

REVISTA GIMNAZIAL

NR.1/2023

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

LITERA



LICITAȚIA DE
MANUALE ȘCOLARE
2023



PSIHOLOG DR.
SANDRA O'CONNOR:
STRESUL
EXAMENELOR,
ADOLESCENTUL ȘI
PĂRINTELE



CURSURI DIGITALE
ONLINE, GRATUITE
PENTRU PROFESORI
www.cursuridigitale.ro

02

- LICITAȚIA DE MANUALE ȘCOLARE ORGANIZATĂ DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023

03

- ETAPELE DE ALEGERE A MANUALELOR
- DE CE SĂ ALEGEȚI MANUALELE LITERA APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023?

04

- **MANUALUL DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ** APROBAT DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023

05

- CE SPUN REFERENȚII ȘTIINȚIFICI DESPRE MANUALUL DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA EDITURA LITERA?
- MANUALE DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA EDITURA LITERA, APROBATE LA LICITAȚIILE ANTERIOARE

06-09

- STRUCTURA MANUALULUI

10

- 10 MOTIVE PENTRU CARE SĂ ALEGEȚI MANUALUL DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA EDITURA LITERA

11

- DESPRE **LITERA EDUCAȚIONAL**
- CURSURI ONLINE GRATUITE PENTRU PROFESORI **WWW.CURSURIDIGITALE.RO**

12-14

- PSIHOLOG DR. SANDRA O'CONNOR: *STRESUL EXAMENELOR, ADOLESCENTUL ȘI PĂRINTELE*

15

- CITEȘTE.RO - BIBLIOTECA TA ONLINE

LICITAȚIA DE MANUALE ȘCOLARE ORGANIZATĂ DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023

La începutul acestui an, Ministerul Educației a demarat procedura de licitație a manualelor pentru clasa a VI-a, în urma încetării acordurilor-cadru pentru cele existente. Obiectivul principal al acestei licitații a fost achiziția de manuale școlare, care să reușească să ofere sistemului de învățământ preuniversitar materiale corespunzătoare din punctul de vedere al conținutului științific și adaptate nivelului de vârstă al elevilor. Ca și la licitația anterioară de manuale școlare, organizată de Ministerul Educației, Editura Litera este editura cu cele mai multe manuale declarate câștigătoare în urma evaluării.

- Limba și literatura română
- Matematică
- Biologie
- Istorie
- Geografie
- Informatică și TIC
- Fizică
- Educație tehnologică și aplicații practice
- Educație socială
- Consiliere și dezvoltare personală
- Religie – cultul ortodox

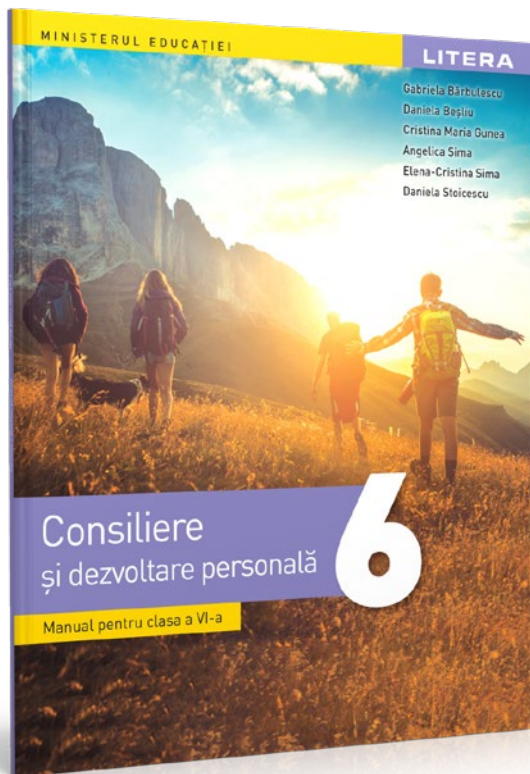
Pentru orice informații suplimentare, ne puteți contacta telefonic sau prin Whatsapp la numărul de telefon: 0746290648. Pentru o comunicare cât mai ușoară, salvați numărul în agenda telefonului.

NOILE MANUALE APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI, ÎN URMA LICITAȚIEI 2023, SE POT OBȚINE GRATUIT, PENTRU FIECARE ELEV, DOAR ÎN BAZA ALEGERILOR FĂCUTE DE CĂTRE CADRELE DIDACTICE. IATĂ PAȘII PE CARE TREBUIE SĂ ÎI URMAȚI ÎN ALEGEREA ACESTORA:

- 1 Accesați site-ul **www.manuale.edu.ro** și selectați clasa și disciplina care vă interesează.
- 2 Consultați oferta de manuale existentă pentru respectiva disciplină. Răsfoiți integral manualele propuse, deschideți aplicațiile multimedia interactive de învățare, apăsând pe iconițele indicate.
- 3 Alegeți manualul potrivit stilului dumneavoastră de predare și grupului de elevi pe care îl coordonați.
- 4 În ședința catedrei/ariei curriculare, anunțați alegerea dumneavoastră pentru consemnarea acesteia în procesul-verbal.
- 5 Procesul-verbal este avizat de către director și se înregistrează la secretariatul unității de învățământ în care s-a desfășurat procesul de selecție a manualelor școlare.
- 6 Persoana delegată de școală înregistrează comenzile și le trimite către responsabilul cu manualele școlare de la nivelul ISJ/ISMB.
- 7 Manualele comandate ajung în școală și vor fi distribuite fiecărui elev, pentru ca dumneavoastră să puteți folosi în fiecare oră atât suportul tipărit, cât și varianta digitală a manualului.

DE CE SĂ ALEGEȚI MANUALELE LITERA APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023?

- ✓ Manualele Litera aprobate de Ministerul Educației în 2023 sunt elaborate de autori de prestigiu, profesori cu experiență la catedră, condiție care asigură o calitate metodică și pedagogică deosebită.
- ✓ Manualele Litera au fost declarate câștigătoare pe baza punctajelor obținute la evaluarea calității științifice și constituie o resursă utilă în formarea competențelor prevăzute în programă.
- ✓ Cuprind sarcini de lucru corelate cu experiențele personale ale copiilor și asigură ancorarea în realitate a cunoștințelor și abilităților dobândite.
- ✓ Editura Litera este partenerul de nădejde al profesorilor, oferind continuitate în pregătire, prin editarea de manuale și materiale didactice pe parcursul tuturor anilor de școală.
- ✓ Autorii manualelor pun la dispoziția profesorilor planificările calendaristice și ghiduri cu informații suplimentare, fișe de lucru, evaluări suplimentare.
- ✓ Editura Litera, prin parteneriatele pe care le are cu instituții care furnizează programe de formare, oferă cadrelor didactice oportunitatea de formare profesională, prin cursuri online realizate pe platforma **www.cursuridigitale.ro**. La absolvirea cursurilor, cadrele didactice primesc adeverințe care vor servi la completarea dosarului de formare profesională.
- ✓ Editura Litera organizează Conferințe naționale periodice, dedicate profesorilor.
- ✓ Editura Litera oferă informații la zi, suport și consiliere tuturor dascălilor prin intermediul Clubului Profesorilor din România ([f](#)/Clubul Profesorilor din Romania cu peste 20 000 de membri) și Litera Educațional ([f](#)/Litera Educational).



CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Gabriela Bărbulescu, Daniela Beșliu, Cristina Maria Gunea, Angelica Sima, Elena-Cristina Sima, Daniela Stoicescu

- copertă broșată
- 96 de pagini
- 205 × 260 mm
- interior color

Manualul de *Consiliere și dezvoltare personală pentru clasa a VI-a* este elaborat de un grup de autori alcătuit din pedagogi cu o bogată experiență didactică.

Manualul este prezentat într-o formă atractivă, reușind să mențină interesul elevilor pentru a învăța și să-i provoace la o participare activă pe drumul descoperii de sine și a celorlalți; răspunde nevoilor de autocunoaștere și de dezvoltare a abilităților socio-emoționale specifice vârstei elevilor.

Conținutul manualului este bine organizat și cuprinde 4 unități de conținut: *Autocunoaștere, Dezvoltarea socio-emoțională, Managementul învățării, Managementul carierei*; acestea pun accent pe învățarea prin cooperare, pe individualizarea învățării și pe flexibilitate în derularea activităților.

Fiecare unitate a manualului abordează problematici actuale, ancorate în cotidian, potrivite universului particularităților de vârstă ale unui copil de 12-13 ani, dar care asigură, în egală măsură, achiziția competențelor din programă, de la lecție la lecție, apoi fixarea și evaluarea cunoștințelor, realizându-se după pașii: *Descoperă, Află, Reflectează, Verifică ce ai învățat, De pus în rucsac, Proiect - Caleidoscop* etc.

În manual sunt propuse metode alternative de evaluare, alături de autoevaluare, respectiv portofoliu și fișă de observare a comportamentului.

AUTORII MANUALULUI

Gabriela Bărbulescu

- Psiholog școlar
- Autor de programe, manuale și auxiliare școlare pentru învățământul primar și gimnazial
- Formator pentru formarea continuă a profesorilor



Angelica Sima

- Profesor consilier școlar
- Formator pentru formarea continuă a profesorilor
- Autor de programe, manuale, ghiduri și auxiliare școlare pentru învățământul primar și gimnazial
- Psihoterapeut



Daniela Stoicescu

- Didactician, didactică și didactici de specialitate
- Profesor cu experiență de peste 35 de ani
- Președinte al Asociației InfnitEdu, asociație ce promovează educația de calitate și dragul de a veni la școală
- Autor de manuale și resurse educaționale pentru elevi și profesori
- Experiență în intervenții integrate pentru comunități vulnerabile



Cristina Maria Gunea

- Psiholog
- Consilier școlar
- Autor de manuale și auxiliare școlare
- Formator pentru educația adulților



Elena-Cristina Sima

- Profesor consilier școlar
- Formator pentru formarea continuă a profesorilor
- Autor de programe, manuale, ghiduri și auxiliare școlare pentru învățământul primar și gimnazial
- Psihoterapeut



Daniela Beșliu

- Învățător de peste 25 ani
- Consilier școlar
- Autor de programe, manuale, ghiduri și auxiliare școlare pentru învățământul primar și gimnazial
- Formator pentru formarea continuă a profesorilor, expert pentru învățământul primar



CE SPUN REFERENȚII ȘTIINȚIFICE DESPRE MANUALUL DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA EDITURA LITERA?

„Parcurgând activitățile de învățare, elevii vor reuși să conștientizeze cine sunt, să-și analizeze propriile trăiri emoționale pe care le au în anumite situații concrete de viață, să se raporteze sănătos la ceilalți (diversitate), să fie motivați să învețe cu succes, să exploreze ce meserii le-ar plăcea să practice în viitor.

Metodele de lucru activ-participative și interactive oferă posibilitatea elevilor să se exprime liber, utilizând diferite coduri: desene, portofoliu, colaje, articole, compuneri etc.

Metodele didactice utilizate valorifică experiența de viață a fiecărui elev, pentru a se forma un sistem coerent de atitudini și valori morale și sociale.

Calitatea ilustrațiilor, paginația, aspectul atractiv vor trezi interesul elevilor pentru învățare. Toate imaginile sunt în concordanță cu conținuturile și cu exercițiile, provocându-i pe elevi să participe activ la procesul de învățare, stimulându-i să descopere cu interes și curiozitate noile conținuturi științifice.”

conf. univ. dr. Delia Iuliana Bîrlea,
Universitatea din Oradea

„Unitățile de conținut sunt concepute în manieră transdisciplinară, combinând elemente de limbă și comunicare, de cunoaștere a mediului înconjurător, de aderare la reguli civice și de exersare a abilităților artistice și practice. Din punct de vedere metodologic, manualul este centrat pe utilizarea metodelor *learning by doing*. Elevii pornesc de la propriile experiențe cognitive sau emoționale pe care le dezvoltă și le perfecționează. Astfel, aceștia sunt încurajați să fie spontani, să facă alegeri, să adreseze întrebări, să comunice propriile opinii, să aibă intervenții argumentate, să reflecteze asupra temelor puse în discuție, să manifeste inițiativă, să exprime idei originale și emoții autentice despre ceea ce învață.

Metodele de învățare la care face referire conținutul acestui manual corespund unei concepții pedagogice relevante, inspirându-se dintr-o pedagogie deschisă, activă. Sunt oferite informații științifice, pe care elevii le pot asimila cu ușurință, dar și provocări la care copiii își pot exprima punctul de vedere, aplicând abilitățile proprii și descoperind noțiuni/concepte noi.”

prof. Mădălina Felicia Belcin,
Colegiul Național Pedagogic „Constantin Brătescu”, Constanța

MANUALE DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA EDITURA LITERA, APROBATE LA LICITAȚIILE ANTERIOARE



Manual pentru clasa a VII-a

Gabriela Bărbulescu, Daniela Beșliu, Cristina Maria Gunea, Angelica Sima, Elena-Cristina Sima



Manual pentru clasa a II-a

Gabriela Bărbulescu, Cristina Gunea, Angelica Sima, Cristina Sima, Claudia Ștefan



Manual pentru clasa a V-a

Gabriela Bărbulescu, Cristina Maria Gunea, Angelica Sima, Elena-Cristina Sima, Daniela Stoicescu

Manualul cuprinde:

- 4 unități de învățare
- Fiecare lecție are 7 rubrici:
 - **Descoperă** – oferă contexte în care elevul află lucruri despre sine și despre ceilalți.
 - **Reflectează** – ghidează elevul să identifice propriile trăiri, gânduri, experiențe etc.
 - **Află** – aduce informații necesare pentru înțelegerea unor concepte.
 - **Aplică** – propune activități individuale sau de grup în care elevul să aplice cele învățate.
 - **Verifică** – oferă un prim pas de evaluare.
 - **De pus în rucsac** – asemenea unei truse rapide de ajutor în caz de nevoi emoționale, aceasta conține sfaturi utile, bune de ținut aproape, cu ajutorul cărora elevul își poate aminti rapid că la el sunt toate resursele de care are nevoie.
 - **Proiect** – Caleidoscopul cunoașterii de sine – o modalitate atractivă de învățare, dar și de evaluare, pentru că are ca punct de plecare o problemă reală sau o întrebare/întrebări la care se caută răspunsul/răspunsurile.
 - **5 pagini Superputerea mea!** – ajută elevul să descopere ce poate face în viața de zi cu zi cu ceea ce a învățat la fiecare unitate de învățare.
- 4 recapitulări intermediare
- 4 evaluări intermediare
- Recapitulare finală
- Evaluare finală
- Răspunsuri pentru evaluări
- În fiecare unitate de învățare se realizează diferite produse care vor fi adăugate în **portofoliul personal** al elevului. La finalul fiecărei unități de învățare, se apreciază portofoliul după criteriile date, folosind un tabel.
- La finalul fiecărei unități de învățare, elevul este îndrumat să completeze **Fișa de observare a comportamentului** pentru a-și autoevalua activitatea.
- 25 de idei de proiecte
- 14 activități de lucru în echipe
- 15 activități de lucru în perechi
- 24 de aplicații
- 26 de activități de reflexie
- 40 de activități multimedia de învățare de tip static
- 25 de activități multimedia de învățare de tip video
- 24 de activități multimedia de învățare de tip interactiv

Pagină de CUPRINS

CUPRINS	
UNITATEA I AUTOCUNOAȘTEREA	UNITATEA III. MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII ... 45
Lecția 1. Am o atitudine pozitivă	Lecția 1. Învățarea în școală
Lecția 2. Eu și starea mea de bine	Lecția 2. Învățarea în afara școlii
Lecția 3. Eu, în situații dificile	Lecția 3. Instrumente de planificare și evaluare a învățării
Lecția 4. Spun NU stereotipurilor și discriminării	Lecția 4. Atitudini și comportamente care susțin învățarea
Lecția 5. Resursele mele pentru sănătate	Lecția 5. Condiții interne ale învățării
Recapitulare	Lecția 6. Condiții externe ale învățării
Superputerea mea!	Recapitulare
Evaluare	Superputerea mea!
	Evaluare
UNITATEA II DEZVOLTARE SOCIO-EMOTIONALĂ	UNITATEA IV. MANAGEMENTUL CARIEREI ... 63
Lecția 1. Un puzzle de gânduri și emoții	Lecția 1. Pe trasee educaționale
Lecția 2. Gândesc, simt, acționez	Lecția 2. Punct de informare. Trasee educaționale spre ocupații și cariere
Lecția 3. Alegeri personale pentru schimbare	Lecția 3. Lumea Ocupațiilor
Lecția 4. Universul comunicării	Lecția 4. Corespondent în Lumea Ocupațiilor
Lecția 5. Comunicarea în medii reale și virtuale	Lecția 5. De la Ocupație la Carieră
Lecția 6. Puterea comunicării eficiente	Lecția 6. Cum îmi aleg o Carieră
Recapitulare	Recapitulare
Superputerea mea!	Superputerea mea!
Evaluare	Evaluare
	Recapitulare finală
	Superputerea mea!
	Evaluare finală
	Răspunsuri evaluare
	Investigația
	Activități de învățare în context nonformal

Pagină de PREZENTARE a unității de învățare

Numărul unității

Titlul unității de învățare

Titlurile lecțiilor


Conținuturi

Competențe specifice

UNITATEA I
Autocunoașterea

1. Am o atitudine pozitivă
2. Eu și starea mea de bine
3. Eu, în situații dificile
4. Spun NU stereotipurilor și discriminării
5. Resursele mele pentru sănătate





Conținuturi:

- Atitudinea pozitivă față de propria persoană. Starea de bine. Speranță și optimism
- Situații de stres/dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, dificultăți materiale, anxietate în situații de testare/examene
- Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine.

Competențe specifice: 1.1., 1.2.

PROIECTUL

PROIECTUL

Proiectul este un mod de învățare, dar și de evaluare. Faptul că poate fi făcut în forme care se potrivesc felului preferat de a face lucrurile pentru fiecare persoană, face din el o metodă foarte atractivă și eficientă. Un proiect are ca punct de plecare întrebări din viața de zi cu zi sau probleme la care se caută răspuns. Pentru aflarea răspunsurilor se lucrează în etape, individual, în perechi sau în grupuri mici și se folosesc surse diverse de informare. Dacă există un grup de lucru, fiecare membru va avea sarcini specifice de rezolvat, în funcție de punctele forte pe care le are.

La disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* din acest an îți propunem la rubrica **Proiect** (aflată la finalul fiecărei lecții) să afli răspunsuri la întrebări care te vor ajuta să te cunoști mai bine. Colecția de răspunsuri poartă un nume sugestiv, *Caleidoscop*, fiindcă fiecare are o combinație unică de fațete ale personalității, dar în același timp flexibilă, pentru că se schimbă pe măsură ce ne dezvoltăm (asemenea unui caleidoscop).

De exemplu, la unitatea de învățare I, *Autocunoașterea*, întrebările de reflecție care vor clarifica aspecte ale personalității tale sunt:

- Cum ar arăta viața ta dacă ar fi o carte?
- De ce și cum să-ți faci o Colecție de Bine?
- Cine te ascultă? Pe cine ascuți?
- Discriminare?
- Cum petreci timp în natură?

Poți alege să formulezi răspunsurile în forma care îți place cel mai mult și cu care te simți confortabil: prin desene/simboluri, organizatorii grafici, prin enunțuri scrise, cu ajutorul colecțiilor de fotografii, prin înregistrări video, audio (podcasturi), prin colaj etc.

Succes și stare de bine în realizarea Colecției Caleidoscop!



Evaluarea proiectului:

- răspunde la întrebările de la care a plecat: **2 p.**
 - informațiile folosite sunt corecte: **2 p.**
 - s-au folosit mai multe surse de documentare/surse de investigație: **1 p.**
 - se observă creativitate în organizarea ideilor și în folosirea materialelor: **2 p.**
 - proiectul are acuratețe: **1 p.**
 - a existat colaborare: **1 p.**
 - poți spune ce lecții ai învățat: ce a mers, ce ar fi putut merge mai bine etc.: **1 p.**
- Total: 10 puncte**
- *acuratețe = exactitate, corectitudine, atenție deosebită



7

PORTOFOLIUL ȘI FIȘA DE OBSERVARE A COMPORTAMENTULUI

PORTOFOLIUL

În fiecare unitate de învățare vei realiza diferite produse care vor fi adăugate în portofoliul tău personal. La finalul fiecărei unități de învățare, apreciază portofoliul pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* după criteriile date, folosind un tabel asemănător celui de mai jos.

Criteriul	Da	Nu	Parțial
Realizarea tuturor produselor propuse în unitatea de învățare			
Respectarea cerinței pentru fiecare produs			
Grijă și atenție în realizarea fiecărui produs			
Aspect corespunzător			
Creativitate în realizarea produselor			

Dacă este cazul, poți alege să completezi/să îmbunătățești anumite produse din portofoliu.

FIȘA DE OBSERVARE A COMPORTAMENTULUI

Gândește-te la activitatea ta de pe parcursul fiecărei unități de învățare. Citește cu atenție fiecare comportament și bifează răspunsul care îți se potrivește cel mai bine. După completare, verifică împreună cu profesorul tău dacă ai apreciat corect.

Comportamentul	Niciodată	Uneori	Desori	Întotdeauna
Am dovedit interes în învățare.				
Am urmat instrucțiunile.				
Am lucrat individual.				
Am cerut ajutor când am avut nevoie.				
Când am greșit, am vrut să află cum pot să corectez.				
Am participat activ la activități.				
Am dus activitățile până la capăt.				
Mi-am spus părerea.				
Am cooperat cu ceilalți în activitățile de grup.				

8

SUPERPUTEREA MEA!

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE I

Autocunoașterea

SUPERPUTEREA MEA!

Felicitări! Ai parcurs cu succes primii pași în *Călătoria de Autocunoaștere!* Suma aspectelor pe care le-ai descoperit până acum despre tine formează Superputerea ta!

Și pentru că știi deja în ce constă această Superputere, te provocăm să-ți imaginezi ce **legături invizibile** pot fi între tine și:



Scris sau vorbește cu o colegă/un coleg despre legăturile pe care le descoperi și despre felul în care calitățile, comportamentele, valorile tale, adică Superputerea ta, te ajută.

24

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE II

Dezvoltare socio-emoțională

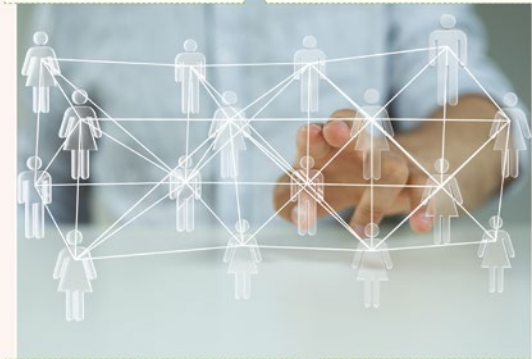
SUPERPUTEREA MEA!

Te-ai descurcat de minune în procesul de construire a relațiilor armonioase cu cei din jurul tău! Cu siguranță ai descoperit că și din acest punct de vedere ai anumite abilități de comunicare și exprimare a emoțiilor în acord cu nevoile tale, dar și cu situațiile prin care treci. Aceasta este o altă fațetă a Superputerii tale la care te invităm să reflectezi.

Desenează grafic (cu instrumente de desen sau în format digital) rețeaua de persoane cu care interacționezi cel mai des și cu care comunică eficient: membri ai familiei, prieteni, colegi, profesori, vecini etc. Gândește-te la ce funcționează cel mai bine pentru tine și de ce. Pentru a obține răspunsuri, te poți ajuta de întrebările din casete.

• Cu ce membri ai familiei comunică cel mai bine? - De ce? - Ce faci tu în mod special în fiecare caz? - Ce calități te ajută să relaționezi astfel?

• Cu ce prietenă/prieten îți este cel mai ușor să comunici deschis? - Îți împărtășești toate gândurile și emoțiile tale? - De ce îți vine ușor să relaționezi astfel cu ea/el?



• Cu ce colegi comunică foarte ușor, fără a intra des în conflict? - De ce? - De ce calități te folosești? - Ce calități/comportamente ale lor îți ușurează procesul comunicării și exprimării emoțiilor?

• Ce profesori crezi că te cunosc cu adevărat? - De ce? - Ce și cum ai comunicat despre tine? - De ce contează faptul că profesorii te cunosc?

42

Pagini de LECȚII

Titlul lecției

Context de învățare prin experiență

Întrebări de reflecție

Conținut teoretic al lecției

Aplicarea celor învățate (activități individuale și în grup)

Sinteza lecției

Evaluare formativă (pe parcurs)

Filă de proiect

Activități de RECAPITULARE

Plan de recapitulare

Aplicații

Pagină de EVALUARE

Evaluare la finalul unității de învățare

EVALUARE

Adună 10 fotografii. Pe unul și ai drept, pentru că ai parcurt o întreaga unitate de învățare! Așază-le pe cart și redă-le în ordine cronologică.

Privește cu atenție imaginile. Pentru fiecare, notează contextul de învățare care îl convinge cel mai mult, informal sau formal și ceva ce poți învăța în acest context.

☑ - identificare a conținutului
☑ - menționează conținutul

Exemplu A: - context informal; învăț să îmi planific bugetul.

☑ Notează termenii care pot completa spațiile punctate din enunțurile următoare.

Învățarea în contexte ☑ se realizează în școală. Învățarea în contexte ☑ ☑ completarea învățarea școlară. Învățarea de la ☑ ☑ ☑, mass media. Câte trei forme de învățare se ☑ ☑ și nu pot fi separate în mod clar. De fapt, noi ☑ ☑ ☑, continuăm, prin fiecare experiență trăită.

☑ Citește cu atenție enunțurile de mai jos, apoi notează cu A (adversarii) sau cu F (alți) fiecare afirmație.

☑ Nu pot controla niciun factor extern care îmi influențează învățarea.

☑ Când îmi planific învățarea, încep cu stabilirea unor obiective de învățare.

☑ Dacă îmi planific învățarea, stănesc motivul până la realizarea obiectivelor mele.

☑ Dacă ceva nu merge cum mi-am propus, trebuie să îmi revizuiască planul de învățare.

☑ Regimul de viață pe care îl adopt nu îmi influențează învățarea.

Exemplu 1 - F

Itemii și descriptorii de performanță



VARIANTA DIGITALĂ

Varianta digitală cuprinde integral conținutul manualului în variantă tipărită, având în plus exerciții interactive, jocuri educaționale, animații, filme și simulări. Activitățile multimedia interactive de învățare (AMII) aduc un plus de valoare cognitivă.

Paginile din manual pot fi vizionate pe desktop, laptop, tabletă, telefon, oferind o experiență excelentă de navigare. Navigarea în varianta digitală permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.

AMII ANIMAT

cuprinde animații sau filme, activități care se găsesc în partea de jos a paginii. Pentru vizionare, se activează butonul **Redă** ▶).



AMII STATIC

cuprinde desene, fotografii, simboluri, informații suplimentare care se derulează cu ajutorul butoanelor de navigare.



AMII INTERACTIV

cuprinde exerciții de alegere duală, de alegere multiplă, de asociere, de completare, de ordonare situate în partea de jos a paginii.

butoanele de validare sunt: **Resetează** (care aduce exercițiul la starea lui inițială) și **Verifică** (prin care se verifică rezolvarea).

utilizatorul are la dispoziție trei încercări de a răspunde corect, după care răspunsul corect este afișat automat.



BUTOANE FOLOSITE ÎN VARIANTA DIGITALĂ



deschide ghidul de utilizare a manualului digital.



deschide cuprinsul manualului digital și permite deschiderea de conținuturi/lecții.

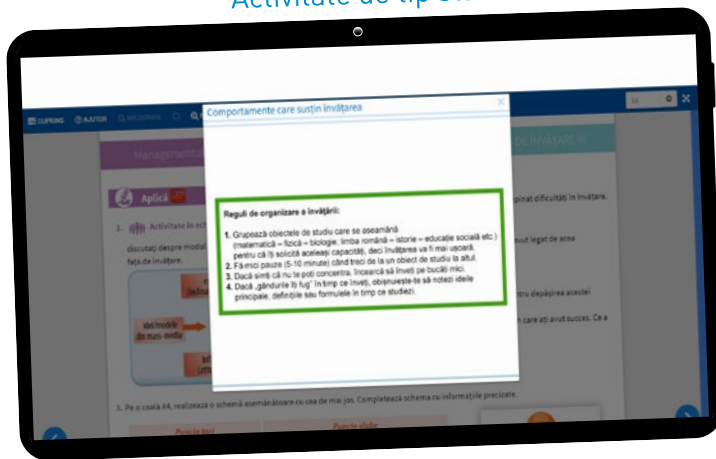


permit parcurgerea manualului și deschiderea unei anumite pagini.

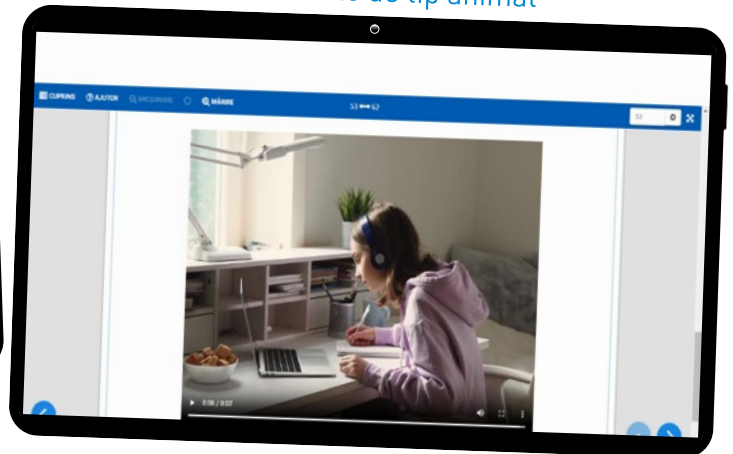


EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI MULTIMEDIA INTERACTIVE DE ÎNVĂȚARE

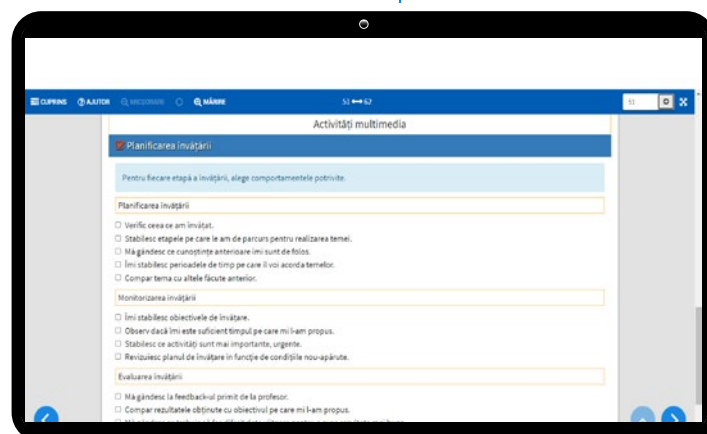
Activitate de tip static



Activitate de tip animat



Activitate de tip interactiv



10 MOTIVE PENTRU CARE SĂ ALEGEȚI MANUALUL DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ DE LA EDITURA LITERA



- 1. Calitate metodică și pedagogică.** Manualul este elaborat de autori cu o bogată experiență profesională, condiție care asigură o calitate metodică și pedagogică deosebită.
- 2. Formarea competențelor.** Activitățile de învățare propuse la fiecare domeniu de conținut urmăresc formarea competențelor specifice disciplinei de dezvoltare personală, din programă, de la lecție la lecție.
- 3. Fixarea și evaluarea cunoștințelor.** Manualul este o resursă în învățare, contribuie la fixarea și evaluarea cunoștințelor, parcurgând următorii pași: *Descoperă, Află, Reflectează, Verifică ce ai învățat, De pus în rucsac, Proiect – Caleidoscop*.
- 4. Conectarea la teme actuale.** Fiecare unitate a manualului abordează problematici recente, ancorate în cotidian, potrivite universului particularităților de vârstă ale unui copil de 11-12 ani.
- 5. Sistematizare și interdisciplinaritate.** Manualul conține numeroase lecții recapitulative (la fiecare unitate și recapitulare finală). Cele patru unități conțin elemente de interdisciplinaritate și transdisciplinaritate.
- 6. Activități de învățare eficiente.** Manualul este bogat ilustrat și completat în varianta digitală cu numeroase imagini, exerciții, filme care asigură o mai bună înțelegere a conținuturilor și formarea cu ușurință a competențelor corespunzătoare.
- 7. Valori științifice și umane.** Manualul oferă contexte variate de aplicare a cunoștințelor dobândite și de formare/dezvoltare a abilităților elevilor. Întreaga abordare are la bază stimularea motivației pentru învățare și a responsabilității privind propriul comportament, sănătatea proprie, a familiei, a mediului.
- 8. Accesibilitate și incluziune.** Prin construcția textului și utilizarea unor rubrici semnificative, elevii se orientează ușor în paginile manualului și în parcurgerea variantei digitale. Activitățile practice se bazează, în special, pe materiale reciclate, ușor de procurat.
- 9. Atractivitate, diferențiere.** Manualul cuprinde numeroase exerciții, întrebări și propuneri de proiecte care au potențialul de a capta atenția și de a stimula curiozitatea și interesul elevilor.
- 10. Explicații suplimentare.** Manualul acordă o atenție deosebită accesibilizării informației științifice, prezentând informațiile într-un limbaj clar și ușor de înțeles de către elevi. Astfel, elevii au ocazia să își formeze treptat și conștient limbajul științific de specialitate, beneficiind de explicații permanente care să ajute la construirea cunoașterii.

Fondată în anul 2014, Editura Litera Educațional, parte a Grupului Editorial Litera, publică și difuzează manuale și auxiliare școlare în format tipărit și digital, suport pedagogic și cursuri online pentru profesori, precum și alte materiale de perfecționare pentru elevi.

Editura Litera Educațional a ales o abordare modernă a sistemului educațional. Pasionați de ceea ce fac, profesioniștii care alcătuiesc echipa noastră vizează excelența. În cei 9 ani de existență, au construit relații de parteneriat cu profesorii din România, cărora le-au oferit expertiza și informațiile de care au avut nevoie.

În anul 2023, catalogul Litera Educațional cuprinde peste 370 de titluri:

79 de MANUALE ȘCOLARE câștigătoare ale licitațiilor organizate de Ministerul Educației

300 de AUXILIARE ȘCOLARE avizate de Ministerul Educației

*MATERIALE SUPLIMENTARE PENTRU ELEVI - cărți, lecturi școlare, atlase și enciclopedii etc.
Litera Educațional aduce creativitate și inovație în educație!*

CURSURI ONLINE GRATUITE PENTRU PROFESORI www.cursuridigitale.ro

Editura Litera, prin parteneriatele pe care le are cu instituții care furnizează programe de formare, oferă cadrelor didactice din învățământul preuniversitar oportunitatea de formare profesională prin cursuri online realizate pe platforma **www.cursuridigitale.ro**.

Înscrierea și participarea la cursuri este gratuită, iar principalul obiectiv al acestora este dezvoltarea competențelor digitale și a viziunii moderne a cadrelor didactice, necesare pentru a face față cu succes provocărilor actuale ale profesiei de dascăl.

Avantajele participării la cursurile online oferite de platforma [cursuridigitale.ro](http://www.cursuridigitale.ro):

- ✓ Toate cursurile sunt GRATUITE.
- ✓ Înscrierea este facilă și se realizează prin completarea unui formular online disponibil pe www.cursuridigitale.ro
- ✓ Înveți și lucrezi în ritmul tău. Cursurile au o durată medie de 15 ore și se pot parcurge oricând, oriunde: de acasă, în weekend, în vacanțe, la orice oră.
- ✓ Informațiile sunt de actualitate și sunt prezentate într-o formă și un limbaj accesibile și familiare cadrelor didactice.
- ✓ Cursurile se pot citi și parcurge pe orice dispozitiv: calculator, tabletă, telefon, astfel încât realizarea lor devine și mai accesibilă.
- ✓ Trainerii care dezvoltă cursurile fac parte din mediul academic, sunt profesori cu experiență, psihopedagogi, consilieri școlari, formatori pentru educația adulților, autori de manuale.
- ✓ Cursurile tratează subiecte de interes pentru profesori: cum să utilizezi manualul digital la clasă, care sunt noile instrumente digitale cu ajutorul cărora se pot realiza la clasă activități extracurriculare, metode și tehnici de formare și dezvoltare armonioasă a personalității elevilor etc.
- ✓ După parcurgerea cu succes a modulelor, cadrele didactice vor primi adevăruri care vor servi la completarea dosarului de formare profesională.



STRESUL EXAMENELOR, ADOLESCENTUL ȘI PĂRINTELE

Ce se întâmplă cu noi în perioada examenelor și cum putem să navigăm prin această perioadă cât mai eficient și mai echilibrat?

Stresul este un răspuns normal al corpului la situații provocatoare. Când ne aflăm în situații dificile, periculoase sau neașteptate, corpul nostru reacționează în moduri care sunt menite să ne protejeze de rău. În aceste momente sunt eliberați hormoni precum adrenalina, care ne accelerează ritmul cardiac și ritmul respirației, mușchii ni se încordează și avem o concentrare sporită. Când vine vorba de stres legat de studiu și examene, stresul funcțional poate fi benefic. Până la un anumit punct, stresul îți crește productivitatea, te ajută să îți clădești motivația, să îți urmezi și atingi obiectivele și îți oferă suficientă adrenalină și energie pentru a fi productiv și eficient. Stresul în perioada examenelor poate face ca adolescentul tău să simtă anxietate, iar aceasta poate duce stresul funcțional în stres disfuncțional, care îl va paraliza și demotiva.

CÂND ESTE ANXIETATEA UTILĂ?

Anxietatea poate fi utilă în anumite situații: de exemplu, dacă suntem în pericol (ex.: sărim din calea unei mașini), anxietatea ne poate ajuta să ne canalizăm energia pentru a putea evita pericolul. Un nivel echilibrat de anxietate va direcționa reacția noastră față de evenimentul amenințător și va ajuta la îmbunătățirea răspunsului pe care îl avem vizavi de acest eveniment, dar anxietatea nu este prietena noastră atunci când amenințarea cu care ne confruntăm este de natură cognitivă, cum ar fi un examen. Gândurile implicate în anxietatea pe care ne-o determină un examen pot să se reflecte asupra modului în care noi ne proiectăm capacitatea de a performa la acel examen. Anxietatea în fața examenului de multe ori va include gândire negativă și somatizări atunci când ne apropiem de momentul evaluării. „Voi eșua”, „nu mă voi descurca”, „mă doare capul”, „mă doare stomacul”, „nu mă pot concentra”, „nu îmi pot aduce aminte ceea ce am învățat”, acestea sunt doar câteva dintre cuvintele pe care ni le spun adolescenții noștri în perioada examenelor.

CARE ESTE IMPACTUL ANXIETĂȚII ASUPRA PERFORMANȚEI?

Cercetările au arătat că persoanele care se confruntă cu niveluri ridicate de anxietate la examene vor avea performanțe scăzute în situațiile de evaluare. Acești oameni tind să perceapă examenele ca fiind amenințătoare și au răspunsuri emoționale intense, ceea ce le va face dificilă concentrarea asupra sarcinii în cauză. Situațiile de evaluare pot aduce un nivel de anxietate care interferează cu performanța eficientă în sarcinile cognitive și intelectuale, acest aspect având un impact negativ asupra șanselor persoanei de a obține cele mai bune rezultate la examen.





DECI, CUM PUTEM DOMOLI ANXIETATEA ÎN FAȚA EXAMENELOR? CUM ÎI PUTEM SPRIJINI PE ADOLESCENȚII NOȘTRI?

Abilitățile pe care le considerați cele mai utile în gestionarea anxietății vor varia în funcție de factorii declanșatori care pot contribui la nivelul ridicat de anxietate. Dacă adolescenții se confruntă cu niveluri ridicate de anxietate înainte de un examen, ar trebui să se angajeze în strategii de autoîngrijire în acest timp, iar noi suntem cei care îi pot ajuta să o facă.

Unul dintre cei mai importanți piloni de susținere a adolescenților este o comunicare eficientă cu adulții din jur. Părintele este primul compas de echilibru în situații de criză (chiar dacă tendința lor va fi ca în această perioadă să graviteze mai mult înspre anturaj și prieteni). Vorbiți cu adolescentul vostru, asigurați-vă că acesta are încredere să apeleze la voi atunci când întâmpină dificultăți. Discutați împreună cu el despre importanța următoarelor aspecte: pregătire, îngrijire adecvată și relaxare.

Înainte de a vorbi cu adolescentul nostru, este important să ne examinăm așteptările. Stresul se poate amplifica atunci când așteptările noastre, sau ceea ce credem că sunt așteptările altora, nu se potrivesc cu ceea ce suntem capabili sau dispuși să realizăm. Reflectați asupra așteptărilor pe care le aveți față de acest examen și gândiți-vă în ce mod le proiectați asupra adolescentului. Uneori, s-ar putea să descoperiți că sursa stresului adolescenților sunt tocmai așteptările adulților din jur, care nu sunt congruente cu așteptările și proiecțiile proprii. Dacă aveți așteptări foarte mari, iar adolescentul nu crede că le va îndeplini, este foarte important să reflectați la asta. Care este motivul pentru care aveți aceste așteptări? Este important ca, atunci când discutați cu adolescentul, să o porniți în direcția nevoilor și așteptărilor sale, nu ale voastre. Ei vor putea găsi resurse doar într-un proces personal de studiu, de proiecție a așteptărilor, de management al timpului și de evaluare a consecințelor oricărui rezultat, nu au nevoie și de stresul dezamăgirii noastre. La urma urmei este un examen, nu este un punct existențial pivotant al vieții copiilor noștri, iar presiunea pe care o punem uneori ca adulți asupra acestor examene le poate picta o imagine distorsionată a procesului de evaluare.





Cum să discutăm cu adolescentul? Am să vă exemplific.

PREGĂTIRE

Îi vei spune așa:

În primul rând, este important să începi pregătirea pentru examen cât mai devreme posibil. Acest lucru te va ajuta să înveți materialul într-un mod mai eficient și să eviți stresul asociat cu învățarea de ultim moment. Atunci când înveți ar trebui să te concentrezi pe subiectele pe care le consideri cele mai importante și să eviți să pierzi timpul cu subiectele mai puțin importante, acelea le vei putea acumula pe parcursul pregătirii.

Începe pregătirea din timp. Nu lăsa pregătirea pentru ultimul moment, deoarece vei fi presat de timp și vei fi mai stresat. Încearcă să începi pregătirea cu cel puțin o lună înainte de examen. Fii organizat. Creează-ți un program de studiu și respectă-l. Asigură-te că acoperi toate subiectele pe care le vei avea la examen și, când revizuiesti materialele, concentrează-te asupra detaliilor importante. Fii disciplinat. Respectarea programului tău de studiu este esențială pentru a obține rezultate bune la examenele tale. Asigură-te că petreci suficient timp studiind fiecare subiect și nu uita să iei pauze regulate pentru a-ți odihni și relaxa mintea. Exersează testele anterioare sau exerciții similare cu cele pe care le vei avea la examen. Acest lucru te va ajuta să înțelegi mai bine subiectele și să te familiarizezi cu formatul testelor pe care le vei avea la examen.

ÎNGRIJIRE ADECVATĂ

Promovarea unui examen dificil este o sarcină greu de dus la capăt atunci când nevoile de bază, cum ar fi alimentația și somnul, nu sunt îndeplinite. Dacă adolescentul tău neglijează să se îngrijească pentru a se concentra doar pe studiu, este timpul ca tu, ca părinte sau îngrijitor, să intervii. Anii adolescenței sunt o perioadă benefică pentru a-i învăța ocrotirea de sine, o alimentație adecvată, activitatea fizică și somnul suficient, toate vor ajuta în prevenția stresului toxic. Ajutați-i în acest proces, deoarece în perioada examenelor nu e momentul în care să îi învățați să o facă singuri.

Îi vei spune așa:

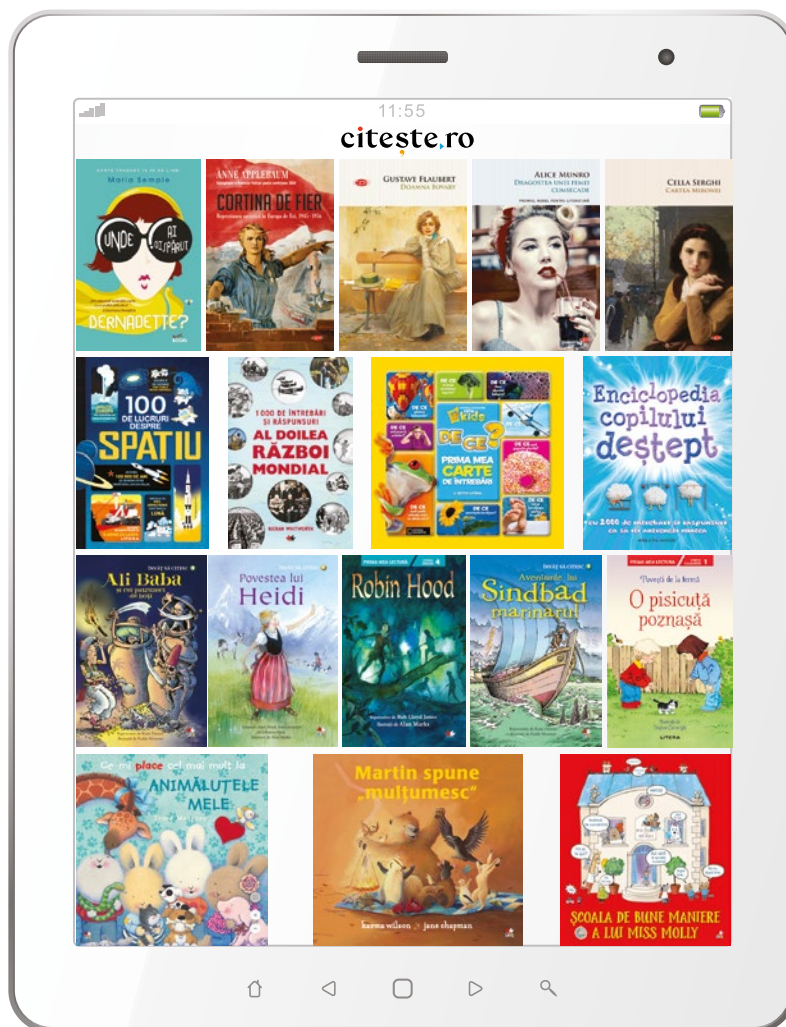
Este important să te odihnești suficient înainte de examen. Somnul este la fel de important pentru învățare, precum este exercițiul pentru a construi rezistența fizică. Un somn adecvat te va ajuta să îți menții concentrarea în timpul examenului și te va ajuta să ai o stare de bine. O alimentație nesănătoasă poate afecta negativ nivelul tău de energie, iar asta la rândul său poate afecta performanța, așa că, având grijă de tine, te asiguri că îți oferi oportunitatea de a funcționa în forma ta maximă. În plus, ar trebui să iei pauze regulate atunci când studiezi pentru un examen. Acest lucru te va ajuta să te relaxezi și să te concentrezi mai bine atunci când revii la studiu. De asemenea, ar trebui să faci exerciții fizice regulate pentru a-ți menține nivelul de energie ridicat și pentru a reduce stresul asociat cu examenele.

citeste.ro

ebookuri • audiobookuri • videobookuri

Destinația ideală pentru toți elevii!

ABONAMENT GRATUIT TOT ANUL 2023
pentru elevii care învață după noile manuale Litera
aprobată MEN în 2023!



- În perioada 1-11 septembrie 2023, școlile care aleg noile manuale Litera vor primi prin email codurile de acces gratuit pe citeste.ro pentru elevi și cadre didactice.
- Cu peste 3 500 de ebookuri, audiobookuri și videobookuri în limbile română și engleză, citeste.ro este destinația ideală pentru orice elev sau profesor care dorește să citească, să-și satisfacă curiozitatea, să se perfecționeze!

Detalii pe [f](https://www.facebook.com/citeste.ro) /citeste.ro

[i](https://www.instagram.com/citestero) /citestero

MANUALE ȘCOLARE APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI 2023

