT TREABA? ACUM ȚINTEȘTE CĂTRE STELE! SE MERITĂ SĂ LUCRĂM?

OBIECTIVELE LECȚIEI:

- introducerea problemei muncii profesionale și a motivației profesionale
- înțelegerea legăturii dintre potențialul individual și munca efectuată de un individ
- justificarea importanței muncii în viața unei persoane
- modelarea capacității de realizare a obiectivelor personale în implementarea căii educaționale și a carierei

1. O călătorie înapoi în copilărie.

Profesorul le cere elevilor să-și închidă ochii și să încerce să se întoarcă în timp la orele lor din școala primară.

- Ce jocuri v-au plăcut cel mai mult, ce roluri a-ți avut în aceste jocuri?
- V-a plăcut să vă jucați cu alți copii sau preferați să vă jucați singur?
- Vă amintiți ce vroiați să deveniți?

Odată ce v-ați amintit care era locul de muncă la care visați, spuneți-i colegului care stă lângă voi despre acesta (sau puteți scrie amândoi pe o foaie și să creați o listă de profesii). Vedeți ce locuri de muncă v-au fascinat. De ce?

2. Discuție: Merită să lucrăm?

Profesorul împarte elevii în două grupe și le cere să se gândească la motivele pentru care se merită să lucrezi (grupul 1) și motivele pentru care nu se merită să lucrezi (grupul 2). Ambele grupe își prezintă argumentele.

3. Prezentarea piramidei nevoilor lui Maslow și explicarea termenului de „motivare”



Elevii, împreună cu profesorul se gândesc la nevoile îndeplinite prin muncă.

Ierarhia nevoilor în ceea ce privește munca:

- *Nevoi fiziologice* - pentru angajați este important ca la locul de muncă să aibă acces la următoarele: bucătărie, toalete, un loc de muncă confortabil și timp pentru relaxare
- *Nevoile de siguranță* - acestea includ un sentiment de stabilitate, continuitatea ocupării locului de muncă, remunerația corespunzătoare, asigurarea unui nivel de trai adecvat, beneficii sociale
- *Nevoia de dragoste și de apartenență* - sentimentul de a face parte dintr-o echipă, de a-ți face prieteni la locul de muncă, de a avea contacte bune cu colegii
- *Nevoia de stimă* - respectarea sarcinilor îndeplinite, aprecierea ambițiilor, încercărilor și eforturile făcute, promoțiile, bonusurile
- *Nevoia de auto-împlinire (autorealizare)* - realizarea propriilor scopuri și ambiții, observarea semnificației sarcinilor îndeplinite și a impactului lor asupra dezvoltării personale, motivarea, dobândirea de noi abilități.

4. Personaje de basm versus locuri de muncă

Profesorul împarte elevii în grupe. Fiecare grup primește (sau trage la sorți) un personaj de basm: Shrek, Winnie the Pooh, Albă ca Zăpada, Pinocchio. Fiecare grup se gândeste ce loc de muncă i s-ar potrivi personajului grupei. De ce? La final, toate grupele își prezintă propunerile.



În concluzie, profesorul subliniază faptul că, în timp ce îți aleg un loc de muncă și planifică o carieră, elevii ar trebui să ia în considerare propriile sale resurse, adică: interese, aptitudini, trăsături de personalitate, stare de sănătate, predispoziții și valori.

5. "Ghiciți cine sunteți" - un joc.

Profesorul are mai multe carduri cu diferite locuri de muncă. El va lipi câte un card pe spatele fiecărui elev, astfel încât elevii să nu își vadă propriile carduri. Sarcina fiecărei persoane este de a ghici ce profesie este, bazându-se pe informațiile primite de la alții.

- Fiecare dintre voi va primi un card cu numele unei profesii care va fi lipit pe spatele tău.
- Important! - nu puteți să vedeți acest cardurile înainte de acest exercițiu, iar alții nu trebuie să-ți spună ce loc de muncă ai lipit pe spate.
- Sarcina ta este să ghicești ce loc de muncă ai lipit pe spate.
- Imaginați-vă că vă aflați la o petrecere la care există reprezentanți ai diferitelor profesii: intelectuali, funcționari, diverși specialiști, manageri etc.
- Puteți să vă mișcați prin cameră și să alegeți persoana cu care doriți să vorbiți.
(Mai întâi verifică care este jobul partenerului tău și apoi încearcă să-l convingi să facă ceva pentru tine care are legătură cu munca lui.)

Timpul acestei activități este de aproximativ 5-7 minute.

ARHITECT	ȘOFER
INFORMATICIAN	OFIȚER DE POLIȚIE
CONTABIL	FERMIER
JURNALIST	VÂNZĂTOR
BUCĂTAR	POMPIER
AVOCAT	SOLDAT
DOCTOR	COAFEZA
PILOT	GHID TURISTIC

După finalizarea sarcinii, elevii răspund la următoarele întrebări:

- Ți-ai dat seama cu ușurință ce meserie ai avut?
- Dacă nu, de ce a fost dificil?
- Care a fost cel mai dificil lucru în acest exercițiu?

În concluzie, profesorul subliniază că fiecărei ocupații i se alocă activități, funcții și abilități specifice. Există, de asemenea, o modalitate socială și culturală de a percepe o persoană care îndeplinește o anumită ocupație sau funcție.

6. Planurile mele pe traseul vieții

Profesorul îi întreabă pe elevi:

- Ce vrei să devii în viitor?
- Cum te vezi peste 10 ani?

Fiecare elev își va scrie obiectivele pe o hârtie.

Acum trebuie să identificați ce acțiuni individuale ar trebui luate la momentul potrivit în viața voastră pentru a atinge acest obiectiv. Fiecare dintre acțiunile individuale trebuie să fie scrise pe post-it-uri adezive (fiecare acțiune individuală pe câte un post-it adeziv separat).

După ce ați terminat, vă rugăm să tăiați o bucată de sfoară, care este suficient de lungă pentru a vă lipi pe aceasta toate post-it-urile cu acțiunile planificate.

Apoi, fiecare elev își prezintă traseul de dezvoltare și unii vorbesc despre planurile lor.

La final profesorul întreabă:

- Care acțiuni au fost ușor de planificat?
- Care din acțiuni au ridicat dificultăți în planificare? De ce?

LECȚIA 3 – COMPETENȚELE PE PIAȚA MUNCII

OBIECTIVELE LECȚIEI:

- prezentarea competențelor necesare pe piața muncii
- modelarea capacității de dezvoltare a competențelor personale
- crearea unei liste de competențe care sunt căutate pe piața muncii
- dezvoltarea abilităților de auto-îmbunătățire

1. Discuție despre „succes”

Profesorul le cere elevilor să răspundă, în scris, la următoarele întrebări:

- Ce înseamnă *succesul* pentru voi?
- Cine/ce fel de persoană poate să fie numită *de succes*? Sunt capabili toți oamenii să devină *de succes*?

Profesorul sugerează că succesul are multe înțelesuri diferite: poate fi un rezultat de succes al unei mici activități, un mare succes într-un proiect mai mare sau un triumf la diferite niveluri ale vieții profesionale și/sau personale. Este rezultatul muncii, eforturilor și explorării noastre. Îl asociem în principal carierei profesionale, dar se aplică și vieții personale.

- Acum gândiți-vă de ce nu toți oamenii își ating obiectivele și au succes.

Cercetări privind satisfacția locului de muncă: În opinia dumneavoastră, care naționalități declară că sunt cele mai mulțumite de cariera profesională?

Potrivit sondajului Comisiei Europene din 2015, danezii și finlandezii declară că au cea mai mare satisfacție a locurilor de muncă.

2. Activitate: Competențele la locul de muncă

Clasa este împărțită în două echipe. Elevii stau în două rânduri unul față de celălalt. Ambele se află la o distanță egală față de centrul camerei. Profesorul pune o sfoară lungă pe podea sau lipește o bandă adezivă colorată pentru a marca linia centrală care separă rândurile.

Fiecare elev alege o carte cu descrierea unei persoane. Elevii citesc descrieri ale unor oameni aleși la întâmplare.

Profesorul le explică elevilor faptul că vor citi anumite competențe din lista sa. Acei elevi care își regăsesc abilitatea în descrierile citite fac un pas înainte. Persoana care ajunge prima la linia centrală și atinge banda câștigă jocul.

Instrucțiuni

Imaginați-vă că sunteți persoana a cărei descriere ați ales-o. Descrierea conține informații despre calitățile, abilitățile și educația voastră. Dacă nu găsiți informații specifice pe cardul vostru, înseamnă că nu aveți abilitățile sau cunoștințele citite de profesor.

- Toți cei care au o profesie – doi pași înainte
- Toți cei care știu o limbă străină – un pas înainte, câte un pas pentru fiecare limbă
- Toți cei care sunt punctuali – doi pași înainte
- Toți cei care pot să lucreze în echipă – doi pași înainte
- Toți cei care pot să lucreze sub presiunea timpului – un pas înainte
- Toți cei care au răbdare – un pas înainte
- Toți cei cărora le place să învețe lucruri noi – doi pași înainte
- Toți cei care au o experiență de lucru – doi pași înainte
- Toți cei care au participat la cursuri de perfecționare- un pas înainte
- Toți cei care pot să gândească analitic – un pas înainte
- Toți cei care au o imaginație bogată – un pas înainte

Exercițiul 2 - Competențe pe piața muncii

Tocmai am terminat o școală postliceală și acum sunt terapeut-maseur. Stiu limba engleză. Îmi place să lucrez singur, dar îmi place să lucrez și cu alții. Prietenii îmi spun de multe ori că sunt un bun ascultător și te poți baza pe mine. Sunt punctual și nu-mi place când alții trebuie să mă aștepte. Nu-mi place să lucrez în grabă. Prefer să lucrez mai încet dar corect.



După ce am absolvit o școală profesională, am început să lucrez în bucătărie într-un mic restaurant. Gătitul a fost dintotdeauna pasiunea mea. Am terminat școala ca bucătar profesionist și am susținut un examen care confirmă calificarea mea profesională



Am mers la liceu, pentru că nu știam ce să fac cu viața mea. Din nefericire, nu a fost o idee bună, pentru că nu am fost niciodată bun la învățătură. Am terminat școala, dar nu am trecut de examenele finale. Poate că voi continua să studiez la o școală postliceală. Până în prezent, nu am nicio profesie. Din fericire, am învățat să vorbesc fluent limba engleză la școală.



Din câte îmi amintesc, în casa noastră au existat întotdeauna pisici. Am decis să devin medic veterinar încă de când eram la grădiniță. În timpul studiilor la școala tehnică am lucrat ca voluntar la un adăpost pentru animale, unde am ajutat la îngrijirea animalelor. Astăzi sunt tehnician veterinar.



Am terminat liceul și acum sunt student de Economie. Vorbesc fluent limbile germană și engleză. Am lucrat într-un mic magazin în timpul vacanțelor, unde am ajutat la contabilitate.



Îmi place când se întâmplă ceva în jur. Stresul nu a fost niciodată o problemă pentru mine. Când eram în școala primară, am devenit membru al echipei de baschet a școlii. Acum termin școala secundară tehnică și voi fi în curând un tehnician hotelier. Când eram în clasa a treia am terminat un curs de regional de gătit.



Am absolvit o școală profesională anul trecut și sunt coafez/ă acum. Lucrez într-un salon de coafură, unde mi-am făcut stagiul. Clienții apreciază răbdarea și precizia mea.



Am terminat școala și acum sunt un tehnician peisagistic profesionist. Aș dori să merg la universitate în viitor, dar acum obiectivul meu principal este să câștig experiență. De când școala mea a colaborat cu diferite companii, inclusiv una din Germania, vorbesc foarte bine limba germană. În prezent urmez un stagiul în Germania.



Am fost interesat de IT toată viața mea. Tocmai am terminat școala și acum sunt tehnician IT cu o bună cunoaștere a limbii engleze. Gândirea și imaginația analitică sunt punctele mele forte și îmi place să învăț lucruri noi. Am început să lucrez încă de când eram încă la școală.

Rezultatul exercițiului

La finalul exercițiului, elevii se gândesc și răspund la următoarele întrebări:

- De ce a câștigat acea persoană?
- De ce a ajuns prima la linia centrală? Ce a făcut-o să aibă succes?

Câștigătorul citește în fața clasei descrierea persoanei pe care a reprezentat-o.

Profesorul le cere elevilor să exprime ceea ce au descoperit în urma jocului pentru a încuraja o discuție cu privire la diferite competențe care sunt foarte apreciate pe piața muncii, de exemplu:

- Cum v-ați simțit când ați făcut un pas înainte?
- Cum v-ați simțit când ați rămas pe loc?
- Ce competențe au fost enunțate în timpul activității?
- Care din competențe le considerați importante pe piața muncii?
- Ce anume din întreaga activitate considerați că este important pentru voi?

3. Competențe-cheie.

Competențele cheie reprezintă un set de cunoștințe, abilități și atitudini pe care toate persoanele trebuie să le dețină și să și le dezvolte personal: cetățenia activă, integrarea socială și ocuparea forței de muncă. Ele reprezintă capacitatea unei persoane de a-și aplica cunoștințele, precum și abilitățile personale, sociale și metodologice la locul de muncă și în cariera educațională sau profesională.

Există opt competențe-cheie:

- Comunicarea în limba maternă
- Comunicarea în limbi străine
- Competența STEM (Stiintifică, Tehnologică, Engineering și Matematică)
- Competența digitale
- Competența de învățare
- Competența sociale și civice
- Competența de inițiativă și antreprenoriat
- Competența de conștientizare culturală și de expresie (multiculturalitate)

4. Film: „4skills”

<https://www.youtube.com/watch?v=twWcxlfa2zo>

5. Test: Care este nivelul competențelor mele?

<https://www.123test.com/competency-test/>



CAPITOLUL 4

Creativitatea și rezolvarea problemelor

SEMINARUL TEOLOGIC ORTODOX

CLUJ-NAPOCA, ROMÂNIA

CREATIVITATEA ȘI REZOLVAREA PROBLEMELOR

LECȚIA 1 – REZOLVAREA PROBLEMELOR

TITLU: REZOLVAREA PROBLEMELOR

MATERIALE: fișe de lucru, video proiector, prezentare PowerPoint, creioane colorate, hârtie

OBIECTIVELE LECȚIEI:

Obiective generale

1. Să cunoască etapele de rezolvare a unei probleme
2. Să aleagă modul de rezolvare a unei probleme

Obiective specifice

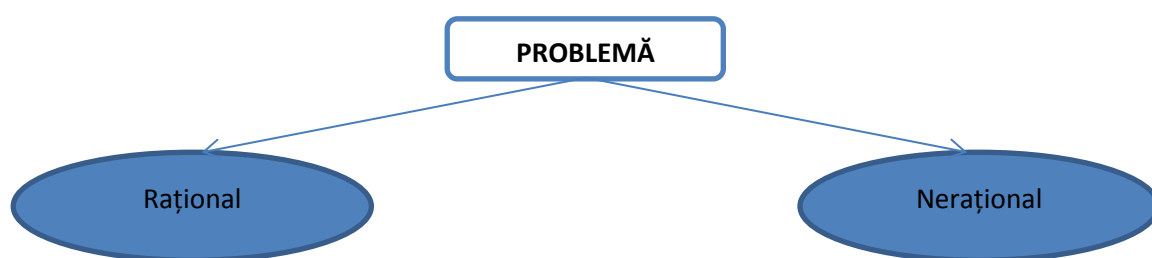
Până la sfârșitul lecției elevii vor putea să:

- definească termenul de „problemă”
- identifice pașii necesari pentru rezolvarea unei probleme
- selecteze modalitatea de abordare a unei probleme (rațional sau nerațional)

Etapele lecției	Descrierea activităților	Timpul de interacțiune	Timp
ACTIVITATEA 1	Profesorul prezintă subiectul lecției și obiectivele Profesorul îi întreabă pe elevi dacă le place Știința? daca au auzit de Sir Issac Newton și dacă știu care este cea de-a treia lege postulată de acesta? Profesorul le spune care este ce-a de-a treia lege a lui Newton și le prezintă un film despre aceasta (https://www.youtube.com/watch?v=qLZC-2veBlS) și se face conexiunea cu atitudinea din timpul rezolvării unei probleme	Profesor-elevi Profesor-elevi	10'
ACTIVITATEA 2	Elevilor le este prezentată definiția unei probleme. Elevii primesc un post-it pe care noteaza o problemă pe care au întâlnit-o în ultimele 2-3 zile. Profesorul explică elevilor că toate problemele, indiferent de natura lor, au în comun 2 componente: toate au un scop final și toate au bariere. Profesorul prezintă elevilor cei 5 pași necesari pentru rezolvarea problemelor (1. identificarea problemei; 2. Documentarea informației și generarea de idei; 3. Selectarea celor mai bune idei; 4. Luarea unei decizii și aplicarea acesteia; 5. A fost bună decizia luată?) și diferențele dintre modalitatea rațională și nerațională de abordare a unei probleme (Fișa 1)	Profesor-elevi Elevi Profesor - elevi	10'
ACTIVITATEA 3	Elevii sunt distribuiți în grupe de 5 și realizează un poster după următoarea schemă: alegerea unei		10'

	probleme, exemple de abordare rațională și nerațională, răspund la 3 întrebări (Care abordare este mai eficientă și în ce situații? Care dintre cele 2 abordări presupune urmarea celor 5 pași pentru rezolvarea problemelor)	Profesor – elevi Elevi- elevi	
ACTIVITATEA 4	Un reprezentant din fiecare grupă prezintă posterul echipei. Profesorul și ceilalți elevi oferă feedback	Profesori- elevi Elevi - elevi	10'

Fișa 1 – Rațional vs. nerațional



Abordarea rațională presupune:

- ✓ justificarea egerilor
- ✓ considerarea alternativelor
- ✓ compararea alternativelor
- ✓ evaluarea alternativelor prin stabilirea unor criterii criterii

Abordarea nerațională presupune:

- ✓ acționarea pe moment
- ✓ acceptarea orbească a unei soluții
- ✓ luarea unei decizii pe baza unui obicei sau a unei tradiții
- ✓ alegerea unei decizii deoarece este ceea ce fac și ceilalți

Abordarea rațională este folosită când:

- ai la dispoziție timp pentru a lua o decizie
- sunt luați în considerare factorii situaționali și/sau de mediu, alternative și consecințele deciziei
- se caută și se evaluează informații exacte, relevante și fiabile
- valorile sunt examinate și susținute de fapte/dovezi
- se face o alegere personală motivată
- rezultatele sunt satisfăcătoare atât pentru cel care a luat decizia, cât și pentru ceilalți
- rezultatele promovează bunăstarea sinelui și a altora
- decizia are aplicabilitate pentru consecințele pe termen lung ale situației

Abordarea nerațională este folosită când:

- o alegere este luată fără timp de gândire
- nu se iau în considerare factorii situaționali și/sau ai mediului, alternativele sau consecințele
- nu se face o documentare a informației
- valorile nu sunt examinate, nu se folosesc fapte/dovezi
- alte decizii nu sunt contestate
- rezultatele pot să fie dăunătoare sinelui și/sau altora
- rezultatele nu promovează bunăstarea sinelui și a altora
- decizia nu are aplicabilitate pentru consecințele pe termen lung ale situației pentru sine și pentru ceilalți

LECȚIA 2 – CREATIVITATEA

TITLU: CREATIVITATEA

MATERIALE: imagini, video proiector, prezentare PowerPoint, creioane colorate, hârtie

OBIECTIVELE LECȚIEI:

Obiectiv general

1. Să aplice creativitatea în viața de zi cu zi

Obiective specifice

Până la sfârșitul lecției elevii vor putea să:

- definească termenul de „creativitate”
- facă diferența dintre gândirea divergentă și cea convergentă

Etapele lecției	Descrierea activităților	Timpul de interacțiune	Timp
ACTIVITATEA 1	<p>Profesorul prezintă subiectul lecției și obiectivele</p> <p>Profesorul îi întreabă pe elevi care sunt pașii necesari pentru rezolvarea unei probleme.</p> <p>Profesorul leaga pasul numărul 2 (Documentarea informației și generarea de idei) cu tema lecției.</p> <p>Elevii primesc un post-it pe care notează cuvântul pe care îl asociază cu termenul de „creativitate”, după care le prezintă câteva din cele mai frecvente cuvinte asociate cu acest termen.</p>	<p>Profesor-elevi</p> <p>Profesor-elevi</p>	10'
ACTIVITATEA 2	<p>Elevilor le este prezentată definiția termenului „creativitate”. Elevilor le este prezentată diferența dintre gândirea divergentă și cea convergentă:</p> <p>* gândirea divergentă= necesită curajul de a face greșeli, fără obstacole și o impresie pentru a explora noi perspective</p> <p>* gândirea convergentă = necesită finalități, obiecte bine definite, abilități de cunoaștere și raționament</p> <p>Profesorul le explică elevilor ce este gândirea negativă și cum aceasta poate să influențeze creativitatea.</p>	Profesor-elevi	10'
ACTIVITATEA 3	<p>Elevii vor fi distribuiți în echipe și vor avea următoarea activitate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sunt 5 carduri cu imagini ale unor obiecte - un membru al fiecărei echipe extrage un card - fiecare echipă găsește diferite aplicații ale obiectului ales și le desenează pe poster 	<p>Profesor – elevi</p> <p>Elevi- elevi</p>	10'

ACTIVITATEA 4	Un reprezentant din fiecare grupă prezintă posterul echipei. Profesorul și ceilalți elevi oferă feedback	Profesori- elevi Elevi - elevi	10'
---------------	---	--------------------------------------	-----

Obiecte

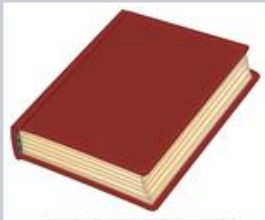
1. Agrafă de birou



2. Cauciuc



3. Carte



4. Creion



5. Sticlă de plastic



LECȚIA 3 – GÂNDIREA CRITICĂ

TITLU: GÂNDIREA CRITICĂ

MATERIALE: imagini, video proiector, prezentare PowerPoint, creioane colorate, hârtie

OBIECTIVELE LECȚIEI:

Obiective generale

1. Să aplice gândirea critică în diferite situații

Obiective specifice

Până la sfârșitul lecției elevii vor putea să:

- definească termenul de „gândire critică”
- enumere caracteristicile gândirii critice
- să numească cei 5 pași pentru realizarea uni gândiri critice

Etapele lecției	Descrierea activităților	Timpul de interacțiune	Timp
ACTIVITATEA 1	Profesorul prezintă subiectul lecției și obiectivele acesteia. Profesorul leagă pasul numărul 3 (Selectarea celor mai bune idei) cu tema lecției. Profesorul îi întreabă pe elevi ce înțeleg ei prin gândire? Dar prin gândire critică? După explicarea diferenței dintre cele două tipuri de gândire, elevii se uită la un film despre gândirea critică (https://www.youtube.com/watch?v=HnJ1bqXUnIM)	Profesor-elevi Profesor-elevi	10'
ACTIVITATEA 2	Profesorul le prezintă elevilor care sunt caracteristicile uni gândiri critice și care sunt cele 5 reguli pentru gândirea critică: 1. Exersează tehnicilor de rezolvare a problemelor; 2. Nu mai pierde timpul; 3. Redefinește situația; 4. Dezvoltă un sentiment de conștientizare și 5. Analizează ce te influențează în viață Elevii primesc un post-it pe care notează cuvântul pe care îl asociază cu termenul de „creativitate”, după care le prezintă câteva din cele mai frecvente cuvinte asociate cu acest termen.	Profesor-elevi	10'
ACTIVITATEA 3	Elevii vor juca jocul ZOOM - elevii se așează în cerc - fiecare elev primește un card cu o imagine - profesorul începe o poveste care încorporează imaginea de pe cardul ales - următorul elev continuă povestea, încorporează imaginea și jocul se continuă tot așa mai departe	Profesor – elevi Elevi- elevi	20'



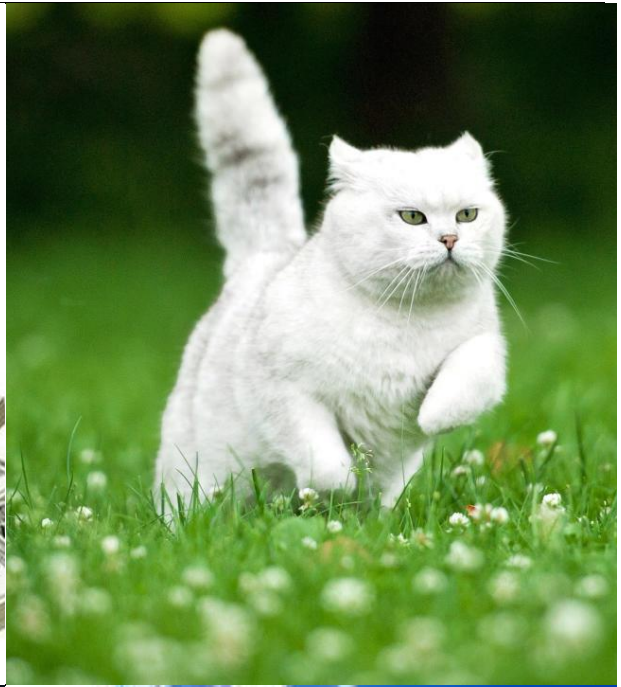








ByGood









CAPITOLUL 5

CUM SĂ AI O VIAȚĂ VERDE?

COLEGIUL TEHNIC „ANA ASLAN”

CLUJ-NAPOCA, ROMÂNIA

Activitate înscrisă în calendarul Săptămânii Europene a Competențelor Profesionale

5-9 Noiembrie 2018

https://ec.europa.eu/social/vocational-skills-week/evsw2018_en



CUM SĂ AI O VIAȚĂ VERDE?

LECȚIA 1 - AMPRENTA ECOLOGICĂ

Lecția: Amprenta Ecologică

Timp: 45 min

Resurse:

Laptop, videoproiector, prezentare Power Point, internet (filmulete de pe youtube), test online, cartioane colorate, foi de flipchart, flipchart, creioane colorate, marchere, fisa de lucru

Cuvinte cheie: Amprenta Ecologică/Ecological footprint, biocapacitate, Ziua personală de depășire a resurselor/Overshoot Day

Obiective:

1. Elevii vor fi capabili să identifice elemente ale Amprentei ecologice/Ecological footprint pe baza unui filmulet.
2. Elevii vor fi capabili să determine Ziua personală de depășire a resurselor/Personal Overshoot Day pe baza unui chestionar on-line. www.footprintcalculator.org
3. Elevii vor compara Ziua personală de depășire a resurselor /Personal Overshoot Day cu Ziua Overshoot din țara lor folosind datele de pe <http://data.footprintnetwork.org/#/>
4. Elevii vor propune min. 5 măsuri de reducere a Amprentei ecologice.
5. Elevii vor aborda un comportament VERDE/ecologic în vederea reducerii Amprentei ecologice.

P= PROFESOR, E=ELEV, C=CLASA

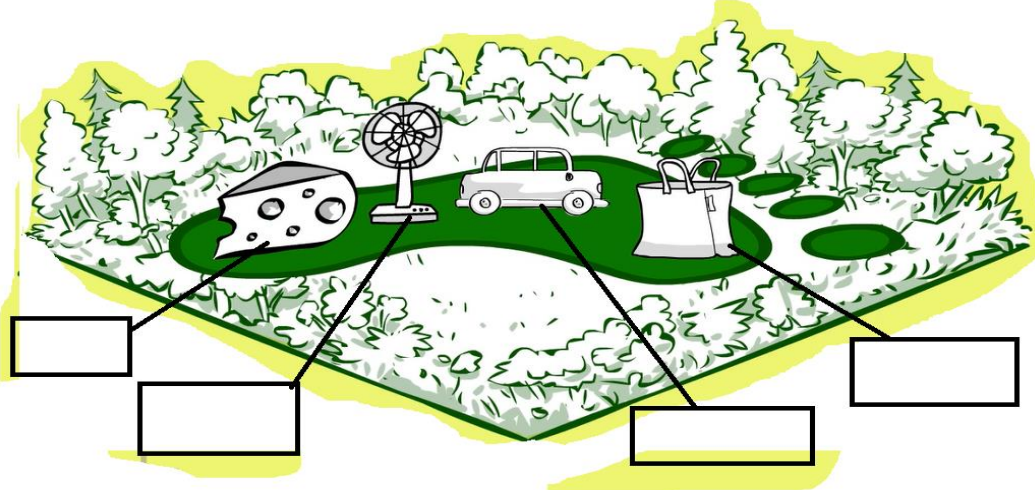
Etapa	Procedura	Interacțiune	Timp
Introducere	P: Introduce tema lectiei: Amprenta ecologică/Ecological footprint (AE), întrebând elevii ce reprezintă AE pe baza imaginilor ? E: furnizează exemple de elemente care formează AE P: se folosește de o prezentare Power Point pentru a prezenta AE.	E-C P-E	5'
Activitatea 1 - Warm up	P: Împarte fișele de lucru P: prezintă un filmuleț de pe youtube pentru a descrie AE. https://youtu.be/fACKb2u1ULY	P-C	10'

	<p>P: cere elevilor să identifice activitățile pe baza cărora se determină AE</p> <p>E: enumără activitățile identificate: alimentație, transport, servicii, consum de energie</p> <p>E: completează în fișa de lucru ex.1</p> <p>P: prezintă un scurt filmuleț pentru a defini notiunea de Ziua Personală de Depășire a Resurselor (ZPDR)/Overshoot Day (OD)</p> <p>P: Cere elevilor să definească Ziua Personală de Depășire a Resurselor (ZPDR)/Overshoot Day</p> <p>E: Marchează ziua în care sunt folosite mai multe resurse decât poate planeta reînnoi într-un an. Ex.2</p> <p>P: prezintă elevilor date referitoare la valorile AE și ZPDR din diferite țări</p>	T-Ss	
<p>Activitatea 2 – Chestionar online Amprenta Ecologică/Ecological Footprint</p> <p>Elevii folosesc telefoanele Mobile</p> <p>www.footprintcalculator.org</p>	<p>P: explică elevilor cum să se conecteze la chestionarul online</p> <p>E: completează, folosindu-și telefoanele mobile calculatorul Amprentei Ecologice și cel al ZPDR. Ex.3</p> <p>E: raportează/dau feedback asupra rezultatelor obținute</p>	<p>P-E</p> <p>E, E, E</p>	5'
<p>Activitatea 3 – Interpretarea rezultatelor chestionarului</p> <p>http://data.footprintnetwork.org/#/</p>	<p>P: cere elevilor să rezolve Ex. 4 “De câte planete am avea nevoie într-un an dacă toată lumea ar trăi ca tine?”</p> <p>E: Colorează atâtea globuri pământești câte au rezultat din chestionar</p> <p>P: Cere elevilor să completeze Ex. 5 “Când este Ziua ta Personală de Depășire a Resurselor (ZPDR)?”</p>	<p>T – C</p> <p>E, E, E</p>	5'

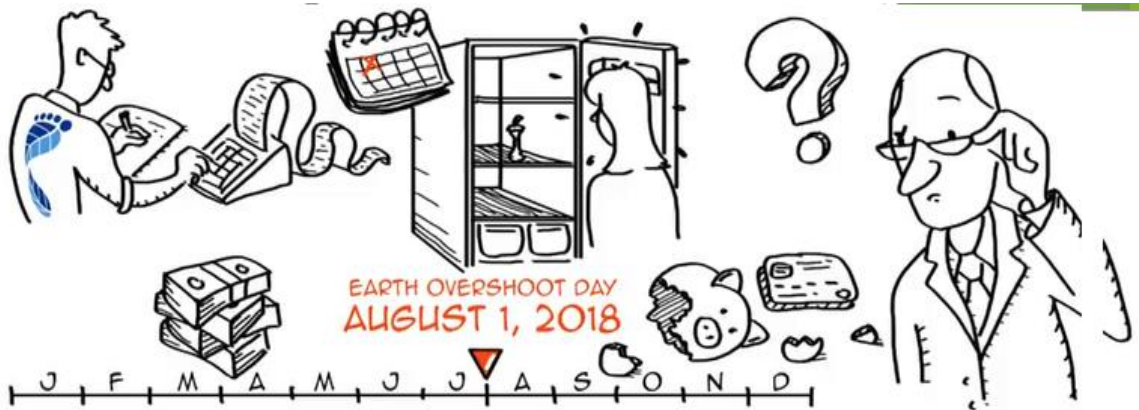
	<p>E: Scriu pe grafic valoarea lor de ZPDR.</p> <p>P: Cere elevilor să rezolve Ex. 6 “Compară ZPDR propriu cu cel al Planetei Pământ!” Colorează amprenta ta în VERDE dacă ai o valoare după data de 1 August.”</p> <p>E: Colorează Amprenta în verde sau în roșu (în funcție de rezultat)</p>		
<p>Activitatea 4 – Propuneri pentru reducerea AE (Amprentei Ecologice)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=u7zwrzEyzkA</p>	<p>P: Împarte clasa în 3 grupuri. Împarte 3 foi de flipchart și marchere. Cere elevilor să scrie pe flipchart min 5 metode de reducere a AE.</p> <p>E: Scriu câte 5 măsuri de reducere a AE. Ex:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folosirea transportului în comun • Șofatul eficient • Îmbunătățirea consumului de energie casnică • Plantează un copac • Reciclarea și producerea compostului • Introducerea conceptului de "food miles" respective a mâncă doar hrană crescută local. • Reducerea aportului de carne și produse lactate prelucrate, • Reducerea consumului de apă în locuințe. <p>E: Fiecare grup prezintă în fața clasei ideile scrise P: Prezintă un filmuleț pentru a însuma ideile de reducere a AE.</p>	<p>P – C E, E, E</p>	<p>15’</p>
<p>Follow up – Temă</p>	<p>Profesorul explică sarcina de lucru: Fiecare elev va aplica câteva din măsurile de reducere a AE pentru o perioadă aleasă după care va repeta chestionarul on -line. Ținta: reducerea ZPDR cu 5 zile și o AE verde.</p>	<p>E, E, E</p>	<p>5’</p>

FIȘĂ DE LUCRU: Amprenta Ecologică

1. Amprenta ecologică este cauzată de următoarele activități:



2. Ce este Ziua Critică de Depășire a Resurselor (Overshoot day)?



- ▶ Marchează ziua în care am utilizat toate resursele Pământului care ar trebui să ne ajungă pentru un an întreg.

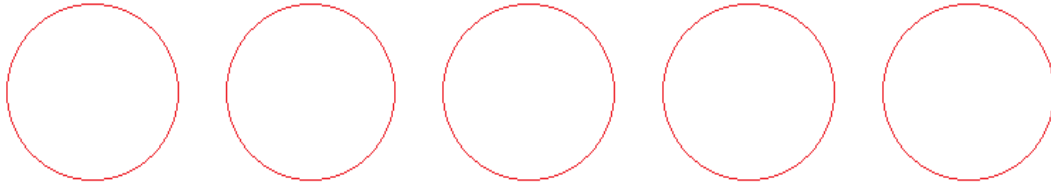
3. Cum se calculează Amprenta Ecologică?

Se utilizează calculatorul on- line: www.footprintcalculator.org

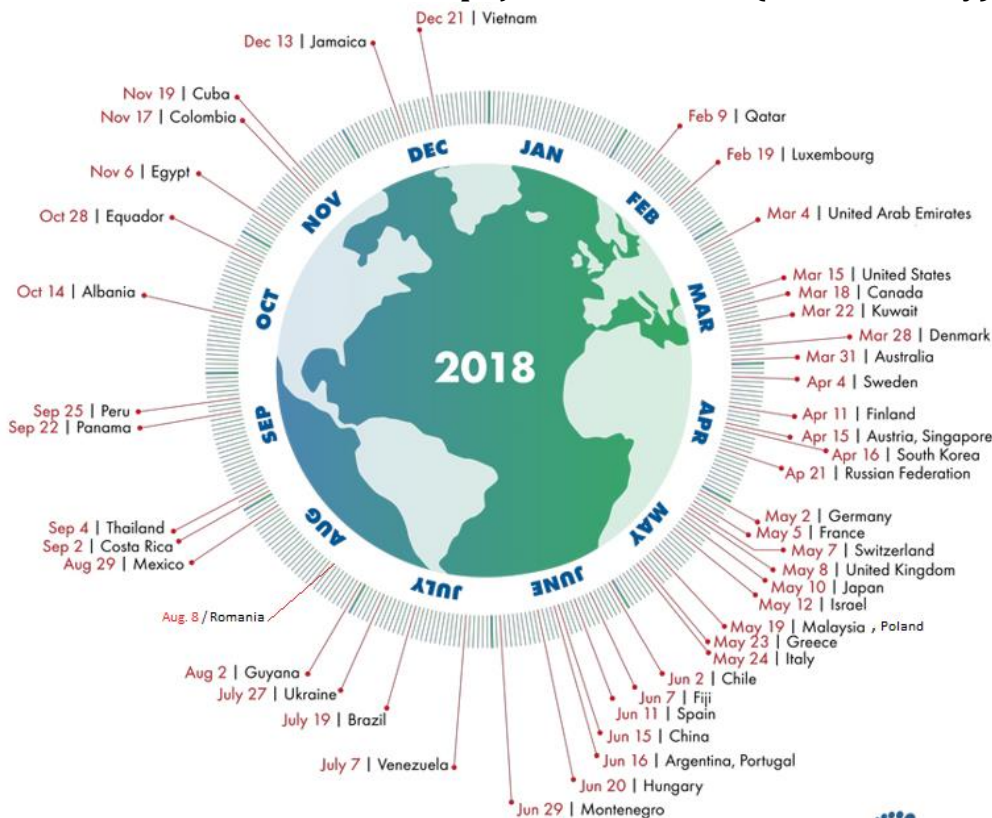
4. Acum Pământul are nevoie de un an și 7 luni pentru a regenera resursele pe care le folosim într- un an.



De câte planete ar fi nevoie dacă toată lumea ar consuma ca tine?



5. Când este Ziua ta critică de Depășire a Resurselor (Overshoot Day)?



6. Compară Ziua ta critică de Depășire a Resurselor cu ziua internațională! Colorează cu verde amprenta dacă ZPDR proprie este după 1 august, și cu roșu, dacă este înainte de această dată.



7. Cum se poate reduce Amprenta Ecologică? Propune 5 măsuri de reducere.

LECȚIA 2 - AMPRENTA DE PLASTIC

Lecție: AMPRENTA DE PLASTIC

Timp: 45 min

Resurse:

Laptop, videoproiector, prezentare Power Point, internet (filmulete de pe youtube), test online, cartioane colorate, foi de flipchart, flipchart, creioane colorate, marchere, fisa de lucru

Calculator Online pentru Amprenta de Plastic:

<https://secure.greenpeace.org.uk/page/content/plastics-calculator>

Chestionar: <http://www.plasticpollutioncoalition.org/pft/2016/4/21/quiz-test-your-knowledge-about-plastic-pollution>

Fișa de lucru

Filmulețe despre colectarea dozelor din aluminiu și a bateriilor

Obiective:

- 1 – Elevii vor putea recunoaște diferite tipuri de poluare
- 2 - Elevii vor putea sumariza idea unui text si vor putea să găsească detalii specifice în el
- 3 – Elevii își vor îmbunătăți cunoștințele specifice legate de poluarea cu plastic
- 4 – Elevii vor deveni conștienți de propriul comportament și vor lua decizii eco

Etape	Procedură	Interacțiune	Timp
Întroducere	P: Prezintă câteva imagini cu efectele deșeurilor de plastic asupra animalelor, folosindu-se de o prezentare PPT. E: descriu efectele negative	P-C	2'
Activitatea 1 - Warm up	Profesorul introduce tema, rugându-i pe elevi să numească tipurile de poluare prezentate în imagini. P îi întreabă pe elevi: ce tip de poluare casnică credeți că este cea mai dăunătoare în zilele noastre? (i.e. POLUAREA CU PLASTIC)	P-C P- E, E, E	3'
Activitatea 2 - QUIZ online pe AMPRENTA DE PLASTIC	Cât de multe știi despre poluarea cu plastic? Este poate cea mai mare amenințare la adresa umanității, a animalelor, oceanelor și mediului înconjurător – o urgență globală la nivelul schimbărilor climatice. Știi care este contribuția TA la ea? https://secure.greenpeace.org.uk/page/content/plastics-	P – E, E, E	5'

<p>calculator</p> <p>Elevii folosesc telefoanele mobile+internet</p>	<p>P explică sarcina de lucru: elevii completează chestionarul/calculatorul online cu ajutorul propriilor telefoane mobile pentru a afla care este amprenta lor de plastic.</p> <p>E: raportează/dau feedback asupra rezultatelor obținute</p>	<p>E, E, E</p>				
<p>Activitatea 3 – Vizionare film</p>	<p>Care sunt consecințele poluării cu plastic? video `The Blue Planet Effect` https://www.youtube.com/watch?v=xLx4fVsYdTI</p> <p>Elevii notează 3 informații care i-au impactat după urmărirea acestui film și le împărtășesc clasei.</p>	<p>P – C</p> <p>E, E, E</p>	<p>5'</p>			
<p>Activitatea 4 – lecturarea unui text pentru informații specifice</p> <p>http://www.plasticpollutioncoalition.org/pft/2016/4/21/quiz-test-your-knowledge-about-plastic-pollution</p>	<p>P explică clasei că vor completa un chestionar online despre poluarea cu plastic și apoi vor completa în tabel informații specifice</p> <p>ELEVII PRIMESC FIȘA CU TABELUL URMĂTOR:</p> <table border="1" data-bbox="571 1211 1110 1585"> <tr> <td data-bbox="571 1211 751 1585"> <p>Lucruri pe care le știam deja despre poluarea cu plastic</p> </td> <td data-bbox="751 1211 932 1585"> <p>Lucruri pe care tocmai le-am aflat despre poluarea cu plastic</p> </td> <td data-bbox="932 1211 1110 1585"> <p>Lucruri pe care aș dori să le schimb la mine în legătura cu poluarea cu plastic</p> </td> </tr> </table> <p>Elevii aleg individual. Răspunsurile corecte sunt trecute în coloana 1, cele greșite în coloana 2. La sfârșit, elevii completează coloana 3.</p>	<p>Lucruri pe care le știam deja despre poluarea cu plastic</p>	<p>Lucruri pe care tocmai le-am aflat despre poluarea cu plastic</p>	<p>Lucruri pe care aș dori să le schimb la mine în legătura cu poluarea cu plastic</p>	<p>P – C</p> <p>E, E, E</p>	<p>15'</p>
<p>Lucruri pe care le știam deja despre poluarea cu plastic</p>	<p>Lucruri pe care tocmai le-am aflat despre poluarea cu plastic</p>	<p>Lucruri pe care aș dori să le schimb la mine în legătura cu poluarea cu plastic</p>				
<p>Activitatea 5</p>	<p>Profesorul introduce noțiunea de reciclare a deșeurilor cu accent pe diferența dintre reutilizarea deșeurilor și valorificarea lor. (se folosește de o prezentare ppt)</p>	<p>P - C</p>	<p>5'</p>			
<p>Activitatea 6</p>	<p>Vizionarea a două filmulețe despre colectarea dozelor din aluminiu și a bateriilor</p>	<p>P - C</p>	<p>10'</p>			

	Elevii conștientizează importanța reciclării deșeurilor		
--	---	--	--

FIȘA DE LUCRU: Amprenta de plastic

Lucruri pe care le știam deja despre poluarea cu plastic	Lucruri pe care tocmai le-am aflat despre poluarea cu plastic	Lucruri pe care le-aș putea face pentru a-mi schimba obiceiurile

Resurse:

- **Calculator Online pentru Amprenta de Plastic:** <https://secure.greenpeace.org.uk/page/content/plastics-calculator>
- **Chestionar:** <http://www.plasticpollutioncoalition.org/pft/2016/4/21/quiz-test-your-knowledge-about-plastic-pollution>
- Video `The Blue Planet Effect` <https://www.youtube.com/watch?v=xLx4fVsYdTI>

LECȚIA 3- FOLIA BIODEGRADABILĂ. APLICAȚIE PRACTICĂ

Lecția 3 - Folia biodegradabilă, Aplicație practică

Timp: 45 min

Resurse:

Laptop, videoproiector, prezentare Power Point, conexiune internet, foi de flipchart, flipchart, creioane colorate, marchere, hârleț, copăcel, material pentru îngropat (aluminiu, plastic, hârtie, sticlă, folie bio, vegetale etc.)

Cuvinte cheie: folie biodegradabilă, eco-mesaj, copacul Focus, „comoara umanității”

Obiective:

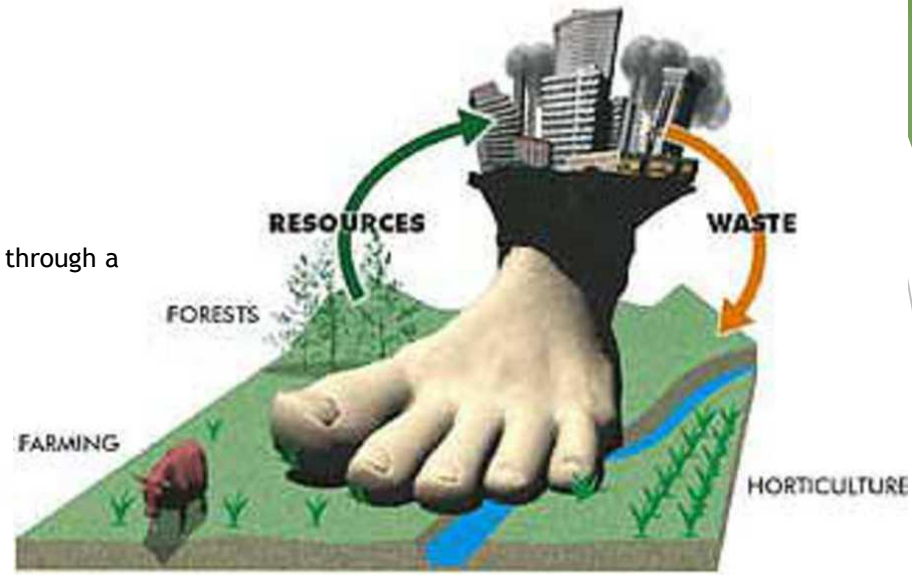
1. Elevii vor fi capabili sa identifice etapele obținerii foliei biodegradabile.
2. Elevii vor fi capabili sa determine materialele biodegradabile și nedegradabile
3. Elevii vor compara durata de timp de degradare
4. Elevii vor concepe un mesaj cu tematica eco, adresat urmașilor
5. Elevii vor aborda un comportament eco-conștient în viața cotidiană

Etape	Procedură	Interacțiune	Timp
Introducere	P prezintă tema: Biodegradabilitatea	E-C P-E	3'
Activitatea 1 - Warm up	P: se folosește de prezentarea Power Point pentru a explica obținerea foliei biodegradabile, în laborator E observă materialele din care se poate prepara folia biodegradabilă, caută soluții	P-C P-E,E,E	15'

Activitatea 2 – aplicația practică în clasă	<p>P: anunță etapele de lucru ale aplicației practice</p> <p>P le cere elevilor să își amintească diferite tipuri de materiale nedegradabile și biodegradabile</p> <p>E se împart în echipe de lucru, fiecare echipă primește câte un tip de material pentru activitate pe care îl descriu</p>	<p>P-C</p> <p>E, E,E</p>	<p>5'</p>
Activitatea 3 – aplicația practică în teren	<p>P: le cere elevilor și profesorilor să iasă în curtea școlii, la locul destinat îngropării materialelor</p> <p>E: vor săpa o groapă unde vor depune materialele</p> <p>P și E, E, E plantează copacul denumit „Focus Tree”</p> <p>P- trasează tema următoarei întâlniri de peste 6 luni când se va deschide capsula timpului pentru a observa care dintre materialele depuse s-au degradat.</p>	<p>P-C</p> <p>E, E,E</p>	<p>15'</p>
Follow up – Temă	<p>Fiecare elev va realiza un poster grafic pe care va scrie un eco-mesaj, adresat urmașilor</p>	<p>E, E,E</p>	<p>2'</p>



Parteneriatul Strategic Erasmus+
FOCUS - Developing Learning, Life and Interpersonal Skills through a
New Form-teaching Curricula for Secondary Students
Ref. no. 2017-1-RO01-KA219-037143



Amprenta Ecologică

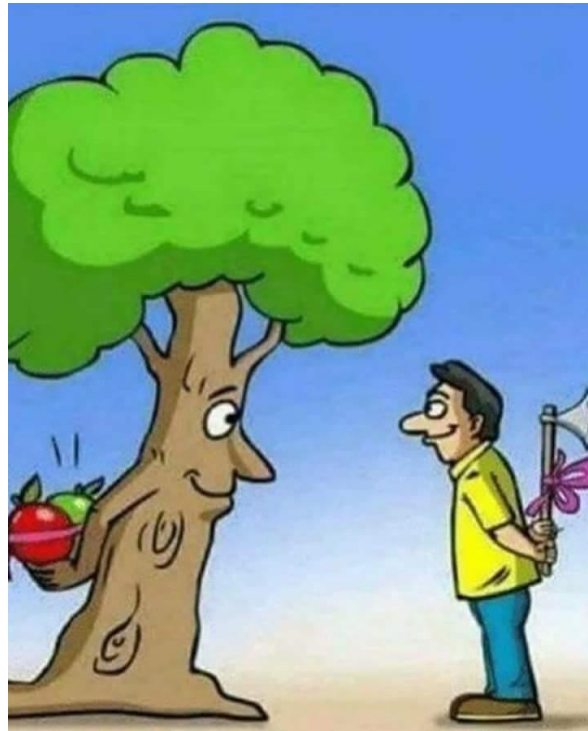
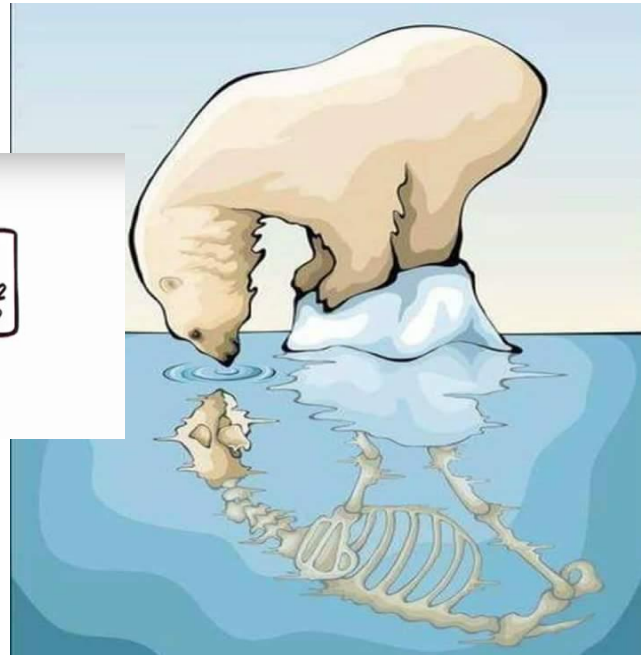
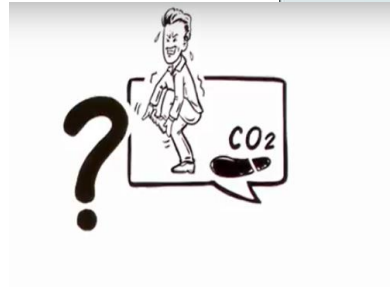
Cum să ai o viață verde

Colegiul Tehnic "Ana Aslan" Cluj-Napoca, Romania

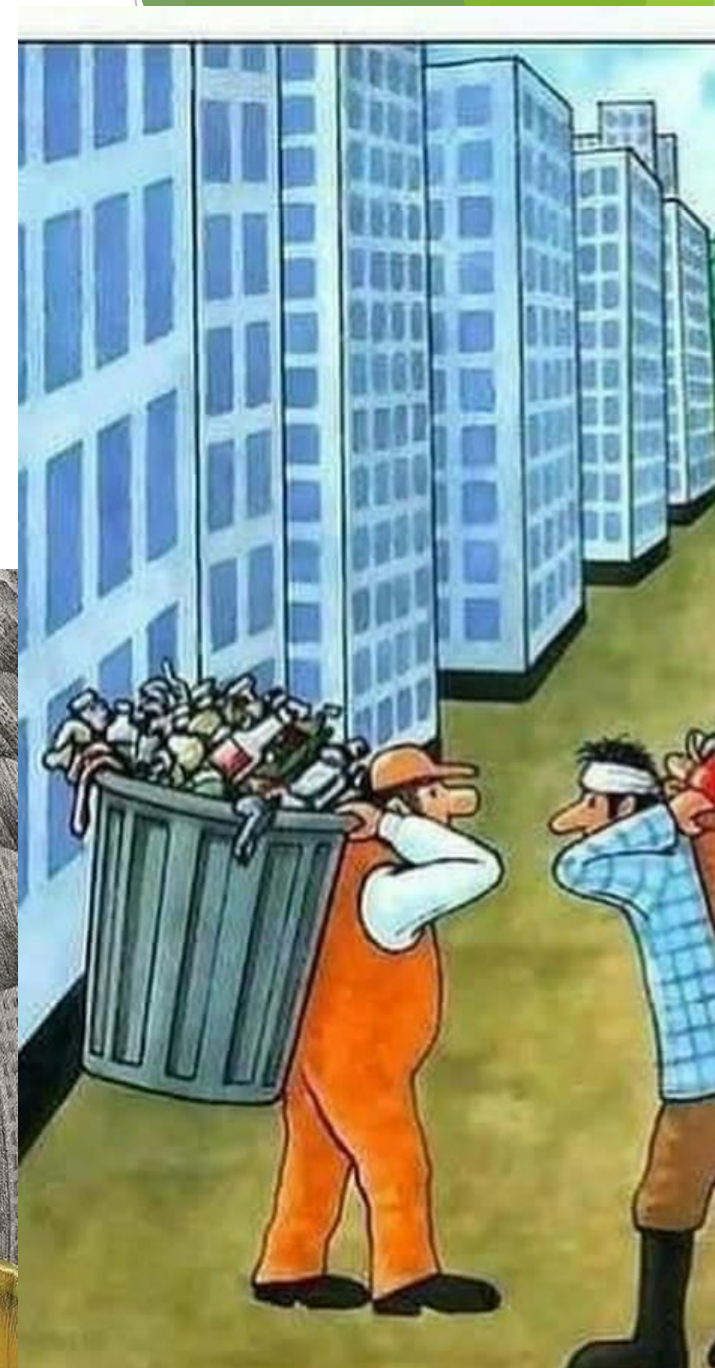
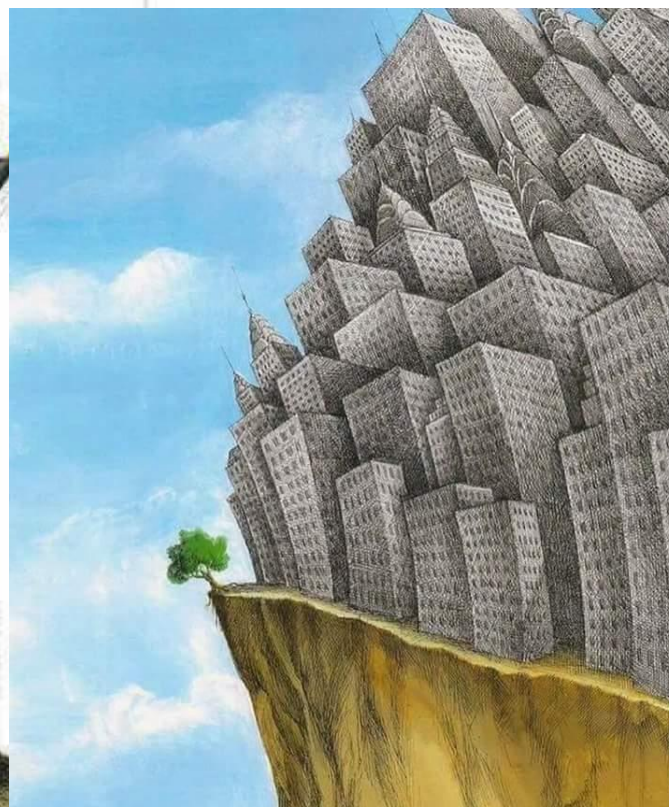
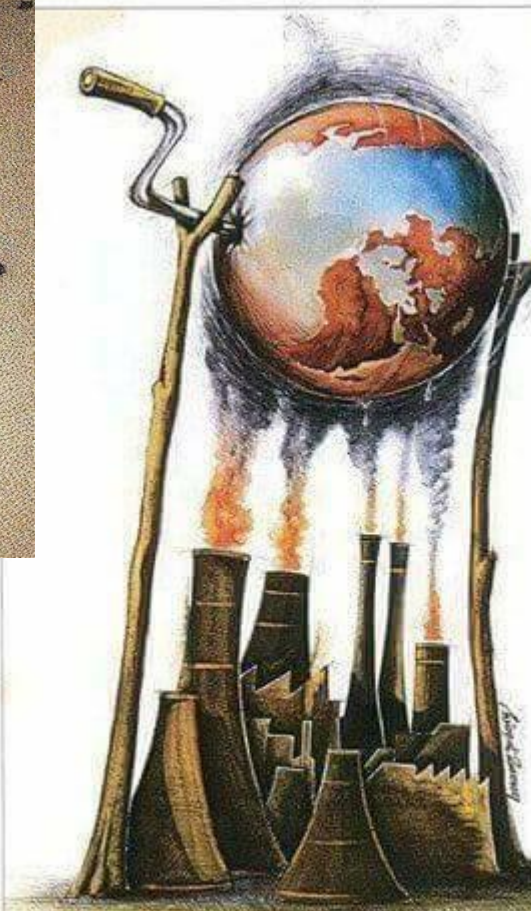
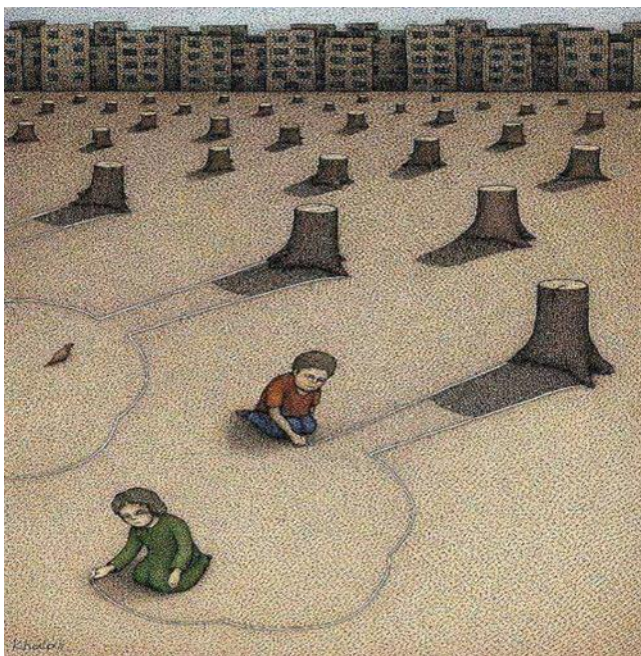
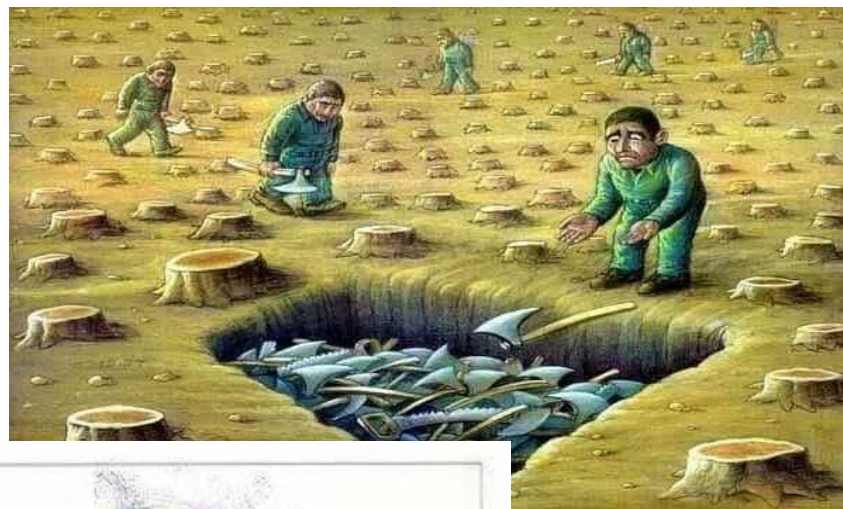


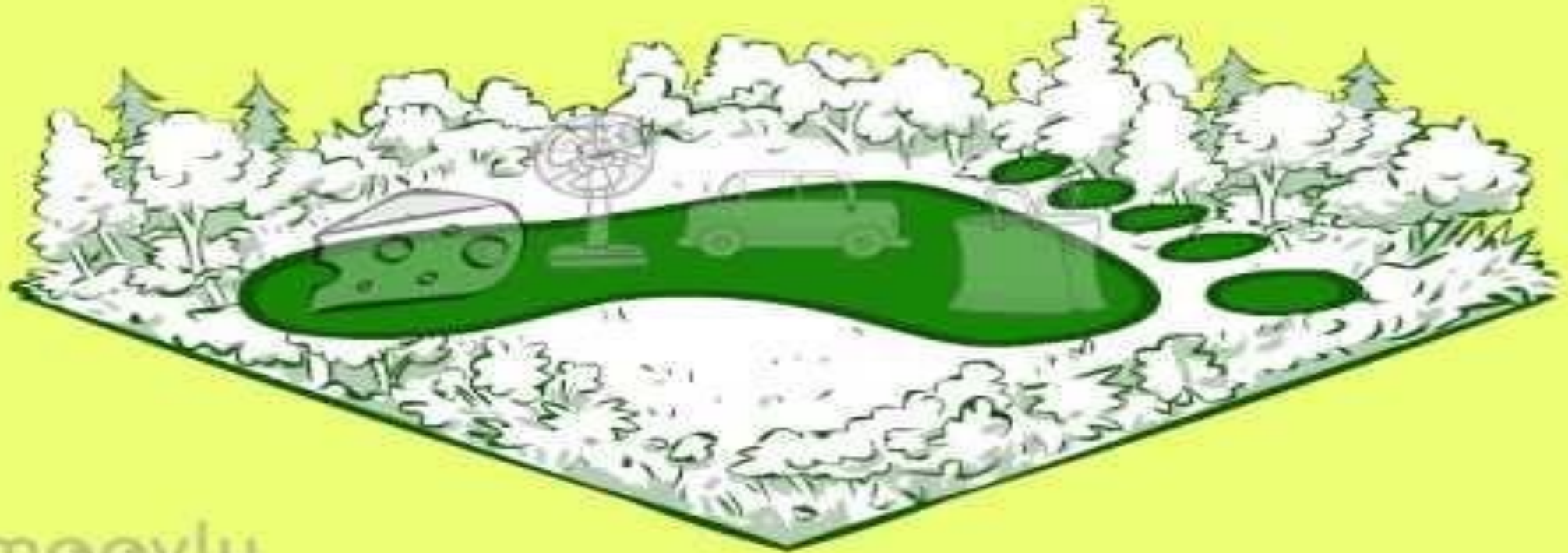
Erasmus+

Ce este AMPRENTA ECOLOGICĂ?



Ce este ZIUA DEPĂȘIRII RESURSELOR?





moovly

Amprenta Ecologică măsoară cât din natură avem și cât folosim

The Ecological Footprint

MEASURES

how fast we consume resources and generate waste



Energy



Settlement



Timber & Paper



Food & Fiber



Seafood

COMPARED TO
how fast nature can absorb our waste and generate new resources.



Carbon Footprint

Built-up land



Forest

Cropland & Pasture



Fisheries



EARTH OVERSHOOT DAY:
AUG. 1, 2018

Folosirea excesivă a resurselor ecologice/The Ecological overshoot

- ▶ Deficitul ecologic global (în limba engleză **global ecological overshoot**) reprezintă folosirea excesivă a resurselor. Încă din anii 1970, umanitatea folosește în exces resursele ecologice, folosind mai multe resurse decât poate planeta regenera/reînnoi într-un an.
- ▶ Astăzi,umanitatea folosește echivalentul a 1.7 Planete Pământ pentru a asigura resursele pe care le folosim și pentru a absorbi deșeurile produse. Aceasta înseamnă că Planeta are nevoie de 1 an și 6 luni pentru a regenera ceea ce noi folosim într-un an. Folosim mai multe resurse și servicii decât poate regenera natura!
- ▶ Atât Amprenta Ecologică cât și biocapacitatea sunt exprimate în hectare globale: <http://data.footprintnetwork.org/#/>

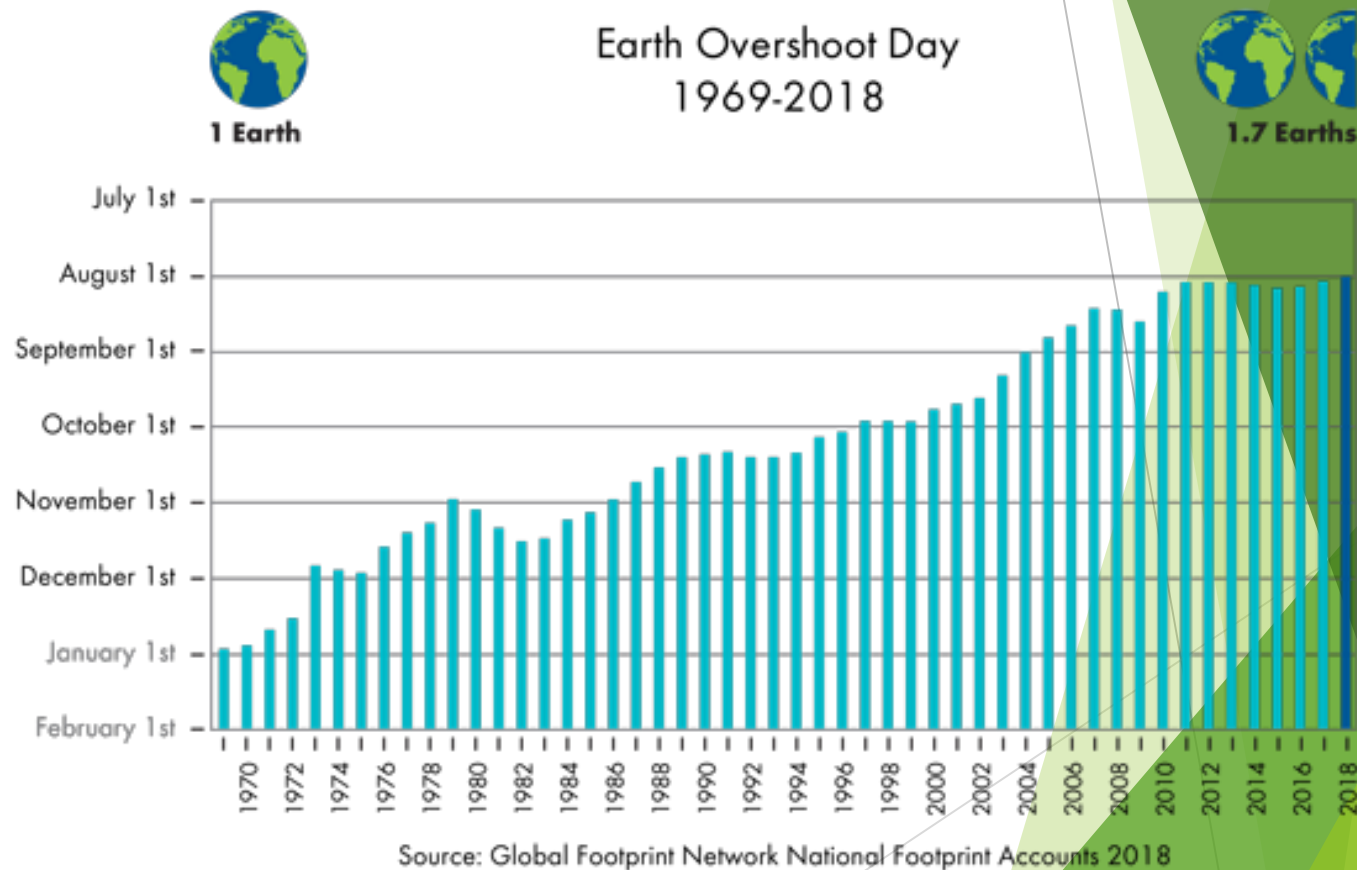
Country Overshoot Days 2018

When would Earth Overshoot Day land if the world's population lived like...



Ziua Depășirii Resurselor

- ▶ Marchează data la care am folosit mai multe resurse decât poate regenera planeta noastră într-un singur an.
- ▶ Ziua Depășirii Resurselor/Earth Overshoot Day în anul 2000 a fost la sfârșitul lui septembrie iar în anul 2018 este la 1 August.



SARCINI DE LUCRU:

- ▶ Calculați-vă Amprenta Ecologică folosind calculatorul online:
www.footprintcalculator.org
- ▶ Răspundeți la următoarele întrebări:
 - ▶ De câte planete am avea nevoie dacă fiecare om ar trăi ca tine?
 - ▶ Când este Ziua ta Personală de Depășire a Resurselor (ZPDR)?
- ▶ Compară amprenta ta ecologică cu cea a Pământului:
 - ▶ <http://data.footprintnetwork.org/#/>
- ▶ Compară-ți ZPDR cu Ziua Depășirii Resurselor din țara ta în 2018
 - ▶ <https://www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/>
- ▶ Propune-ți 3- 4 schimbări personale pentru a-ți reduce Amprenta Ecologică și pentru a muta data cu 5 zile în fiecare an cu scopul de a ieși din Excesul folosirii resurselor până în anul 2050 [#MoveTheDate](#)
- ▶ Repetă calculul Amprenteii tale ecologice după 5- 6 luni.

How to reduce the Ecological Footprint?

- ▶ Folosirea transportului în comun
- ▶ Șofatul eficient
- ▶ Îmbunătățirea consumului de energie casnică
- ▶ Plantarea unui copac
- ▶ Reciclarea și producerea compostului
- ▶ Introducerea conceptului de "food miles" respectiv a cumpăra/mânca doar hrană crescută local.
- ▶ Reducerea aportului de carne și produse lactate prelucrate.
- ▶ Reducerea consumului de apă în locuințe.

TRANSFORMĂ-ȚI AMPRENTA ECOLOGICĂ
ÎNTR-O AMPRENTĂ VERDE!





Parteneriatul Strategic Erasmus+ KA2

FOCUS – Developing Learning, Life and Interpersonal Skills
through a New Form-teaching Curricula for Secondary Students

Nr. Ref.. 2017-1-RO01-KA219-037143

AMPRENTA DE PLASTIC

COLEGIUL TEHNIC 'ANA ASLAN'

CLUJ-NAPOCA/ROMANIA







© Alaska Department of Fish and Game





CALCULATORUL AMPRENTEI DE PLASTIC

- [HTTPS://SECURE.GREENPEACE.ORG.UK/PAGE/CONTENT/PLASTICS-CALCULATOR](https://secure.greenpeace.org.uk/page/content/plastics-calculator)

`EFECTUL PLANETEI ALBASTRE`

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XLX4FVSYDTI](https://www.youtube.com/watch?v=XLX4FVSYDTI)

CHESTIONAR DESPRE POLUAREA CU PLASTIC

- [HTTPS://WWW.PLASTICPOLLUTIONCOALITION.ORG/PFT/2016/4/21/QUIZ-TEST-YOUR-KNOWLEDGE-ABOUT-PLASTIC-POLLUTION](https://www.plasticpollutioncoalition.org/pft/2016/4/21/quiz-test-your-knowledge-about-plastic-pollution)

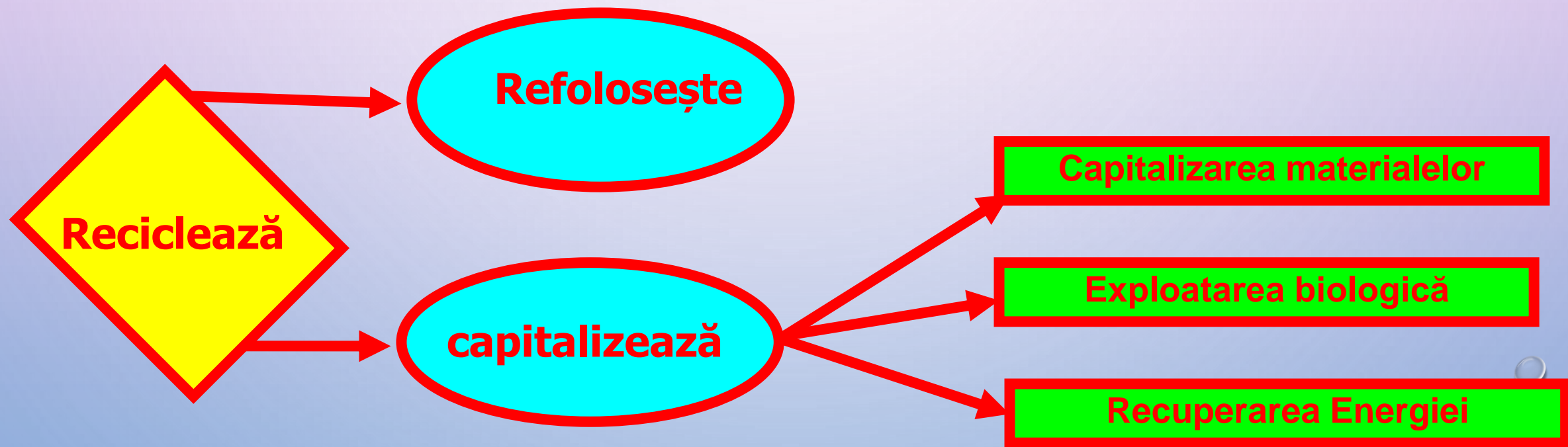
LUCRURI PE CARE LE ȘTIAM DEJA DESPRE POLUAREA CU PLASTIC	LUCRURI PE CARE TOCMAI LE-AM AFLAT DESPRE POLUAREA CU PLASTIC	LUCRURI PE CARE AȘ DORI SĂ LE SCHIMB LA MINE ÎN LEGĂTURA CU POLUAREA CU PLASTIC

CUM SĂ ÎNLOCUIM PLASTICUL ?

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WENEEDTHISBYATTN/VIDEOS/199387800563093/](https://www.facebook.com/weneedthisbyattn/videos/199387800563093/)



RECICLAREA DEȘEURILOR



CAPITALIZAREA DEȘEURILOR

- **CAPITALIZAREA MATERIALĂ** – IMPLICĂ SUBSTITUIREA MATERIALELOR PRIME; DEȘEURILE SUNT FOLOSITE DIN NOU DATORITĂ CARACTERISTICILOR SALE MATERIALE, CU EXCEPȚIA FOLOSIRII SALE IMEDIATE PE POST DE COMBUSTIBIL PENTRU GENERAREA ENERGIEI.
- **CAPITALIZAREA BIOLOGICĂ (COMPOST, FERMENTAȚIE)** – ESTE O RECUPERARE MATERIALĂ A REZIDUURILOR ORGANICE, FIE CĂ VORBIM DE UN TRATAMENT APLICAT CONFORM STANDARDELOR INDUSTRIALE CU INSTALAȚII HIGH-TECH FIE CĂ EL ESTE LOCALIZAT ÎN GOSPODĂRII, ADMINISTRAȚII COMUNALE SAU GRĂDINI PRIVATE, UNDE CAPITALIZAREA ESTE FĂCUTĂ PENTRU PROPRIILE NEVOI (COMPOST, HRANIREA ANIMALELOR ETC).
- **RECUPERAREA ENERGIEI** – IMPLICĂ FOLOSIREA DEȘEURILOR CA SUBSTITUT PENTRU COMBUSTIBIL ÎN VEDEREA OBTINERII DE ENERGIE.

AVANTAJELE RECICLĂRII DEȘEURILOR

- **CONSERVAREA RESURSELOR NATURALE**
- **REDUCEREA SPAȚIULUI DE STOCARE**
- **PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR**



MATERIALE RECICLABILE

- CELE MAI IMPORTANTE MATERIALE RECICLABILE SUNT:
 - **HÂRTIA**
 - **STICLA**
 - **METALELE**
 - **MASE PLASTICE**
 - **TEXTILE**
- ÎN PLUS, MAI EXISTĂ AȘA NUMITELE MATERIALE „USCATE” - GUNOIUL, CARE CONȚINE, ÎN FUNCȚIE DE STRUCTURA GOSPODĂRIEI ȘI A ANOTIMPULUI, O PARTE CONSIDERABILĂ DE MATERIALE ORGANICE (GUNOI ORGANIC ȘI DEȘEURI VERZI DIN GOSPODĂRII ȘI COMPANII PRIVATE). ACEASTĂ FRACȚIE POATE FI COMPOSTATĂ ȘI FOLOSITĂ CA FERTILIZATOR ȘI MIJLOC DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A SOLULUI PRIN ÎNTRODUCEREA SUBSTANȚELOR CONȚINUTE ÎN CIRCUITUL LOR NATURAL.

CUM SĂ AI O VIAȚĂ VERDE:

APLICAȚIE PRACTICĂ



Parteneriatul Strategic Erasmus+ KA2
FOCUS – Developing Learning, Life and Interpersonal Skills
through a New Form-teaching Curricula for Secondary Students
Ref. no. 2017-1-RO01-KA219-037143



Erasmus+

PAȘI:

- * Împarte elevii pe grupe
- * Fiecare grup primește un tip de material
- * Alegeți un loc în grădina școlii și săpați o gropă
- * Fiecare grup își depune în gropă materialul
- * Se acoperă cu pământ
- * Se etichetează zona
- * Plantați copacul FOCUS 😊

Clasa a 10-a A 😊









Erasmus+

Parteneriatul strategic KA2 Erasmus+

**FOCUS - Developing Learning, Life and Interpersonal Skills
through a New Form-teaching CURricula for Secondary Students**

Nr. de referință 2017-1-R001-KA219-037143

Școli Partenere:

GENIKO LYKEIO AGRIAS AGRIA/GRECIA

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. KS. K. ST. WYSZYŃSKIEGO W

GŁOGOWIE MLP GLOGOW, POLONIA

GEFION GYMNASIUM COPEHANGA, DANEMARCA

SEMINARUL TEOLOGIC ORTODOX CLUJ-NAPOCA, ROMANIA

Coordonator European:

COLEGIUL TEHNIC „ANA ASLAN” CLUJ-NAPOCA, ROMÂNIA