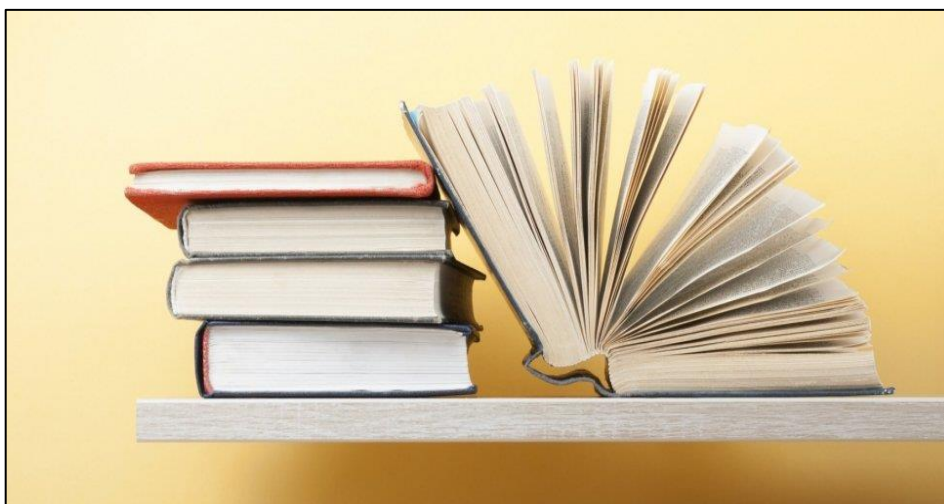


Oana Moșoiu, Robert Mugurel Roșioru, Ionela-Loredana Batog, Daniela-Anișoara Ciolpan,
Daniela Friciu, Gabriela-Fulvia Horobeț, Maria Iliescu, Nicoleta Stanciu, Alina Moldoveanu

ADOLESCENȚĂ ȘI AUTOCUNOAȘTERE

ANUL II

ÎNDRUMĂTOR METODIC PENTRU PROFESORI



**BUCUREȘTI
2019**

Avizat: Inspectoratul Școlar Județean Buzău
Referent științific: prof. dr. Daniela Palcău

Volum elaborat de echipa de autori:

INSP. PROF. ROBERT MUGUREL ROȘIORU
PROF. IONELA-LOREDANA BATOG
PROF. DANIELA-ANIȘOARA CIOLPAN
PROF. DANIELA FRICIU
PROF. GABRIELA-FULVIA HOROBEȚ
PROF. MARIA ILIESCU
PROF. NICOLETA STANCIU
PROF. ALINA MOLDOVEANU

Coordonator:

LECTOR UNIV. DR. OANA MOȘOIU

Corector:

prof. Daniela Friciu
prof. Adrian Podar

Grafică:

Daniela-Anișoara Ciolpan

ÎNDRUMĂTOR METODIC PENTRU PROFESORI
ISBN 978-973-0-30181-6

CUPRINS

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ORIENTATIVĂ.....	3
ADOLESCENȚĂ ȘI SĂNĂTATE.....	7
CĂSĂTORIA ȘI FAMILIA, CONCRETIZĂRI ALE DRAGOSTEI AUTENTICE	16
SUNT CEEA CE FAC!.....	37
DESCIFRAREA MESAJELOR.....	52

Planificare calendaristică orientativă

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturile învățării	Nr. ore	Săptămâna	Perioada
SEMESTRUL I						
1	Dezvoltarea în adolescență (8 ore)	1.2 2.1	*Lecție introductivă - Punere în temă (ODP 1)	1	S1	
			*Adolescență și sănătate (valoarea nutriției; importanța somnului; importanța exercițiilor fizice)	2	S2	
					S3	
			* Adolescență și cultură (rolul culturii în formarea identității adolescentului; creșterea calității vieții prin cultură; influențe ale literaturii, artei sau muzicii asupra vieții personale; importanța culturii în dezvoltarea personală; cultivarea dimensiunii estetice și artistice în viața tinerilor; cultivarea hobby-urilor de natură culturală)	2	S4	
					S5	
			* Adolescentul în societate (stabilirea propriilor valori și idealuri; posibilități de dezvoltare și afirmare, oferite de societate; criterii de selecție a valorilor)	2	S6	
S7						
* Evaluare (ODP 2)	1	S8				
2 2	Schimbări fizice, impact în comportament (7 ore)	2.2 2.3 3.1	*Oxitocina, hormonul atașamentului, al afectivității și al dragostei (ce este oxitocina; rolul oxitocinei în organismul uman; situații diverse în care organismul uman secretă oxitocina; altruismul, dragostea și dăruirea de sine, factori declanșatori ai producției de oxitocină)	1	S9	
			* Dezvoltarea caracteristicilor de gen (caracteristici feminine – caracteristici masculine; manifestări ale genului în cultură, artă, știință; societatea umană, produs al armoniei și complementarității dintre cele două genuri)	2	S10	
					S11	
			* Căsătoria și familia, concretizări ale dragostei autentice (intimitatea căsătoriei; grija și responsabilitățile față de soț/soție și în viața de familie; împlinirea personală prin căsătorie, formalizarea iubirii împărțite)	3	S 12	
					S13	
					S14	

			*. Evaluare ODP 3	1	S 15	
VACANȚĂ DE IARNA						
3.	Stima de sine (4 ore)	1.2	*. Om de caracter (importanța educării caracterului; modalități de educare a caracterului; dezvoltarea stimei de sine și a demnității proprii prin respect, recunoștință, bunăvoință, atenție)	2	S16	
		2.4	* Sunt ceea ce fac! (perseverență, reziliență, concentrare și determinare; modele de perseverență; importanța perseverenței, a concentrării și a determinării în construirea propriului sine; strategii de dezvoltare a rezilienței)	2 1	S17	
		3.2			S18	
					S 19	
VACANȚĂ INTERSEMESTRIALĂ						
SEMESTRUL al II lea						
3.	Stima de sine (3 ore)	1.2	* Imagine și personalitate (imagine de sine, conceptul de sine, formă și fond: ce spune haina despre omul care o poartă; care este mesajul nostru vestimentar; reguli estetice și criterii de alegere a vestimentației; presiunile „modei”; stiluri vestimentare; structurarea propriului stil ca marcă de identitate personală)	2	S1	
		2.4	*. Evaluare ODP 4		S2	
		3.2			S3	
4.	a.Relațiile interpersonale (6 ore)	2.5	*. Descifrarea mesajelor! (forme ale limbajului - verbal, nonverbal și paraverbal în contexte sociale și culturale diferite; specificități de gen în comunicare; înțelegerea filtrelor de comunicare în modelarea mesajelor, reguli de comunicare corectă; limbajul verbal, al trupului și folosirea vocii în comunicare, influențare și persuasiune;)	2	S4	
		3.3	* Libertate și responsabilitate (acțiune și consecințe față de sine și față de alții; limitele libertății; stabilirea propriilor responsabilități în relațiile cu ceilalți)	2 1	S5	
		1.3			S6	
			*. Evaluare ODP 5	1	S7	
					S8	
ODP 6 - ȘCOALA ALTFEL						
(1 oră) S16 – stabilită de Consiliul Profesoral						
Ora nu este inclusă în calculul orelor alocate unităților de învățare						

			*ODP 7	1	S9	
VACANȚĂ DE PRIMĂVARĂ						
4.	b.Factori perturbatori pentru dezvoltarea normală a adolescentului (6 ore)		*. Consumul de substanțe halucinogene (ce sunt, consecințele consumului asupra propriei persoane și asupra celor apropiați)	1	S10	
6.			*. Consumul necritic de mesaje media (influența mass-media asupra deciziilor la nivel personal și social; selectarea judicioasă a surselor de informare din mediul virtual; conștientizarea influențelor și luarea de decizii informate)	1	S11	
7.		2.5				
		3.3				
		1.3	*. Pornografia (mesaje transmise; degradarea imaginii femeii; consecințele psihologice asupra consumatorilor de material pornografic)	2	S12	
					S13	
			* Evaluare ODP 8	1	S14	
			*ODP 9	1	S15	

COMPETENȚE GENERALE / COMPETENȚE SPECIFICE

1. **Adoptarea unui stil de viață sănătos din perspectiva dezvoltării fizice și socio-afective la vârsta adolescenței**

- 1.1. Identificarea factorilor și rutinelor care pot susține o dezvoltare sănătoasă a adolescentului
- 1.2. Asumarea unui set de valori și norme de comportament care contribuie la o dezvoltare sănătoasă a adolescentului
- 1.3. Explicarea impactului comportamentelor de risc și a influențelor unor factori perturbatori în dezvoltarea firească și pozitivă a adolescentului

2. **Aplicarea unor strategii de autocunoaștere și colaborare cu ceilalți, care ajută la dezvoltarea stimei de sine**

- 2.1. Proiectarea propriului scenariu de viață valorificând calitățile personale și strategii de autocunoaștere
- 2.2. Utilizarea autocunoașterii și a cunoașterii celorlalți în asigurarea acțiunilor coezive de grup și la nivel interpersonal
- 2.3. Analizarea rolului autocontrolului în plan bio-fizic și emoțional în dezvoltarea personală și socială
- 2.4. Identificarea rolului autocontrolului în plan bio-fizic și emoțional în dezvoltarea personală și socială a adolescentului
- 2.5. Utilizarea unor strategii de comunicare interpersonală pentru a colabora eficient cu ceilalți și a asigura echilibrul emoțional personal în relațiile de grup

3. **Asumarea de responsabilități în relațiile interpersonale, bazate pe valorizarea semenilor și pe respectarea sănătății fizice și psihice a acestora**

- 3.1 .Promovarea relațiilor interpersonale bazate pe asumarea unui comportament responsabil;
- 3.2 Punerea în practică a unui comportament care asigură asumarea de responsabilități în relațiile interpersonale
- 3.3 Formularea unor soluții remediale pentru situații în care libertatea de a alege este limitată de presiunile mediului

Vor fi 9 ODP (ore la dispoziția profesorului) pe parcursul întregului an școlar (25% din numărul total al orelor alocate)

ADOLESCENȚĂ ȘI SĂNĂTATE

PROIECT DIDACTIC

Titlu: "Adolescență și sănătate"

Temă: Dezvoltarea în adolescență

Informații generale

Argument

Tema aduce în discuție și ajută la înțelegerea *perioadei adolescenței*, perioadă foarte bogată în transformări atât din punct de vedere fizic cât și psihic. Este o perioadă în care urmează să fie descoperite noi aspecte ale vieții. Este etapa în care organismul evoluează rapid din toate punctele de vedere. În această perioadă, atât corpul cât și mintea pot fi modelate. Tot acum, orice eroare sau neglijență ar putea avea efecte negative pe termen lung. Este perioada în care se poate dezvolta un stil de viață sănătos, stil ce își va pune amprenta pe parcursul întregii vieți.

Scop

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

Atitudine

Să aprecieze un stil de viață sănătos care va ajuta la dezvoltarea persoanei.

Acțiune(abilitate)

Să dezvolte comportamente legate de alimentație și sport care vor conduce la o creștere armonioasă atât fizică cât și psihică.

Cunoaștere

Să identifice și să descrie stilul de viață sănătos.

Să recunoască rolul unui stil de viață sănătos în dezvoltarea fizică.

Conținuturi

- Valoarea nutriției
- Importanța somnului
- Importanța exercițiilor fizice
- Cum să mențin un corp sănătos

Zone de dezvoltare umană de subliniat

Responsabilitate

Cunoașterea efectelor unei vieți dezechilibrate asupra organismului

Desfășurare:

Timp: 100' (2 ore)

Resurse materiale: laptop, fotografii, planșe, film despre nutriție, colaj, flipchart

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă:....

Instrucțiuni pentru cadrul didactic:

Este recomandat ca:

- Să aibă pregătită prezentarea power-point
- Să aranjeze din timp spațiul clasei

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

Plan de lecție

0 Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Cum a fost ziua de astăzi până acum? Cum sunteți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Îmi aduceți și mie aminte, vă rog, despre ce am vorbit ora trecută? Ce ați reținut?
3'

Exercițiu de energizare: Mingea fierbinte. Cine primește mingea, va trebui să spună cu ce ființă (animal, pasăre, pește, copac, floare) ar vrea să se identifice, din punct de vedere al sănătății? Va însoțiți alegerea făcută cu un argument.

Materiale necesare: laptop și flipchart

1 Sensibilizare

Anunțarea temei

Motivație

Credeți că dictonul *mens sana in corpore sano* este demodat?

Sesiune de dezbatere

5'

Profesorul moderează discuția și notează argumentele pro și contra expuse de către elevi.

2 Înțelegere

Profesorul afirmă: Cineva a spus că o concepție de viață sănătoasă se construiește pe: oxigen, glicogen, somn și păstrarea hormonilor.

Haideți să vizionăm un filmuleț.

Se rulează desenul animat de mai jos până la momentul construirii fiecărei case (*Cei trei purceluși* - <https://www.youtube.com/watch?v=f9LuLe0G3xE> (până la min 2.25).

La finalul filmulețului, profesorul cere elevilor să găsească o legătură între subiectul filmului și afirmația cu privire la concepția de viață sănătoasă.

Elevii sunt împărțiți în patru echipe, fiecare echipă va construi unul dintre pereții *Casei Sănătății* (oxigen=mișcare), (glicogen=alimentație), (somnia=odihnă, recreere), (hormoni=relații intime, stress). Fiecare echipă va detalia „cărămizile” peretelui pe care îl construiește.

Fiecare echipă își prezintă zidul și ceilalți completează cu alte idei.

Profesorul vine cu completări cu statistici, studii de specialitate. Vezi anexele:

- Anexa 1 - Echilibru energetic și stare nutriție
- Anexa 2 - Surse de calorii
- Anexa 3 - Vitamine și minerale
- Anexa 4 - Apa
- Anexa 5 - Recomandări nutriționale
- Anexa 6 - Ghid populație
- Anexa 7 - Hormonii
- Anexa 8 - Oxigenul în organism
- Anexa 9 - Proverbe și filmulețe de promovare a unui stil de viață sănătos

Nota: Anexele nr. 1 – 6 pot fi vizualizate/descărcate din pachetul de materiale auxiliare pus la dispoziție de autori.

A doua Oră

Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Țineți minte ce am făcut ora trecută? Ce v-a plăcut?
3'

3 Acțiunea

Se vizionează continuarea filmului cu cei trei purceluși. (până la min 8.00)

Cine este lupul? (Stilul de viață nesănătos)

Aceleași patru echipe vor identifica vulnerabilitățile fiecărui perete și le vor prezenta pe foaia de flipchart primită.

Care sunt vulnerabilitățile fiecărui perete în parte?

Profesorul vine cu statistici ale consecințelor cu privire la: obezitate, bulimie, anorexie

- Raport al Ministerului sănătății privitor la starea de sănătate a tinerilor
(<http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2016/01/Raport-National-de-Sanatate-a-Copilor-și-Tinerilor-din-Romania-2015.pdf>)

Nota: Pote fi vizualizat/descărcat și din pachetul de materiale auxiliare pus la dispoziție de autori.

4 Integrare

- **Aplicație/exercițiul 2**
Scrie un scurt eseu cu titlul „Cort, bordei, căsuță sau hotel, cât investesc pentru sănătatea mea?”
10'

Anexa nr. 7

Despre hormoni

<https://www.cdt-babes.ro/articole/hormoni-glande-endocrine.php>

Activitatea armonioasă a tuturor părților organismului și a relațiilor sale cu mediul înconjurător este asigurată de sistemul nervos. Sistemul de comunicare de tip hormonal îmbunătățește activitatea de comunicare de tip nervos în interiorul organismului, sistemul endocrin fiind un elegant mecanism de „verificări și balanțe” care acționează prin anse de feed-back ce facilitează funcționarea normală a organismului.

Hormonii sunt substanțe chimice (peptide, proteine, steroizi) produse și secretate de celule specializate ce acționează pe diferitele celule „țintă” aflate local sau la distanță.

Glandele endocrine sunt unități funcționale formate din mai multe celule care pot secreta hormoni, localizate în diferite regiuni ale corpului alcătuind sistemul endocrin. Fiecare glandă are o funcție specifică care contribuie la menținerea echilibrului mediului intern și a supraviețuirii organismului uman.

Deși există și țesut endocrin difuz (ex.: epiteliul gastrointestinal) sunt câteva glande endocrine majore sau centri de control ai sistemului endocrin : hipofiza, hipotalamusul, suprarenalele, tiroidă, paratiroidale, pancreasul endocrin, testiculele, ovarele și epifiza.

Glanda hipofiză este denumită și „glanda șefă” datorită rolului important pe care îl au unii din hormonii secretați de ea în controlul secreției celorlalte glande ca și a legăturii directe pe care o are cu centrul de control al sistemului nervos - hipotalamusul (prin sistemul sanguin port hipotalamo - hipofizar). Hipofiza este situată într-o depresiune a osului sfenoid (os component al craniului) numită *șa turcească* și este alcătuită din 3 părți: o parte anterioară care secretă șase hormoni peptidici (hormonul de creștere - **STH cu rol important în dezvoltarea oaselor și a cartilajilor, patru hormoni cu rol în controlul activității glandelor suprarenale - ACTH, tiroidă - TRH, ovare și testicule - FSH și LH și prolactina cu rol în dezvoltarea sânilor și lactatie**), o parte intermediară care secretă **hormonul melanostimulant** (melatonina este un pigment aflat în celulele pielii și care determină aspectul bronzat al acesteia) și o parte posterioară care este responsabilă de eliberarea în circulație a hormonilor : **vasopresină sau hormonul diuretic deoarece are rol în absorbția apei de la nivelul rinichilor**, absența lui duce apariția diabetului insipid, boală în care pacientul are o urină foarte diluată și în cantitate mare și **oxitocina** - hormon care stimulează celulele musculare ale uterului gravid și contribuie la expulzia fătului și care de asemenea determină prin acțiunile lui și ejecția laptelui.

Hipotalamusul, componentă a sistemului nervos central, este considerat și glanda endocrină, deoarece secretă hormoni care asigură controlul nervos al hormonilor secretați de hipofiză și implicit și al altor glande endocrine.

Tiroidă, glanda situată în regiunea gâtului între trahee și laringe produce și secretă trei hormoni **tiroxină (T4) și triiodotironina (T3)** - importanți pentru creșterea și dezvoltarea normală și armonioasă a organismului, cu efecte pe metabolismul glucidelor, proteinelor și lipidelor cu producere de energie, **calcitonina** fiind cel de-al treilea hormon tiroidian, rolul principal fiind prevenirea creșterilor de calciu seric peste limita normală.

Paratiroidale, în număr de patru, situate la polii lobilor tiroidieni, secretă **parathormonul** - hormonul metabolismului fosfo-calcic (rol în dezvoltarea osului, dar mai ales în contracția tuturor mușchilor - extirparea paratiroidelor este incompatibilă cu supraviețuirea).

Glandele suprarenale, aflate la polul superior al rinichilor, produc și eliberează în circulația sanguină numiții hormoni mineralocorticoizi - **aldosteronul** care reține sodiul în organism, glucocorticoizi - **cortizolul**, important pentru metabolizarea glucidelor, proteinelor și grăsimilor, în creștere și dezvoltare, în apărarea împotriva infecțiilor, mici cantități de hormoni sexuali androgeni.

Pancreasul endocrin are rol în reglarea valorilor glucozei sanguine prin hormonii săi **insulină** (anomiile în secreție sau în răspunsul celulelor țintă la acțiunile ei duc la diabet zaharat) și **glucagonul**.

Testiculele secretă hormoni androgeni - **testosteronul**- care determină dezvoltarea și menținerea caracterelor secundare masculine (pilozitate, aspect fizic, voce etc.), promovează creșterea, participă la formarea spermei, determină caracterul agresiv și creșterea libidoului.

Ovariele produc hormoni steroizi - importanți în dezvoltarea caracterelor sexuale secundare feminine, în dezvoltarea și menținerea funcției reproductive a femeii, **estrogenii**, care acționează pe musculatura uterină, cresc libidoul, scad nivelul colesterolului ceea ce duce la protecție împotriva aterosclerozei vasculare și **progesteronii**, cu rol în dezvoltarea țesutului mamar și a modificărilor endometrialului în timpul ciclului menstrual.

Epifiza secretă **melatonina**, importantă în mecanismul somn - veghe.

După cum se poate observa subiectul este extern de vast, dereglările chiar minime ale oricăreia dintre aceste glande influențând întregul organism, datorită numeroaselor interrelații existente, astfel încât duc la o simptomatologie extrem de diversificată.

Studiu de caz 1

<https://www.farmaciata.ro/stresul-cortizolul-și-obezitatea/>

Stresul, cortizolul și obezitatea

Dr. Roxana Mateescu, medic rezident geriatrie și gerontologie

Cu siguranță ați auzit că stresul îngrașă. Însă v-ați pus vreodată întrebarea cum anume se întâmplă acest lucru? Care este mecanismul din spatele afirmației sau ați crezut că este doar o scuză folosită de persoanele lipsite de voință?

Obezitatea este din ce în ce mai prezentă, fiind principala cauză a unor complicații și chiar a invalidității. Aceasta este una dintre cele mai frecvente afecțiuni, având consecințe grave asupra întregului organism. Cauzele sunt multiple, însă cele mai comune sunt reprezentate de ingestia alimentelor hipercalorice, de sedentarism și de tulburările hormonale. Pacientul obez nu trebuie să își propună obiective nerealizabile referitor la pierderea kilogramelor. Trebuie început treptat.

Hormonul stresului

Cortizolul este un hormon secretat de glandele suprarenale. Acesta ajută organismul să folosească zahărul și grăsimea pentru a produce energie. Mai mult, cortizolul **intervine în menținerea stresului sub control**. Nivelul acestui hormon poate fi influențat de stresul fizic sau emoțional, activitatea intensă, dar și de anumite traumatisme și infecții. În mod normal, nivelul cortizolului din sânge este mai crescut dimineață, atingând un prag maxim la ora 7:00. Apoi, acesta scade mult seară și în timpul somnului.

Influență stresului asupra greutateii

Stresul cronic, ce durează mai mult de câteva luni, poate crește riscul de obezitate. Într-un studiu efectuat pe anumite persoane obeze, s-a observat un nivel mai mare al cortizolului. Pentru acesta, a fost necesară înregistrarea valorilor greutateii corporale, a indicelui de masă corporală (IMC) și a circumferinței abdominale.

S-a dovedit că persoanele cu un nivel mai mare de cortizol au avut toate aceste valori mai mari. Persoanele considerate obeze sunt cele al căror IMC este mai mare de 30 kg/m² și a căror circumferința abdominală este mai mare de 120 cm, în rândul bărbaților și 88 cm, în rândul femeilor.

Aceste descoperiri demonstrează că nivelul crescut de stres promovează adoptarea obiceiurilor nesănătoase, precum lipsa somnului și consumul alimentelor bogate în zahăr și grăsimi.

Cortizolul duce la obezitate, iar obezitatea îl crește

Alte studii, însă, sugerează că nivelul cortizolului din organism poate afecta metabolismul și depozitarea grăsimilor din corp, ceea ce înseamnă că **există riscul de creștere în greutate chiar dacă nu există schimbări negative semnificative ale obiceiurilor alimentare și ale somnului**. Asocierea dintre nivelul de cortizol și circumferința abdominală este importantă, în special pentru că reprezintă un risc major pentru bolile cardiovasculare, diabet și decesul prematur. Mai mult, obezitatea poate să determine, la rândul său, un nivel mai mare de cortizol. Acest lucru apare din cauza că obezitatea, prin izolarea socială și afecțiunile medicale asociate (hipertensiune arterială, artrită), poate favoriza creșterea nivelului de stres.

Ce este de făcut?

În zilele noastre, stresul nu poate fi evitat. Acesta apare atât la locul de muncă, cât și în viață personală. Atunci când sunteți stresat, este mai probabil să fiți tentat de alimentele bogate în zahăr și grăsimi, ce îmbunătățesc dispoziția pe o scurtă perioadă de timp, precum și de relaxarea pe canapea în fața televizorului. Însă este esențial să țineți stresul sub control și să schimbați stilul de viață.

Adoptarea unei diete echilibrate și sănătoase, exercițiile fizice moderate efectuate constant, precum și tehnicile de relaxare și meditație joacă un rol important în menținerea unui nivel cât mai redus al stresului. Odată ce reușiți să țineți stresul sub control, sunteți pe drumul cel bun pentru a scăpa de kilogramele în plus și pentru a normaliza valoarea cortizolului.

Studiu de caz 2

Dacă mâncați prea multe dulciuri, puteți face diabet.

Dacă aveți diabet de tip 2, vă aflați deja pe calea spre Alzheimer.

Acest tip de diabet apare atunci când celulele din ficat, mușchi și cele adipoase nu mai reacționează în mod eficient la **insulină**, hormonul care le spune să absoarbă glucoză din sânge. Afecțiunea este, de regulă, produsă de consumarea excesivă a alimentelor bogate în zahăr și în grăsimi care fac ca insulina să aibă creșteri bruște ce fac ca celulele să devină desensibilizate la prezența sa. Pe lângă faptul că provoacă obezitate, rezistența la insulină poate duce și la probleme cognitive, precum pierderea memoriei și confuzia.

S-a identificat un motiv pentru care persoanele cu diabet de tip 2 au un risc mai mare de a dezvolta Alzheimer. În acest tip de demență, hipocampusul (regiunea din creier implicată în învățare și memorie) pare să fie insensibilă la insulină. Așadar, nu doar celulele ficatului, ale mușchiului și cele adipoase pot fi diabetice, ci și creierul poate fi diabetic.

Atunci când animalele sunt hrănite cu o dietă concepută să le producă diabet de tip 2, ele dezvoltă în creier plăci insolubile dintr-o proteină denumită beta-amiloid, una din semnele Alzheimerului. De asemenea, știm că insulina joacă un rol cheie în memorie. Împreună, rezultatele sugerează că Alzheimerul ar putea fi provocat de un tip de diabet al creierului.

În acest caz, problemele de memorie ce însoțesc adeseori diabetul de tip 2 ar putea fi, de fapt, un Alzheimer timpuriu, și nu un simplu declin cognitiv.

Desigur, există o metodă mai simplă prin care să ținem departe de noi diabetul de tip 2 și Alzheimerul, una care nu necesită deloc medicamente. Faceți mișcare și mâncați mai puține dulciuri!

Anexa nr. 8

Oxigenul în organism

<https://profesordechimie.wordpress.com/2013/03/22/oxigenul-in-organism/>

Oxigenul este cel mai important dintre toate elementele chimice. În natură, acestase găsește: în aer, în proporție de 20%, în apă, 89%, și în aproape în toate mineralele, ceea ce reprezintă aproximativ 50% din masa globului pământesc. Mai este important pentru rolul deosebit pe care îl are în respirație și prin participarea sa la diverse fenomene din natură.

Respirația este sursa vieții pe pământ. Suntem în viață cât timp respirăm. Când respirația se oprește, după un anumit interval de timp, încetează și viața. Este foarte important să respirăm corect, pentru a avea control asupra sănătății și calității vieții noastre.

În timpul inspirației, în mod normal, un om obișnuit aspiră aproximativ 500 – 800 cmc aer, necesarul crescând în funcție de efortul depus.

Oxigenul pătrunde zilnic în organism împreună cu apa, proteinele, grăsimile și glucidele. Oxigenul ajuns în sânge se leagă de hemoglobină în plămâni și formează oxihemoglobina, care pătrunde în capilarele țesuturilor unde se disociază ușor în oxigen molecular și hemoglobină. Celulele se servesc de oxigenul adus de sânge pentru a furniza prin oxidare energia necesară lor, dar mai produc și deseuri (dioxid de carbon, apa) care sunt, la rândul lor, eliminate.

Hemoglobina are capacitatea de a absorbi oxigenul atunci când acesta se găsește în cantități relativ mari în atmosferă.

Cantitatea maximă de oxigen din sânge depinde de cantitatea de hemoglobină pe care o conține. Există o legătură dintre cantitatea de oxigen ce ajunge efectiv în celulă și gradul de sănătate al organismului. Oxigenul este un combustibil propice realizării metabolismului celular eficient. Apariția unei deficiențe de oxigen în sânge (ce îl va transporta apoi la organe, țesuturi, celule) reprezintă punctul de plecare către pierderea imunității și implicit scăderea rezistenței la bacterii, viruși, diverși paraziți ce înfloresc în mediul anaerob (lipsit de oxigen). Aceasta duce la începutul multor probleme grave de sănătate precum cancer, leucemie, activarea virusului SIDA, probleme ale sistemului nervos și inimii etc. Pentru ca aceste probleme să nu apară este nevoie ca:

- celula să fie într-o bună stare de sănătate pentru a fi capabilă să absoarbă oxigenul și să-l folosească în mod corespunzător;
 - hrana să fie corespunzătoare, cu nutrienți care să se asimileze cât mai bine la nivelul membranei, citoplasmei și nucleului. Cercetătorii au descoperit că organismul are nevoie de acizi grași esențiali polinesaturați de tip omega 3 și omega 6, într-o proporție cuprinsă între 1:1 și 2,5:1, în jur de 3-4 grame zilnic.
- Insuficiența oxigenului din organism produce:
- Dureri de cap care pot apărea datorită lipsei de oxigen la nivelul creierului;
 - Stare de oboseală continuă, lipsa de dispoziție, de forță, randament scăzut;
 - Lipsa de concentrare și oboseală psihică sunt primele semne ale unei oxigenări deficitare;
 - Probleme legate de insomnie;
 - Sensibilitate ridicată la diferențe de temperatură și climat;
 - Predispoziție pentru contractarea infecțiilor;
 - Durere;
 - Probleme de circulație (senzație de frig), mai ales în brațe și picioare;
 - Slaba irigare a inimii (angina pectorală);
 - Și multe alte probleme ce își au originea în lipsa de oxigen, deci a energiei.

Reacția organismului la insuficiența de oxigen.

Dacă în aer conținutul de oxigen este mic, se micșorează și cantitatea de oxigen din sânge, scăzând imunitatea organismului la anumite infecții.

Scăderea conținutului de oxigen din aer până la 16 – 18%, nu influențează direct activitatea vitală, dacă aceasta coboară până la 14% organismul începe să simtă consecințele. Micșorarea concentrației în oxigen din aer până la 9% este periculoasă pentru viață.

Reacția organismului la excesul de oxigen.

În condiții de stres oxidant, țesuturile se îmbogățesc cu oxigen, nu mai funcționează sistemul fermentativ de apărare a organismului și oxigenul își manifestă acțiunea toxică. În concentrații mari, la o presiune normală și la o inhalare de lungă durată (în amestecul de gaze oxigenul se găsește în procent de 70%) oxigenul are acțiune toxică, conducând la lezarea organelor respiratorii, mai ales a plămânilor, până la apariția inflamațiilor. La respirația oxigenului la presiune înaltă, apar tulburări ale sistemului nervos central și a scoarței emisferelor mari. Sportul și o alimentație corectă fac ca organismul să fie oxigenat în mod corespunzător, deci să fie sănătos.

Sportul și oxigenarea organismului.

Acordă măcar jumătate de oră pe zi sportului! Fie faci un program de exerciții fizice dimineața, fie alegi să te plimbi seara sau să alergi timp de o jumătate de oră! Sportul îți pune sângele în mișcare, îl oxigenează oferind întregului organism sursa de oxigen, îl revigorează, îl menține tânăr și ajută la secreția unor hormoni care luptă cu succes împotriva oboselii, de asemenea sportul deschide capilare din anumite zone musculare care în viața sedentară se închid apoi dispar urmând să ducă la atrofia țesutului irigat de ele, cum se întâmplă în cazul durerilor de ceafă și umeri în cazul celor care lucrează la birou, la aceste dureri participând muschii care se atrofiază prin lipsa de mișcare.

Alimentația

Ceea ce mâncăm ne asigură sursa primară de energie, astfel că în cazul persoanelor obosite regimul alimentar trebuie să fie unul bogat în alimente energizante. O ceașcă de cafea dimineața, fructele, legumele consumate zilnic vor aduce un plus de energie ce va fi resimțit încă din prima săptămână de schimbare a regimului alimentar. Evitați mâncărurile grele, prăjiturile, cremele grase, frișca, torturile, mezelurile, mâncărurile prăjite sau cele de la fast-food.

Ozonul.

Ozonul este o formă alotropică a oxigenului și are funcții de stimulare a organismului uman:

- mărește rezistența corpului la acțiunea substanțelor toxice;
- îmbunătățește imunitatea biologică;
- mărește activitatea plămânilor;
- normalizează tensiunea arterială;

Acțiunea ozonului este foarte eficientă la dezinfectarea apei, numită și ozonizare. În concentrații mari, ozonul are influență iritantă asupra organelor respiratorii, bronhiilor și plămânilor. Deficitul în organism de vitamina E mărește acțiunea toxică a ozonului. Limita admisibilă de ozon în aer este de 0,5 mg/m³.

Anexa nr. 9

Proverbe

- Fiecare om este autorul propriei sale sănătăți sau boli. **Proverb oriental**
- Esența fericirii este sănătatea, iar a sănătății e mișcarea. **James Thomson**
- Sănătatea este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu ea. **Hippocrate**
- Sănătatea e comoara cea mai prețioasă și cea mai ușor de pierdut; totuși cel mai prost păzită. **Emile Augier**

Sugestii de materiale video

1. Healthy lifestyle campaign - <https://www.youtube.com/watch?v=pUghGYoFYGg>
2. Cum ceea ce mâncați vă afectează creierul - <https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>
3. Tips for Starting a Healthy Lifestyle! - <https://www.youtube.com/watch?v=0aNNYEUARAK>

CĂSĂTORIA ȘI FAMILIA, CONCRETIZĂRI ALE DRAGOSTEI AUTENTICE

PROIECT DIDACTIC

Prima oră

Titlu: Viața de familie trebuie hrănită!

Temă: Căsătoria și familia, concretizări ale dragostei autentice

Informații generale

Argument

Tema aduce în discuție și ajută la înțelegerea aspectelor privitoare la căsătorie și intimitatea cuplului nou format, grija și responsabilitățile în viața de familie și față de soț/soție, împlinirea personală prin căsătorie.

Scop

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

Atitudine

- Să aprecieze familia ca mediu propice de dezvoltare a persoanei.

Acțiune(abilitate)

- Să dezvolte relații de familie bazate pe dragoste și respect reciproc.

Cunoaștere

- Să identifice și să descrie calitățile unei familii sănătoase .

Conținuturi

- Cum să mențin o familie sănătoasă

Zone de dezvoltare umană de subliniat

- Responsabilitate
- Deschidere spre comunicare

Desfășurare:

Timp: 50'

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă: specifice;

Instrucțiuni pentru cadrul didactic:

- Este recomandat ca:

- Să aibă pregătite fișele anexate
- Să aranjeze din timp spațiul clasei

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

Plan de lecție

0 Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'

1 Sensibilizare

„Regula de mâncat fructele!”



Un cuplu nou căsătorit era acasă. După ce se uită în frigider, soția se apropie furioasă de soțul ei. „Cine a mâncat strugurii?” – Eu am făcut-o, replică soțul. „Ei bine, i-ai mâncat cum nu trebuie!” s-a plâns ea. „Nu ar trebui luate boabele la întâmplare și lăsată grămada de resturi în bolul din frigider. Ar trebui să manânci și tu mai ordonat, câte un strugure odată!” Soțul i-a răspuns, zâmbind: „Nu m-am gândit că există reguli de mâncat strugurii”.

Familia ta poate avea idei despre consumul de fructe sau sandwich-uri sau prăjituri sau alte moduri verificate și adevărate de a face lucruri care au devenit tradiționale în casa ta. Persoana cu care te căsătorești va avea, probabil, o modalitate total diferită de a prepara ouălele sau de a spăla rufe, de exemplu. Acestea NU sunt corecte sau greșite - **sunt diferite!**

Completați cu răspunsul la următoarea întrebare: *Care sunt unele dintre obiceiurile familiei voastre care au devenit reguli?*

10'

Elevii vor defini ce este o familie. Întrebați elevii:

- Care este definiția voastră pentru familie?
- De ce este o familie diferită de alte grupuri?

5'

2, 3 Înțelegere, Acțiune

Activități

1. Elevii vor examina diferitele funcții ale familiei.

Se prezintă imaginile din fișa „*Funcțiile familiei*” (Anexa nr. 1) și se solicită numirea funcțiilor familiei, așa cum reies din fiecare imagine. Se vor evidenția rolul familiei în perpetuarea speciei, funcțiile sale economice (hrana și îmbrăcăminte membrilor familiei, bugetul comun de venituri și cheltuieli), funcția de solidaritate socială (ajutorul bazat pe egalitate, pe respect și pe dragoste reciprocă între partenerii de cuplu, părinți și copii, frați și surori, precum și atitudinea de respect față de bătrânii, bolnavii sau infirmii din cadrul familiei) și funcția pedagogică, educativă și morală (asigurarea educării și educației copiilor precum și transmiterea tradițiilor și a propriilor valori).

2. Se va discuta despre aspectele care fac ca o relație să fie una de calitate.

Elevii vor alege un cuplu căsătorit pe care îl admiră (de exemplu, părinți, alte rude sau din televiziune și filme etc.) Li se va cere să facă o listă a calităților din relația pe care au ales-o. Apoi li se cere să aleagă o altă relație care nu este admirabilă și să facă o altă listă a calităților care nu le plac.

Întrebați elevii: „**Ce face ca o relație de prietenie cu o fată sau un băiat sau o relație de căsătorie să fie de calitate?**” Elevii trebuie să facă o listă a calităților pe care le-ar aprecia într-o relație de iubire și ar dori să le aibă și într-o relație de căsătorie în viitor.

Se discută aceste calități în clasă.

Apoi, elevii trebuie să facă o listă de calități pe care le doresc de la un partener. Cereți elevilor să se evalueze acum în ceea ce privește aceste calități! Cu alte cuvinte, întrebați elevii: „**Am aceste calități?**” (Anexa 1.1)

Menționați că într-o relație este mai important să fii persoana potrivită, nu doar să găsești persoana potrivită.

Discutați despre cum ceea ce prețuim va influența comportamentul nostru și oamenii care sunt atrași de noi.

21'

4 Integrare

Ideile-cheie se notează pe tablă/flip-chart (nu mai mult de 5). Un exemplu:

1. Familia este un mediu întemeiat pe iubire.
2. Familia asigură funcțiile elementare necesare membrilor săi.
3. Calitatea vieții de familie poate fi evaluată nu doar în funcție de bunăstarea materială ci și în funcție de confortul psihologic al membrilor ei, de buna comunicare, de timpul acordat familiei.
4. Buna comunicare, făcutul lucrurilor împreună, sprijinul reciproc sunt factori care contribuie la crearea unui climat familial de calitate.
5. Într-o relație este mai important să fii persoana potrivită, nu doar să găsești persoana potrivită.

5'

- **Un angajament personal:**

- Fiecare elev își notează în caiet/sau creează o notă în telefonul mobil cu un angajament personal în care precizează un lucru pe care-l va face în familia sa actuală pentru întărirea climatului bazat pe dragoste.

2'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

Ora a doua

Titlu: Împreună, la bine și la greu!

Temă: Căsătoria și familia, concretizări ale dragostei autentice

Informații generale

Argument

Tema aduce în discuție și ajută la înțelegerea aspectelor privitoare la căsătorie și intimitatea cuplului nou format, grija și responsabilitățile în viața de familie și față de soț/soție, împlinirea personală prin căsătorie.

Scop

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

Atitudine

- Să aprecieze familia ca mediu propice de dezvoltare a persoanei.

Acțiune(abilitate)

- Să dezvolte relații de familie bazate pe dragoste și respect reciproc.

Cunoaștere

- Să identifice și să descrie semne sau manifestări ale dragostei în familie.
- Să recunoască rolul esențial al familiei în viața copiilor.

Conținuturi

- Manifestări ale dragostei în familie
- Roadele dragostei – copiii, mediul psihologic propice dezvoltării persoanei umane, bunăstare spirituală și materială
- Importanța familiei în viața copilului
- Cum să mențin o familie sănătoasă

Zone de dezvoltare umană de subliniat

- Responsabilitate
- Deschidere spre comunicare

Desfășurare:

Timp: 50'

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă: muzică de atmosferă;

Instrucțiuni pentru cadrul didactic:

- Este recomandat ca

- Să aibă pregătite materialele auxiliare
- Să aranjeze din timp spațiul clasei

Handouturi: fișele, chestionarele din anexe etc.

Plan de lecție

0 Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'

1 Sensibilizare

Elevii trebuie să descrie unele funcții ale familiei.

Întrebați:

- Cum se raportează acestea la nevoile și dorințele membrilor familiei?

Elevii trebuie, de asemenea, să identifice calitățile unei familii puternice.

Întrebați:

- Care trăsătură credeți că este cea mai importantă?
- De ce?

- Care trăsătură credeți că este mai puțin importantă?
5'

2, 3 Înțelegere, Acțiune

Discutați despre cele trei etape ale unei relații pe care se întemeiază o familie: **inițierea relației, căsătoria, întreținerea relației de cuplu.**

Inițierea

Relația dintre parteneri, care generează și apoi întreține o nouă viață de familie, poate fi înțeleasă prin trei etape: inițierea, căsătoria și întreținerea relației de cuplu. Un cuplu intră în faza de inițiere odată ce partenerii simt o atracție reciprocă. Ei își testează compatibilitatea prin intermediul întâlnirilor și lucrurilor făcute în comun. În această etapă încep să se testeze sentimentele de încredere, disponibilitatea în a se sprijini reciproc în diverse probleme, să găsească ceea ce au în comun, să împărtășească sentimente și experiențe - „să-și deschidă sufletul” unul altuia. Aceasta implică însă și riscuri.

Elevii vor fi invitați să-și evalueze propriile valori, personalitatea și capacitatea de a iniția o relație de durată precum și să definească ceea ce și-ar dori din relație - cineva care să vă protejeze? Relația să dureze în timp și să se dezvolte? Alte așteptări? Elevii vor răspunde la întrebările din fișa „Inițierea unei relații de durată”. Se vor strânge fișele separat, în două teancuri, un teanc cu fișele băieților iar celălalt cu fișele fetelor. Se vor citi separat și se vor discuta diferențele. Elevii vor oferi posibile soluții pentru armonizarea diferențelor.

Căsătoria

Angajamentul într-o relație de familie, prin căsătorie, înseamnă că atât cealaltă persoană, cât și relația sunt importante, că ambele părți sunt dispuse să-și împărtășească aceleași planuri de viață - că este mai important pentru ei să existe ca un cuplu decât ca indivizi separați.

Cereți elevilor să noteze pe hârtie un set de întrebări la care persoanele care doresc să se căsătorească ar trebui să aibă un răspuns. Întrebările se vor citi în clasă, alternativ, băiat-fată. Vor fi discutate și analizate în clasă. La sfârșit, profesorul va citi și va discuta sugestiile lui de întrebări la care un viitor cuplu ar trebui să aibă răspunsuri:

1. Există o înțelegere reciprocă a valorilor, obiectivelor și așteptărilor fiecăruia față de căsătorie?
2. Există o cunoaștere și o acceptare reciprocă a defectelor personale?
3. Relația consolidează și îmbunătățește propria imagine de sine?
4. Relația întărește imaginea de sine a partenerului?
5. Vă face să vă simțiți merituosi și valoroși atât pentru dvs., cât și pentru cealaltă persoană?
6. Este o relație în care vă simțiți natural și puteți fi voi înșivă? Sau, te vezi încercând să te transformi în genul de persoană pe care crezi că o vrea celălalt?
7. Este o relație pe care alții o recunosc și o aprobă?

Întreținerea relației de cuplu după căsătorie

După căsătorie, odată cu trecerea timpului, relația de cuplu trebuie întreținută. Menținerea relației presupune ca ambii parteneri să-și fie mereu alături, să fie permanent și reciproc conectați la problemele celuilalt. Toate acestea necesită timp de acomodare și un timp de învățare împreună. Pe parcursul vieții, cuplurile se confruntă cu probleme care le testează valorile în care fiecare crede. Probleme legate de resursele financiare, locul de muncă, locuință, școală sau copiii sunt doar câteva categorii mari la care cuplurile vor trebui împreună să găsească soluțiile potrivite.

De asemenea, cei doi parteneri pot avea situații care să necesite schimbări cu privire la rolurile din familie cu care sunt obișnuiți, determinate de problemele de sănătate, copii, problemele financiare, șomaj, unul dintre soți care se află acasă, diviziunea muncii. Toate acestea necesită dăruire, o relație centrată pe cuplu, nu pe individ, în care să se spună „noi” în loc de „eu”. Soțul și soția hrănesc relația și se hrănesc sufletește din relație.

Solicitați elevilor să scrie o declarație a valorilor lor și a așteptărilor lor privitoare la rolul sau funcțiile pe care și le văd asumate într-o viitoare familie întemeiată de ei înșiși. Se completează fișa „*Împărțirea sarcinilor în familie*” – (Anexa nr. 2). Se citesc în clasă și se discută. Un timp distinct se va acorda comparării valorilor băieților și valorilor fetelor iar în clasă elevii vor oferi soluții pentru armonizarea diferențelor.

O relație de durată implică o investiție sufletească reciprocă a celor doi parteneri. Aceasta necesită o muncă constantă, de hrănire și îngrijire a relației precum și abilitatea de a da și de a lua din relație. Când ne căsătorim, vom veni în relație cu propriul set de așteptări. Dacă vom face ca aceste așteptări să fie inflexibile și refuzăm să acceptăm și punctul de vedere al celuilalt sau modul lui „foarte diferit” de a face lucrurile, putem avea parte în familie de foarte multe frustrări și conflicte.

Cereți elevilor să completeze fișa „*Așteptări privitoare la căsnicie*” – (Anexa nr. 3), iar apoi discutați-le în clasă, comparând și discutând așteptările fetelor și cele ale băieților.

29'

4 Integrare

Un angajament personal: Fiecare elev, anunță în clasă un angajament personal pe care-l va duce la îndeplinire în una dintre etapele discutate la lecție, atunci când va veni momentul ca și el să le parcurgă.

5'

Ideile-cheie se notează pe tablă/flip-chart (nu mai mult de 5). Un exemplu:

1. Când investim într-o relație trebuie să ne cunoaștem bine care ne sunt propriile valori.
2. Când ne angajăm într-o relație trebuie să fim pregătiți să renunțăm la unele obiceiuri.
3. O căsnicie necesită timp de învățare, de cunoaștere și adaptare a partenerilor la viața de cuplu.

4'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

Ora a treia

Titlu: Ce voi face eu pentru familie?

Temă: Căsătoria și familia, concretizări ale dragostei autentice

Informații generale

Argument

Tema aduce în discuție și ajută la înțelegerea aspectelor privitoare la căsătorie și intimitatea cuplului nou format, grija și responsabilitățile în viața de familie și față de soț/soție, împlinirea personală prin căsătorie.

Scop

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

Atitudine

- Să aprecieze familia ca mediu propice de dezvoltare a persoanei.

Acțiune(abilitate)

- Să dezvolte relații de familie bazate pe dragoste și respect reciproc.

Cunoaștere

- Să identifice și să descrie semne (manifestări) ale dragostei în familie.
- Să recunoască rolul esențial al familiei în viața copiilor.

Conținuturi

- Manifestări ale dragostei în familie
- Roadele dragostei – copiii, mediul psihologic propice dezvoltării persoanei umane, bunăstare spirituală și materială

- Importanța familiei în viața copilului
- Cum să mențin o familie sănătoasă

Zone de dezvoltare umană de subliniat

- Responsabilitate
- Deschidere spre comunicare

Desfășurare:

Timp: 50'

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă: muzică de relaxare;

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

- Este recomandat ca
 - Să aibă pregătit materialul didactic
 - Să aranjeze din timp spațiul clasei

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

Plan de lecție

0 Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'

1 Sensibilizare

Li se dă elevilor ca exemplu situațiile în care soțul sau soția cade la pat, grav bolnav(ă), iar celălalt soț hotărăște să-l îngrijească cu devotament. Li se pun elevilor următoarele întrebări:

- Ce schimbări apar în viața soțului sănătos?
- Va mai putea el să aibă în familie aceleași sarcini ca înainte de îmbolnăvirea partenerului său?
- Ce decizii trebuie să ia pentru ca viața de familie să nu fie grav afectată? Cunoașteți exemple de bune practici?
10'

2 Înțelegere, Acțiune

Elevii își vor examina propriile așteptări de la o viitoare căsătorie. Utilizați sarcina 1 din fișa „Împărțirea sarcinilor în familie”(Anexa nr. 2), cu precizarea că, față de lecția anterioară, rolurile trebuie să se refere la așteptările elevilor după 5 ani de căsnicie.

Întrebați elevii, „Rolurile dvs. se vor schimba în funcție de persoana cu care vă veți căsători?”

De exemplu, dacă vă așteptați să rămâneți acasă și să aveți grijă de copii, dar soțul dvs. nu câștigă suficienți bani sau dacă divorțați sau dacă soțul / soția vor suferi un accident grav, cum vor afecta aceste situații rolurile dvs. Să vă așteptați ca soția dvs. să rămână acasă, dar vă căsătoriți cu cineva care dorește o carieră și nu dorește să stea acasă cu copiii, cum se va schimba rolul dvs. Discutați cu elevii ce pot face pentru a se pregăti de pe acum pentru rolurile așteptate și neașteptate care ar putea fi necesare pentru o căsnicie benefică pentru ambii parteneri.

1. Cereți elevilor să-și imagineze o reuniune la care se vor întâlni după cinci ani de căsnicie și își vor povesti propriile experiențe. Ce fel de experiențe de familie se așteaptă să aibă după primii cinci ani de căsnicie? Cereți să povestească despre rolurile avute de ei și partenerul de viață și alegerile pe care le vor face în situații neprevăzute. Elevii vor scrie propriul scenariu și vor face schimb de scenarii între ei. Se va discuta despre diferențele dintre cele două. Se vor analiza și discuta în clasă diferențele dintre scenariile fetelor și băieților.

2. Ilustrați încrederea. Îndeamnă-i pe elevi să se grupeze pe perechi, iar câte un elev din fiecare pereche să-și lege la ochi partenerul. Să se stabilească câteva trasee, cu obstacole, prin clasă, în care persoana legată la ochi să fie ajutată de partener. Comparați experiența. Ce a făcut fiecare partener pentru colegul cu ochii legați ca să câștige sau ca să-și piardă încrederea?

1. Elevii vor numi cinci motive care ar putea afecta încrederea între soți.

2. Fiecare elev va spune cu voce tare un angajament personal pe care îl va urmări pentru a întări încrederea în el a unui viitor partener de viață.

3. Elevii vor examina importanța intimității în căsnicie. Utilizați fișele „*Intimitatea soților*” (Anexa nr. 4). Discutați cu elevii despre relația dintre încredere sau neîncredere și intimitate. Analizați, de asemenea, cum influențează intimitatea stima de sine a soților.

24'

4 Integrare

Un angajament personal: Fiecare elev anunță în clasă un angajament personal.

5'

Ideile-cheie se notează pe tablă/flip-chart (nu mai mult de 5). Un exemplu:

4. Într-o căsnicie pot apărea situații care să necesite schimbări la nivelul rolurilor avute până atunci în familie.
5. O relație trainică între cei doi soți este direct proporțională cu încrederea reciprocă între cei doi.
6. Intimitatea sănătoasă contribuie la creșterea încrederii și stimei de sine.
7. Încrederea reciprocă, comunicarea, lucrurile mici și mari făcute împreună ajută la dezvoltarea intimității între cei doi soți.

4'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

5 Activități suplimentare

1. Se discută articolul „*8 sfaturi pentru a petrece mai mult timp cu familia*” (Anexa nr. 5).

Anexa nr. 1

FUNCȚIILE FAMILIEI







Anexa 1.1

INIȚIEREA UNEI RELAȚII DE DURATĂ

Valorile tale, personalitatea ta și abilitatea de a te înțelege cu altcineva definesc ce vrei de la o relație - Cineva care să te protejeze? Relația să dureze în timp și să devină mai profundă? Alte așteptări?

Elevii să răspundă la următoarele întrebări pentru ei înșiși și pentru un/o alt(ă) cunoscut.

Tu	Un cunoscut/O cunoscută
Valorile tale	Valorile lui/ei
Spune ceva de personalitatea ta. Ce îți este specific ție?	Spune ceva de personalitatea lui. Ce îi este specific lui?
Ce dorești de la o relație?	Ce dorește el/ea de la o relație?

Anexa nr. 2

ÎMPĂRȚIREA SARCINILOR ÎN FAMILIE

Activitatea 1

Ce schimbări va aduce căsătoria în privința activităților mele obișnuite?

Majoritatea cuplurilor au așteptări specifice și își împart sarcinile între soț și soție. Cine credeți că ar trebui să facă următoarele?

a = soțul în întregime

b = soțul mai mult decât soția

c = soțul și soția în mod egal

d = soție mai mult decât soțul

e = soția în întregime

___ Activitatea casnică

___ Reparațiile la domiciliu

___ Câștigarea traiului

___ Să decidă cum sunt cheltuiți banii

___ Să întrețină o atmosferă prietenoasă în familie

___ Să deschidă primul discuția despre subiecte mai „grele” (emoții, sentimente, intimitate)

___ Să ia deciziile importante pentru familie

___ Petrecerea timpului liber

___ Menținerea legăturii cu rudele

___ Îngrijirea copiilor

___ Educarea și instruirea copiilor

___ Disciplinarea copiilor

Dacă tu și soțul / soția veți fi de acord cu privire la modul de împărțire a rolurilor, ar trebui să existe puține conflicte. Cu toate acestea, uneori viața împiedică ca împărțirea rolurilor în familie să fie întru totul conform așteptărilor ambilor parteneri. Este posibil să trebuiască să faceți compromisuri și să comunicați pentru a găsi rolurile potrivite pentru dvs. și soțul / soția, precum și pentru circumstanțele dvs. de viață.

O parte așteptările tinerilor din căsătorie provine din observarea căsătoriei propriilor părinți. Observați cum sunt rolurile părinților voștri, enumerate mai sus. Observați un alt cuplu adult pe care îl admirați și notați rolurile pe care le au cei doi parteneri de viață.

Întrebare	Părinții tăi	Un alt cuplu
Cine se implică în treburile casnice?		
Au avut întotdeauna aceleași roluri în familie?		
În funcție de care factori și-au stabilit actualele roluri în familie?		
Cum negociază atunci când asupra familiei apar diverse presiuni care pot influența rolurile avute?		

Activitatea 2

În spațiul de mai jos, scrieți-vă propriul scenariu - cum vă imaginați după primii 5 ani de căsnicie. Scrieți-l pentru un prieten și cereți-i și lui să-și scrie propriul scenariu. Povestiți despre rolurile avute de voi și de partenerul de viață în familie precum și despre o alegere pe care ați făcut-o în cei cinci ani, într-o situație ipotetică neprevăzută.

La sfârșit faceți schimb de scenarii și discutați diferențele.

Scenariul

Anexa nr. 3

AȘTEPTĂRI PRIVITOARE LA CĂSNICIE

Identificați unele dintre așteptările voastre prin completarea propozițiilor de mai jos.

1. Când mă voi căsători și voi avea încredere într-o altă persoană, întotdeauna voi

2. Când mă voi căsători și voi avea încredere într-o altă persoană, niciodată (eu)
nu

3. Când mă voi căsători, mă aștept

4. Când mă voi căsători și voi avea încredere într-o altă persoană, soția/soțul va fi întotdeauna

5. Când mă voi căsători și voi avea încredere într-o altă persoană, soția/soțul niciodată nu va

6. Când mă voi căsători, se va aștepta de la mine să

Anexa nr. 4

Intimitatea soților

Intimitatea în cadrul unui cuplu căsătorit este acea parte a relației prin care fiecare membru al cuplului se familiarizează cu sentimentele, dispozițiile, punctele tari și punctele slabe ale celuilalt. Comuniunea emoțională și fizică, bazată și pe o bună comunicare între soți, este importantă pentru o relație intimă. Intimitatea este necesară ambilor parteneri și se fundamentează pe încrederea reciprocă și pe capacitatea de a fi disponibil pentru celălalt.

Cum veți întreține intimitatea în cadrul familiei?

Ce văplace din relația părinților voștri?

Ce a-ți face să fie diferit în relația părinților voștri?

Intimitatea autentică este construită pe experiența împărtășirii comune a unei varietăți de „lucruri mici”. Aceste „lucruri mici” ar putea fi schimbarea „look”-ului personal, o poveste amuzantă sau o altă experiență personală, ținutul de mâini, un proiect comun și făcutul lucrurilor „mici” împreună, o întâmplare nefericită, râsul împreună sau plânsul împreună.

Discutați cu două persoane pe care le respectați din generația părinților voștri despre ceea ce le-a adus aproape de partenerul lor de căsătorie.

Persoana # 1

Persoana # 2

Anexa nr. 5

8 sfaturi pentru a petrece mai mult timp cu familia

Trăim în era vitezei și avem impresia totmaidescăzuasemicșorează și nu avem timp pentru câte lucruri am dori să facem. Totuși să nu uităm că cea mai importantă, lasfârșitulzilei, este familia. Tuca părinteești ocupat și uneori prins cu treburile casnice, copiii, cu lecțiile și activitățileextrașcolare. Este toamnă, în curând zilele vor fi foarte scurte, se va întuneca devreme și vei avea senzațiacătimpul nu-ti mai ajunge să aduni toată familia, nici măcar la cină. Ce poți face?



1. Încearcă, ori de câte ori este posibil, să luați măcar cina împreună.

Prânzul de duminică ar trebui să fie masă festivă a familiei, așa că organizați-vă programul astfel încât să nu lipșiți de la ea;

În trecut, în fiecare seară și mai ales duminică, fiecare familie se reunea pentru o masă împreună, timp în care pe lângă mâncare, apucau să discute și să își povestească unii altora întâmplările de peste zi sau peste săptămâna. Că urmare a lipsei de timp și a programului încărcat, frecvența acestor mese a scăzut dramatic în ultimii ani, unele familii nereușind să își facă timp deloc pentru a se reuni cu regularitate. Dacă la unele obiceiuri am renunțat pentru că erau învechite, acesta pe de altă parte ar trebui să rămână în vigoare. Pentru că indiferent că e vorba de cină sau de prânzul de duminică, o masă împreună reprezintă un prilej de a comunica, de a-ți solidifica uniunea cu cei dragi, de a rămâne oarecum în contact unii cu alții și a nu vă înstraina de tot.

2. Planifică cel puțin două ore în fiecare săptămână pentru tine și soția/soțul tău.

Potrivit unor date statistice recente, un cuplu căsătorit petrece în medie doar 4 minute pe zi comunicând efectiv. Activitatea comună cea mai importantă rămâne *televizorul*. Se întâmplă acest lucru datorită blazării și rutinei, cei doi soți intrând oarecum pe pilot automat și uitând că o relație trebuie întreținută, că viața de cuplu nu evoluează de la sine fără niciun efort. Fără comunicare și timp de calitate petrecut împreună, iubirea dispare, făcând loc confortului, care, în timp, poate duce la pierderea contactului și în final, la înstrăinare sau mai rău, divorț. Sfatul nostru? Nu renunța la întâlnirile și plimbările romantice cu soțul tău niciodată, asigură-te că aveți suficient timp pentru a discuta cu adevărat unul cu celălalt și dacă aveți copii mici, ieșiți măcar o dată pe săptămână în oraș la o cină în doi.

3. Oricât de ocupați ați fi, încercați să ajungeți la activitățile copilului (serbări, meciuri).

Este foarte important pentru copii, încă de la vârste fragede, să îi susțineți, să fiți alături de ei la astfel de evenimente și să împărțiți cu aceștia realizările sau eșecurile lor. Amintiți-vă că poate fi destul de dureros și traumatizant că atunci când va crește, copilul să își amintească de absența ta la evenimentele importante din viața lui!

4. Ajută-ți copiii la lecții.

Știm că uneori e dificil și pentru ține, sistemul educațional se schimbă de la an la an, programa la fel, te pot depăși anumite metode de predare ale profesorilor, însă îți poți ajuta cu drag și

spor copii la teme și lecții. E o activitate deosebit de plăcută, vor putea vedea în ține un mentor, un profesor de asemenea sau un bun coleg/prieten la nevoie.

5. Planifică măcar o activitate comună de familie în fiecare săptămână.

În fiecare zi iei decizii în ceea ce privește felul în care îți petreci timpul. Nimic nu e mai important însă decât timpul pe care îl petreci împreună cu familia. Știm, e greu să îți împarți orele libere între copii, soț și restul familiei, dar poate că nici nu ar trebui să o faci, planificând activități de grup de care să va bucurați împreună. Poți opta pentru jocuri, atât în casă cât și în aer liber, sporturi și excursii, care să vă apropie mai mult unii de alții și să vă ajute să comunicați mai ușor. În loc să stai la televizor, iar copiii la calculator, mai bine jucați împreună un joc (cărți, monopoly, scrabble etc.) Organizați o seară în care ieșiți împreună cu familia. Puteți vedea un film, apoi să mergeți la o cofetărie.

6. Faceți împreună treburile casei și cumpărăturile.

Este o activitate foarte distractivă să ieșiți împreună la cumpărături. Puteți lucra ca o echipă, va puteți sfătui și în acest mod poți afla și nevoile familiei tale (pe care e posibil să le mai fi neglijat) poți afla cum li s-au mai schimbat gusturile în materie de haine, mâncare sau cărți a celor din familie, plus multe altele.

7. Rezervă-ți o jumătate de oră înainte de a-i culca pe copii pentru a-i asculta.

Nu este nimic mai frumos decât să *te cuibărești* în pat lângă ei, să-i îndemni să povestească ce-au făcut în ziua respectivă. Astfel, prin faptul că împărtășiți lucruri întăriți acea punte de comunicare ce ar trebui să se mențină și mai târziu, pentru a avea o relație sănătoasă. De asemenea, puteți să citiți împreună povești. Așa îi vei dezvolta gustul pentru lectură, lucru de care copiii de azi cam duc lipsa.

8. Spune-le în fiecare zi că-i iubești și laudă-i când fac un lucru bun.

Acest lucru este valabil pentru toți cei din familie. Este deosebit de frumos și constructiv să apreciezi pe cineva când face un lucru bun și să îi și exprimi acest lucru cu acea ocazie. Deși, la prima vedere s-ar spune că nu trebuie să abuzăm de rostirea „te iubesc”, în astfel de cadru familial, este mai mult decât binevenită. Zilnic dacă se poate!

(adaptarea după articolul publicat pe site-ul <https://www.gandeste-pozitiv.ro/8-sfaturi-pentru-a-petrece-mai-mult-timp-cu-familia/>)

SUNT CEEA CE FAC!

Titlul lecției: MOTIVAȚIA ȘI PERSEVERENȚA, CHEIA SPRE SUCCES!

Tema : Sunt ceea ce fac

ARGUMENT : Lecția are ca scop identificarea relațiilor dintre aspectele cognitive și motivație, dezvoltarea perseverenței și a capacității de a lua decizii cu privire la opțiuni și oportunități pentru atingerea succesului

Competență generală: cunoașterea importanței perseverenței și a determinării pentru atingerea succesului;

Obiective: O₁: să conștientizeze necesitatea unei motivații interioare pentru a putea reuși;

O₂: să-și aleagă un model la care să se raporteze ;

O₃: să dezvolte perseverența și determinarea ;

O₄: să ia decizii cu privire la opțiuni și oportunități pentru atingerea succesului și a rezilienței;

STRATEGII DIDACTICE:

• **METODE ȘI PROCEDEE:**

Demonstrația, expunerea, povestirea, explicația didactică, conversația, problematizarea, lucrul pe perechi/grupe, activitatea independentă, brainstorming, Metoda Ciorchinului, Tehnica viselor, Metoda Cubului

• **MIJLOACE ȘI MATERIALE:**

Film video, prezentare powerpoint, fișe de lucru individuale, markere, hârtie colorată, duplex etc.

PRIMA ORĂ:

Captarea atenției – 10'

ICEBREAKER

- Activitatea “*Desenul magic*”
- Elevii sunt împărțiți în două grupuri și li se cere să se așeze unul în spatele celuilalt. Ultimului membru din șir i se șoptește un cuvânt pe care va trebui să-l reprezinte prin desen pe spatele celui din fața lui, după care acesta va proceda la fel, până când desenul ajunge la primul din șir care va trebui să facă desenul pe o foaie de hârtie.

Acest joc se desfășoară sub forma unui concurs între echipe și câștigă echipa care desenează cât mai expresiv de cuvântul șoptit. Nu este un concurs contracronometru și participanților li se cere să nu comunice pe toată durata jocului, decât în limitele impuse de joc.

Scopul principal: creșterea coeziunii grupului .

Introducerea în temă- 3'

- Profesorul scrie pe tablă următorul citat și le solicita elevilor să comenteze pe baza acestuia: “Eșecul nu este decât o oportunitate de a începe din nou, de data aceasta mai inteligent”(citat preluat de pe <http://www.cheiasuccesului.ro>)

Comunicarea subiectului și a obiectivelor lecției – 2'

- Profesorul anunță tema lecției și obiectivele acesteia

Desfășurarea activității – 20'

- Metoda Ciorchinului adaptată –**Pași spre succes-5'**
 - Elevii sunt împărțiți pe grupe de 5.Fiecare grupă primește câte o imagine suport (modele în anexa 1);
 - Se face o hartă conceptuală pe tablă, în centrul acesteia se scrie cuvântul SUCCES;
 - Elevii, individual sau în grupuri mici, emit idei prin cuvinte sau desene legate de tema dată.Se fac legături prin linii, de la titlu la cuvintele/desenele elevilor;
 - La final, profesorul împreună cu elevii, stabilesc o **definiție a succesului** și câteva caracteristici ale acestuia.
- Activitate „**Ceapa diversității !**”-15'

Resursele necesare :

- o încăpere foarte spațioasă

1. Elevii sunt rugați să formeze un cerc interior și unul exterior (așezarea să se facă exact ca și învelișurile unei cepe), participanții sunt situați față în față în perechi.

2. Fiecare pereche trebuie să găsească foarte repede un lucru (obicei, asemănare, mediu, atitudine...), ce au în comun și să găsească o modalitate de exprimare a acestuia.(puteți să lăsați la liberă alegere modalitatea de exprimare sau puteți indica de fiecare dată alta: „Cântă un cântec!”,

„Mimează!”, „Crează o poezie din două versuri!”, „Exprimarea cu gălăgie!”, „Exprimarea printr-un simbol”...)

3. Odată ce aceasta s-a întâmplat, cercul exterior se va mută în partea dreapta și fiecare cuplu nou va trebui să găsească asemănarea și să o exprime. Pot fi date câteva exemple: mâncarea preferată, ce nu le-a plăcut în școală, familie, muzică, obiceiuri, atitudine etc.), întrând de fiecare dată mai adânc în interiorul „cepei”.

4. Perechile pot fi schimbate de câteva ori, până când cercul este destrămat complet, depinde de câți participanți sunt. O variantă mai grea ar fi să se caute diferențele dintr-un cuplu și să exprime complementaritățile (sau să se găsească o expresie/ sau o situație care să le integreze pe amândouă)

Poate fi urmat de discuții despre:

Care sunt asemănările/diferențele care ne-au uimit?

De unde provin?

Sursă : material preluat și adaptat din Claudia Schachinger et al, Intercultural learning t-kit

Follow up/Feedback

Activitatea „NU ÎNCETA SĂ STRĂLUCEȘTI”-15 ’

Tehnică viselor

Elevii sunt grupați câte 4. Primesc câte o fișă cu **Povestea licuriciului și a buburuzei (anexă 2)**

Elevii își lasă în voie imaginația să lucreze pentru a exprima ceea ce au gândit că poate face în viitor.

Obiectivul urmărit: - stimularea imaginației prin crearea de situații comparabile cu cele existente în viață reală

Etapele metodei

1. Organizarea copiilor pe grupuri de câte patru
2. Prezentarea sarcinii didactice:

Privește succesul din perspectiva:

1. Unei frunze

2. Unei pietricele
 3. Unei buburuze
 4. Unui licurici
-
3. Explorarea visului-în grup elevii colaborează pentru realizarea sarcinii de lucru
 4. Prezentarea muncii în grup-fiecare grup prezintă rezultatele obținute textul, macheta, poster.
 5. Activități în grupuri - li se dă o altă sarcină didactică ce poate fi realizată cu adevărat: Prezentări cheia succesului din perspectiva voastră.
 6. Prezentarea rezultatelor

Profesorul poate concluziona:

De cele mai multe ori, tristețea și panică ne copleșesc în așa măsură încât uităm cât de valoroși suntem, nu ne mai permitem să strălucim, că atunci când aveam motive să o facem.

Dacă nu mai avem valorizarea exterioară, dacă nu ne este satisfăcută nevoia de a fi utili, ne considerăm lipsiți de valoare.

Uneori, durerile provocate de eșecuri, de nereușite, ne îmbracă într-o culoare lipsită de strălucire.

Ne cufundăm în apatie, în victimizare, refuzând, de cele mai multe ori, fără să ne dăm seama, să mai fim văzuți de persoanele dragi de lângă noi.

STRĂLUCEȘTE ȘI CEI DIN JURUL TĂU VOR VEDEA, VOR SIMȚI ȘI VOR STRĂLUCI ȘI EI ALĂTURI DE TINE!

A DOUA ORĂ

Captarea atenției – 10'

ICEBREAKER

➤ Activitatea „**VÂNĂTOAREA DE COMORI SUFLETEȘTI**”

Tema este găsirea lucrurilor valoroase din interiorul ființei celuilalt, nu a celor pe care le poartă pe el sau cu el. Scopul este găsirea numărului maxim de persoane din grup, care prețuiesc aceleași idei, virtuți etc. Profesorul vine în fața clasei cu o cutie în care se află mai multe bilete și roagă elevii să extragă câte un bilet. Biletele conțin mesaje de tipul :

1. Găsește o persoană care poartă același număr la pantofi - ca și tine;
2. Găsește o persoană care poartă șapcă; sau nu-i place șapcă - ca și tine;
3. Găsește două persoane care săptămâna trecută au avut teză, lucrare, examen etc.;
4. Găsește trei persoane care sunt din același an de studii ca tine;
5. Găsește trei persoane care locuiesc în alte condiții decât tine (cămin, gazdă, rude etc.);
6. Găsește două persoane care săptămâna trecută au fost la teatru, operă, cinema, discotecă, meci, sport etc.; explicați-vă unii altora de ce vă place să mergeți la astfel de activități;
7. Găsește două persoane cărora le place același gen de muzică, program TV, revistă - ca și ție;
8. Găsește două persoane cărora le place să bea cafea, coca, bere, apă minerală etc. ca și ție; discutați dacă e bine, cum se poate scăpa de obiceiurile rele etc.;

Sursa: http://aleg-romania.eu/wp-content/uploads/2013/09/Jocuri-de-echipa_Cutia-Magica.pdf

Verificarea conținuturilor anterioare – 3'

Profesorul notează pe tablă următorul citat: „Drumul spre măiestrie se urcă prin răbdare, muncă, repetiții.” (Sergiu Celibidache) și le solicită elevilor ca, pornind de la acest citat, să identifice trei trăsături ale omului de succes. Elevii lucrează pe perechi.

Anunțarea temei lecției și a obiectivelor-2'

Profesorul le comunică elevilor tema lecției și obiectivele acesteia.

Desfășurarea activității – 30'

Aplicație – „ALERGÂND PE DRUMUL CEL BUN”

METODA CUBULUI

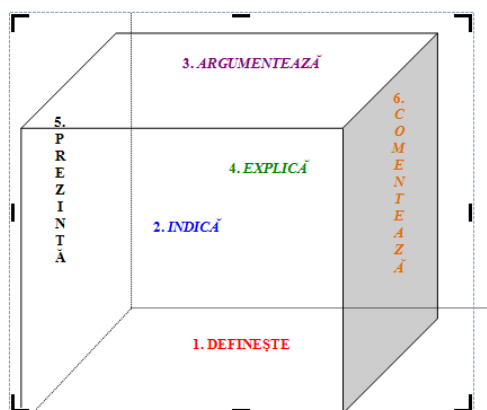
Elevii sunt împărțiți în grupe de câte 6.

Profesorul le distribuie elevilor o fișă (anexa 4) și le prezintă filmul de pe pagina Internet cu titlul: *Slugă la ciobani, bodyguard-ul mafiei, deținut. Cum a ajuns Tiberiu Ușeriu să câștige maratonul de la Polul Nord* (<https://stirileprotv.ro/stiri/actualitate/tiberiu-uc-eriu-povestea-romanului-care-s-a-luptat-cu-zemonii-trecutului-c-i-a-cucerit-polul-nord.html>)

Elevii sunt împărțiți în grupe de câte 6.

După vizionarea filmului despre viața lui Tiberiu Ușeriu, profesorul le transmite elevilor că vor discuta despre reziliență.

Se realizează un cub de carton cu laturile colorate. Li se explică elevilor ce reprezintă fiecare față și ce verb îi corespunde:



Grupa 1. Descrie! Descrieți drumul parcurs de către Tiberiu Ușeriu de la eșec la victorie

Grupa 2. Compară! Comparați ambiția lui Tiberiu Ușeriu cu cea a unui cunoscut.

Grupa 3. Asociază! La ce vă gândiți când auziți cuvântul reziliență?

Grupa 4. Analizează! Analizați comportamentul lui Tiberiu Ușeriu înainte de a alerga ultramaratoanele și după terminarea acestora.

Grupa 5. Aplică! Aplicați noțiunile învățate pentru a vă dezvolta această abilitate, reziliența.

Grupa 6. Argumentează! Democrația ateniană mai poate fi aplicată în lumea contemporană? Argumentați răspunsul.

După rezolvarea sarcinii de lucru, elevii vor folosi noțiunile înscrise pentru a demonstra sistematizarea cunoștințelor. Prin brainstorming, participanții identifică idei novatoare pe care le includ într-o fișă a grupei. Prin acest exercițiu se încurajează lucrul în echipe și implicarea activă a fiecărui elev. Forma finală a conținuturilor realizate de fiecare grupă este împărtășită întregii clase (6 minute – câte un minut pentru fiecare față a cubului). Lucrarea în forma finală poate fi desfășurată pe tablă.

Concluzii:

Profesorul concluzionează explicând că **REZILIENȚA** este o abilitate/caracteristică a celor capabili să reziste în situații grele, conform lui Jeffrey Pfeffer, autor al cărții *Power*. Același autor notează faptul că genele influențează în proporție de doar 50% modul de reacție al unei persoane. Un alt procent de 10% este bazat pe circumstanțe, iar 40% este „activitate intenționată”, cea pe care o putem influența prin comportamentul de care dăm dovadă. Să luăm cele mai bune decizii. Să includem propria REZILIENȚA pe lista de priorități.

Follow up/Feedback- Melodia „Queen-We are the champions” - 5'

Elevii sunt grupați câte 4. Sunt rugați să identifice 3 modalități de antrenare a rezilienței. Răspunsurile sunt notate pe tablă.

Anexa nr. 1



Anexa nr. 2

Povestea Licuriciului și a Buburuzei

A fost odată ca niciodată, într-o pădure oarecare, o buburuză care a întâlnit un licurici. Licuriciul a observat pe dată cum se îmbină minunat frumoasa culoare roșie a buburuzei cu petele ei mici și negre, iar buburuza a rămas vrăjită de felul în care licuriciul lumina totul în jurul lui.

Părea că e o magie, așa că buburuza și licuriciul s-au îndrăgostit pe dată și au hotărât să rămână împreună pentru totdeauna. Îndrăzneală hotărâre, mai ales că și licuriciul și buburuza erau foarte mici. Doar că împreună, se simțeau deja mult mai puternici decât fiecare separat.



(Fotopreluată de pe <http://www.larevista.ro/wp-content/uploads/2016/05/licurici.jpg>)

Numai că, și-au dat seama că, în pădure, erau o mulțime de obstacole, lipsite de importanță pentru alții, dar care pe ei i-ar fi putut despărți definitiv: o crenguță, o pietricică, o frunză...

Și atunci, buburuza și licuriciul au hotărât să se țină tot timpul de mână, pentru ca nimeni și nimic să nu-i poată despărți.

Se plimbau împreună prin pădure și erau foarte fericiți. Dar într-o zi, licuriciul a constatat că buburuza dispăruse. Nu mai știa dacă el a lăsat-o de mână sau dacă ea i-a dat lui drumul mâinii, dar asta nici nu contează în povestea noastră. Contează doar că licuriciul, singur și trist, a căutat buburuza sub fiecare frunză, sub fiecare crenguță, dar nu a găsit-o.

Licuriciul era din ce în ce mai trist și i se părea că pădurea nu mai are nici un gust, nici un sens, nici un farmec...

Și cum se plimba licuriciul foarte trist, s-a întâlnit cu o furnică. Licuriciul i-a povestit furnicii ce i se întâmplase, iar furnica i-a spus:

– Licuriciule, poate dacă AI STRĂLUCI tare, tare, buburuza te-ar vedea, oricât de departe ar fi și s-ar întoarce la tine.

- Știi că ai dreptate? a spus licuriciul.

Eram așa de trist, încât AM UITAT SĂ STRĂLUCESC!"

MORALA:

De cele mai multe ori, tristețea și panica ne copleșesc în așa măsură încât uităm cât de valoroși suntem, nu ne mai permitem să strălucim, ca atunci când aveam motive să o facem. Dacă nu mai avem valorizarea exterioară, dacă nu ne este satisfăcută nevoia de a fi utili, ne considerăm lipsiți de valoare.

Uneori, durerile provocate de eșecuri, de nereușite, ne îmbracă într-o culoare lipsită de strălucire. Ne cufundăm în apatie, în victimizare, refuzând, de cele mai multe ori, fără să ne dăm seama, să mai fim văzuți de persoanele dragi de lângă noi...

STRĂLUCEȘTE ȘI CEI DIN JURUL TĂU VOR VEDEA, VOR SIMȚI ȘI VOR STRĂLUCI ȘI EI ALĂTURI DE TINE!

Text preluat de pe: <https://daniela-floroiu.ro/povestea-licuriciului-si-a-buburzei-3/>

Anexa 3

ALERGÂND PE DRUMUL CEL BUN

TIBERIU UȘERIU

Tiberiu Ușeriu a uimit o lume întreagă atunci când a câștigat competiția pe viață și pe moarte de la Polul Nord de trei ori. Ce nu știu mulți este povestea vieților lui paralele.

A fost slugă la ciobani, lucrător într-o pizzerie italiană, bodyguard-ul unui interlop sârb și autor de jafuri armate. După ce a stat într-o închisoare de maximă siguranță timp de zece ani, a reușit să o ia pe un drum mai bun, alergând în competiții extreme pentru o cauză nobilă: Tășuleasa Social, o asociație care împădurește România.

Mulți ar spune despre el că este *robot*. E singurul pământean care a câștigat, de trei ori la rând, cel mai greu ultra maraton din lume: „6633 ARCTIC ULTRA” – o cursă extremă, la Cercul Polar, în care se înscriu cei mai curajoși și mai rezistenți sportivi din lume.

O competiție în care s-au aliniat la start soldați din trupele speciale, dar care au abandonat pe parcurs, pentru că nu erau pregătiți psihic. Tibi a reușit, în 2017, să încheie cursa extremă de 566 de kilometri în 159 de ore, doborându-și propriul record, din anul anterior. A înfruntat temperaturi de -40 de grade, care i-au pus viața în pericol. Cei de acasă aflau prin telefon de încercările prin care trece. Nu a abandonat, iar întreaga lume a auzit de românul Tiberiu Ușeriu.

Tiberiu Ușeriu: „Deși par un om de fier, nu sunt. Dar când intru în tunelul meu, pot să suport foarte bine durerea. Atunci când vezi că ai degerături de gradul 1,2 și vezi cum cade una alta de pe tine, fiecare avem momente în care ne gândim de ce facem asta.

Am trecut prin câteva momente atunci când mi-au înghețat ochii și până să îmi dau seama ce trebuie să fac. Nu am mai putut să îmi deschid ochii pentru că am avut un vânt foarte tare din față și nu am fost protejat cu ochelari și atunci am intrat în panică. Am reușit cumva să suport foarte bine durerea sau să mă obișnuiesc cu ea.”

Arctic Ultra a fost pentru Tibi, așa cum spune el, cel mai bun loc de ucis demoni, amintiri, traume și iluzii. A fost confruntarea cu trecutul - acolo, în deșertul alb, s-a iertat pentru tot ce a făcut când viața lui părea desprinsă dintr-un film de acțiune.

Tiberiu Ușeriu: „Voi știți cine e eroul ăsta? Cel mai greu a fost atunci când te împușcai pe străzi și s-au tras 4 gloanțe în tine. În celula aia nu aveai nimic. Eu mi-am pierdut identitatea, eram un număr: 2800.”

Tibi nu a fost mereu un sportiv, gata să demonstreze lumii că poate învinge moartea. Viețile pe care le-a trăit până la 35 de ani l-au pregătit pentru această cursă nebună. A plecat din țară imediat după Revoluția din 1989 și după ce a lucrat în câteva restaurante a găsit căi mai ușoare de a face bani. A ajuns martor la alba-neagra în Gran Canaria, cu câțiva prieteni din Bistrița. A devenit apoi garda de corp a unui politician sârb, despre care a aflat ulterior că făcea parte din mafie. Nu a durat mult până a executat comenzi importante inclusiv jafuri armate. Totul, dintr-o sete de adrenalină și inconștiența spune el acum.

Tiberiu Ușeriu: „Am început cu mașini de lux, apoi la bijuterii și am trecut la jafurile la mașinile blindate.

La una dintre urmăririi, s-a tras după noi și noi am ripostat. Atunci s-a întâmplat incidentul când l-am nimerit pe unul dintre gardieni. A fost momentul de panică, nu știam ce se întâmplă. Nu am știut că am împușcat un om. Am aflat de la televizor când am fost dați în urmărire generală. Nici nu știam dacă l-am împușcat eu sau unul dintre complici. Am aflat după analiză că acel glonț a fost tras din arma mea.

Nu a fost un glonț tras direct. Noi, ca să scăpăm din ambuscada respectivă, ne-am întors și am folosit armele. Un glonț a ricoșat dintr-un burlan. Nu a fost cu urmări grave, dar odată ce îndreptă arma spre un om am fost învinuit de tentativă de omor.”

A ajuns chiar să fie căutat prin Interpol. A fost capturat și a reușit să evadeze de două ori, dar a treia oară, a ajuns „clientul” unei închisori de maximă siguranță, din Germania. Zece ani a stat închis în locul pe care îl numește „iadul alb”.

Ca să poată rezista singur, între patru ziduri, doar cu gândurile lui, Tibi a încercat să uite tot ce îl lega de trecut, dar și să își golească mintea de orice plan pentru viitor. Condamnarea inițială era de peste 20 de ani.

Tiberiu Ușeriu: *„Eu după 5 ani de zile am crezut că m-am născut acolo. Meditam efectiv să uit de trecutul meu, pentru că îmi făcea rău. Tot am uitat din trecut, nume, date de naștere. Eu acolo nu aveam un nume, eram un număr: 2800. Viitorul îmi face și mai rău pentru că nu există un viitor. Am început să meditez să îmi golesc gândurile, amintirile.”*

Pedeapsa i-a fost înjumătățită, însă primele șase luni după ce a ieșit din închisoare au fost mai grele decât cei 10 ani între ziduri. Nu mai era legat, dar simțea că încă are lanțuri la picioare. I-a fost greu să înțeleagă libertatea. Nu o dată și-a făcut bagajul și a mers la granița cu gândul să se întoarcă la închisoarea din Germania. Martorii agoniei lui au fost mama și fratele lui Tibi, Alin.

Tiberiu Ușeriu: *„Mă trezeam dimineața și așteptam să aud ceva. Acolo am fost obișnuit, trebuia să aud pe cineva să deschidă ușa și să îmi dea mâncare. Nu am fost obișnuit să apăs pe clanță, să ies afară și chestia asta era foarte greu să o accepți că se poate întâmpla să o faci tu. Îți dai seama, eu zece ani de zile nu am apăsat o clanță, nu am mai deschis o ușă.”*

Sunt nouă ani de când Tibi este un om liber. Acum are 44 de ani și este un om schimbat. Transformarea lui s-a produs în timp. În procesul de recuperare a avut un rol important psihologul cu care a vorbit. Nimeni altul decât fostul ministru al Educației: Mircea Miclea. Terapia au făcut-o în afară cabinetului.

Terapia a dezgropat lucruri din trecut pe care le-a ținut mult timp ascunse. De mic a avut o viață grea. Părinții lui au divorțat, iar la început a rămas cu tatăl său, care îl dădea la stână. Primea atât de multe bății, încât începuse să creadă că le merită.

Mircea Miclea, psiholog: *„Când l-au lăsat la stână și umbla noaptea după câte o oaie rătăcită, a fost foarte nasol, dar chestia aia l-a ajutat să se orienteze noaptea prin pădure, cum se orientează la maratoane, fără niciun fel de instrumente. Și frica aia, nu mai am frică de nimic. Dacă văd ursul, na, bine, l-am mai văzut, și ce?”*

Unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le-a învățat în ultimii ani a fost să ierte. La iertare se gândește și când se întoarce în copilărie. Nu a mai ținut legătura cu rudele din partea tatălui și nici cu părintele lui din adolescență. Își revede un verișor pentru prima oară după 35 de ani.

Tibi Ușeriu: *„Știi ce e fain? 35 de ani nu s-a schimbat nimic aici. Țista era grajdul și aia era casa unde stăteam noi.”*

Tatăl lui Tibi este capitolul încă neîncheiat.

Tiberiu Ușeriu: *„O să mă duc măcar să îl văd, să mă uit în ochii lui. Să mă uit în ochii lui să văd ce zice. Că ne-a lăsat și o fost gata, nu o mai vrut să audă de noi. Și asta nu am înțeles niciodată, de-aia îs curios cum îi acuma.”*

Nu a fost vorba de iertare, poate asta a fost drumul pe care a trebuit să îl am, dar ca părinte nu am înțeles ce a avut cu noi. Cu siguranță o să am copii, dar asta a fost tot timpul frica mea, să nu devin ca el. Să nu fac cum a făcut el. Știu cum am copilărit și a fost unul dintre gândurile mele. A fost și viața de așa natură încât să îți faci o familie a fost foarte greu.”

Fără să se uite în urmă, Tibi a fugit de la el la 12 ani, dar nu a scăpat de bătaie nici la mama lui. Cea mai dureroasă pedeapsă a fost când mama lui a aflat că a furat bicicleta unui vecin. L-a bătut cu un cablu și i-a făcut atât de multe răni, încât nu a putut merge la școală o săptămână. A iertat-o, iar relația lor de acum e relaxată, pot privi în trecut cu seninătate și cu umor. Tanti Efti, așa cum îi spun băieții, îi răsfăță cu plăcintă cu brânză și cu pâine de casă.

Mama lui Tiberiu: „Acum nu aș mai face așa. Roata s-a învârtit, nu se mai poate da înapoi. De multe ori înveți și din greșeli. Atunci veneai de la lucru, te penaliza șeful, veneai acasă găseai copiii făcând rele. În viață ai și bune și rele, dar acum sunt mulțumită că sunt amândoi realizați. Înainte cum o fost așa copil rebel, nu m-am gândit că ajunge așa. Deci mama o schimbat, de la rău la rebel. E un pas foarte mare. Făcea toate prostiile care se puteau face în contra unui părinte.”

Tibi a considerat că nu ar fi corect că cei care îl admiră pentru performanțele sportive să îl vadă ca pe un erou, fără să îi cunoscă și celelalte fețe. Copilul abuzat și infractorul care a comis jafuri armate și care a evadat din două închisori. A rezumat ce a trăit în zece capitole, cuprinse în cartea “27 de pași”. Nume dat după numărul de pași pe care îi putea face în curtea închisorii de maximă siguranță, unde era scos singur, o oră pe zi.

Tiberiu Ușeriu: „Când a apărut cartea, mama a fost prima care a avut nevoie de ea. Am început să vorbesc cu Mircea despre traumele cu mama și ne gândeam cum să le punem în carte, că erau traume foarte mari. Mircea stătea așa și nu înțelegeam de ce stă așa, nu zice nimic. La un moment dat, dă cu pumnul în masă - „bă, asta trebuie: de ce ai iertat-o?” Păi cum să nu o iert, că e mama mea. Mai ales că acum am o relație cu mama, vai de capul meu.”

De fapt, cartea este un fel de spovedanie în fața tuturor. E despre împăcare și despre curajul de a o lua de la capăt. Despre un om care a fost jos, dar care a reușit să se folosească de traumă pentru a deveni mai puternic decât mulți. Așa au înțeles cei care se întrebau ce făcea „nebunul” care se îmbăia la copcă și alergă dezbrăcat iarna în zăpadă, prin pasul Tihuța.



La Polul Nord, Tibi a alergat din dorința de a face cunoscută cauza Asociației Tăsuleasa Social, înființată de fratele lui, Alin Ușeriu, și care se ocupă de împăduriri, din anul 2000. Până acum au plantat aproape un milion de copaci, cu ajutorul voluntarilor. La Trișenii de Jos, în județul Cluj, au avut 1200 de ajutoare.

Tiberiu Ușeriu: „Ceea ce se vede aici a fost schimbarea mea. Eu când am venit la Tăsuleasa Social, planta. Proiectele celelalte au apărut în ultimii ani. Am încercat să mă integrez într-un proiect, cum se face o împădurire.”

Alin Ușeriu: „Există în viața noastră când suntem pe o cărare și altă dată pe altă cărare. Nu credea în activitățile... când era în cealaltă parte, eu îi povesteam ce facem la Tăsuleasa, se cam uita prin mine.”

Tiberiu Ușeriu: „Îmi povestea despre Tăsuleasa Social și îi ziceam „măi Alin, acolo, și mai ales că știam zona unde am copilărit, cu cine, cu ăia voluntariat? Asta e un fel de muncă patriotică, ca în școală când ne scoteau la sfecla și la mere. A fost colacul meu de salvare, eu a trebuit să dau doar din mâini să ajung la mal.”

De câțiva ani, a luat naștere și proiectul de suflet al lui Tibi: *Via Maria Theresa*. O competiție în Munții Călimani. Asociația încurajează sportul pe munte și a reabilitat acest traseu vechi de sute de ani. Reamenajează, repara și marchează drumul pentru competiții montane, aducând mii de turiști în zonă, în fiecare vară.

Iarna, asociația strânge cadouri pentru camionul de Crăciun. Anul acesta se vor bucura de daruri aduse din Germania 20 de mii de copii din familii nevoiașе.

Tiberiu Ușeriu: „Sunt mulți care cred că eu sunt persoana care a fost înainte, oameni care cred că asta e doar o fațadă care o să treacă și o să fiu ca înainte. Dar fiecare poate să gândească și asta e foarte frumos. Fiecare gândește diferit, iar la un moment dat timpul va dovedi ceea ce sunt și ceea ce o să devin. Știu unde e balanța și dar știu cine mă judecă și cine s-a schimbat, am mii de mesaje de la oameni care cu ajutorul meu au schimbat ceva în viață.”

Cel mai important capitol din viața lui Tibi nu este despre maratoane sau competiții extreme, nici despre jafuri armate sau evadări. Este despre puterea de a schimba viața după ce ai fost pierdut, despre a-ți asuma trecutul și a îmbrățișa viitorul.

Surse:

-<https://stirileprotv.ro/stiri/actualitate/tiberiu-useriu-povestea-romanului-care-s-a-luptat-cu-zdemonii-trecutului-c-i-a-cucerit-polul-nord.html>

- <http://www.cheiasuccesului.ro/2011/06/nu-renunta-niciodata-perseverenta-una-dintre-cheile-succesului#axzz5B43vKfIH>

DESCIFRAREA MESAJELOR

PROIECT DIDACTIC

Titlu: Cum comunicăm?

Temă: Descifrarea mesajelor

Argument / Scop: Tema introduce discuții și informații despre importanța formelor limbajului în comunicarea dintre oameni, reguli de comunicare corectă

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la

- **Atitudine** - să devină conștienți de importanța modului de comunicare dintre oameni;
- **Acțiune (abilitate)** - să utilizeze corespunzător formele limbajului în contexte sociale și culturale diferite;
- **Cunoaștere** – să identifice modalități corespunzătoare de comunicare în situații diferite.

Conținuturi (ideile - cheie):

- Comunicarea verbală
- Comunicarea paraverbală
- Comunicarea nonverbală
- Comunicarea eficientă
- Modalități de a ne îmbunătăți comunicarea

Zone de dezvoltare:

- **Emoțională**
 - facilitarea exprimării corecte în colectivitate
- **Socială**
 - conștientizarea regulilor de comunicare corectă
 - rezolvarea conflictelor prin comunicare eficientă
- **Individuală**
 - asumarea stilului personal de comunicare
 - adoptarea unei/unor forme de comunicare adecvate situației
 - conștientizarea efectelor folosirii unor forme de comunicare neadecvate
 - exersarea în comunicare
- **Morală**
 - Respectarea partenerului de comunicare

Desfășurare:

Timp: 100' (2 ore)

Resurse materiale: câte două foi A4 pentru fiecare elev, fișe cu anexele, videoproiector, laptop, acces internet, muzică clasică/de relaxare, casetofon, markere pentru tablă, plastilină albă pentru lipirea imaginilor pe tablă, jetoane cu iepuri fericiți/supărați.

Așezarea spațiului: mese pregătite în formă de U

Elemente de atmosferă: muzică clasică/de relaxare;

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

Este recomandat ca

- La prima oră profesorul să intre trântind ușa, mergând apăsând până la catedră,....
- La a doua oră profesorul să intre zâmbind.

Handouturi: fișele din anexa

Prima oră

0. Introducere în temă:

- **reconectare cu clasa:** Profesorul întreabă elevii: „Cum credeți că mă simt eu acum?”, iar elevii vor da răspunsuri pornind de la modul în care a intrat profesorul în clasă.
- Alte întrebări ce pot fi adresate elevilor:
Cum arată elevii fericiți? Cum arată elevii supărați? Cum arată elevii plictisiți? Cum arată elevii nervoși? Elevii încearcă să redea răspunsurile la întrebări.
5'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce exprimă ținuta pe care am ales-o pentru azi?
2'

1. Sensibilizare

Exercițiu-joc de comunicare:

Profesorul împarte elevilor câte o foaie A4, le cere să închidă ochii și să execute cerințele acestuia: îndoiți foaia în jumătate, rupeți colțul din dreapta sus, mai îndoiți încă o dată în jumătate ceea ce aveți, rupeți partea din stânga jos.

Apoi elevii deschid ochii și observă că foile lor nu sunt la fel.

De ce? Din cauza unei comunicări incomplete și inexacte.

10'

2. Înțelegere și acțiune

Se repetă exercițiul, iar de data aceasta elevii au ochii deschiși și pot vedea cum execută și profesorul cerințele, în timp ce le exprimă. Profesorul îi încurajează/aprobă sau dezaprobă folosind limbajul nonverbal în timpul exercițiului.

Vor avea foile asemănătoare la final, dar nu la fel.

Se discută despre rolul cuvintelor în comunicare, importanța exactității informațiilor date.

Ce formă de limbaj am folosit prima dată? Dar a doua oară?

Dar limbajul paraverbal cum vi s-a părut? Ce ton am folosit? Cum am rostit cuvintele? Cât de repede am vorbit? Cum am făcut pauzele între cuvinte/cerințe?

Limbajul paraverbal este o formă vocală a limbajului nonverbal. El este reprezentat de intonație, ritmicitate, accentuări, viteză, claritate și volum.

- Prin tonul pe care îl folosim putem da diverse semnificații cuvintelor și putem stârni reacții diferite. Cum ar suna cerințele mele pe un alt ton?
- Dacă vorbim clar, cel care ne ascultă înțelege bine mesajul. Cum ar suna exercițiul nostru dacă nu am pronunța clar cuvintele?
- Viteza de vorbire este importantă pentru a nu crea ascultătorilor dificultăți de înțelegere. Cum ar suna exercițiul nostru dacă nu am folosi o viteză de vorbire corespunzătoare?
- Este importantă și pauza pe care o facem între cuvinte, argumente, cerințe sau când oferim participanților la o discuție posibilitatea de a-și expune propriile opinii, păreri și exemple. Cine încearcă să spună cerințele jocului fără să folosească pauze corespunzătoare?

Limbajul nonverbal

Limbajul nonverbal însoțește comunicarea verbală și este mai ușor de decodificat decât aceasta. Conținuturile afectiv-atitudinale se transmit în proporție de 55% nonverbal, 38% paraverbal și doar 7% verbal, astfel, un mesaj verbal neînsoțit de componentele nonverbală și paraverbală, va fi mai greu de decodificat.

Limbajul corpului contribuie la comunicarea nonverbală prin expresia feței (mimica, zâmbetul și privirea), mișcarea corpului (forma, poziția lui, modul de mișcare al acestuia, gesturi), comunicarea tactilă și prin îmbrăcăminte.

Extragem toate acestea din limbajele nonverbale folosite de colegi în cele patru situații de mai sus.

Se notează pe tablă, treptat:

Comunicarea verbală: modalitatea prin care transmitem idei, sentimente, emoții și păreri, pentru a socializa, negocia și influența.

Comunicarea nonverbală este limbajul corpului : expresia feței (mimica, zâmbetul și privirea), mișcarea corpului (forma, poziția lui, modul de mișcare al acestuia, gesturi), comunicarea tactilă și prin îmbrăcăminte.

Comunicarea paraverbală: intonație, ritmicitate, accentuări, viteză, claritate și volum.

Comunicarea eficientă: să transmiți un mesaj conform cu ceea ce gândești, pe limbajul celui cărui i te adresezi, fiind preocupat de modul în care e înțeles de interlocutor, cerând feedback permanent.

Citat celebru: „Avem două urechi și o singură gură ca să ascultăm de două ori mai mult decât vorbim!” – Epictet (filozof grec)

25'

3. Integrarea

Anexa 1:

În ce situații ați adoptat una din posturile corpului din imagine? Explicați pe scurt.
Unde credeți că se află persoana din imagine? (se iau pe rând cele patru situații).
Cum veți proceda voi când veți fi puși în situații asemănătoare?

8'

4. Feedback

Profesorul pregătește pe tablă două zone în care elevii vor lipi fețe bucurătoare (dacă le-a plăcut tema discutată) sau fețe supărate (dacă nu le-a plăcut tema).

Cere elevilor să deseneze pe o bucată de hârtie fața fericită/supărată și să vină la tablă, fiecare când e pregătit, pentru a o lipi cu plastilină albă în zona corespunzătoare. Se trag concluziile despre lecția de azi după numărarea fețelor lipite pe tablă.

A doua oră: „Vreau să comunic corect!”

0. Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Profesorul scrie pe tablă fără semne de punctuație

Hai să mâncăm copii

Nu te iubesc

și cere elevilor să citească ceea ce a scris. Aceștia vor descoperi semnificații diferite ale enunțurilor, în funcție de semnele de punctuație, tonul vocii, pauza dintre cuvinte, viteza de vorbire, accentuarea unor cuvinte,...

Hai să mâncăm, copii!

Nu te iubesc!

Nu, te iubesc!

3'

- **ancoră cu lecția anterioară:** Țineți minte ce am făcut ora trecută? La ce formă de limbaj facem apel când comunicăm aceste enunțuri?

2'

1. Sensibilizare

Anexa 2 (foaia se oferă îndoită astfel încât elevii nu văd explicațiile de lângă imagini)

Se discută despre ceea ce semnifică poziția corpului, pe baza imaginii. Apoi se verifică spusele elevilor privind cealaltă jumătate a foi.

5'

2. Înțelegere

Se vor dezbate, împreună cu elevii, modalități de a îmbunătăți comunicarea și se vor nota pe tablă ideile luate în discuție: poziția capului, privirea, mișcarea sprâncenelor sau a buzelor, tonul vocii, zâmbetul, gesturile, poziția corpului, brațele, picioarele,...

De exemplu:

POZIȚIA CAPULUI: când cineva pare interesat de discuție, acesta își apleacă în față puțin capul, iar acest lucru arată că e atras de subiectul pus în discuție, vrea să asculte cu atenție.

MIȘCAREA BUZELOR: când cineva strânge buzele sau acestea sunt foarte întinse, pare a fi intimidat.

Se punctează și se exersează câte ceva pentru ideile de mai sus.

15'

3. Acțiune

În perechi, elevii vor crea situații de comunicare pornind de la o imagine dată (câteva modele în anexa 3). După ce exersează în bancă, perechile doritoare vor prezenta în fața clasei exemplele de comunicare pe care le-au gândit.

Ceilalți elevi ascultă, intervin, completează etc.

15'

4. Integrarea

Se arată prima parte a filmulețului cu iepurele care îi anunță pe cerb și lup ca ursul are o listă cu animale pe care vrea să le mănânce. După ce ursul îi mănâncă pe cei doi, se oprește filmul și se cere părerea elevilor despre cum se va termina povestea, ce va spune iepurele ursului ca să nu fie mâncat. Apoi se urmărește și ultima parte a filmului - *Comunicare directă și eficientă* (https://www.youtube.com/watch?v=Vgp1_X0-Lg4)

Se întărește și valoarea limbajului verbal în anumite situații când e nevoie mare de comunicare corectă și eficientă.

Dați exemple de situații de comunicare asemănătoare sau gândiți-vă până ora viitoare la acestea.

10'

5. Feedback

Profesorul pregătește pe tablă două zone în care elevii voi lipi imagini cu iepuri. Aceste imagini sunt cu iepuri fericiți și iepuri supărați, le pune în două boluri pe o bancă din rândul din față, invită elevii să vină, să aleagă un iepure (iepure fericit: dacă au învățat ceva util azi, iepure supărat: dacă nu au învățat ceva util azi) și să lipească fiecare iepurele în zona corespunzătoare. Se trag concluziile despre lecția de azi după numărarea imaginilor lipite pe tablă.

Instrucțiuni pentru cadrul didactic - orientare pt predare

Conținut:

- Comunicarea verbală (joc de comunicare cu foaia de hârtie)
- Comunicarea paraverbală (exersarea jocului de comunicare de către elevi, ținând cont de importanța limbajului paraverbal)
- Comunicarea nonverbală (exersarea jocului de comunicare de către elevi, ținând cont de importanța limbajului paraverbal și a celui nonverbal)
- Comunicarea eficientă (anexa 1)
- Modalități de a ne îmbunătăți comunicarea (exerciții asemănătoare exemplelor de la reconectare cu clasa, de la înțelegere, anexa 2, anexa 3)

Resurse ulterioare:

<http://psihointegrativa.ro/comunicarea-nonverbala>

https://www.youtube.com/watch?v=o_Kk9Ku1vOE

Tips & tricks la predare:

- Metodele sunt descrise în desfășurarea lecțiilor.

Linkuri relevante:

<https://www.youtube.com/watch?v=jglkN7ciih8>

<http://www.dozadebine.ro/postura-corpului-esentiala-pentru-o-prima-impresie/>

<http://autocunoasteresieducatie.blogspot.ro/>

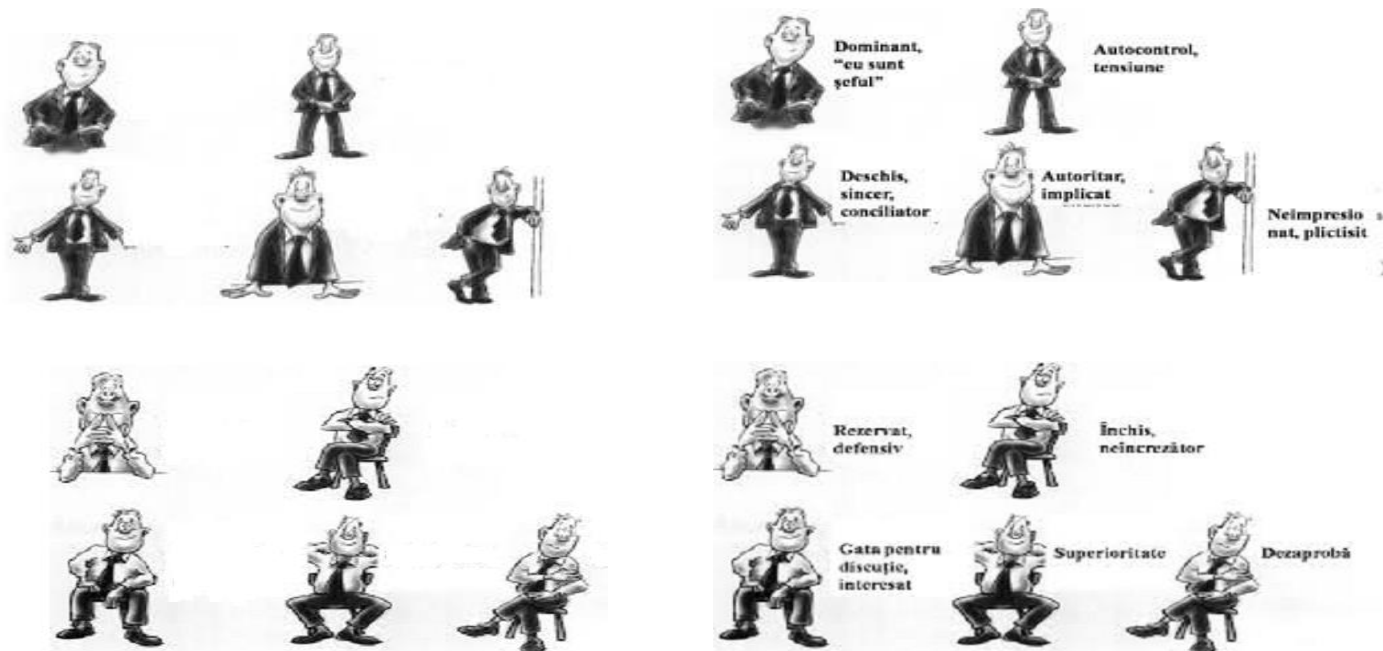
https://www.youtube.com/watch?v=Vgp1_X0-Lg4

Anexa nr. 1



<http://www.dozadebine.ro/postura-corpului-esentiala-pentru-o-prima-impresie/>

Anexa nr. 2



<http://autocunoasteresieducatie.blogspot.ro/>

Anexa nr. 3



<http://www.totuldespreame.ro>



<http://suntfericita.manager.ro>



<https://www.stayathomemum.com.au>



<http://blog.quizzle.com>