

**NICOLETA-ADRIANA FLOREA**

**DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ ALE ELEVILOR PRIN  
PROGRAME DE CONSILIERE**

- GHID METODIC -

**Disciplina/ Aria curriculară: *Consiliere psihopedagogică/ Consiliere și Orientare***  
**Nivelul de învățământ/ clasa: *Primar – liceal/ pregătitoare – XII/ XIII***

## CUPRINS

<b>CUVÂNT-ÎNAINTE</b> .....	3	
<b>CAPITOLUL I</b>		
<b>PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ ALE ELEVILOR</b> .....		4
I.1 Conceptul de <i>consiliere</i> . Teorii ale consilierii .....	4	
I.2. Abilitățile de viață. Definiție. Clasificare .....	6	
I.3. Programele de consiliere pentru dezvoltarea abilităților de viață .....	10	
<b>CAPITOLUL II</b>		
<b>PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU CICLUL PRIMAR</b> .....		19
II.1. Programul de consiliere <i>Abilități de îngrijire personală și autogospodărire</i> .....	19	
<b>CAPITOLUL III</b>		
<b>PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU CICLUL GIMNAZIAL</b> .....		37
III.1. Programul de consiliere <i>Comunicarea în public</i> .....	37	
<b>CAPITOLUL IV</b>		
<b>PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU CICLUL LICEAL</b> .....		54
IV.1. Programul de consiliere <i>Stil de viață sănătos</i> .....	54	
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	69	

## CUVÂNT-ÎNAINTE

*Sistemul educațional românesc încearcă să se alinieze la standardele europene, aspect ce presupune o serie de schimbări care urmăresc: creșterea calității educației, creșterea încrederii beneficiarilor în serviciile oferite de organizațiile furnizoare de educație, armonizarea standardelor, procedurilor și practicilor cu cele existente în statele membre ale UE.*

*Școala trebuie să pregătească tinerii pentru integrarea activă în societate, oferindu-le atât cunoștințe, cât și deprinderi de aplicare în practică a acestora.*

*Scopul educației este acela de a răspunde nevoii elevilor de a comunica, nevoii de autocunoaștere, de a-și optimiza relațiile cu sine și cu ceilalți, de a lua decizii, de a-și rezolva conflictele, de a adopta atitudini deschise și tolerante față de propria viață sau de a privi cu încredere spre viitor. Așadar, trebuie să formeze abilitățile de viață ale elevilor.*

*„O serie de modele teoretice referitoare la abilitățile de viață includ în sfera acestei noțiuni trăsături de caracter, cunoștințe și atitudini, fapt explicabil prin aceea că educația tinerilor este privită ca un ansamblu de modificări cu impact asupra cunoștințelor, atitudinilor, valorilor și caracterului unei persoane. De asemenea, în sfera abilităților de viață sunt incluse și abilități practice și psiho-sociale însușite, până la automatism, care îi permit individului să ducă o existență normală și să folosească oportunitățile pe care societatea i le oferă” („Ghidul metodologic pentru implementarea standardelor de calitate privind dezvoltarea deprinderilor de viață independentă”, World Learning, Programul Childnet, 2004).*

*„Dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor prin programe de consiliere” cuprinde informații despre programele de consiliere, aspecte teoretice - definire, structură și aspecte metodologice – descrierea unor programe de consiliere.*

*Datorită modalităților de concepere și de structurare generală și a capitolelor, modalităților de abordare a aspectelor teoretice, metodologice etc., această lucrare își propune să reprezinte pentru cititori un imbold la reflecție personală.*

*Lucrarea se adresează tuturor cadrelor didactice – profesorilor în centre și cabinete de asistență psihopedagogică, învățătorilor, profesorilor, cu un dublu mesaj: de a depune eforturi pentru modernizarea practicii pedagogice, pentru fundamentarea științifică a demersurilor educaționale și pentru a satisface așteptările beneficiarilor direcți și indirecti ai activității ce o desfășoară.*

**AUTOAREA**

## CAPITOLUL I

### PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ ALE ELEVILOR

#### I.1 CONCEPTUL DE *CONSILIERE*. TEORII ALE CONSILIERII

„Consilierea este o activitate inițiată de o persoană care caută ajutor. Oferă oportunitatea clientului de a identifica tot ceea ce-l perturbă, de a se autoexplora și de a se înțelege. Procesul de consiliere îl va ajuta să-și identifice gândurile, emoțiile și comportamentele care, conștientizate fiind, îl fac să se simtă plin de resurse și să hotărască schimbarea” (Janice Russel, Graham Dexter, Tim Bond 1992).

Aceasta presupune existența unei persoane care are, temporar sau permanent, rolul de consilier și care oferă sau acceptă în mod explicit să acorde timp, atenție și respect uneia sau mai multor persoane, cu rolul temporar de client.

„Sarcina consilierii este de a oferi clientului oportunitatea de a explora, descoperi și clarifica moduri de a trăi, valorificându-și resursele, ceea ce conduce la sentimentul de bine interior” (Asociația Britanică pentru Consiliere, 1991).

Principalele teorii care ghidează activitatea de consiliere sunt:

- ☞ *Teoria învățării sociale și comportamentale;*
- ☞ *Teoria centrată pe client;*
- ☞ *Teoria factorilor și trăsăturilor;*
- ☞ *Teoria dezvoltării carierei;*
- ☞ *Teoria interacțiunii comunitare;*
- ☞ *Teoria constructivistă.*

#### ☞ *Teoria învățării sociale și comportamentale*

Această teorie are două ramuri: behaviorismul și latura cognitiv-comportamentală.

**Behaviorismul**, inițiat de Skinner, Watson (se bazează pe teoria condiționării a lui Pavlov), promovează ideea potrivit căreia comportamentul persoanei este obținut printr-un proces de învățare. Comportamentul este observabil, măsurabil și evident, iar originea problemelor individului este rezultatul învățării inadecvate a unui anumit comportament. Teoreticienii propun, pentru rezolvarea problemelor, activități de învățare sau renunțare la anumite comportamente.

**Ramura cognitiv-comportamentală**, avându-l ca principal exponent pe Ellis, promovează asocierea comportamentului persoanei cu procesele ei cognitive: credințele, așteptările, atitudinile. Problemele individului sunt asociate cu procesele de gândire care îl împiedică pe acesta să adapteze la mediul său de viață. Problemele vor fi reduse sau rezolvate modificând procesele cognitive ale individului.

#### ☞ **Teoriile centrate pe client**

Avându-i ca principali teoreticieni pe Carl Rogers și Abraham Maslow, acestea pun accentul pe tendințele înnăscute: congruență, atenție pozitivă, empatie, concept de sine și actualizare. Oamenii sunt motivați de nevoia de a-și depăși limitele și de a-și pune în valoare cât mai bine potențialul, motiv pentru care consilierul mobilizează clientul în exprimare, deschidere și încredere în sine.

Cea mai importantă dintre aceste teorii este **Consilierea centrată pe persoană** promovată de Carl Rogers, care susține ipoteza potrivit căreia concepția despre sine a persoanei influențează comportamentul, iar oamenii au potențial de creștere. Problemele apar din încercarea de a îndeplini condițiile de auto-apreciere și din discrepanța dintre sinele actual și sinele ideal. Pentru reducerea sau rezolvarea problemelor, persoana trebuie pusă să-și dezvolte o concepție pozitivă despre sine.

#### ☞ **Teoria factorilor și trăsăturilor**

Avându-i teoreticieni pe Rodger (1952), Frank Parsons, Williamson, Holland (1973), aceasta corelează trăsăturile individuale (aspectele sinelui) cu cerințele pieții muncii (factorii). Accentul este pus pe opțiunea profesională, pe trăsături (interese specifice, abilități, deprinderi, motivații) și pe factori (modele matematice elaborate pentru a produce potrivirea perfectă individ-ocupație). Cel mai important teoretician al său, Holland, susține că personalitatea poate fi descrisă în termeni de trăsături și factori. Pentru a evita problemele individului, apare necesitatea „potrivirii” acestuia cu mediul profesiei. Pentru rezolvarea problemei, se recomandă identificarea trăsăturilor și factorilor, precum și compararea profilurilor personale cu cele profesionale.

#### ☞ **Teoriile privind dezvoltarea carierei**

Aceste teorii vizează modul în care oamenii învață să-și administreze propria carieră, iar cele mai importante dintre acestea sunt: **Teoria opțiunii profesionale a lui Ginsberg** și **Teoria dezvoltării profesionale a lui Super**.

**Teoria opțiunii profesionale a lui Ginsberg** susține ideea că procesul opțiunii profesionale are ca rezultat un compromis între interese, capacități, valori și oportunități, această opțiune fiind văzută ca un proces de dezvoltare.

**Teoria dezvoltării profesionale a lui Super** accentuează rolul diferențelor individuale în calificarea pentru anumite meserii. Procesul dezvoltării profesionale este în permanentă schimbare prin implementarea conceptului de sine; schimbarea survine la congruența dintre abilitățile și interesele persoanei, pe de o parte, și mediul familial și oportunitățile la care este expus, pe de altă parte. Procesul de compromis dintre factorii sociali și cei individuali este un joc de rol care se desfășoară de-a lungul etapelor vieții.

#### ☞ **Teoria interacțiunii comunitare**

Avându-i teoreticieni pe Law (1981), Krumboltz (1994) și Hdkinson & Sparkers (1997), teoria sugerează că se întâmplă ceva important între sinele individual și structura lumii muncii: individul este influențat de comunitate în alegerea profesională. Problemele pot fi determinate de faptul că alegerile individului privind cariera sunt influențate de comunitate. În sprijinul celui care își caută un loc de muncă, vine acea „lume socială” care facilitează întâlniri între sine și lumea muncii.

#### ☞ **Teoria constructivistă**

Vance Peavy, inițiatorul acestei teorii, pornește de la ideea că persoana este expertă în propria ei viață. Problemele pot apărea datorită neconcordanței dintre auto-cunoaștere, experiența de viață, credințe și evoluția individului însuși. Rezolvarea problemelor va fi posibilă prin descoperirea resurselor interne ale persoanei.

## **I.2. ABILITĂȚILE DE VIAȚĂ. DEFINIRE. CLASIFICARE**

### **I.2.1 Conceptul de „abilități de viață”**

**Conceptul de „abilități de viață”** se autodefinește, reprezentând un set de abilități necesare pentru ca persoana să poată duce o viață la un nivel de calitate acceptabil, pentru a se dezvolta și a menține relații optime cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse într-o anumită perioadă de viață și pentru a face față diferitelor dificultăți.

„Atunci când ne referim la abilitățile de viață ale unui copil, acestea vor viza dezvoltarea personalității copilului, inteligența sa emoțională, abilitățile sociale și cele de gândire” (Fundatia de Parteneriat pentru Copii și Tineret, Slovacia).

Unii autori folosesc termenul de „competență” (Ivan Turek, „Klucove Kompetencie”, 2003), referindu-se la o abilitate dezvoltată până la acel nivel care permite obținerea de performanțe deosebite în activitate. O persoană competentă într-un anumit domeniu dacă are abilitatea, motivația, cunoștințele și deprinderile necesare pentru a obține performanțe ridicate în respectivul domeniu. Abilitățile de natură intelectuală sunt, de multe ori, denumite „capacități”, spre deosebire de abilitățile practice care sunt denumite „competențe” (Turek, 2003).

„O serie de modele teoretice referitoare la abilitățile de viață includ în sfera acestei noțiuni trăsături de caracter, cunoștințe și atitudini, fapt explicabil prin aceea că educația tinerilor este privită ca un ansamblu de modificări cu impact asupra cunoștințelor, atitudinilor, valorilor și caracterului unei persoane. De asemenea, în sfera abilităților de viață sunt incluse și abilități practice și psiho-sociale însușite, până la automatism, care îi permit individului să ducă o existență normală și să folosească oportunitățile pe care societatea i le oferă” („Ghidul metodologic pentru implementarea standardelor de calitate privind dezvoltarea deprinderilor de viață independentă”, World Learning, Programul Childnet, 2004).

„Abilitățile de viață pot fi definite drept abilitățile care ajută o persoană (în cazul nostru, elevul) să fie eficientă atât în viața de zi cu zi, cât și în situații dificile și care contribuie la o calitate a vieții mai ridicată” („Metode și instrumente pentru dezvoltarea abilităților de viață la clasă. Ghid teoretic pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor”, 2011).

## **1.2.2 Clasificarea abilităților de viață**

Există mai multe modele de a clasifica abilitățile de viață în diverse categorii, conform unor criterii. Criteriile în funcție de care se pot face aceste împărțiri sunt variate.

Astfel, un prim model poate fi identificat în lucrarea „Life Skills, How to Develop Them, Manual for workers with Children and Young People” (publicată de Children of Slovakia Foundation în anul 2004).

Autorii au identificat trei mari categorii de abilități de viață utile copiilor și tinerilor în funcție de nivelul de interacțiune socială:

**1. Abilități de viață intrapersonale** – la nivel personal, de relaționare a unei persoane cu sine. În această categorie pot fi incluse abilități care se referă la: auto-reflecție, modul de abordare și gestionare a propriilor emoții, cunoașterea de sine și auto-evaluarea pozitivă, motivația și procesele de gândire etc.

**2. Abilități de viață interpersonale** – la nivelul interacțiunii între persoane, de comunicare și relaționare cu ceilalți. În această categorie pot fi incluse abilități referitoare la: lucrul în echipă, cooperare, exprimarea deschisă a emoțiilor, ascultare activă, gestionarea și soluționarea conflictelor etc.

**3. Abilități de viață în comunitate** – la nivelul interacțiunii în comunitate și societate. În această categorie pot fi incluse acele abilități care permit unei persoane să se implice activ în comunitate și să-și manifeste calitatea de cetățean responsabil: voluntariat, cunoașterea structurilor autorităților locale, abilități de comunicare cu autoritățile, implicarea în luarea deciziilor la nivel local, comportament pro-social, cunoașterea drepturilor, obligațiilor și libertăților cetățenești, gândire ecologică etc.

Experții Consiliului Europei au identificat șapte categorii de abilități, considerate de bază pentru tinerii secolului XXI:

**1. abilități de învățare:** învățarea pe baza experienței, realizând conexiuni și organizând diferite tipuri de cunoștințe, responsabilitate pentru organizarea și realizarea propriului proces de studiu, rezolvare de probleme;

**2. abilități de informare:** identificarea și organizarea informațiilor, luarea în considerare a mai multor surse de informare, consultarea specialiștilor sau a altor persoane;

**3. abilități de gândire:** înțelegerea evoluției sociale și a continuității trecut/prezent, capacitatea de face față situațiilor nesigure sau complexe, observarea contextului economic și politic în situații de studiu și lucru, evaluarea comportamentelor legate de sănătate, consum, mediu, aprecierea artelor vizuale și a literaturii;

**4. abilități de comunicare:** deprinderea de a scrie și de a citi, de a comunica într-o limbă străină, de vorbi în public, de a asculta opiniile altora și de a prezenta argumente în favoarea unei opinii;

**5. abilități de cooperare:** capacitatea de dezvolta și menține relații cu ceilalți, de a colabora și a lucra în cadrul echipei, făcând evaluări, soluționând conflicte și luând decizii;

**6. abilități de muncă:** capacitate de organizare, de asumare de responsabilități, de solidaritate de grup, de a dezvolta proiecte, de a mânui instrumente și de a aplica modele;

**7. abilități de adaptabilitate:** căutarea de noi soluții și perseverență în situațiile de dificultate, capacitatea de a folosi tehnologiile moderne de informare și comunicare, dând dovadă de flexibilitate în situații de schimbare.

În cadrul proiectului „Metode inovative în formarea personalului didactic pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor”, ID 4713, POSDRU 3/1.3/S/3, s-a realizat un studiu exploratoriu pentru identificarea abilităților cheie de viață ce trebuie dezvoltate în rândul elevilor din grupe de vârstă diferite.



„Pornind de la acest studiu, abilitățile de viață pot fi împărțite pe categorii de vârstă în funcție de nevoile reale ale elevilor prin care se dezvoltă totodată și competențele cheie pe care este construit curriculum-ul național.

*Pentru categoria de vârstă 6 – 10/11 ani:*

- ☞ **abilități sociale** care să conducă la integrarea școlarului mic în colectiv, clasă, unitate de învățământ, dar și să comunice și relaționeze cu adulții;
- ☞ **abilități de comunicare** orală în limba maternă, dar și într-o limbă străină;
- ☞ **abilități de autocunoaștere** (atât sub aspect fiziologic, cât mai ales sub aspect emoțional);
- ☞ **abilități practice** (pregătirea unor gustări, amenajarea spațiului în care locuiesc etc.).

*Pentru categoria de vârstă 10/ 11 – 14 ani:*

- ☞ **abilități de comunicare eficientă**, verbală sau scrisă;
- ☞ **abilități practice** (de mânăuire a diverselor obiecte/ aparate electrocasnice);
- ☞ abilități de explorare a mediului înconjurător (la această vârstă este foarte important să știe să se descurce în diverse situații și singuri, de exemplu: abilitatea de a circula cu mijloacele de transport în comun, de a merge la magazin și a face cumpărături etc.);
- ☞ **abilități TIC** (de utilizare a calculatorului, alfabetizare digitală);
- ☞ **abilități artistice** (de exprimare prin muzică, dans, arta gândurilor, emoțiilor, valorilor și nu în ultimul rând comportamente);
- ☞ **abilități sociale** (de integrare socială, de interacțiune în societate, de cooperare în grupuri de apartenență, spirit de echipă, de respectare a regulilor sociale);
- ☞ **abilități de cunoaștere și autocunoaștere** (de a își exprima și controla emoțiile, de a asculta, de a ști să câștige, dar și de a pierde, de a învăța prin propriile greșeli, răbdare, putere de concentrare, perseverență, de soluționare a conflictelor în grupului etc.).

*Pentru categoria de vârstă 14/15 – 18/19 ani:*

- ☞ **abilități de „a învăța să înveți”;**
- ☞ **abilități de autocunoaștere** (fiind perioada adolescenței au mare nevoie să se cunoască și să se înțeleagă atât pe ei înșiși, cât și unii pe alții în ceea ce privește modul de a gândi, de a-și exprima și controla emoțiile, de a face față stresului, de a gândi pozitiv, de a rezolva probleme, de autogestionare a resurselor, de a spune „Nu” în diverse situații, asumarea conștientă a responsabilităților, încredere în sine, capacitate de a fi empatic etc.);
- ☞ **abilități de comunicare;**
- ☞ **abilități de gestionare** (organizare și planificare) a timpului;
- ☞ **abilități sociale** (de relaționare cu cei de aceeași vârstă, dar și cu adulții din jur, de adaptare, de a fi flexibil, de a-și face prieteni, de a respecta codul bunelor maniere, de adaptare la

schimbări, de negociere, de a fi sociabili, de comunicare intergenerațională, de solidaritate etc.);

☞ **abilități artistice** (abilități muzicale, dans etc.);

☞ **abilități practice** (amenajarea locuinței, amenajarea grădinii, amenajarea spațiului de lucru);

☞ **abilități antreprenoriale** (managementul afacerii, marketing, cum să îmi întemeiez propria afacere, alegerea meseriei/ profesiei, cum să administrez un buget în familie);

☞ **abilități TIC** (cunoașterea mijloacelor moderne de comunicare);

☞ **abilități de voluntariat** (de a derula activități din proprie inițiativă în folosul altora, fără a primi o contraprestație materială);

☞ **abilități de luare a deciziilor**;

☞ **abilități de autogospodărire** (mai ales pentru copiii din mediul rural și cei ai căror părinți sunt plecați în străinătate).”

### I.3. PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

#### I.3.1 Programele de consiliere. Caracterizare generală

Un program de consiliere cuprinde un *ansamblu de activități* deliberat proiectate și structurate, *centrate pe o anumită temă*, care vizează îndeplinirea unor obiective dinainte precizate.

Acesta se desfășoară pe o anumită *perioadă*, în funcție de amploarea temei și particularitățile subiecților cu care se va lucra.

Organizarea și desfășurarea unui program de consiliere trebuie să se bazeze pe *argumente* bine întemeiate (interese, necesități, solicitări ale elevilor, părinților sau cadrelor didactice dintr-o anumită școală).

Pentru o desfășurare optimă, trebuie să existe o *echipă la nivelul unității școlare* care să se implice în derularea activităților programului și să susțină ideile acestuia.

Întotdeauna un program de consiliere va avea *obiective* bine precizate, care vor contribui la îndeplinirea *scopului* programului.

Reușita unui program de consiliere depinde de identificarea clară și precisă a *grupului-tintă* cu care se va lucra.

Organizatorii trebuie să stabilească *etapele, resursele* necesare realizării programului și aibă permanent în vedere *beneficiarii* acestuia și *modalitățile de valorificare* a „produselor” create.

### **I.3.2 Modelul unui program de dezvoltare a abilităților de viață**

În lucrarea „Metode și instrumente pentru dezvoltarea abilităților de viață la clasă. Ghid teoretic pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor” (2011), elaborată în cadrul proiectului „Metode inovative în formarea personalului didactic pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor”, ID 4713, POSDRU 3/1.3/S/3, se propune un model extrem de interesant pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor, pentru care vom propune aplicații, pe niveluri de învățământ în paginile următoare.

*Modelul LSDC (Life skills Development Cycle) – Ciclul Dezvoltării Abilităților de Viață* – este un model foarte simplu de dezvoltare a unei abilități de viață, adaptat de Ales Bednarik (International Child Development Initiatives).

*Ciclul Dezvoltării Abilităților de Viață:*

#### **1. Definirea și selectarea abilității de viață** pe care dorim să o dezvoltăm la copii.

În această etapă este important:

- ☞ să fie ales tipul de abilitate pe care vrem să o dezvoltăm;
- ☞ abilitatea să răspundă nevoilor grupului țintă.

#### **2. Prezentarea abilității de viață** selectate și definite și **descrierea acesteia în termeni comportamentali.**

După ce a fost selectată și definită, acea abilitate va fi prezentată copiilor. Abilitatea va fi descrisă prin comportamentul caracteristic pentru a i se măsura progresul.

#### **3. Dezvoltarea abilității de viață.**

În această etapă:

- ☞ se vor analiza posibilitățile de dezvoltare (cum arată acea abilitate);
- ☞ se vor folosi diferite metode pentru obținerea comportamentelor pe care le implică abilitatea respectivă; Această etapă reprezintă **programul de dezvoltare** a abilităților de viață și durează cel mai mult.

#### **4. Evaluarea**

- ☞ se poate realiza atât la sfârșit, dar și pe parcursul derulării programului;
- ☞ are ca scop măsurarea progresului și îmbunătățirea programului de dezvoltare a abilităților de viață.

### **I3.3 Metode de identificare a nevoilor de formare a abilităților de viață**

Ca în orice proces de formare, primul pas constă în identificarea a ceea ce este important pentru elevi, de ce anume are nevoie pentru a se dezvolta armonios, pentru a fi capabili să aibă o viață independentă sau să poată face față cu succes dificultăților ce se pot ivi pe durata acesteia.

Există un număr foarte mare de instrumente utilizate în evaluarea nevoilor umane, selecția acestora se face în funcție de scopul și natura evaluării, timpul, resursele umane și materiale de care dispunem sau pe care dorim să le alocăm acestui proces.

Dincolo de toate aceste lucruri, în construirea sau utilizarea unor astfel de metode de evaluare trebuie să avem în vedere scopul pentru care le utilizăm și relevanța metodei folosite în raport cu scopul.

Câteva din aceste metode ce pot fi utilizate în procesul de identificare a abilităților de viață necesare copiilor și tinerilor sunt:

#### **☞ Chestionarul**

Chestionarul este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective.

Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de fațadă pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului au fost verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului se pot utiliza întrebări deschise (la care cei chestionați răspund așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). aceste întrebări închise pot folosi diverse scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

#### **☞ Lista de control**

Lista de control este un chestionar foarte simplu, la care răspunsurile sunt de tipul *Da* sau *Nu*.

Aceasta reprezintă o modalitate simplă și rapidă de abordare a unei liste extinse de probleme pentru a identifica acele necesități ce vor fi discutate sau cercetate ulterior.

### ☞ **Interviul**

Interviul permite obținerea de informații și date detaliate de la elevii intervievați. Are avantajul că, pe lângă aspectul informațional, mai putem identifica opinii specifice, sentimente, atitudini față de tema abordată. Poate fi utilizat în completarea unui chestionar și se poate realiza pe baza unei liste fixe de întrebări clarificatoare - acesta este tipul de interviu structurat.

Alte variante sunt interviul de la egal la egal (*peer interview*) organizat între persoane cu același statut: doi profesori, doi elevi, doi părinți etc.

Un alt tip de interviu este cel care se adresează unui grup (focus-grup). Acesta presupune existența unui grup de 10, maximum 15 persoane care sunt reprezentanții unuia sau mai multor grupuri interesate de problema noastră de cercetare.

Interviul cu grup mixt poate include elevi, profesori, experți, liderii comunității, liderii elevilor etc. Acest tip de interviu oferă o mare varietate de informații, dar organizarea lui poate fi dificilă și necesită o pregătire specială a facilitatorului.

### ☞ **Observația**

Observația se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

### ☞ **Portofoliul**

Portofoliul este o colecție de realizări, lucrări personale și experiențe. El poate pune în evidență: interese și evoluții ale acestora, performanțe, competențe și aspecte problematice ce necesită o schimbare. Se poate constitui într-un instrument util de evaluare și prognoză, presupunând pentru aceasta nu doar simpla analiză a produselor realizate, ci și investigarea aspectelor motivaționale ale persoanei.

Pentru a beneficia de cât mai multe și semnificative date necesare evaluării (inițiale, de etapă sau finale) este utilă combinarea mai multor metode, atât cantitative cât și calitative.

### **I.3.4 Prezentarea abilității de viață selectate și definite. Descrierea comportamentală a abilității**

#### **☞ *Prezentarea/ introducerea abilității de viață***

După ce a fost selectată și definită clar nevoia copilului, urmează a fi introdusă, prezentată beneficiarilor abilitatea de viață ce va fi dezvoltată în scopul acoperirii respectivei nevoi. Pentru a realiza acest lucru este important ca profesorul consilier școlar să definească foarte clar abilitatea pe care urmează a o dezvolta.

Acesta va avea în vedere cel puțin două aspecte:

- ☞ definirea clară a abilității (ex: *abilitatea de lucru în echipă*);
- ☞ conceperea unui discurs accesibil și adecvat grupului țintă.

În acest moment al ciclului de dezvoltare a abilităților de viață, obiectivele principale pe care le vom avea în vedere sunt: atragerea atenției și obținerea adeziunii celor cărora dorim să le propunem un asemenea program.

Pentru a putea atinge aceste obiective, în primul rând este necesar să trezim copiilor curiozitatea și să le provocăm dorința de schimbare.

#### **☞ *Descrierea comportamentală a abilității de viață***

Descrierea în termeni comportamentali a abilităților reprezintă nu numai un pas important în construirea unui program de dezvoltare a abilităților de viață ci și o necesitate. În cadrul programului LSD-C, descrierea completă a unei abilități se face în *termeni comportamentali, de cunoaștere, de atitudine și de performanță*.

Fiecare element component devine astfel un criteriu de urmărit în dezvoltarea abilității propuse și în același timp un criteriu de evaluare:

- *Performanța* desemnează o serie de capacități pe care un elev le poate achiziționa și duce apoi până la un nivel, fără a introduce competiția între copii. Nivelul de performanță la care se va realiza raportarea performanței are în vedere doar propriile capacități.

- *Atitudinea* o vom privi ca maniera în care are loc „raportarea la”, „poziționarea noastră față de”, apelând inclusiv la o serie de elemente ce țin de reperele etice sau valorice ale persoanei.

- *Cunoștințele* se referă la toate informațiile de care un copil are nevoie pentru a pune în practică o serie de comportamente corecte și de a forma atitudinea potrivită.

- *Comportamentele* se referă la toate actele motrice observabile ale copiilor.

<b>ABILITATE</b>			
<b>Comportament</b>	<b>Cunoaștere</b>	<b>Atitudine</b>	<b>Performanța</b>
A face	A ști/ a achiziționa	A manifesta o atitudine / a avea o poziție	A demonstra

**Exemplu:**

<b>Abilitatea: Stil de viață sănătos</b>			
<b>Comportament</b>	<b>Cunoștințe</b>	<b>Atitudini</b>	<b>Performanță</b>
-servește micul dejun; -evită consumul excesiv de carne de porc și vită; -nu fumează; -nu consumă alcool; -nu consumă alimente bogate în calorii; -evită consumul băuturilor carbogazoase; -se odihnește corespunzător; -participă la toate orele de educație fizică.	-știe care sunt alimentele bogate în calorii; -știe care sunt consecințele fumatului și alcoolului; -știe câte mese trebuie servite pe zi; -știe câte ore trebuie să se odihnească pe noapte.	-respectă regulile unei alimentații sănătoase; -este împotriva fumatului și consumului de alcool; -crede în necesitatea odihnei corespunzătoare (cel puțin 7 ore pe noapte); -manifestă interes pentru diverse activități în aer liber, pentru practicarea unui sport.	-servește cele 3 mese principale pe zi; -este capabil să-și pregătească singur un mic dejun sănătos; -niciodată nu consumă alimente între mese; -are o alimentație bogată în legume și fructe; -consumă 2 litri de apă pe zi; -zilnic efectuează cel puțin 30 de minute de mișcare, iar la sfârșit de săptămână practică un sport.

### 1.3.5 Conceperea unui program de dezvoltare a abilităților de viață

Pentru rezultate concrete în dezvoltarea abilităților de viață nu este suficientă doar implementarea unor idei sau metode dispersate în lucrul cu copiii, ci a unui program de lungă durată.

Un program semestrial va fi alcătuit în urma stabilirii unor obiective, prin gândirea unor activități și programarea acestora în semestrul respectiv. Înainte de a planifica un program semestrial, trebuie să avem o evaluare precisă a situației din prezent.

Trebuie ținut cont de:

☞ nevoi:

- nevoile specifice ale copiilor de vârstă respectivă;
- interesele copiilor;
- situația specifică a copiilor cu care lucrăm.

☞ mijloace (umane, financiare și materiale):

- numărul și pregătirea celor implicați în program;
- numărul și vârsta copiilor;
- numărul întâlnirilor și resursele de timp;
- mijloacele financiare;
- locațiile și zonele în care vom desfășura diversele activități;
- tradițiile, sărbătorile, evenimentele speciale, contactele cu școala, biserica, oamenii din cartier, din localitate etc.

☞ disponerea în timp a activităților, de la jocuri scurte și simple până la vizite la muzee, excursii și chiar tabere. Intensitatea activităților este bine să varieze în timp.

Tema programului nu trebuie să fie doar un mic plus. Ea trebuie să fie un fir conducător ce va fi urmărit pe parcursul întregului semestru.

Este preferabil să definim tema înainte de activități, și pe acestea să le alegem în funcție de temă și să le integrăm astfel în program. Astfel, copiii vor trăi diverse aventuri și se vor identifica cu diverse personaje în această perioadă de timp. În plus, activitățile alese vor fi mult mai atractive.

### *Situațiile de învățare*

Învățarea este un fenomen complex, dinamic, cu un conținut bogat și cu o sferă largă de cuprindere. Ea este definită drept „achiziție nouă de comportament, ca rezultat al exersării, menite să satisfacă adaptarea la mediu”; „însușirea de către organism a unor răspunsuri la situații pentru care nu deține posibilități genetice”.

În același timp „învățarea înseamnă explorarea vie și activă a situațiilor, cu posibilitatea de a sparge tiparele comportamentale existente și a elabora forme noi de comportare, soluții creatoare”.

Situațiile de învățare cuprind variabile precum sistemul de cerințe educaționale, structura și gradul de dificultate al sarcinilor oferite, calitatea instruirii, rolurile asumate de formator, climatul psihosocial în care are loc învățarea sau gradul de control deținut de formator, relațiile care se stabilesc între acesta și copiii/ tinerii.



În funcție de *gradul de pregătire* și de *apropierea de viața reală* a situației de învățare, se evidențiază *cinci tipuri de situații de învățare*:

- *activități organizate într-un mediu sigur;*
- *sarcini și roluri în mediu sigur;*
- *situații spontane;*
- *instruire de abilități de viață în viață reală;*
- *utilizarea abilităților de viață în viața reală.*

<b>PREGĂTIT</b>	<b>MEDIUL SIGUR</b>			<b>SPONTAN</b>
	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	
	Activități organizate într-un mediu sigur	Sarcini și roluri în mediu sigur	Situații spontane	
	<b>S4</b>	<b>S5</b>		
	Instruire de abilități de viață în viață reală	Utilizarea abilităților de viață în viața reală		
	<b>VIAȚA REALĂ</b>			

#### ☞ **S1 Activități organizate în mediu sigur**

Toate activitățile sunt pregătite și conduse de către un cadru didactic/ profesor consilier școlar. În cadrul acestei activități, indicațiile și regulile sunt clare. Copiii vor fi sub atenta supraveghere a adulților.

#### ☞ **S2 Sarcini și roluri într-un mediu sigur**

În cadrul fiecărui program pentru copii sunt multe activități de realizat. Implicarea copiilor în aceste „roluri de lucru și sarcini” îi ajută să își asume responsabilități în mod mai natural.

Profesorul consilier școlar este prezent în această activitate și este cel care facilitează întreaga activitate, asigurându-se că fiecare își asumă rolul stabilit. Rolul acestuia poate să fie atât directiv cât și nondirectiv.

#### ☞ **S3 Situații spontane într-un mediu sigur**

De-a lungul vieții: la școală, într-un club școlar, într-o tabără sau în cadrul unui program de instruire, apar o mulțime de *situații neprevăzute, neașteptate*, interacțiuni între membrii grupului și interacțiuni cu oameni din afara grupului.

Situațiile spontane într-un mediu sigur sunt cele ce ne oferă prilejuri excelente pentru a sublinia utilitatea posedării de către copil a unui set de abilități. Copilul vede aplicabilitatea, dar și rezultatele imediate ale existenței unui set de abilități. Definitiv pentru această situație este elementul *neprevăzut* care oferă prilejul valorificării unui anumit context situațional.

#### ☞ **S4 Instruire de abilități de viață - în viață reală**

Situațiile selectate pentru instruirea unei abilități anume sunt situații din viața reală și copiii interacționează cu oamenii „din afară” (neimplicați în instruire).

Situațiile pot fi simple – copilul are nevoie de o abilitate sau să învețe un anumit comportament. Rolul cadrului didactic este acela de a vedea cum se desfășoară activitatea, dacă poate să provoace copiii, să ofere sugestii de activități care pot dezvolta abilitatea de viață, lăsându-i pe ei să se organizeze.

Ulterior profesorul poate poarte o discuție cu copiii despre ce s-a întâmplat la activitatea respectivă, tocmai pentru a fixa anumite comportamente, atitudini sau pentru a le corecta.

#### ☞ **S5 Utilizarea abilităților de viață în viață reală**

Ultimul nivel al utilizării abilităților de viață îl reprezintă folosirea lor spontană în situații din viață reală. Fără pregătire specială și supraveghere, copiii vor folosi abilitățile de viață în diferite situații din viață reală.

Copiii folosesc abilitățile învățate în mod natural și sunt de obicei capabili să reflecteze asupra comportamentului lor și să învețe de pe urma acestei reflecții.

În această situație, abilitatea este deja formată, iar copilul o utilizează adecvat contextului situațional în care se află. Adesea, atât copilul cât și adultul nu mai conștientizează că este vorba despre o abilitate anterior formată și eventual perfecționată decât dacă își propun în mod conștient și voluntar să urmărească evoluția abilității respective sau să aplice o serie de corijări ale acesteia.

Există mai multe secvențe posibile ale parcurgerii unei situații, de la sesizarea, estimarea și resimțirea ei afectivă la acțiunea rezolutivă; obținerea rezultatelor și evaluarea lor marchează ieșirea din situație.

Situațiile de învățare au efecte imediate și efecte formative de durată. Copiii învață din situații, câștigă experiență. „Situația” este un factor absolut necesar dar nu suficient pentru explicarea comportamentului prezent, ca și a celui în dezvoltare.

Scopurile educației se realizează prin sisteme și succesiuni de situații, deliberat proiectate.

## CAPITOLUL II

### PROGRAMELE DE CONSILIERE PENTRU CICLUL PRIMAR

#### II.1. PROGRAMUL DE CONSILIERE *ABILITĂȚI DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ ȘI AUTOGOSPODĂRIRE*

##### *Argument*

*Pentru integrarea în societate și menținerea stării de sănătate a școlărilor mici este foarte importantă formarea abilităților de îngrijire personală și autogospodărire.*

*Abilitățile de îngrijire personală se referă la: spălătul mâinilor înainte de fiecare masă, dușul/ baia efectuate în mod regulat, spălătul dinților de două ori pe zi, tăierea și îngrijirea unghiilor, îngrijirea părului. De asemenea, trebuie avute în vedere și alegerea corectă a ținutei în funcție de anotimp, de vremea de afară și de situație; sortarea rufelor murdare de cele curate sau aranjarea obiectelor personale.*

*Abilitățile de autogospodărire pe care trebuie să și le însușească fiecare copil vizează: prepararea unei mâncări sănătoase cu puține ingrediente (sandviș pentru micul dejun sau gustare), păstrarea curățeniei în spațiul în care locuiește, realizarea curățeniei în camera sa, strângerea gunoiului și a resturilor menajere, ducerea gunoiului în locuri special amenajate, respectarea regulilor de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulilor de siguranță acolo unde locuiește.*

*Una dintre problemele cu care ne confruntăm astăzi, este neglijarea activităților de îngrijire personală și autogospodărire de către copii. Mulți școlari mici nu se spală regulat pe dinți, nu-și spală mâinile înainte de masă, nu își taie unghiile sau nu își îngrijesc părul.*

*Aceștia sunt foarte puțin implicați în treburile casnice - nu își fac ordine în cameră, nu păstrează curățenia sau nu îndeplinesc mici sarcini în casă, deoarece sunt protejați de către părinți sau nu conștientizează importanța acestor activități.*

#### **1. STABILIREA ȘI DESCRIEREA GRUPULUI ȚINȚĂ VIZAT**

##### **a) Grupul țintă vizat: elevii clasei a IV-a**

Pentru descrierea caracteristicilor grupului țintă vom desfășura o microcercetare care va consta în observarea comportamentului elevilor pe parcursul unei luni și în aplicarea unui chestionar.

Activitățile se vor desfășura cu elevii cu vârsta de 10 ani, care locuiesc în mediul urban, nu respectă regulile de îngrijire personală și nu au abilități de autogospodărire:

↳ **Autoîngrijirea și igiena personală** nu sunt realizate în mod corespunzător:

- ☞ **nu se spală pe mâini** înainte de fiecare masă;
- ☞ **nu fac duș/ baie** în mod regulat;
- ☞ **nu se spală pe dinți** de două ori pe zi;
- ☞ **nu au unghiile tăiate** și îngrijite;
- ☞ **nu își îngrijesc părul.**

↳ **Hainele** nu sunt purtate și întreținute corect:

- ☞ **nu își aleg corect ținuta** în funcție de anotimp, de vremea de afară și de situație;
- ☞ **nu știu să sorteze rufele murdare de cele curate;**
- ☞ sunt dezordonate, **nu își aranjează obiectele personale.**

↳ **Nu au abilități casnice:**

- ☞ **nu fac ordine în camera lor;**
- ☞ **nu păstrează curățenia** în spațiul în care locuiesc;
- ☞ **nu strâng gunoiul și resturile menajere** în mod adecvat;
- ☞ **nu duc gunoiul** în locuri special amenajate;
- ☞ **nu respectă regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță** acolo unde locuiesc.

**b) Problema grupului țintă:** inexistența abilităților de îngrijire personală și autogospodărire.

**c) Nevoile grupului țintă:** formarea abilităților de îngrijire personală și autogospodărire – spălarea mâinilor înainte de fiecare masă, dușul/ baia efectuate în mod regulat, spălarea dinților de două ori pe zi, tăierea și îngrijirea unghiilor, îngrijirea părului, alegerea corectă a ținutei în funcție de anotimp, de vremea de afară și de situație, sortarea rufelor murdare de cele curate sau aranjarea obiectelor personale, prepararea unei mâncări sănătoase cu puține ingrediente (sandviș pentru micul dejun sau gustare), păstrarea curățeniei în spațiul în care locuiește, realizarea curățeniei în camera sa, strângerea gunoiului și a resturilor menajere, ducerea gunoiului în locuri special amenajate, respectarea regulilor de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulilor de siguranță acolo unde locuiesc etc.

**Metode folosite pentru identificarea nevoilor grupului țintă:**

Pentru identificarea nevoilor grupului țintă vom folosi metodele chestionarul și observația.

**Chestionarul** este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective.

Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de fațadă pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului vor fi verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului vom utiliza întrebări deschise (la care cei chestionați vor răspunde așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). Pentru aceste întrebări închise vom folosi scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

## **CHESTIONAR PRIVIND COMUNICAREA ÎNGRIIREA PERSONALĂ ȘI AUTOGOSPODĂRIREA**

Instrucțiuni:

*„Te rugăm să citești întrebarea și să încercuiești cifra corespunzătoare răspunsului tău sau să completezi spațiile libere cu răspunsul corespunzător.*

*Mulțumim!”*

### **1. Ți s-a întâmplat să nu te speli pe mâini înainte de a mânca?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

### **2. Ți s-a întâmplat să nu-ți speli dinții de două ori pe zi?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

### **3. Îți alegi corect hainele în funcție de anotimp, de vremea de afară și situație?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

**4. Ți faci singur ordine în camera ta?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**5. Ți s-a întâmplat să îți lași hainele, jucăriile sau cărțile aruncate prin cameră?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**6. Ți-ai preparat vreodată singur un sandwich sau o gustare?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**7. Ai dus vreodată gunoiul?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**8. Ai respectat regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulilor de siguranță?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**9. Care sunt sursele ce considerați că te pot ajuta să obții informații despre modalitățile de îngrijire personală și autogospodărire?**

Nr.	Situatie	Apreciere				
		F mult	Mult	Suficient	Puțin	Deloc
1	Internet-ul	5	4	3	2	1
2	Vizitele la un specialist	5	4	3	2	1
3	Povestirile prietenilor/ cunoștințelor	5	4	3	2	1
4	Cărți de specialitate	5	4	3	2	1
5	Ziarele, revistele	5	4	3	2	1
6	Emisiunile radio, tv.	5	4	3	2	1
7	Informațiile primite de la învățător/ activitățile de consiliere	5	4	3	2	1
8	Informații oferite de familie	5	4	3	2	1
9		5	4	3	2	1

**Date de identificare:**

Profesia: elev

Clasa: \_\_\_\_\_

**Observația** se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

Pe parcursul unei luni vom observa sistematic, intenționat, grupul de elevi (clasa a IV-a), notând în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind comportamentul lor în ceea ce privește îngrijirea personală și autogospodărirea. O astfel de fișă va fi completată și de părinți și predată cadrului didactic.

**2. ABILITATEA DE VIAȚĂ CE URMEAZĂ A FI DEZVOLTATĂ**

**Scopul proiectului:** *formarea deprinderilor de îngrijire personală și de autogospodărire de către elevii clasei a IV-a.*

**Obiectivele proiectului:**

- ❖ *Informarea elevilor privind modalitățile de îngrijire personală și de autogospodărire;*
- ❖ *Formarea deprinderii de îngrijire personală și de autogospodărire - îngrijirea și igiena personală, alegerea corectă și întreținerea hainelor, prepararea unei mâncări sănătoase cu puține ingrediente, realizarea și păstrarea curățeniei în spațiul în care locuiește, respectarea regulilor de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulilor de siguranță acolo unde locuiește;*
- ❖ *Crearea unor situații de învățare care să le permită elevilor să-și pună în valoare cunoștințele și deprinderile însușite;*
- ❖ *Participarea activă a elevilor la derularea acțiunilor proiectului.*

Abilitatea de viață care va fi dezvoltată în cadrul acestui proiect este *îngrijirea personală și autogospodărirea.*

<b>Abilitatea: Îngrijirea personală și autogospodărirea</b>			
<b>Comportament</b>	<b>Cunoștințe</b>	<b>Atitudini</b>	<b>Performanță</b>
<p>-se spală pe mâini înainte de fiecare masă;</p> <p>-face duș/ baie în mod regulat;</p> <p>-își taie și își îngrijește unghiile;</p> <p>-își îngrijește părul;</p> <p>-își alege corect ținuta în funcție de anotimp, de vremea de afară, de situație;</p> <p>-sortează rufe murdare de cele curate;</p> <p>-își aranjează obiectele personale;</p> <p>-prepară un sandwich sau o gustare;</p> <p>-face ordine în camera sa;</p> <p>-păstrează curățenia în spațiul în care locuiește;</p> <p>-strânge gunoiul și resturile menajere;</p> <p>-duce gunoiul în locuri special amenajate;</p> <p>-respectă regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță acolo unde locuiește.</p>	<p>-cunoaște modalitățile de realizare a igienei corporale;</p> <p>-știe cum să-și aleagă și să-și păstreze hainele;</p> <p>-știe cum să facă ordine și cum să păstreze curățenia în camera sa;</p> <p>-cunoaște regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță.</p>	<p>-respectă regulile de igienă;</p> <p>-este împotriva înfățișării într-o ținută inadecvată/ murdară;</p> <p>-crede în necesitatea păstrării ordinii și curățeniei în spațiul în care locuiește;</p> <p>-respectă regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță.</p>	<p>-niciodată nu mănâncă fără să se spele pe mâini;</p> <p>-face duș singur în fiecare zi;</p> <p>-niciodată nu poartă unghiile netăiate și neîngrijite;</p> <p>-întotdeauna își alege (singur) corect ținuta în funcție de anotimp, de vremea de afară, de situație;</p> <p>-de fiecare dată își aranjează obiectele personale și face ordine în camera sa;</p> <p>-este capabil să sorteze rufe murdare de cele curate;</p> <p>-prepară un sandwich sau o gustare, folosind numai ingrediente sănătoase;</p> <p>-întotdeauna păstrează curățenia în spațiul în care locuiește;</p> <p>-de fiecare dată strânge gunoiul și resturile menajere și duce gunoiul în locuri special amenajate;</p> <p>-întotdeauna respectă regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță acolo unde locuiește.</p>



### 3. ACTIVITĂȚILE CARE AU DEZVOLTAT ABILITATEA DE VIAȚĂ PROPUȘĂ

#### S 1. ACTIVITĂȚI ORGANIZATE ÎN MEDIU SIGUR

##### I.

**Abilitatea:** Îngrijirea personală și autogospodărirea

**Activitatea:** introducerea regulilor privind îngrijirea personală și autogospodărirea

**Desfășurare:**

**A 1.** Elevilor li se va prezenta povestea „Iedul cu trei capre”, de Octav Pancu-Iași.

*„Povestea asta nu s-a întâmplat chiar pe vremea când se potcoveau puricii, ci mult mai aproape, când puricii au devenit tare nesuferiți - iar eu copii, vă doresc să n-aveți de-a face cu ei...”*

*Cică nu departe de casa caprei cu trei iezi își avea casa un ied cu trei capre. Era un ied ca toți iezi: nici mai mare, nici mai mic, nici mai frumos, nici mai urât. Cum s-ar spune : nici prea-prea, nici foarte-foarte. Numai că în loc de o capră avea trei: o capră-mamă, o capră-mătușă și o capră bunică.*

*Grozav de bine o mai ducea iedul! Ce să vă spun copii, pe mine de m-ar lăsa să stau măcar o zi în casa aceea, nu mi-ar mai trebui nimic. Măiculiță ce mai trăi!*

*Dimineața nici nu apucă bine iedul să deschidă ochii, că și începea să poruncească:*

*- Capră-mamă!*

*- Spune, fiul meu iubit!*

*- Îmbracă-mă! nu pot singur...*

*Capra-mamă nu aștepta să i se spună de două ori. Se apleca să-i caute încălțările sub pat, se urca pe dulap să-i caute nădragii și se băga după sobă să-i caute cămașa.*

*De, iedul nu obișnuia - ca voi - să folosească spătarul scaunului ori cuierul. Își arunca hainele unde nimerea.*

*Capra-mamă îi aduna hainele și se năcăjea să-l îmbrace: îi lega șiretele, îi trăgea pantalonii și cămașa și vai, îi aranja și cureaua!*

*Când se vedea îmbrăcat, iedul iarăși porunceea:*

*- Mătușă-capră!*

*- Spune, nepoțelul meu drag!*

*- Ospătează-mă! nu pot singur...*

*Mătușă-capră se repezea la bucătărie, turna lapte dulce și așeza într-o farfurie mămliguța caldă, apoi punea totul pe o tavă și le ducea fuguța la patul iedului. Și rupea mătușă capră din mămliguță și îndeasă în gura iedului și ține-i mătușă-capră cana la gură să soarbă iedul laptele !*

*Și uite așa, până isprăvea iedul toată mămăliga și tot laptele, ba îi mai aducea mătușa-capră și câte o plăcintă, că era mare meșter la copt, iar iedul mare meșter la înghițit...*

*Zburda iedul toată ziua pe afară, iar seara când se întorcea acasă se întindea pe pat și poruncea:*

*- Capră-bunică!*

*- Spune, nepoțelul meu scump!*

*- Adoarme-mă! nu pot singur...*

*Cât ai clipi, bunica-capră venea lângă ied și se pornea să-i cânte și să-l legene:*

*„Nani, nani, nani*

*Coboară somn pe scara nevăzută,*

*Nani, nani, nani*

*Și oprește-te somn*

*Pe ochii nepoțelului meu*

*Nani, nani, nani.”*

*Hei, așa trai ca al iedului mai zic și eu! Să tot trăiești 100 de ani.*

*Dar într-o seară, bătu în poartă vecina capră cu trei iezi.*

*- Scumpele mele surate, am venit la voi cu o mare rugămintă. Măine seară mi se însoară iedul cel mare. Tare aș vrea să le pregătesc un ospăț să i se ducă vestea. Mă rog domniilor voastre, fiți bune și poftiți mâine la mine să-mi ajutați la înfășatul sarmăluțelor, la împletitul colacilor, ori la ce-o mai fi de trebuință. O să vă răsplătesc.*

*- Măine în zori suntem la dumneata surată! Te-om ajuta cu dragă inimă.*

*A doua zi, cele trei capre plecară la vecina lor capră cu trei iezi.*

*Mai târziu se trezi și iedul. După cum îi era obiceiul strigă:*

*- Capră-mamă, îmbracă-mă! Dar nimeni nu veni să-l îmbrace. Atunci iedul începu să se tăvălească prin pat și să urle.*

*- Îmbracă-mă! Îmbracă-mă! Îmbracă-mă! Nu pot singur...*

*Vulpea tocmai trecea pe acolo și auzind urletele iedului, curioasă din fire, băgă capul pe fereastră ca să afle ce se întâmplă.*

*- Nu mai striga atâta ieduțule, dacă nu poți să te îmbraci singur aruncă-mi hainele și te îmbrac eu.*

*Bucuros iedul îi azvârle încălțările și nădragii și cămașa. Una câte una vulpea le prinse, le vârî într-un sac și pe aici fi-e drumul! Fugi cu ele să le vândă la târg.*

*Mare amărăciune îl cuprinse pe ied și multe lacrimi grele vărsă. Dar tot plângând și văicărindu-se îl apucă foamea. Strigă:*

*- Mătușă-capră, ospătează-mă!*

*Dar nimeni nu veni să-l ospăteze. Mătușa-capră precum se știe, era plecată.*

*Și porni iar iedul să se tăvălească și să urle:*

*- Ospătează-mă! Ospătează-mă! Ospătează-mă! Nu pot singur....*

*Cum țipă el așa, trecu pe acolo ursul.*

*- Nu mai striga atâta, ieduțule! mai bine spune-mi unde e mâncarea ca să te ajut eu. Te ospătez pe cinste!*

*Iedul îi spuse. Ursul intră în bucătărie și începu să înfulece cât șapte. Înfulecă toată mămăliga. Sorbi și ultimul strop de lapte. Ba de lacom ce era cât pe ce să înghită ceaunul și făcălețul. Apoi ursul plecă fără să-i mai pese de ied.*

*De acum s-a pus iedul și mai tare pe plâns. Și plângi și plângi de răsuna casa de zbieretele lui. Toată lumea însă știe că după plâns ți se face foame.*

*Strigă iedul:*

*- Capră-bunică, adoarme-mă!*

*Dar nimeni nu veni să-l adoarmă.*

*Și din nou iedul începu să urle și să se tăvălească.*

*Lupul tocmai ieșise la plimbare. Se afla nu departe și-l auzi pe ied strigând.*

*- Nu mai striga atâta, iedule! Las că vin eu să te adorm, ieduțule!..*

*Intră lupul în casă, se așeză lângă ied, legănându-l și cântându-i:*

*„Nani, nani, nani,*

*Nu mai coborî somn*

*Că nu-i nevoie.*

*Nani, nani, nani,*

*Am să-l mănânc*

*Pe iedul cel răsfățat*

*Răzgâiat și alintat,*

*Nani, nani, nani.”*

*Iedul se înspăimântă, nici eu nu pot să vă spun de unde mai găsi putere să se smulgă de lângă lup și s-o rupă la fugă încotro vedea cu ochii.*

*Se înapoie acasă, gol, flămând și ostenit, abia spre seară. Și cum intră pe ușă zise:*

*- Capră-mamă, mătușă-capră, capră-bunică, am să vă povestesc tot ce mi s-a întâmplat, dar mai întâi să-mi caut niște haine ca să mă îmbrac și apoi să mănânc ceva că tare mi-e foame!*

*Se îmbracă iedul, mănă ce mai găsi prin oale, dar înainte să-și înceapă povestea adormi buștean...”*

Se va pune accentul în discuțiile care vor avea loc după ascultarea poveștii, pe identificarea pe care le face iedul, pe identificarea abilităților de îngrijire personală și de autogospodărire care îi lipsesc și pe consecințele acestora.

**A2.** Copiii vor lista acele reguli de îngrijire personală și autogospodărire pe care ei le vor considera importante pentru a începe o nouă zi.

**A3.** Elevii vor primi sarcina de a realiza compunerea „O zi din viața mea”, în care trebuie să descrie toate activitățile pe care le desfășoară într-o zi, respectând regulile de îngrijire personală și de autogospodărire, pe care ei le-au identificat și de a o prezenta în fața colegilor.

*Obs.* Toți elevii vor fi încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** studiul de caz, brainstormingul, dezbateră, conversația euristică.

**Mijloace de învățământ:** povestirea, foi de flipchart, markere etc.

## II.

**Abilitatea:** Îngrijirea personală și autogospodărire

**Activitatea:** introducerea regulilor privind îngrijirea personală și autogospodărire

**Desfășurare:**

**A1.** „De vorbă cu specialiștii”

*La una dintre ore elevii vor primi vizita medicului și a profesorului consilier școlar, care le vor vorbi despre regulile de îngrijire personală și de autogospodărire și despre consecințele nerespectării acestora.*

Activitatea va consta în prezentarea unor studii de caz care să-i ajute pe elevi să desprindă, cu sprijinul specialiștilor, regulile privind îngrijirea personală și autogospodărire.

**A2.** Copiii vor analiza studiile de caz prezentate și vor identifica deprinderile de îngrijire personală și de autogospodărire pe care trebuie să aibă orice persoană.

**A3.** Elevii vor primi sarcina de a descrie modul cum trebuie să se comporte un copil de vârsta lor într-o zi, respectând regulile de îngrijire personală și de autogospodărire identificate.

*Obs.* Toți participanții vor fi încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** studiul de caz, brainstormingul, conversația euristică.

**Mijloace de învățământ:** foi de flipchart, markere etc.

## III.

**Abilitatea:** Îngrijirea personală și autogospodărire

**Activitatea:** introducerea regulilor privind îngrijirea personală și autogospodărire

**Desfășurare:**

**A1.** „Prietenul nostru, pompierul”

*Elevii vor merge în vizită la unitatea de pompieri din oraș, unde pompierii le vor prezenta regulile pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță. Aceștia le vor spune ce pot face pentru a preveni astfel de evenimente nedorite, consecințele nerespectării acestor reguli, dar și modul în care trebuie să acționeze când se întâmplă un astfel de incident.*

Activitatea va consta în prezentarea regulilor pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță și comportamentului pe care trebuie să-l aibă în astfel de situații.

**A2.** Copiii vor participa la diverse simulări pe această temă, astfel încât să pună în practică regulile prezentate de pompieri.

**A3.** Elevii vor primi sarcina de a scrie o compunere în care să prezinte modul în care ei respectă acasă, regulile care le-au fost recomandate de pompieri.

*Obs.* Toți participanții vor fi încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** exercițiul, brainstormingul, conversația euristică.

**Mijloace:** coli, markere etc.

## ***S 2. SARCINI ȘI ROLURI ÎNTR-UN MEDIU SIGUR***

### **I.**

**Abilitatea:** Îngrijirea personală și autogospodărirea

**Activitatea:** introducerea regulilor privind îngrijirea personală și autogospodărirea

**Desfășurare:**

**A1.** „Singur acasă”

*Elevilor li se va propune un exercițiu de imaginație: vor rămâne pentru două zile singuri acasă. Aceștia trebuie să prezinte tot ce vor face în acele două zile, descriind activitățile de igienă personală, alegerea hainelor potrivite, aranjarea lucrurilor în propria cameră, pregătirea unei gustări și modul cum își vor petrece timpul.*

**A2.** Fiecare elev va trebui să descrie aceste activități, respectând regulile de îngrijire personală și autogospodărire.

### **II.**

**Abilitatea:** Îngrijirea personală și autogospodărirea

**Activitatea:** introducerea regulilor privind îngrijirea personală și autogospodărirea

**Desfășurare:**

**A1.** „În vacanță la bunici” - joc de rol

*Elevii vor trebui să descrie o vacanță la bunici. Ei vor scrie scenariul, distribuind roluri fiecăruia: bunicul, bunica, copiii etc. În vacanța prezentată copiii trebuie să prezinte și activitățile de îngrijire personală și autogospodărire.*

**A2.** Fiecare elev își va scrie rolul, astfel încât să respecte regulile de îngrijire personală și autogospodărire.

### **S 3. SITUAȚII SPONTANE ÎNTR-UN MEDIU SIGUR**

**Situația:** „Excursia”

*Elevii vor fi anunțați că vor merge la munte, într-o excursie de trei zile, împreună cu părinții și cu învățătoarea. Cu o zi înainte de plecare aceasta le va spune copiilor că nu îi vor mai putea lua pe părinți. În timpul excursiei ei se vor descurca singuri - vor realiza igiena personală, își vor alege hainele în funcție de vremea din fiecare zi, vor face ordine în camerele lor și își vor prepara sandvișurile pentru drumețiile pe care le vor realiza.*

**Abilități de viață:** îngrijirea personală și autogospodărirea, abilitatea de a realiza igiena personală, de a-și alege hainele adecvate, de a face ordine în camera sa, de a-și pregăti un sandviș etc.

*Obs.* Acțiunea va fi „regizată” de cadrul didactic pentru a vedea cum se comportă elevii în situații neprevăzute, neașteptate.

**A1.** Copiii vor analiza situația existentă (ce trebuie să facă pentru a respecta regulile de igienă, ce haine trebuie să aleagă în funcție de vreme, cum trebuie să procedeze pentru a face ordine în cameră sau de ce au nevoie pentru un sandviș etc.).

**A2.** Cadrul didactic va fi cel care va superviza modul în care fiecare copil va alege acțiunile pe care trebuie să le efectueze.

**A3.** Copiii vor pune în practică acțiunile stabilite, iar cadrul didactic se va asigura „din umbră” că totul este în regulă și se respectă regulile cu care elevii fuseseră familiarizați în celelalte activități.

**A4.** La întoarcerea din excursie, elevii vor analiza împreună cu învățătoarea activitățile pe care le-au efectuat și modul cum s-au simțit după ce au reușit să le realizeze singuri.

### **S 4. INSTRUIRE DE ABILITĂȚI DE VIAȚĂ – ÎN VIAȚA REALĂ**

**I.**

**Abilități de viață:** îngrijirea personală și autogospodărirea, abilitatea de a realiza igiena personală, de a-și alege hainele adecvate, de a face ordine în camera sa, de a-și pregăti un sandviș etc.

**Situație:** Concursul – „Și eu pot să fac ...”

*Cadrul didactic îi va înscrie pe elevi la un concurs organizat de școala lor, la care vor participa elevi de la toate clasele a patra.*

**Desfășurare:**

Concursul îi va supune pe elevi la diverse probe ce vor viza: igiena personală, alegerea unei ținute în funcție de vreme și de situație, prezentarea modului în care fac ordine în propria cameră și a unei fotografii recente cu camera lor, așezarea în ordine a unor obiecte - la solicitarea comisiei de evaluare, prepararea unui sandviș, regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță etc.

**II.**

**Abilități de viață: îngrijirea personală și autogospodărirea**, abilitatea de a-și alege hainele adecvate, de a face ordine în camera sa, de a-și pregăti un sandviș etc.

**Situație:** „Alături de prieteni”

*Elevii vor merge la un centru de plasament cu care școala lor are un parteneriat și își vor petrece ziua cu prietenii lor de acolo, oferindu-le diverse daruri, încercând să-i ajute și să le facă ziua cât mai frumoasă.*

*Activitățile vor urmări să-i pună pe copii în situația de a-i ajuta pe alții respectând regulile de îngrijire personală și autogospodărire.*

**Desfășurare:**

Elevii vor sosi la centrul partener, le vor oferi hăinuțe copiilor de acolo, spunându-le când ar fi indicat să le poarte, îi vor ajuta să-și facă ordine în cameră, apoi îi vor însoți la un picnic pentru care vor pregăti împreună gustările.

**S 5. UTILIZAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ ÎN VIAȚA REALĂ**

Ultimul nivel al utilizării acestei abilități de viață îl reprezintă folosirea ei spontană în situații din viața reală.

Fără pregătire specială și supraveghere, copiii vor folosi abilitatea de viață în diferite situații din viața reală.

Se va monitoriza și evalua periodic, modul în care elevii își vor realiza igiena personală și se vor autogospodări - dacă se vor spăla pe mâini înainte de a mânca; dacă vor face duș/ baie în mod regulat; dacă își vor tăia și își vor îngriji unghiile; dacă își vor îngriji părul; dacă își vor alege corect ținuta în funcție de anotimp, de vremea de afară, de situație; dacă își vor aranja obiectele personale și vor păstra ordinea și curățenia la școală și acasă; dacă își vor prepara un sandviș sau o gustare; dacă vor strânge gunoiul și resturile menajere și

le vor duce în locuri special amenajate; dacă vor respecta regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță etc.

Vor fi consultați și părinții asupra modului de aplicare de către elevi a regulilor de îngrijire personală și autogospodărire.

Activitatea	martie				aprilie				mai			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
<b>Realizarea unei micro-cercetări</b>												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> -Povestea „Iedul cu trei capre”												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> -„De vorbă cu specialiști”												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> -„Prietenul nostru, pompierul”												
<b>Sarcini și roluri într-un mediu sigur:</b> -„Singur acasă”												
<b>Sarcini și roluri într-un mediu sigur:</b> -„În vacanță la bunici” - joc de rol												
<b>Situații spontane într-un mediu sigur:</b> -„Excursia”												
<b>Instruire de abilități de viață – în viața reală:</b> - Concursul „Și eu pot să fac ...”												
<b>Instruire de abilități de viață – în viața reală:</b> -„Alături de prieteni”												
<b>Evaluare.</b>												



## EVALUAREA ACTIVITĂȚILOR

Obiective	Indicatori	Activități de evaluare
<i>Informarea elevilor privind modalitățile de îngrijire personală și autogospodărire.</i>	- <b>100%</b> dintre elevi vor fi informați și vor fi familiarizați cu regulile de îngrijire personală și autogospodărire.	❖ <i>Completarea unui chestionar (evaluarea cunoștințelor);</i> ❖ <i>Analiza produselor activității (compunerea „O zi din viața mea”).</i>
<i>Formarea deprinderii de îngrijire personală și de autogospodărire - îngrijirea și igiena personală, alegerea corectă și întreținerea hainelor, prepararea unei mâncări sănătoase cu puține ingrediente, realizarea și păstrarea curățeniei în spațiul în care locuiește, respectarea regulilor de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulilor de siguranță acolo unde locuiesc</i>	- <b>85%</b> dintre elevi își vor forma deprinderi de îngrijire personală și de autogospodărire - îngrijirea și igiena personală, alegerea corectă și întreținerea hainelor, prepararea unei gustări, realizarea și păstrarea curățeniei în camera sa, respectarea regulilor pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulilor de siguranță acasă.	❖ <i>Observarea sistematică a comportamentului elevilor – fișa de observare.</i>
<i>Crearea unor situații de învățare care să le permită elevilor să-și pună în valoare cunoștințele și deprinderile însușite</i>	- <b>3</b> activități organizate în mediu sigur; - <b>2</b> activități cu sarcini și roluri în mediu sigur; - <b>2</b> activități cu sarcini spontane în mediu sigur; - <b>2</b> activități pentru instruire de abilități de viață - în viața reală.	❖ <i>Chestionare de satisfacție adresate elevilor.</i>
<i>Participarea activă a elevilor la derularea acțiunilor</i>	- <b>100%</b> dintre elevii clasei a IV-a vor participa la derularea	❖ <i>Observarea directă.</i>

<i>proiectului.</i>	acțiunilor proiectului.	
---------------------	-------------------------	--

### ***Metodele de evaluare a dezvoltării abilității de viață:***

#### ***a) chestionarul***

***Chestionarul*** este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, și ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective. Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de față pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului vor fi verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului vom utiliza întrebări deschise (la care cei chestionați au răspuns așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). Pentru aceste întrebări închise vom folosi scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

*Obs.*

*Se va relua și chestionarul aplicat inițial pentru a fi surprinse modificările în ceea ce privește modul de respectare a regulilor de îngrijire personală și de autogospodărire. De asemenea, elevii vor primi chestionare de satisfacție față de activitățile desfășurate în cadrul proiectului.*

#### ***b) Observația***

***Observația*** se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

Pe parcursul desfășurării proiectului va fi observat sistematic, intenționat (atât de către învățător, cât și de către părinți), grupul de elevi, notându-se în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind

comportamentul lor pe parcursul unor activități extrașcolare și activități outdoor - excursii, ieșiri în parc, activități în aer liber și pauze.

**FIȘA DE OBSERVARE**

<b>Comportamentul</b>	<b>Apreciere</b>				
	întotdeauna	adesea	rar	f. rar	deloc
Se spală pe mâini înainte de fiecare masă.					
Face duș/ baie în mod regulat.					
Își taie și își îngrijește unghiile.					
Își îngrijește părul.					
Își alege corect ținuta în funcție de anotimp, de vremea de afară, de situație.					
Prepară un sandviș sau o gustare.					
Face ordine în camera sa și păstrează curățenia în spațiul în care locuiește.					
Strânge gunoiul și resturile menajere și le duce în locuri special amenajate.					
Respectă regulile de bază pentru prevenirea accidentelor, incendiilor și regulile de siguranță acolo unde locuiește.					

## **VALORIFICAREA PROIECTULUI**

Proiectul va reprezenta un prim pas pentru conștientizarea elevilor și familiilor acestora despre importanța formării abilităților de îngrijire personală și de autogospodărire.

Ideile acestui proiect, lucrările realizate de elevi vor fi promovate în unitatea școlară și în anii următori se va extinde la nivelul întregii școli.

## **REZULTATELE PROIECTULUI**

**Pe termen scurt** - vor fi antrenați în activități pentru formarea deprinderilor de îngrijire personală și autogospodărire toți elevii clasei a IV- a implicată în proiect.

**Pe termen mediu** - va fi realizat un program de consiliere pe tema *Abilități de îngrijire personală și autogospodărire*, pentru toți elevii claselor a IV- a din școală.

**Pe termen lung** – se va realiza un proiect ce va avea ca scop dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor din întreaga școală și se va încerca obținerea unei finanțări din partea Consiliului Local sau a unor organizații neguvernamentale.

**Desfășurarea acestui program va reprezenta un câștig atât pentru elevii implicați, care vor dobândi deprinderi de îngrijire personală și de autogospodărire, cât și pentru familiile acestora și pentru întreaga comunitate în care vor fi promovate aceste idei.**

## CAPITOLUL III

### PROGRAM DE CONSILIERE PENTRU CICLUL GIMNAZIAL

#### III.1 PROGRAMUL DE CONSILIERE COMUNICAREA ÎN PUBLIC

##### *Argument*

*Prin esența sa omul este o ființă socială, el nu poate trăi singur, izolat de ceilalți. Dimpotrivă, acesta se raportează permanent la alții, acționează împreună cu ei, stabilește relații cu cei din jurul său. Existența umană este greu de conceput în afara relațiilor sociale. Pentru a putea relaționa cu cei din jurul nostru, trebuie să comunicăm.*

*Omul încearcă să realizeze cu alte persoane o comunitate prin care pot fi difuzate informații, idei, atitudini, sentimente. A comunica nu înseamnă doar a emite sunete și cuvinte, ci înseamnă, în același timp, a gândi și a cunoaște.*

*Problemele din viața de zi cu zi îi pun pe oameni în diferite situații pentru care trebuie să adopte anumite comportamente și modele de comunicare adecvate. Astfel, ei trebuie să dispună de o adevărată cultură a comunicării: cum să vorbească, unde, când, în ce situație.*

*Actul de comunicare este în mare măsură reprezentat de conținutul informațional transmis și de relația care ia naștere între interlocutori și care se construiește cu emoții și sentimente, atitudini și interese.*

*Una dintre problemele cu care ne confruntăm astăzi, este dificultatea de comunicare în public atât în rândul tinerilor, cât mai ales în rândul copiilor.*

*Prin structură, obiective și conținut, educația trebuie să răspundă problemelor societății contemporane, problemelor copiilor, găsind soluții pentru rezolvarea acestora.*

#### **1. STABILIREA ȘI DESCRIEREA GRUPULUI ȚINȚĂ VIZAT**

##### **a) Grupul țintă vizat: elevii clasei a VIII-a**

Pentru descrierea caracteristicilor grupului țintă vom desfășura o microcercetare care va consta în observarea comportamentului elevilor pe parcursul unei luni și în aplicarea unui chestionar.

Activitățile se vor desfășura cu elevi cu vârsta de 14 ani, ce locuiesc în mediul urban și au dificultăți de comunicare în public:

↳ **Nu reușesc să găsească o introducere adecvată momentului în care susțin comunicarea publică;**

↳ **Modul în care se prezintă audienței este necorespunzător:**

- ☞ **îmbrăcămintea** (este foarte diferită de cea a audienței, nu este în consonanță cu ceea ce așteaptă audiența de la poziția ocupată de vorbitor);
- ☞ **postura** nu imprimă dinamism;
- ☞ **gesturile** sunt în contradicție cu mesajul prezentat și nu îl pun în valoare;
- ☞ **expresia facială** arată reacții negative;
- ☞ nu mențin **contactul vizual** cu audiența;

↳ **Elementele legate de paralimbaj** nu sunt potrivite unei comunicări în public:

- ☞ **volumul** (intensitatea vocii);
- ☞ **ritmul** vorbirii;
- ☞ folosirea **pauzelor**;

↳ **Nu utilizează corespunzător materialele auxiliare:**

- ☞ nu folosesc **materialul auxiliar** ca **supliment**, ci tind să înlocuiască prezentarea cu acesta;
- ☞ **materialele auxiliare** nu sunt **inserate în prezentare** în locurile unde s-ar impune mai multe explicații;
- ☞ nu se asigură că tot **auditoriul are acces (vizualizează, aude) la materialul auxiliar** pe care îl folosesc;
- ☞ nu **vorbesc cu audiența**, ci cu materialul auxiliar (de exemplu, se întorc cu spatele la auditoriu spre a arăta la videoproiector și continuă expunerea în această poziție);

↳ **Nu reușesc să-și stăpânească emoțiile** și nu pot susține un discurs în fața unei audiențe.

**b) Problema grupului țintă:** dificultăți de comunicare în public.

**c) Nevoile grupului țintă:** formarea depinderii de a comunica în public, prin însușirea unor metode și tehnici de comunicare și de pregătire a unei prezentări publice – realizarea unei introduceri care vizeze dezvoltarea motivației auditoriului pentru a asculta și oferirea unei imagini generale despre ceea ce se va discuta, prezentarea în fața audienței într-un mod care să influențeze pozitiv receptarea mesajului său - îmbrăcămintea (să nu fie în mod esențial diferită de cea a audienței, dar să fie în consonanță cu ceea ce așteaptă audiența de la poziția ocupată de vorbitor); postura (trebuie să imprime dinamism); gesturile (cea mai bună cale de a controla sublinierea mesajului prin gesturi este de a ține discursul privindu-vă în oglindă); expresia facială (nu trebuie să arate reacții negative); contactul vizual (ajută la motivarea

audienței, dar și la menținerea unui control asupra acesteia); utilizarea elementelor de paralimbaj adecvate volumul (intensitatea vocii), ritmul vorbirii, folosirea pauzelor; materialele auxiliare trebuie să respecte regulile de utilizare - trebuie folosite ca supliment, nu să înlocuiască prezentarea; să fie inserate în prezentare în locurile unde s-ar impune mai multe explicații; tot auditoriul să aibă acces (vizualizează, aude) la materialul auxiliar pe care-l folosesc elevii etc.

### **Metode folosite pentru identificarea nevoilor grupului țintă:**

Pentru identificarea nevoilor grupului țintă vom folosi metodele chestionarul și observația.

**Chestionarul** este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective.

Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de fațadă pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului vor fi verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului vom utiliza întrebări deschise (la care cei chestionați vor răspunde așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). Pentru aceste întrebări închise vom folosi scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

## **CHESTIONAR PRIVIND COMUNICAREA ÎN PUBLIC**

Instrucțiuni:

*„Te rugăm să citești întrebarea și să încercuiești cifra corespunzătoare răspunsului tău sau să completezi spațiile libere cu răspunsul corespunzător.*

*Mulțumim!”*

**1. Ți s-a întâmplat să ai emoții când ai susținut o prezentare în public/ fața altor persoane:**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**2. Ți s-a întâmplat să nu reușești să găsești o introducere adecvată momentului în care susții comunicarea publică?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**3. Ți s-a întâmplat să te îmbraci total diferit de audiența ta când ai susținut un discurs?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**4. Ți s-a întâmplat să ai o postură inertă, să nu-ți mai poți controla gesturile, să fii palid sau foarte îmbujorat, să ai o privire speriată și să te uiți în gol în timpul unui discurs public?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**5. Ți s-a întâmplat să vorbești prea încet, prea repede sau să nu-ți mai găsești cuvintele în timpul unui discurs public?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**6. Ți s-a întâmplat să nu-ți ridici ochii din foile pe care ai scris discursul în timpul unei prezentări publice?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**7. În timpul unei prezentări, ți s-a întâmplat să stai numai cu fața spre videoproiector uitând de publicul din sală?**

<i>Întotdeauna</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**8. Care sunt sursele ce considerați că vă pot ajuta să obțineți informații despre comunicarea în public?**



Nr.	Situatie	Apreciere				
		F mult	Mult	Suficient	Puțin	Deloc
1	Internet-ul	5	4	3	2	1
2	Vizitele la un specialist în comunicare	5	4	3	2	1
3	Povestirile prietenilor/ cunoștințelor	5	4	3	2	1
4	Cărți de specialitate	5	4	3	2	1
5	Ziarele, revistele	5	4	3	2	1
6	Emisiunile radio, tv.	5	4	3	2	1
7	Orele de dirigenție/ activitățile de consiliere	5	4	3	2	1
8	Informații oferite de familie	5	4	3	2	1
9		5	4	3	2	1

**9. Din punctul meu de vedere, o bună comunicare în public presupune**

---



---



---



---

**Date de identificare:**

Profesia: elev

Clasa: \_\_\_\_\_

**Observația** se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

Pe parcursul unei luni vom observa sistematic, intenționat, grupul de elevi (clasa a VIII-a), notând în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind comportamentul lor în timp ce sunt solicitați să prezinte lucrări sau să-și prezinte punctul de vedere public pe parcursul unor activități derulate în această perioadă – ore de curs, dezbateri, activități extrașcolare etc.

## 2. ABILITATEA DE VIAȚĂ CE URMEAZĂ A FI DEZVOLTATĂ

**Scopul proiectului:** *formarea deprinderii de comunicare în public de către elevii clasei a VIII-a.*

### Obiectivele proiectului:

- ❖ *Informarea elevilor privind metodele și tehnicile de comunicare în public și de alcătuire a unui discurs;*
- ❖ *Formarea deprinderii de a susține un discurs în fața unui auditoriu - prezentarea în fața audienței într-un mod care să influențeze pozitiv receptarea mesajului său – îmbrăcăminte adecvată, gesturi care să susțină mesajul transmis, permanent contact vizual cu publicul; materialele auxiliare trebuie folosite ca supliment, nu să înlocuiască prezentarea etc.;*
- ❖ *Crearea unor situații de învățare care să le permită elevilor să-și pună în valoare cunoștințele și deprinderile însușite;*
- ❖ *Participarea activă a elevilor la derularea acțiunilor proiectului.*

Abilitatea de viață care va fi dezvoltată în cadrul acestui proiect este **comunicarea în public**.

<b>Abilitatea: Comunicarea în public</b>			
<b>Comportament</b>	<b>Cunoștințe</b>	<b>Atitudini</b>	<b>Performanță</b>
-realizează o introducere adecvată momentului în care susține comunicarea publică; -se îmbracă adecvat evenimentului în care susține	-știe care este structura unei prezentări publice; -știe cum să motiveze auditoriul prin introducerea realizată;	-respectă regulile de realizare a unei prezentări publice; -este împotriva înfățișării într-o ținută inadecvată în	-captează atenția audienței prin introducerile din discursurile sale; -este capabil să realizeze o prezentare publică respectând structura acesteia (introducere, cuprins, încheiere);

discursul; -postura sa imprimă dinamism; -gesturile nu sunt în contradicție cu mesajul prezentat și îl pun în valoare; -menține contactul vizual cu audiența; -elementele legate de paralimbaj sunt potrivite unei comunicări în public; -utilizează corespunzător materialele auxiliare.	-cunoaște modul în care trebuie să se prezinte în fața publicului (îmbrăcămintea, postura, gesturile, expresia facială etc.); -știe cum trebuie să utilizeze materialele auxiliare.	fața publicului; -crede în necesitatea alegerii unor metode și tehnici de prezentare atractive; -manifestă interes pentru îmbunătățirea tehnicilor de comunicare în public.	-niciodată nu prezintă într-o ținută dezordonată în fața publicului; -are un discurs public susținut de postura, expresia facială și gesturile adecvate; -volumul, ritmul vorbirii și pauzele potențază discursul său; -de fiecare dată utilizează materialele ca supliment, inserându-le în prezentare în locurile unde s-ar impune mai multe explicații; -întotdeauna reușesc să-și stăpânească emoțiile în fața auditoriului.
--	--	---	--

### 3. ACTIVITĂȚILE CARE AU DEZVOLTAT ABILITATEA DE VIAȚĂ PROPUȘĂ

#### *S 1. ACTIVITĂȚI ORGANIZATE ÎN MEDIU SIGUR*

##### **I.**

**Abilitatea:** Comunicarea în public

**Activitatea:** introducerea regulilor privind comunicarea în public

**Desfășurare:**

**A1.** Elevilor li se va prezenta povestea „Un concurs de neuitat”.

*Astăzi este o zi importantă pentru Maria. Ea a fost desemnată să reprezinte clasa din care face parte, la concursul „Cea mai frumoasă excursie”, la care participă toate clasele din școală.*

*Este extrem de emoționată, nu a dormit toată noaptea și a încercat să pregătească foarte multe materiale – are o mapă plină de coli, pentru a descrie excursia sa și a colegilor.*

*Dis de dimineață se îmbracă într-o elegantă rochie de seară, se machiază puternic pentru a ieși în evidență, își pune o pereche de pantofi cu toc înalt pe care îi cumpăraseră cu o zi înainte (erau cei mai înalți pantofi din viața ei!!) și fuge până în bucătărie să bea o ceașcă de cafea rămasă de la părinții săi. Nu mănâncă nimic pentru că se grăbește. Nici cafea nu mai băuse până atunci, dar se simțea foarte obosită. Ajunge la școală cu un taxi, iar în timp ce se îndreaptă spre amfiteatrul unde va avea loc concursul simte o durere puternică în stomac. Intră în amfiteatru unde o întâmpină colegii de clasă care îi urează succes la concurs. Toți doresc să câștige fiindcă vor primi drept premiu o excursie la munte pentru toată clasă.*

*Deși este gândea doar la discurs, când urcă pe scenă, Maria observă că publicul o privește ciudat; toți colegii ei, elevii din sală și ceilalți concurenți erau îmbrăcați în ținută lejeră, asemănătoare celei cu care veneau la școală.*

*Deodată aude ca prin vis că profesorul care modera concursul o invită să-și prezinte discursul. Se ridică repede și piciorul îi alunecă ușor împiedicându-se (nu era obișnuită cu pantofi atât de înalți), scăpă din mână foile cu materialul de prezentat. Câțiva colegi o ajută să le strângă și se îndreaptă spre pupitru. Deși repetase de zeci de ori prezentarea, parcă nu-și aduce aminte nimic, vocea îi tremură, este foarte roșie la față, simte că ... ia foc, iar gura i s-a uscat. Caută repede prin foi, dar ... când le-a scăpat pe jos i s-au încurcat. În cele din urmă le ordonează și începe să citească. Când se apropia de sfârșit își aruncă ochii în sală, elevii o priveau „ciudat”, parcă toți erau interesați de altceva ... vorbeau între ei, râdeau încet, nimeni nu o asculta. Cu aceeași voce tremurândă ca și până atunci, Maria își continuă discursul.*

*La sfârșit primește câteva aplauze firave de la colegii de clasă.*

*Coboară de pe scenă și este foarte tristă nu înțelege ce s-a întâmplat: s-a pregătit mult, a scris discursul, a adus o grămadă de foi cu ea, și-a luat rochia de seară și pantofii cei noi, iar în acea noapte nu a dormit deloc ca să repete prezentarea. Își dorește mult să nu-i dezamăgească pe colegi și să primească premiul mult dorit...*

Se va pune accentul în discuțiile care vor avea loc după ascultarea poveștii, pe identificarea greșelilor realizate de eleva care a susținut discursul și pe consecințele acestora asupra comunicării în public.

**A2.** Copiii vor lista acele reguli pe care ei le vor considera importante pentru a avea o comunicare publică de succes.

**A3.** Elevii vor primi sarcina de a realiza discursul „Cea mai frumoasă excursie”, respectând regulile pe care ei le-au identificat și de a-l prezenta în fața colegilor.

*Obs.* Toți participanții vor fi încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** studiul de caz, brainstormingul, dezbateră, conversația euristică.

**Mijloace de învățământ:** povestirea, foi de flipchart, markere etc.

## II.

**Abilitatea:** Comunicarea în public

**Activitatea:** introducerea regulilor privind comunicarea în public

**Desfășurare:**

**A1.** „De vorbă cu specialiștii”

*La una dintre orele de Consiliere și orientare, elevii vor primi vizita unui expert în comunicare și relații publice, care le va vorbi despre regulile de realizare și susținere a unui discurs și despre consecințele nerespectării acestora asupra comunicării în public.*

Activitatea va consta în prezentarea unor studii de caz care să-i ajute pe elevi să desprindă, cu sprijinul specialistului, regulile comunicării în public.

**A2.** Copiii vor analiza structura unui discurs și acele componente pe care ei le vor considera importante pentru a realiza prezentare publică.

**A3.** Elevii vor primi sarcina de a descrie modul cum trebuie pregătită o comunicare publică, respectând regulile pe care ei le-au identificat.

*Obs.* Toți participanții vor fi încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** studiul de caz, brainstormingul, conversația euristică.

**Mijloace de învățământ:** foi de flipchart, markere etc.

## III.

**Abilitatea:** Comunicarea în public

**Activitatea:** introducerea regulilor privind comunicarea în public

**Desfășurare:**

**A1.** „La teatru”

*Elevii vor fi invitați la teatru, unde actorii le vor prezenta regulile care trebuie respectate într-o comunicare publică. Aceștia le vor explica elevilor cum își pot pregăti un discurs/ o prezentare publică.*

Activitatea va consta în prezentarea unor discursuri din opere celebre, dar și a unor discursuri care ar putea fi rostite cu anumite ocazii, care să-i ajute pe elevi să-și formeze deprinderi de a comunica în public.

**A2.** Copiii vor interpreta diverse discursuri, astfel încât să respecte regulile prezentate de actori.

**A3.** Elevii vor primi sarcina de a scrie un discurs care ar putea fi prezentat cu ocazia zilei școlii, respectând acele reguli care le-au fost recomandate de actori.

*Obs.* Toți participanții vor fi încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** exercițiul, brainstormingul, conversația euristică.

**Mijloace:** coli, markere etc.

## **S 2. SARCINI ȘI ROLURI ÎNTR-UN MEDIU SIGUR**

### **I.**

**Abilitatea:** Comunicarea în public

**Activitatea:** introducerea regulilor privind comunicarea în public

**Desfășurare:**

**A1.** „Campania electorală”

*Elevilor li se va propune un exercițiu de imaginație: sunt înscriși în campania electorală pentru postul de primar. Aceștia trebuie să susțină un discurs în fața alegătorilor dintr-un cartier al orașului (aici colegii de clasă) pentru a-i convinge să-i acorde voturile.*

**A2.** Fiecare elev va trebui să scrie discursul și să-l susțină în fața colegilor de clasă, respectând regulile comunicării în public.

### **II.**

**Abilitatea:** Comunicarea în public

**Activitatea:** introducerea regulilor privind comunicarea în public

**Desfășurare:**

**A1.** „Procesul” - joc de rol

*Elevii vor fi implicați într-un proces. Ei vor scrie scenariul, distribuind roluri fiecăruia: judecător, avocați, procurori, inculpați, martori etc.*

*Fiecare dintre aceștia va trebui să-și desfășoare activitatea, astfel încât să asigure buna desfășurare a procesului și respectarea regulilor de comunicare în public .*

**A2.** Fiecare elev își va scrie rolul astfel încât să respecte regulile de comunicare în public.

## **S 3. SITUAȚII SPONTANE ÎNTR-UN MEDIU SIGUR**

**Situația:** „Aparatul buclucaș”

*Elevii vor fi anunțați cu câteva zile înainte că va trebui să susțină un discurs în fața clasei pe o temă la alegere. Lor li se va spune că activitatea se va desfășura în laboratorul de informatică, iar acolo vor putea folosi videoproiectorul. Ajunși la școală, vor afla că în școală a sosit o inspecție pentru profesorii de informatică și nu mai pot folosi laboratorul de informatică și nici aparatele de acolo. Profesorul consilier îi va invita pe elevi să-și susțină liber discursurile, fără sprijinul mijloacelor tehnice.*

**Abilități de viață: comunicarea în public**, abilitatea de scrie o prezentare, abilitatea de a alege cele mai potrivite metode pentru susținerea acestora etc.

*Obs.* Acțiunea va fi „regizată” de cadrul didactic pentru a vedea cum se comportă elevii în situații neprevăzute, neașteptate. Sala de clasă va putea fi folosită de elevi, care vor avea la dispoziție toate cele necesare pentru susținerea unei comunicări publice, cu excepția mijloacelor tehnice.

**A1.** Copiii vor analiza situația existentă (ce metode pot folosi, ce materiale au la dispoziție etc.).

**A2.** Cadrul didactic va fi cel care va modera modul în care se vor împărți rolurile pentru fiecare copil.

**A3.** Copiii vor pune în practică acțiunile stabilite, iar cadrul didactic se va asigura „din umbră” că totul este în regulă și se respectă regulile cu care elevii fuseseră familiarizați în celelalte activități.

**A4.** După ce elevii vor susține discursurile, se va purta o discuție despre modul cum le-au pregătit, ce materiale au folosit, de ce au ales acea temă și acele materiale, dacă le-a plăcut sau nu cum s-a desfășurat activitatea etc.

#### ***S 4. INSTRUIRE DE ABILITĂȚI DE VIAȚĂ – ÎN VIAȚA REALĂ***

##### **I.**

**Abilități de viață: comunicarea în public**, luarea deciziilor, respectarea regulilor comunicării în public, abilitatea de a pregăti un discurs etc.

**Situație:** „Concursul de dezbateri”

*Cadrul didactic îi va înscrie pe elevi la un concurs organizat de altă școală, la care vor participa elevi din mai multe unități școlare.*

**Desfășurare:**

Concursul îi va supune pe elevi la diverse probe: pregătirea unui discurs pe o temă impusă, prezentarea, susținerea și argumentarea propriului punct de vedere, identificarea punctelor slabe din discursurile contracandidaților etc.

## II.

**Abilități de viață: comunicarea în public,** luarea deciziilor, respectarea regulilor comunicării în public, abilitatea de a pregăti un discurs etc.

**Situație:** Masa rotundă „Regulamentul școlar”

*Elevii vor merge la altă școală cu care școala lor are un parteneriat pentru a participa la masa rotundă cu tema „Regulamentul școlar”. Activitățile au urmărit să-i pună pe copii în situația de a-și prezenta punctul de vedere, de a-și argumenta opiniile respectând regulile comunicării în public.*

### **Desfășurare:**

Elevii se vor prezenta la masa rotundă și vor analiza regulamentul școlar, pe care în prealabil îl vor discuta la ora de dirigenție. Ei vor identifica cele mai importante prevederi ale regulamentului din școala lor și vor face propuneri pentru includerea unor prevederi sau eliminarea altora. Fiecare elev va trebui să argumenteze propunerile făcute și explice modul cum vor îmbunătăți aceste modificări activitatea școlii.

### ***S 5. UTILIZAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ ÎN VIAȚA REALĂ***

Ultimul nivel al utilizării acestei abilități de viață îl reprezintă folosirea ei spontană în situații din viața reală.

Fără pregătire specială și supraveghere, copiii vor folosi abilitatea de viață în diferite situații din viața reală.

Se va monitoriza și evalua periodic, modul de comunicare în public al elevilor, modul în care își vor susține punctele de vedere - dacă se vor prezenta în fața audienței într-un mod care să influențeze pozitiv receptarea mesajului său - îmbrăcăminte să nu fie în mod esențial diferită de cea a audienței, dar să fie în consonanță cu ceea ce așteaptă audiența de la ei; postura să imprime dinamism; gesturile să sublinieze mesajul; expresia facială să nu arate reacții negative; contactul vizual să ajute la motivarea audienței, dar și la menținerea unui control asupra acesteia; dacă vor utiliza elemente de paralimbaj adecvate; dacă materialele auxiliare vor fi folosite ca supliment, vor fi inserate în prezentare în locurile unde s-ar impune mai multe explicații etc.

Vor fi consultați și părinții și cadrele didactice asupra modului de comunicare în public al elevilor etc.



<i>Activitatea</i>	<i>martie</i>				<i>aprilie</i>				<i>mai</i>			
	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>
<b>Realizarea unei micro-cercetări</b>												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> - Povestea „Un concurs de neuitat”												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> - „De vorbă cu specialiști”												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> - „La teatru”												
<b>Sarcini și roluri într-un mediu sigur:</b> - „Campania electorală”												
<b>Sarcini și roluri într-un mediu sigur:</b> - „Procesul”- joc de rol												
<b>Situații spontane într-un mediu sigur:</b> - „Aparatul buclucaș”												

<b>Instruire de abilități de viață - în viața reală:</b> -Concursul de debateri													
<b>Instruire de abilități de viață - în viața reală:</b> - Masa rotundă „Regulamentul școlar”													
<b>Evaluare.</b>													

### **EVALUAREA ACTIVITĂȚILOR**

<b>Obiective</b>	<b>Indicatori</b>	<b>Activități de evaluare</b>
<i>Informarea elevilor privind metodele și tehnicile de comunicare în public și de alcătuire a unui discurs</i>	<b>-100%</b> dintre elevi vor fi informați și vor fi familiarizați cu metodele și tehnicile de comunicare în public și de alcătuire a unui discurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Completarea unui chestionar (evaluarea cunoștințelor);</i></li> <li>❖ <i>Analiza produselor activității (discursul „Cea mai frumoasă excursie” etc.).</i></li> </ul>
<i>Formarea deprinderii de a susține un discurs în fața unui auditoriu</i>	<b>-85%</b> dintre elevi își vor forma deprinderea de a susține un discurs în fața unui auditoriu - prezentarea în fața audienței într-un mod care să influențeze pozitiv receptarea mesajului său - îmbrăcăminte adecvată, gesturi care să susțină mesajul transmis, permanent contact vizual cu publicul; materialele auxiliare folosite ca supliment, nu să	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Observarea sistematică a comportamentului elevilor – fișa de observare;</i></li> <li>❖ <i>Jurnalul reflexiv.</i></li> </ul>

	înlocuiască prezentarea etc.	
<i>Crearea unor situații de învățare care să le permită elevilor să-și pună în valoare cunoștințele și deprinderile însușite</i>	-3 activități organizate în mediu sigur; -2 activități cu sarcini și roluri în mediu sigur; -2 activități cu sarcini spontane în mediu sigur; -2 activități pentru instruire de abilități de viață - în viața reală	❖ <i>Chestionare de satisfacție adresate elevilor.</i>
<i>Participarea activă a elevilor la derularea acțiunilor proiectului.</i>	- <b>100%</b> dintre elevii clasei a VIII – a vor participa la derularea acțiunilor proiectului.	❖ <i>Observarea directă;</i> ❖ <i>Jurnalul reflexiv.</i>

### **Metodele de evaluare a dezvoltării abilității de viață:**

#### **a) chestionarul**

**Chestionarul** este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, și ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective. Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de fațadă pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului vor fi verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului vom utiliza întrebări deschise (la care cei chestionați au răspuns așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). Pentru aceste întrebări închise vom folosi scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

*Obs.*

*Se va relua și chestionarul aplicat inițial pentru a fi surprinse modificările în ceea ce privește modul de comunicare în public al elevilor. De asemenea, elevii vor primi chestionare de satisfacție față de activitățile desfășurate în cadrul proiectului.*

### ***b) Observația***

**Observația** se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

Pe parcursul desfășurării proiectului va fi observat sistematic, intenționat, grupul de elevi, notându-se în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind comportamentul lor pe parcursul unor activități extrașcolare și activități outdoor - excursii, ieșiri în parc, activități în aer liber și pauze.

### ***FIȘA DE OBSERVARE***

<b>Comportamentul</b>	<b>Apreciere</b>				
	întotdeauna	adesea	rar	f. rar	deloc
Realizează o prezentare publică respectând structura acesteia (introducere, cuprins, încheiere)					
Realizează o introducere adecvată momentului în care susține comunicarea					
Alege metode și tehnici atractive pentru prezentarea discursului					
Se îmbracă adecvat evenimentului în care susține discursul					
Postura sa imprimă dinamism					
Gesturile nu sunt în contradicție cu mesajul prezentat și îl pun în valoare					
Menține contactul vizual cu					

audiența					
Elementele legate de paralimbaj sunt potrivite unei comunicări în public					
Utilizează corespunzător materialele auxiliare					
Reușește să-și stăpânească emoțiile în fața auditoriului					

### **VALORIFICAREA PROIECTULUI**

Proiectul va reprezenta un prim pas pentru conștientizarea elevilor și familiilor acestora despre importanța comunicării în public.

Ideile acestui proiect, lucrările realizate de elevi vor fi promovate în unitatea școlară și în anii următori se va extinde la nivelul întregii școli.

### **REZULTATELE PROIECTULUI**

**Pe termen scurt** - vor fi antrenați în activități pentru formarea deprinderii de comunicare în public toți elevii clasei a VIII - a implicată în proiect.

**Pe termen mediu** - va fi realizat un program de consiliere pe tema *Comunicare în public*, pentru toți elevii claselor a VIII - a din școală.

**Pe termen lung** – se va realiza un proiect ce va ca scop dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor din întreaga școală și se va încerca obținerea unei finanțări din partea Consiliului Local.

**Desfășurarea acestui program va reprezenta un câștig atât pentru elevii implicați, care vor avea deprinderi de comunicare în public, cât și pentru familiile acestora și pentru întreaga comunitate în care vor fi promovate aceste idei.**

## CAPITOLUL IV

### PROGRAM DE CONSILIERE PENTRU CICLUL LICEAL

#### IV.1 PROGRAMUL DE CONSILIERE *STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS*

##### *Argument*

*Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mintală și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității”.*

*Stilul de viață se referă la totalitatea deciziilor și acțiunilor voluntare care ne afectează starea de sănătate. Stilul de viață sănătos joacă un rol esențial în promovarea și menținerea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. Stilul de viață negativ este format din comportamente de risc pentru starea de sănătate.*

*Comportamentele de risc au consecințe negative, pe termen scurt și lung, asupra sănătății fizice și psihice și, în consecință, reduc calitatea vieții și starea de bine a persoanei.*

*Una dintre problemele cu care ne confruntăm astăzi, este renunțarea la stilul de viață sănătos de către copii.*

*Prin structură, obiective și conținut, educația trebuie să răspundă problemelor societății contemporane, găsind soluții pentru rezolvarea acestora.*

#### **1. STABILIREA ȘI DESCRIEREA GRUPULUI ȚINȚĂ VIZAT**

##### **a) Grupul țintă vizat: elevii clasei a X-a E – 30 elevi: 24 de băieți și 6 fete**

Pentru descrierea caracteristicilor grupului țintă am desfășurat în anul școlar 2017-2018 o microcercetare care a constat în observarea comportamentului elevilor pe parcursul lunii februarie și în aplicarea unui chestionar.

Elevii cu vârsta de 16 ani, locuiesc în mediul urban și nu au un stil de viață sănătos:

↳ **Nu servesc micul dejun în mod regulat** (19,73% au declarat că li se întâmplă „întotdeauna” să nu servească micul dejun; 30,26% - „adesea”);

↳ **Practică foarte rar sportul/ exercițiile fizice** (2,63% - „deloc”; 10,52% - „foarte rar”; 25% - „rar”);

↳ **Dorm mai puțin de 7 ore pe noapte** (6,57% - „întotdeauna”; 34,21% - adesea; 27,63% - rar);

↳ **Alimentația nesănătoasă** (consumul excesiv de carne de porc sau vită (10,52% - „întotdeauna”, 46,05% - „adesea”);

↳ **Fumatul** (16,99% din elevii noștri nu fumează, în timp ce 9,13% fumează mai mult de un pachet de țigări pe zi, 6,87% - un pachet, 27,3% - peste 10 țigări și 39,71% - în jur de 5 țigări);

↳ **Consumul de alcool** (21,31% - beau zilnic; 9,21% - „adesea” și 19,73% - „rar”);

↳ **Consumul unor alimente bogate în calorii, precum chips-uri, ciocolată, înghețată, prăjituri cu cremă** (22,36% - „întotdeauna/zilnic”; 42,1% - „adesea”), în timp ce 3,94% nu consumă astfel de produse, iar 10,52% - „foarte rar”);

↳ **Consumul băuturilor carbogazoase** (Coca Cola, Pepsi, Mirinda etc.) sau energizante (35,52% - „întotdeauna/ zilnic”, 44,73% - „adesea”);

↳ **Practicarea curelor de slăbire** (5,26% susțin că „sunt mereu în cură de slăbire”, 19,73% - „adesea”, 7,89% - „rar”, 15,78% - „foarte rar” și 48,68% - „deloc”).

**b) Problema grupului țintă:** adoptarea unui stil de viață negativ (nesănătos).

**c) Nevoile grupului țintă:** adoptarea unui stil de viață sănătos, prin formarea unor comportamente favorabile unei vieți de calitate - consumarea unor alimente sănătoase, renunțarea la alimentele bogate în calorii, la alcool, țigări, băuturi carbogazoase și carne de porc, practicarea sportului și a exercițiilor fizice, odihna corespunzătoare (minim 7 ore pe noapte), servirea regulată a micului dejun.

**Metode folosite pentru identificarea nevoilor grupului țintă:**

Pentru identificarea nevoilor grupului țintă am folosit metodele chestionarul și observația.

**Chestionarul** este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective.

Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de fațadă pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile

rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului au fost verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului am utilizat întrebări deschise (la care cei chestionați au răspuns așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). Pentru aceste întrebări închise am folosit scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

## CHESTIONAR PRIVIND STILUL DE VIAȚĂ

Instrucțiuni:

„Te rugăm să citești întrebarea și să încercuiești cifra corespunzătoare răspunsului tău sau să completezi spațiile libere cu răspunsul corespunzător. Mulțumim!”

### 1. Ți se întâmplă să nu iei micul dejun:

Întotdeauna (nu iau micul dejun)	Adesea	Rar	Foarte rar	Deloc
5	4	3	2	1

### 2. Cât de des faci sport/exerciții fizice?

Întotdeauna (zilnic)	Adesea	Rar	Foarte rar	Deloc
5	4	3	2	1

### 3. Ți se întâmplă să dormi mai puțin de 7 ore pe noapte?

Întotdeauna	Adesea	Rar	Foarte rar	Deloc (dorm cel puțin 7 ore)
5	4	3	2	1

### 4. Consumi carne de porc sau vită de mai mult de 3 ori pe săptămână?

Întotdeauna	Adesea	Rar	Foarte rar	Deloc (nu consum carne de porc/ vită)
5	4	3	2	1

### 5. Câte țigări fumezi pe zi?

Mai mult de 1 pachet	1 pachet	Peste 10 țigări	În jur de 5 țigări	Nu fumez
5	4	3	2	1

### 6. Cât de des consumi alcool?

Întotdeauna (zilnic)	Adesea	Rar	Foarte rar	Deloc (nu consum alcool)
5	4	3	2	1



**7. Cât de des consumi alimente precum chips-uri, ciocolată, înghețată, prăjituri cu cremă?**

<i>Întotdeauna (zilnic)</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**8. Ai consumat vreodată droguri?**

<i>Da</i>	<i>Nu</i>
1	2

**9. Cât de des consumi băuturi carbogazoase (Coca Cola, Pepsi, Mirinda etc.) sau energizante?**

<i>Întotdeauna (zilnic)</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**10. Ați ținut vreodată cură de slăbire?**

<i>Sunt mereu la cură de slăbire</i>	<i>Adesea</i>	<i>Rar</i>	<i>Foarte rar</i>	<i>Deloc</i>
5	4	3	2	1

**11. Care sunt sursele ce considerați că vă pot ajuta să obțineți informații despre stilul de viață sănătos?**

Nr.	Situație	Aprecieri				
		F mult	Mult	Suficient	Puțin	Deloc
1	Internet-ul	5	4	3	2	1
2	Vizitele la medicul de familie	5	4	3	2	1
3	Povestirile prietenilor/cunoștințelor	5	4	3	2	1
4	Cărți de specialitate	5	4	3	2	1
5	Ziarele, revistele	5	4	3	2	1
6	Emisiunile radio, tv.	5	4	3	2	1
7	Orele de dirigenție/activitățile de consiliere	5	4	3	2	1
8	Informații oferite de familie	5	4	3	2	1
9		5	4	3	2	1

## 12. Din punctul meu de vedere, stil de viață sănătos înseamnă

---

---

---

### Date de identificare:

Profesia: elev

Clasa: \_\_\_\_\_

**Observația** se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

Pe parcursul lunii februarie am observat sistematic, intenționat, grupul de elevi (clasa a X-a E), notând în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind comportamentul lor pe parcursul unor activități outdoor derulate în această perioadă - excursii, ieșiri în parc, activități în aer liber și pauze.

## 2. ABILITATEA DE VIAȚĂ CE URMEAZĂ A FI DEZVOLTATĂ

**Scopul proiectului:** *adoptarea unui stil de viață sănătos de către elevii clasei a X-a E.*

### Obiectivele proiectului:

- ❖ *Informarea elevilor privind comportamentele unui stil de viață sănătos și comportamentele de risc;*
- ❖ *Formarea unor comportamente favorabile unei vieți de calitate - consumarea unor alimente sănătoase, practicarea sportului și a exercițiilor fizice, odihna corespunzătoare, servirea regulată a micului dejun;*
- ❖ *Crearea unor situații de învățare care să le permită elevilor să-și pună în valoare cunoștințele și deprinderile însușite;*
- ❖ *Participarea activă a elevilor la derularea acțiunilor proiectului.*

Abilitatea de viață care va fi dezvoltată în cadrul acestui proiect este **stil de viață sănătos**.

<b>Abilitatea: Stil de viață sănătos</b>			
<b>Comportament</b>	<b>Cunoștințe</b>	<b>Atitudini</b>	<b>Performanță</b>
-servește micul dejun; -evită consumul excesiv de carne de porc și vită; -nu fumează; -nu consumă alcool; -nu consumă alimente bogate în calorii; -evită consumul băuturilor carbogazoase; -se odihnește corespunzător; -participă la toate orele de educație fizică.	-știe care sunt alimentele bogate în calorii; -știe care sunt consecințele fumatului și alcoolului; -știe câte mese trebuie servite pe zi; -știe câte ore trebuie să se odihnească pe noapte.	-respectă regulile unei alimentații sănătoase; -este împotriva fumatului și consumului de alcool; -crede în necesitatea odihnei corespunzătoare (cel puțin 7 ore pe noapte); -manifestă interes pentru diverse activități în aer liber, pentru practicarea unui sport.	-servește cele 3 mese principale pe zi; -este capabil să-și pregătească singur un mic dejun sănătos; -niciodată nu consumă alimente între mese; -are o alimentație bogată în legume și fructe; -consumă 2 litri de apă pe zi; -zilnic efectuează cel puțin 30 de minute de mișcare, iar la sfârșit de săptămână practică un sport.

### 3. ACTIVITĂȚILE CARE AU DEZVOLTAT ABILITATEA DE VIAȚĂ PROPUȘĂ

#### S 1. ACTIVITĂȚI ORGANIZATE ÎN MEDIU SIGUR

##### I.

**Abilitatea:** Stil de viață sănătos

**Activitatea:** introducerea regulilor privind stilul de viață sănătos

**Desfășurare:**

**A 1.** Elevilor li s-a prezentat filmul „O zi din viața lui Ionel”.

*Ionel este un licean care are un stil de viață asemănător lor. Acesta se joacă pe calculator un joc de strategie împreună cu alți colegi. Absorbit de joc nu-și dă seama cât de repede „zboară” timpul și se culcă la ora 1, la insistențele părinților. Dimineața se trezește la 7.30, după ce bunica se străduise minute bune să-l determine să se ridice din pat. Se îmbracă grăbit și fuge la școală fără a lua micul dejun care-l aștepta în bucătărie. Ajunge la*

școală cu 10 minute întârziere și intră după doamna dirigintă. Este nevoit să asculte morala acesteia, apoi se așază în bancă. Face eforturi uriașe să nu adoarmă. Aude ca prin vis explicațiile acesteia. La un moment dat colegul îi face semn că este strigat la lecție. Iese la tablă, dar nu se poate concentra să rezolve exercițiul. Nu și-a făcut nici tema...ghinion... primește nota 3. Sună clopoțelul, băiatul aleargă spre automatul de cafea și cumpără o cafea mare, pe care o bea pe nerăsuflăte. Se întoarce în clasă pentru următoarea oră, dar simte o durere ascuțită în stomac și nevoia stringentă de a merge la toaletă. Ora trece foarte greu; este un chin pentru el, foamea îl chinuie, stomacul îl doare. Așteaptă cu nerăbdare pauza, apoi merge și își cumpără un hamburger, o sticlă de Coca Cola și o pungă de chips-uri. Îi este atât de foame, încât le mănâncă în 10 minute.

Pentru a evita să fie ascultat la ultimele 2 ore, chiulește împreună cu alți colegi. Merg într-un bar unde consumă pizza și bere. După 2 ore merge acasă. Se simte epuizat, nu are chef de nimic. Dă drumul la muzica preferată și se aruncă pe canapea. Lenevește vreo 3 ore, apoi prietenii îl sună să se conecteze pentru campionatul on-line. Deși știe că ar putea fi ascultat la franceză a doua zi, Ionel nu poate renunța la jocul în care este angrenat. Va găsi o scuză și se va învoi de la oră ... în fond ... mai sunt și alte zile în care poate fi ascultat. Așadar, deschide calculatorul și reia jocul.

S-a pus accentul în discuțiile după film, pe identificarea comportamentelor de risc și pe consecințele stilului de viață nesănătos.

**A2.** Copiii au listat acele reguli pe care ei le-au considerat importante pentru a avea un stil de viață sănătos.

**A3.** Elevii au primit sarcina de a realiza „Programul zilei”, respectând regulile pe care ei le-au identificat.

*Obs.* Toți participanții au fost încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** studiul de caz, brainstormingul, dezbaterea, conversația euristică.

**Mijloace de învățământ:** filmul, foi de flipchart, markere etc.

## **II.**

**Abilitatea:** Stil de viață sănătos

**Activitatea:** introducerea regulilor privind stilul de viață sănătos

**Desfășurare:**

**A1.** „Sfatul medicului”

La una dintre orele de Consiliere și orientare, elevii vor primi vizita unui medic nutriționist, care le va vorbi despre comportamentele alimentare sănătoase și despre consecințele comportamentelor de risc.

Activitatea a constat în prezentarea unor studii de caz care să-i ajute pe elevi să desprindă, cu sprijinul specialistului, regulile stilului de viață sănătos.

**A2.** Copiii au listat acele comportamente alimentare pe care ei le-au considerat importante pentru a avea un stil de viață sănătos.

**A3.** Elevii au primit sarcina de a realiza „Meniul zilei”, alegând acele alimente „sănătoase”, pe care ei le-au identificat.

*Obs.* Toți participanții au fost încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** studiul de caz, brainstormingul, conversația euristică.

**Mijloace de învățământ:** foi de flipchart, markere etc.

### **III.**

**Abilitatea:** Stil de viață sănătos

**Activitatea:** introducerea regulilor privind stilul de viață sănătos

**Desfășurare:**

**A1.** „Poftă bună!”

*Elevii au fost invitați la cantina școlii, unde bucătarii le-au prezentat diverse variante de meniuri sănătoase. Aceștia le-au arătat elevilor cum își pot pregăti un mic dejun sănătos, o gustare sau un pachetel pentru școală.*

Activitatea a constat în prezentarea unor meniuri simple și ușor de preparat, formate din alimente cu un conținut caloric slab, fructe și legume, care să-i ajute pe elevi să-și formeze comportamente alimentare sănătoase.

**A2.** Copiii au propus diverse variante de meniuri, astfel încât să respecte regulile prezentate de bucătari.

**A3.** Elevii au primit sarcina de a descrie pachetelul pentru școală, alegând acele alimente „sănătoase”, care le-au fost recomandate de bucătari.

*Obs.* Toți participanții au fost încurajați să-și exprime punctul de vedere.

**Metode:** exercițiul, brainstormingul, conversația euristică.

**Mijloace:** alimente, veselă, ustensile de bucătărie etc.

## ***S 2. SARCINI ȘI ROLURI ÎNTR-UN MEDIU SIGUR***

### **I.**

**Abilitatea:** Stil de viață sănătos

**Activitatea:** introducerea regulilor privind stilul de viață sănătos

**Desfășurare:**

**A1.** „Singur acasă”

*Elevilor li s-a propus un exercițiu de imaginație: părinții trebuie să plece urgent într-o delegație, iar ei rămân 2 zile singuri acasă. Aceștia au descris programul, pe care și l-ar face în aceste zile, precizând activitățile din timpul zilei, ora de culcare, ce vor mânca în acele zile etc.*

**A2.** Fiecare elev a trebuit să-și descrie activitatea din aceste zile, ținând cont regulile privind stilul de viață sănătos.

## **II.**

**Abilitatea:** Stil de viață sănătos

**Activitatea:** introducerea regulilor privind stilul de viață sănătos

**Desfășurare:**

**A1.** „Tabăra de vis” - joc de rol

*Elevii au realizat programul pe o săptămână, pentru un grup de liceeni, care vor veni în tabără. Ei au scris scenariul, distribuind roluri fiecăruia: administratorul taberei, bucătarii, responsabilul cu activitățile distractive etc. Fiecare dintre aceștia a trebuit să-și desfășoare activitatea, astfel încât să asigure confortul, buna dispoziție și un stil de viață sănătos elevilor din tabără.*

**A2.** Fiecare elev și-a descris rolul, astfel încât să promoveze stilul de viață sănătos.

### **S 3. SITUAȚII SPONTANE ÎNTR-UN MEDIU SIGUR**

**Situația:** „La picnic”

*Elevii au fost anunțați cu o zi înainte că vor merge la un picnic cu clasa. Ei știu că se vor întâlni la școală, iar acolo vor primi de la cantina școlii câteva gustări pe care le vor lua cu ei. Ajunși la școală, au aflat că bucătăreasa care venea în acea zi la școală să le pregătească pachetelele, a avut o problemă și nu-i mai poate ajuta. Doamna dirigintă i-a invitat pe copii la cantină să-și pregătească singuri gustările.*

**Abilități de viață:** stil de viață sănătos, abilitatea de pregăti un sandviș, abilitatea de a alege alimente sănătoase pentru prepararea gustării etc.

Obs. Acțiunea a fost „regizată” de cadrul didactic pentru a vedea cum se comportă elevii în situații neprevăzute, neașteptate. Bucătăria școlii a fost deschisă pentru elevi, au fost achiziționate alimentele necesare pentru gustări. Au fost cumpărate atât alimente sănătoase, dar și alimente cu un conținut caloric bogat pentru a se verifica dacă elevii fac alegerile corecte.

**A1.** Copiii au analizat situația (ce gustări pot pregăti, ce alimente au la dispoziție etc.).

**A2.** Cadrul didactic a fost cel care a moderat modul în care s-au împărțit rolurile pentru fiecare copil.

**A3.** Copiii au pus în practică acțiunile stabilite, iar cadrul didactic s-a asigurat „din umbră” că totul este în regulă și se respectă regulile cu care elevii fuseseră familiarizați în celelalte activități.

**A4.** După ce elevii au servit gustările la picnic, s-a purtat o discuție despre modul cum le-au preparat, ce alimente au folosit, de ce au ales acele alimente, dacă le-au plăcut sau nu etc.

#### ***S 4. INSTRUIRE DE ABILITĂȚI DE VIAȚĂ – ÎN VIAȚA REALĂ***

##### **I.**

**Abilități de viață: stil de viață sănătos,** luarea deciziilor, realizarea programului unei zile, abilitatea de a pregăti o gustare etc.

**Situație:** *Concursul „Stil de viață sănătos”. Cadrul didactic i-a înscris pe elevi la un concurs organizat de altă școală, la care au participat elevi din mai multe unități școlare.*

**Desfășurare:** Concursul i-a supus pe elevi la diverse probe: pregătirea unei gustări din alimente sănătoase, elaborarea programului unei zile respectând regulile unui stil de viață sănătos, identificarea comportamentelor de risc pentru sănătate etc.

##### **II.**

**Abilități de viață: stil de viață sănătos,** luarea deciziilor, realizarea programului unei zile, abilitatea de a pregăti o gustare, abilitatea de a practica un sport etc.

**Situație:** *„Ne jucăm împreună”. Elevii au mers la altă școală cu care școala lor avea un parteneriat pentru a realiza diverse activități cu elevii cu posibilități materiale reduse. Activitățile au urmărit să-i ajute pe copiii de acolo să-și petreacă timpul liber în mod plăcut, respectând regulile unui stil de viață sănătos.*

**Desfășurare:** Elevii au conceput un program al zilei pe care au petrecut-o cu colegii lor. I-au însoțit în parc unde s-au plimbat și au practicat diverse jocuri sportive. Înainte de a pleca de la școală i-au ajutat să-și pregătească gustări din alimentele pe care le-au cumpărat din donațiile lor.

#### ***S 5. UTILIZAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ ÎN VIAȚA REALĂ***

Ultimul nivel al utilizării acestei abilități de viață îl reprezintă folosirea ei spontană în situații din viața reală. Fără pregătire specială și supraveghere, copiii au folosi abilitatea de viață în diferite situații din viața reală.

S-a monitorizat și evaluat periodic, stilul de viață al elevilor, obiceiurile alimentare – ce alimente au consumat în pauze, dacă au renunțat la băuturi carbogazoase, dacă mai mănâncă ciocolată, chips-uri, produse fast-food etc. Au fost consultați și părinții asupra programului elevilor, asupra obiceiurilor alimentare ale acestora etc.

<b>Activitatea</b>	<b>martie</b>				<b>aprilie</b>				<b>mai</b>			
	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>
<b>Realizarea unei micro-cercetări</b>												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> -Vizionare film „O zi din viața lui Ionel”												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> -„Sfatul medicului”												
<b>Activități organizate în mediu sigur:</b> -„Poftă bună!”												
<b>Sarcini și roluri într-un mediu sigur:</b> -„Singur acasă”												
<b>Sarcini și roluri într-un mediu sigur:</b> -„Tabăra de vis” - joc de												



<i>rol</i>												
<b>Situații spontane într-un mediu sigur:</b> - „La picnic”												
<b>Instruire de abilități de viață – în viața reală:</b> -Concursul „Stil de viață sănătos”												
<b>Instruire de abilități de viață– în viața reală:</b> -Concursul „Ne jucăm împreună”												
<b>Evaluare.</b>												

## **EVALUAREA ACTIVITĂȚILOR**

<b>Obiective</b>	<b>Indicatori</b>	<b>Activități de evaluare</b>
<i>Informarea elevilor privind comportamentele unui stil de viață sănătos și comportamentele de risc;</i>	<b>-100%</b> dintre elevi au fost informați și sunt familiarizați cu regulile unui stil de viață sănătos	❖ <i>Completarea unui chestionar (evaluarea cunoștințelor);</i> ❖ <i>Analiza produselor activității („Programul zilei”, „Meniul zilei” etc.).</i>
<i>Formarea unor comportamente favorabile unei vieți de</i>	<b>-85%</b> dintre elevi au un comportament favorabil unei vieți de calitate – consumă	❖ <i>Observarea sistematică a comportamentului elevilor - fișa de observare;</i>

<i>calitate</i>	alimente sănătoase, practică sportul și exercițiile fizice, se odihnesc cel puțin 7 ore pe noapte, servesc regulat micului dejun.	❖ <i>Jurnalul reflexiv.</i>
<i>Crearea unor situații de învățare care să le permită elevilor să-și pună în valoare cunoștințele și deprinderile însușite;</i>	-3 activități organizate în mediu sigur; -2 activități cu sarcini și roluri în mediu sigur; -2 activități cu sarcini spontane în mediu sigur; -2 activități pentru instruire de abilități de viață - în viața reală	❖ <i>Chestionare de satisfacție adresate elevilor.</i>
<i>Participarea activă a elevilor la derularea acțiunilor proiectului.</i>	- <b>100%</b> (30 de elevi) dintre elevii clasei a X-a E au participat la derularea acțiunilor proiectului.	❖ <i>Observarea directă;</i> ❖ <i>Jurnalul reflexiv.</i>

### ***Metodele de evaluare a dezvoltării abilității de viață:***

#### ***a) chestionarul***

***Chestionarul*** este un set de întrebări, bine organizate și structurate pentru a obține date cât mai exacte cu privire la o persoană sau un grup de persoane, și ale căror răspunsuri sunt consemnate în scris. Este cea mai obișnuită metodă de colectare a datelor, care se bazează pe autoraportările subiecților la propriile lor percepții, atitudini sau comportamente, mai ales atunci când investigația cuprinde o populație mai largă.

Marele avantaj al chestionarului este că valorizează introspecția și prin aceasta investigatorul măsoară percepții, atitudini și emoții subiective. Principalul dezavantaj este că nu suntem siguri dacă persoanele dau raportări ale propriilor simțăminte. Tendința de fațadă pe care subiecții o manifestă îi determină să-și ascundă sentimentele și atitudinile care nu sunt acceptate social (cum ar fi prejudecățile rasiale) și să ofere răspunsuri cât mai dezirabile. De aceea, datele culese prin metoda chestionarului au fost verificate și prin metoda observației.

În cadrul chestionarului am utilizat întrebări deschise (la care cei chestionați au răspuns așa cum doresc) și întrebări închise (cu variante de răspuns prestabilite). Pentru aceste întrebări închise am folosit scale de ordonare (modalități de ordonare a răspunsurilor).

*Obs. S-a reluat și chestionarul aplicat inițial pentru a fi surprinse modificările în ceea ce privește stilul de viață și atitudinea elevilor. De asemenea, elevii au primit chestionare de satisfacție față de activitățile desfășurate în cadrul proiectului.*

**b) Observația**

**Observația** se referă la examinarea sistematică și intenționată a unui eveniment, comportament, persoană sau grup. Ea presupune formularea unui obiectiv clar, fixarea modalităților sau a formelor ce se vor folosi, identificarea mijloacelor necesare unei bune observări, fixarea unui plan după care să aibă loc observarea, stabilirea unui protocol bine structurat pe baza căruia observatorul să își noteze datele observate, să le poată compara și analiza, să poată face o sinteză pe baza căreia să se selecteze nevoile de formare ale subiectului sau grupului țintă.

Pe parcursul desfășurării proiectului a fost observat sistematic, intenționat, grupul de elevi (clasa a X-a E), notându-se în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind comportamentul lor pe parcursul unor activități outdoor - excursii, ieșiri în parc, activități în aer liber și pauze.

**FIȘA DE OBSERVARE**

Comportamentul	Aprecieri				
	întotdeauna	adesea	rar	f. rar	deloc
Servește micul dejun					
Face sport/ exerciții fizice					
Doarme mai puțin de 7 ore pe noapte					
Consumă alimente bogate în calorii					
Fumează					
Consumă alcool					
Consumă chips-uri, ciocolată, înghețată, prăjituri cu cremă					
Consumă droguri, ierburi etnobotanice					
Consumă băuturi carbogazoase (Coca Cola, Pepsi, Mirinda etc.) sau energizante					

Mănâncă sănătos					
Preferă fructele, legumele					

### **VALORIFICAREA PROIECTULUI**

Proiectul de față reprezintă un prim pas pentru conștientizarea elevilor și familiilor acestora despre importanța unui stil de viață sănătos.

Ideile acestui proiect, lucrările realizate de elevi au fost promovate în unitatea școlară și în anii următori se va extinde la nivelul întregii școli.

### **REZULTATELE PROIECTULUI**

*Pe termen scurt* - au fost antrenați în activități pentru formare a unui stil de viață sănătos, toți elevii clasei a X-a E - 30 elevi.

*Pe termen mediu* - va fi realizat un program de consiliere pe tema *Stil de viață sănătos*, pentru toți elevii claselor a X-a din școală.

*Pe termen lung* – se va realiza un proiect ce va ca scop dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor din întreaga școală și se va încerca obținerea unei finanțări din partea Consiliului Local.

*Desfășurarea acestui program a reprezentat un câștig, atât pentru elevii implicați, care vor avea un stil de viață sănătos, cât și pentru familiile acestora și pentru întreaga comunitate în care vor fi promovate aceste idei.*

## BIBLIOGRAFIE

- Belciu, Mari-Elena; Demenenco, Daniela, Hinț, Simina; Lăcătuș, Maria; Mareș, G.; Mighiu, Corina; Mișu, Sivia; Mustață, Alina; Popescu, Adriana; Popescu, A.; Vasile, Elena Manuela, *Metode și instrumente pentru dezvoltarea abilităților de viață la clasă. Ghid teoretic pentru dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor*, Editura Paralela 45, Pitești, 2011;
- Bontaș, I., (1995), *Pedagogie*, Editura All, București;
- Baconcea, C.; Neamțu, G., (1999), *Elemente de asistență socială*, Editura Polirom, Iași;
- Bancilă, Gabriela; Zamfir, G., (1999), *Algoritmul succesului*, Editura Polirom, Iași;
- Brule, A., (2000), *Cum dialogăm și cum convingem*, Editura Polirom, Iași;
- Boudon, R., (coordonator) (1997), *Tratat de sociologie*, Editura Humanitas, București;
- Bouillercé, Brigitte; Rousseau, F., (2000), *Cum să ne motivăm*, Editura Polirom, Iași;
- Cosmovici, A., (1996), *Psihologie generală*, Editura Polirom, Iași;
- Clocotici, V.; Stan, A., (2000), *Statistică aplicată în psihologie*, Editura Polirom, Iași;
- Crețu, Carmen, (1997), *Psihopedagogia succesului*, Editura Polirom, Iași;
- Cucos, C., (1996), *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași;
- Cungi, C., (2000), *Cum putem scăpa de stres*, Editura Polirom, Iași;
- Dafinoiu, I., (2000), *Elemente de psihoterapie integrativă*, Editura Polirom, Iași;
- Dawitz, J. R.; Ball, S., (1978), *Psihologia procesului educațional*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- Drăgan, I.; Nicola, I., (1993), *Cercetarea psihopedagogică*, Editura Tipomur, București;
- xxx (2000), *Dicționar de pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- xxx (1998), *Dicționar de sociologie*, Editura Babel, București;
- xxx (1994), *Dictionary of Sociology*, The Penguin, London;
- Fiehl, J-F., (2000), *Cum să ne realizăm proiectele*, Polirom, Iași;
- Ghica, V., (1998), *Ghid de consiliere și orientare școlară*, Editura Polirom, Iași;
- Holban, I., (1978), *Cunoașterea elevului o sinteză a metodelor*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- Holban, I., (1995), *Teste de cunoștințe*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București;
- Ionescu, M.; Radu, I.; Salade, D., (1997), *Dezbateri de didactică aplicată*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
- Ionescu, M., (coord.), (1998), *Educația și dinamica ei*, Editura Tribuna Învățământului, București;
- Ionescu, M.; Chis, V., (2000), *Studii de pedagogie*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;

Ionescu, M.; Radu, I.; Salade, D., (2000) *Studii de pedagogie aplicată*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;

Mărginean, I., (2000), *Proiectarea cercetării sociologice*, Editura Polirom, Iași;

Monteil, J-M., (1997), *Educație și formare*, Editura Polirom, Iași;

Mărgineantu, Dorina; Buican, Maria, (1999), *Consiliere și dirigenție. Consultații* vol. I, Editura Eurobit, Timișoara;

Neculau, A., (1997), *26 de teste pentru cunoașterea celuilalt*, Editura Polirom, Iași;

Nicola, I., (1992), *Pedagogie*, Editura Didactica și Pedagogică R.A., București;

Pelletier, L., (1971), *La notion d'évaluation*, in *Education permanente*, nr. 7;

Peretti, de A.; Legrand, J-A; Boniface, J, (2001), *Tehnici de comunicare*, Editura Polirom, Iași;

Petre, A., (1997), *Sociologie generală*, Editura Polirom Fundația Academică Petre Andrei, Iași;

Radu, I., (1993), *Metodologia psihologică și analiza datelor*, Editura Sincron, Cluj-Napoca;

Radulescu, M. S., (1994), *Sociologia vârstelor*, Editura Hyperion, București;

Rouchy, J. C., (2000), *Grupul, spațiu analitic. Observație și teorie*, Editura Polirom, Iași;

Rotariu, T., (coord.), (1999), *Metode statistice aplicate în științele sociale*, Editura Polirom, Iași;

Rotaru, T.; Iluț, P., (2001), *Ancheta sociologică și sondajul de opinie*, Editura Polirom, Iași;

De Singly, F.; Blanchet, A.; Gotman, A.; Kaufmann, J-C., (1998), *Ancheta și metodele ei: chestionarul, interviul de producere a datelor, interviul comprehensiv*, Editura Polirom, Iași;

Șoitu, Laurentiu, (1996), *Comunicare și educație*, Editura Spiru Haret, Iași;

Vintanu, N., (1998), *Educația adulților*, Editura didactică și Pedagogică R. A., București;

Lafaye, Claudette, (1998), *Sociologia organizațiilor*, Editura Polirom, Iași;

Toffler, A.,(1973), *Șocol viitorului*, Editura Politică, București;

Zlate, M. (2000), *Introducere în psihologie*, Editura Polirom, Iași;

Zlate, M., (2001), *Psihologia la răspântia dintre milenii*, Polirom, Iași.