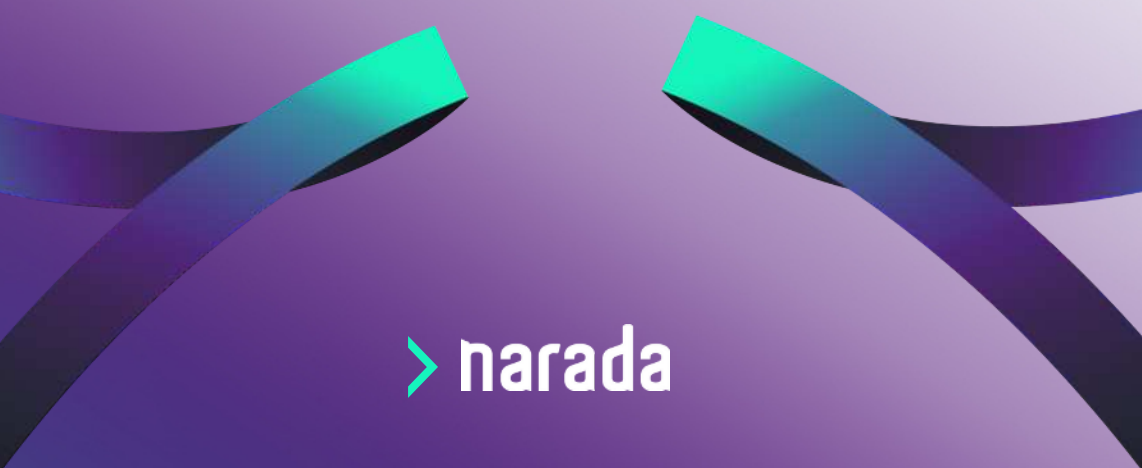




> narada

Strategii de învățare

PENTRU CLASA A VIII-A
ȘI... MAI DEPARTE



Cuprins

Clasa a VIII-a în power mode



- 1 Mintea mea, la treabă!
Cum descopăr stilul de învățare care mi se potrivește?
- 2 Tehnici care nu îmi consumă bateria, ci o încarcă
Metode de învățare activă
- 3 Amânarea. Inamicul invizibil
Pe ce se bazează amânarea și cum o evit?
- 4 Am control. Pot!
Construirea încrederii și gândirea alegerilor
- 5 Bibliografie
- 6 Fișă de progres în antrenarea minții (anexă)

Introducere

Clasa a VIII-a poate fi foarte grea, chiar dramatică, dacă nu știi ce să faci cu timpul tău și cu toate sarcinile pe care le ai de îndeplinit. E ultimul an de gimnaziu și se dă o adevărată luptă între tine și examene, între tine și dorințele adulților, între tine de azi și cel/cea care vrei să devii. Ca la orice luptă, trebuie să îți faci o strategie. Cu cât e mai bună, cu atât e mai bine! Totul e să ți se potrivească! 😊

Pentru asta, folosește acest ghid ca să aflii cât mai multe despre tine, despre modul în care funcționezi și înveți, despre cum te ghidezi atunci când trebuie să iei decizii, despre cum îți scrii viitorul în Power Mode. Pentru că poți și pentru că el îți aparține!



1

Mintea mea, la treabă!

CUM DESCOPĂR STILUL DE ÎNVĂȚARE CARE MI SE
POTRIVEȘTE?

#ÎnvățDespreMine!



Stilurile de învățare



Există mai multe moduri în care poți învăța, dar nu toate sunt la fel de eficiente. Fiecare persoană învață în felul ei. Unii oameni țin minte mai bine când văd, alții când aud, iar alții când pun în practică. Acestea se numesc stiluri de învățare. Iată-le pe cele mai cunoscute:

Stilul vizual - Învăț cu ajutorul văzului!

Oamenii care învață vizual își amintesc mai ușor lucrurile pe care le văd. Le plac imaginile, culorile, desenele, hărțile și filmele.

De exemplu: dacă înveți despre animale, îți place să vezi poze sau videoclipuri cu ele.

Stilul auditiv - Învăț prin ascultare!

Aceste persoane țin minte mai bine când aud explicațiile. Le place să asculte povești, cântece sau să vorbească cu alții despre ce învață.

De exemplu: înveți mai ușor o poezie dacă o asculți de mai multe ori.

Stilurile de învățare



Stilul kinestezic - Învăț prin mișcare/practică!

Oamenii kinestezici învață cel mai bine când fac lucruri. Le place să atingă, să construiască, să se miște și să încerce singuri.

De exemplu: înveți mai bine despre plante dacă le plantezi tu însuși în ghiveci.

Stil de învățare	Ce înseamnă
A (Auditiv)	Îți amintești mai bine prin ascultare și repetiție
B (Vizual)	Îți amintești mai bine prin imagini, culori și organizare
C (Kinestezic)	Îți amintești mai bine prin mișcare, experiență și



Fiecare dintre noi învață mai bine într-un mod sau altul!

Completează chestionarul de mai jos și află ce ți se potrivește ție cel mai bine!



1. Când înveți ceva nou, prefer să...

- A. ascult explicațiile unui profesor sau coleg.
- B. citesc lecția din caiet sau manual.
- C. fac un desen, o hartă mentală sau un experiment.

2. Țin minte mai bine atunci când...

- A. aud informația spusă de cineva.
- B. o văd scrisă, colorată sau subliniată.
- C. o scriu, o mișc, o transform într-o activitate.

3. Când încerc să mă concentrez, mă ajută...

- A. să repet în gând sau cu voce tare.
- B. să fie ordine și culori în jurul meu.
- C. să mă ridic, să fac pauze sau să mă mișc puțin.

4. La școală îmi place cel mai mult când...

- A. ascult o poveste sau o explicație interesantă.
- B. fac rezumate, tabele, desene, scheme.
- C. particip la experimente, jocuri sau activități practice.



5. Când cineva îmi explică ceva, înțeleg mai bine dacă...

- A. îmi spune pas cu pas, clar.
- B. îmi arată un exemplu sau o imagine.
- C. mă lasă să încerc eu însumi.

6. Când trebuie să învăț pentru un test, prefer să...

- A. citesc cu voce tare sau înregistrarea lecției.
- B. folosesc culori, marcaje, post-it-uri.
- C. refac exerciții sau simulez situația de test.

7. Când greșesc, învăț mai bine dacă...

- A. îmi explică cineva ce am greșit.
- B. văd cum ar fi trebuit să fie corect.
- C. refac exercițiul singur.

8. Ce mă distrage cel mai ușor când învăț?

- A. zgomotele sau vorbele din jur.
- B. dezordinea, imaginile, culorile.
- C. faptul că trebuie să stau prea mult timp nemișcat.

9. Când învăț, îmi place să...

- A. povestesc cu voce tare.
- B. subliniez și organizez vizual.
- C. fac ceva practic cu informația.

10. După ce învăț ceva, știu că am reținut atunci când...

- A. pot explica altcuiva cu voce tare.
- B. pot desena sau rezuma informația.
- C. pot aplica într-o situație reală.



Stilul tău de învățare - Interpretare chestionar:

► Dacă ai majoritatea răspunsurilor **A** → Profil vizual

Înveți mai bine cu imagini, culori, hărți conceptuale, grafice.

► Dacă ai majoritatea răspunsurilor **B** → Profil auditiv

Înveți mai bine ascultând explicații, discuții sau înregistrări.

► Dacă ai majoritatea răspunsurilor **C** → Profil kinestezic (practic)

Înveți mai bine prin mișcare, experimentare și aplicare concretă.

1. Stilul meu principal de învățare este:

2. Când învăț, îmi propun să folosesc mai des:

3. Am descoperit despre mine că:

Antrenează-ți atenția

Antrenarea atenției e ca mersul la sală pentru creier! Dacă o exersăm des, devine mai puternică, iar dacă nu, devine leneșă. O atenție bine dezvoltată ne ajută să învățăm mai ușor, pentru că putem reține informațiile mai repede și le înțelegem mai bine. De asemenea, atunci când suntem atenți, facem mai puține greșeli, observăm detaliile importante și putem să ne corectăm singuri.

Antrenarea atenției nu este dificilă. Putem face acest lucru prin jocuri de memorie, puzzle-uri sau exerciții de concentrare, prin pauze scurte între activități sau prin stabilirea unor scopuri clare, cum ar fi „acum învăț 15 minute fără telefon”.

Iată câteva tehnici de concentrare pe care ar trebui să le încerci:

Tehnica 1. Desenează cu ambele mâini deodată

Ia o foaie de hârtie și carioci. Denează cu ambele mâini deodată diferite forme, în același timp.

Începe cu nivelul 1 de mai jos și continuă cu nivelurile 2 și 3, pe parcursul unei săptămâni. La început vei fi mai atent/ă la mâna pe care o folosești de obicei mai puțin.

Acest exercițiu te ajută la coordonare, concentrare și control, antrenând ambele emisfere ale creierului tău.

Nivelul 1

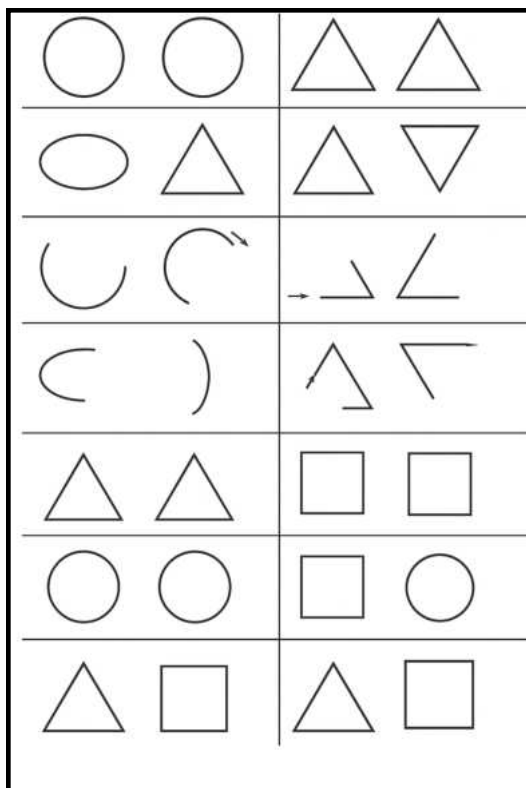
Desenează toate formele din dreapta, pornind din același punct. Folosește ambele mâini, simultan.

Nivelul 2

Desenează toate formele de mai jos, pornind din puncte diferite și terminând formele în același timp cu ambele mâini, simultan.

Nivelul 3

Cu mâna dreaptă desenează o formă și cu stânga altă formă, în același timp. Începe și termină simultan, cu ambele mâini.



la o carte la întâmplare și deschide-o la o pagină. Mai jos, transcrie timp de 10 minute ceea ce scrie pe pagina la care ai deschis. Nu face nimic altceva în acest timp.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or ledger paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

Antrenează-ți atenția

Notează câte greșeli de transcriere ai și dacă ai înțelege ceva din text.

Repetă exercițiul timp de o săptămână. Ce observi?

Câte greșeli ai duminică, în comparație cu luni?

Ai ajuns să înțelegi mai bine textele?

Felicitări! Ți-ai demonstrat că poți rămâne atent/ă într-o sarcină „plictisitoare” și chiar poți să și câștigi ceva din asta.

Repetă exercițiul ori de câte ori ai ocazia, pentru a-ți păstra atenția în formă!



Antrenează-ți atenția

Tehnica 3. Repetă în ordine inversă

Înregistrează-te în timp ce citești șirurile de numere de mai jos.

5-7-9	41-75-36-74-72
3-8-11	21-97-030-104
11-17-21	34-6-23-99-95
56-85-21	74-95-91-94-54
68-568-33	71-80-97-65-07
26-37-66-77	62-80-29-19-53
3-8-11-18-1	72-35-50-97-86
34-0-1-52-9	91-88-03-06-41
80-72-15-94-47	91-42-06-48-06

Ascultă-le și rostește șirul în ordine inversă.

Ex.: ascuți înregistrarea cu șirul 4-8-10, tu rostești: 10-8-4. Timp de o săptămână vei face asta, timp de 5 minute pe zi, crescând lungimea șirului (poți folosi site-ul: pinetools.com pentru a genera șirurile de numere).

Notează greșelile în fiecare zi. Ce progrese observi după 7 zile?

Antrenează-ți atenția



Tehnica 4. Fixează-ți atenția!

la un ceas și urmărește timp de 3 minute secundarul, care se mișcă. Concentrează-te doar asupra lui, fără să te gândești la altceva și fără să îți muți privirea.

- Observă dacă gândurile tale fug în altă parte.
- Dar privirea?
- Notează de câte ori îți este distrasă atenția de alte gânduri sau privirea de alte detalii.

După ce notezi, revino asupra secundarului și urmărește-l cu atenție în continuare. Astfel îți antrenezi mintea să se concentreze pe ceva anume.

Repetă exercițiul în fiecare zi timp de o săptămână, preferabil la aceeași oră din zi. Ce observi după mai multe repetări?

Îți pot stimula atenția folosind și aplicații mobile, precum: Luminosity, Elevate, FitBrains, CogniFit, Peak ș.a.

PENTRU TOATE CELE 5 TEHNICI DIN GHID, NOTEAZĂ REZULTATELE TALE ÎN FIȘA DE PROGRES DE LA SFÂRȘIT. E IMPORTANT SĂ CALCULEZI PROGRESUL ȘI SĂ VEZI CEEA CE FACI DIN CE ÎN CE MAI BINE!



- Ce se afla în colțul din dreapta al imaginii?

-
- Care sunt culorile care predomină?

-
- Ce ai văzut în centrul imaginii?

-
- Câte animale apar în imagine?

-
- Dar oameni?

-
- E o imagine tristă sau veselă?

-
- Care este mesajul principal al imaginii?

-
- Ce fac oamenii din imagine?
-

După ce notezi răspunsurile, observă din nou imaginea. Notează răspunsurile corecte și răspunsurile greșite. Fă asta timp de o săptămână cu imagini de pe site-uri de știri, afișe de evenimente, pagini din reviste sau oricare alte fotografii. Notează răspunsurile corecte și greșite de fiecare dată și observă cum ai progresat pe parcursul celor 7 zile.

**PENTRU TOATE CELE 5 TEHNICI DIN GHID, NOTEAZĂ
REZULTATELE TALE ÎN FIȘA DE PROGRES DE LA SFÂRȘIT. E
IMPORTANT SĂ CALCULEZI PROGRESUL ȘI SĂ VEZI CEEA CE
FACI DIN CE ÎN CE MAI BINE!**

2

Tehnici care nu îmi consumă bateria, ci o încarcă

METODE DE ÎNVĂȚARE ACTIVĂ



Cum te simți când înveți?

Încercuiește răspunsurile potrivite:



Depășit/ă

Trist/ă

Obosit/ă

Bolnav/ă

Plictisit/ă

Lipsit/ă de energie



Confortabil/ă

Calm/ă

Fericit/ă

Concentrat/ă

Confortabil/ă

În control



Încordat/ă

Agitat/ă

Anxios/Anxioasă

În continuă mișcare

Frustrat/ă

Confuz/ă



Agitat/ă

Nervos/Nervoasă

Fricos/Fricoasă

Panicat/ă

Îmi vine să țip

Nu sunt în control



Fișa obiceiurilor

Gândește-te la o zi obișnuită din viața ta. Notează mai jos toate obiceiurile pe care le ai în programul tău zilnic (ex.: trezirea, spălat pe dinți, mese principale, mers la școală, timp pentru învățat, activități de timp liber etc.). După ce le-ai notat, adaugă un + în dreptul celor care îți plac și un - în dreptul celor care nu îți plac.

Ora

Obiceiul meu

[illegible]

Generalizările vs. gândirea specifică

De cele mai multe ori ne gândim în ansamblu la ceea ce avem de făcut și avem păreri generale despre ce se cere de la noi.

De exemplu, gândește-te la materiile tale: Matematică, Limba Română, Geografie, Fizică, Istorie etc. Pentru fiecare dintre ele, scrie pe pagina următoare cât de ușor sau greu îți este să înveți. Folosește-te de imaginea de mai jos pentru inspirație.

Ce răspunsuri ai ales și de ce?

Dacă, totuși, ți-ai acorda timp să vezi că o materie nu se referă doar la una dintre lecțiile ei, atunci ai putea să înțelegi că te descurci bine la unele și mai greu la altele.



Scara dificultății materiilor pentru tine

Lângă fiecare materie notează dacă îți este ușor, mediu, greu sau foarte greu să înveți.

Limba și literatura română	
Matematică	
Limba Engleză	
Limba Franceză	
Istorie	
Geografie	
Fizică	
Chimie	
Biologie	
Informatică	
Cultură civică	
Educație Muzicală	
Educație Plastică	
Religie	



O strategie foarte bună ar fi să lași generalizările la o parte și să te convingi că poți fi bun la o materie pe care o consideri grea. Pentru asta, trebuie să evaluezi corect în ce punct te afli ca elev de clasa a VIII-a.

Identifică care sunt acele materii care ți s-au părut la exercițiul anterior cele mai grele. Apoi, pentru fiecare lecție/capitol în parte, notează care este nivelul tău de înțelegere, folosindu-te de imaginea alăturată.

Materie: _____

Capitol / Temă: _____

1  Familiarizare	Te confrunți pentru prima dată cu conceptele.
2  Înțelegere parțială	Poți explica în mare conceptele, dar greșești des în aplicare.
3  Aplicare corectă	Poți folosi corect conceptele în exerciții tipice.
4  Transfer și adaptare	Poți aplica conceptele în contexte noi sau combinate.
5  Măiestrie	Poți explica altora, creezi conexiuni între concepte și înovezi în aplicare.

Fă asta pentru toate capitolele pe care le ai de învățat.

Pentru cele la care ești la nivelul

1. Familiarizare sau
2. Înțelegere parțială, trebuie să mai înveți.

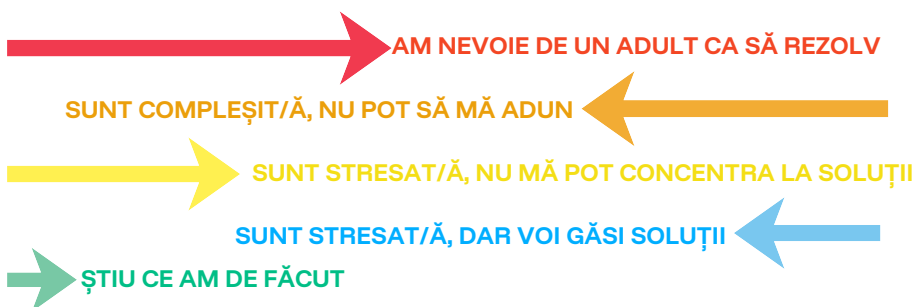
Lecțiile la care te afli de la nivelul 3 în sus sunt cele pe care le stăpânești și pe care te poți baza ca să obții note bune.



CÂT DE MARE E PROBLEMA MEA

Fă un top 3 al problemelor tale.

Gândește-te la ce nivel de gravitate din cele 5 stadii sunt ele!



1. Nu chiar atât de mare. Știu ce să fac.

2. Mă stresează, dar mă gândesc la soluții.

3. Sunt stresat.

Pot face aceste lucruri ca să mă calmez:

Respir profund de 3 ori

Număr rar până la 5

Danzez, cânt, spăl vase sau fac orice știu că mă calmează

4. Mă simt copleșit. Pot încerca aceste lucruri:

Mă încurajez și sunt bând/ă cu mine, orice are rezolvare!

Îmi spun că sunt în această situație pentru moment,
nu e nimic definitiv

Mă gândesc cum pot să îmbunătățesc situația,
prin acțiuni clare

5. Am nevoie imediat de ajutorul unui adult.



Prioritizează!

Nu tot ce ai de făcut este la fel de important.

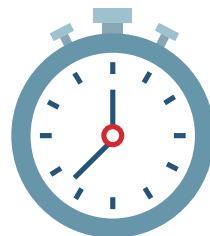
Fă-ți la fiecare sfârșit de săptămână o listă cu lucrurile pe care le ai de făcut pentru săptămâna viitoare. Ordonează sarcinile în funcție de cât de urgente sunt ele. Începe cu cele mai grele, apoi continuă cu cele mai ușoare.



Întotdeauna vei avea mai multă concentrare, atenție la început și mai puțină energie la final. În plus, faptul că ai rezolvat ce era mai greu îți va da încredere și te va motiva. Păstrând ce e mai greu la final nu faci decât să îți blochezi mintea în ceea ce ai dificil de făcut.



Învăță după Tehnica Pomodoro



Tehnica Pomodoro este o metodă simplă și eficientă de învățare, ideală pentru elevi. A fost inventată de Francesco Cirillo și se bazează pe alternarea perioadelor de învățare cu pauze scurte, pentru a-ți menține atenția și energia.

Pași de aplicare:

- Alege o sarcină – tema, recapitularea unei lecții, cititul unui capitol etc.
- Setează un cronometru la 25 de minute
- Lucrează concentrat – Fără telefon, mesaje sau alte distrageri.
- Ia o pauză scurtă de 5 minute – Ridică-te, bea apă, întinde-te.
- După 4 sesiuni de câte 25 minute de învățare cu pauze între ele (4 pomodoro) – Fă o pauză mai lungă de 15–20 minute.



Exemplu de pomodoro - Matematică



PLAN DE 2 ORE - TEHNICA POMODORO

Structură: 25 min. studiu + 5 min. pauză (1 pomodoro)
4 sesiuni de lucru + 3 pauze scurte + 1 pauză mai lungă la final

Ora aproximativă	Activitate
Primele 25 min	Pomodoro 1 - Recapitulare teorie
Minutele 25-30	Pauză scurtă - Întinde-te, bea apă
Minutele 30-45	Pomodoro 2 - Rezolvă exerciții ușoare
Minutele 45-50	Pauză scurtă - Mișcare ușoară
Minutul 50 - 1h15min	Pomodoro 3 - Exerciții mai dificile/probleme
1h15min - 1h20min	Pauză scurtă - Respirație, relaxare
1h20min - 1h55min	Pomodoro 4 - Recapitulare și verificarea soluțiilor
1h55min-2h15min	Pauză lungă - Odihnă de 15-20 min



TEHNICA FEYNMAN - PREDĂ CA SĂ ÎNȚELEGI!

Richard Feynman a fost un fizician american celebru. Tehnica ce îi poartă numele este foarte cunoscută și se bazează pe felul în care el însuși învăța și explica lucrurile. Ea poate fi aplicată la orice materie, nu doar pentru a învăța Fizică!

Pașii pe care trebuie să îi urmezi sunt:

Alege o lecție/ un concept / un fenomen etc.

Citește și învață despre el!
Încearcă să îl înțelegi cât mai mult, nu doar să îl memorezi!

Explică cu voce tare ca și cum ai vorbi cu un coleg mai mic, de clasa a V-a.

Folosește cuvinte simple și explicații logice.
Notează pe o foaie explicația.

Identifică aspectele neclare.
Dacă te împotmolești, este momentul să cauți informațiile care ți lipsesc.

Folosește surse de încredere (cărți, notițe, site-uri online de specialitate - nu Wikipedia!)

Reformulează, adăugând informațiile pe care nu le știai!

Folosește o exprimare cât mai simplă, folosește-te de povești, exemplificări și asemănări din viața de zi cu zi.



Trăiește offline! Elimină ceea ce te-ar putea distra!

Când înveți:

- pune telefonul pe modul silențios sau scoate-l din cameră!
- oprește notificările sau ascunde ecranul telefonului!
- nu verifica telefonul în pauzele de la învățat, ci doar după ce ai terminat complet!
- acceptă că plictiseala e normală câteodată! De multe ori aprindem telefonul când nu ne putem concentra, fără să ne dăm seama că așa sabotăm și mai mult atenția noastră.



”

Învățăm cel mai bine atunci când avem o atenție concentrată asupra unui singur lucru.

Așa că vom elimina culorile, mirosurile sau gusturile puternice. Dar, mai ales telefoanele!



★★★★★

Folosește aplicații sau funcții ale telefonului precum:

Modul Nu deranja
Forest App
Stay Focused



3

Amânarea. Inamicul invizibil

PE CE SE BAZEAZĂ AMÂNAREA ȘI CUM O EVIT?



Amânarea

Amânarea e atunci când nu realizăm ACUM ceea ce este necesar, ci spunem că „o vom face MAI TÂRZIU”.

Iată câteva exemple:

- „Învăț mai târziu.”
- „Fac tema mâine.”
- „De mâine citesc la Română”

De ce alegem să amânăm?

- credem că avem suficient timp;
- ce avem de făcut pare prea greu sau plictisitor;
- ne îngrozește gândul de a face vreo prostie sau de a nu greși;
- ne simțim ca niște urși somnoroși, fără chef sau motivație;
- nu credem că merităm: „cine sunt eu să reușesc acest lucru?”
- gândim pesimist: „nu are cum să îmi iasă!”

Tu când ai amânat ceva ultima dată? _____

De ce? _____



Harta amânării

Completează câmpurile de mai jos gândindu-te la ce te ajută și la ce îți dăunează amânarea, respectiv la cum te face să te simți (în bine sau în rău) atunci când ea apare?

Pentru momentele când amânarea te încurcă, găsește modalități prin care să o eviți. În cazul în care nu te descurci singur/ă, gândește-te cui poți cere ajutor pentru ca lucrurile să devină mai simple?

Partea bună			Cum o evit?
AMÂNAREA ACUM VS. MAI TÂRZIU			
Partea proastă			Cui cer ajutor?



Programează-ți mintea!



Știai că gândurile tale pot limita învățarea? Pentru că ele îți programează creierul într-un mod pozitiv sau într-un mod negativ.

Ce credem despre noi sau despre informațiile pe care le învățăm ne face deschiși către învățare sau ne închide calea înspre ea.

Am o memorie foarte bună

Îmi place să aflu lucruri noi

Sunt o persoană curioasă

Sunt deștept/deșteaptă!

Pot să învăț orice dacă
exersez!

Îmi place să descopăr lucruri
noi.

Sunt valoros/valoroasă dacă
cunosc mai multe lucruri.

Idei care te ajută să înveți

Nu înțeleg nimic.

Nu sunt deștept/deșteaptă!

Uit repede ce învăț.

Am o memorie proastă.

Nu sunt în stare să iau note
mari.

E plictisitor să citesc.

Nu e de mine să învăț
Matematică.

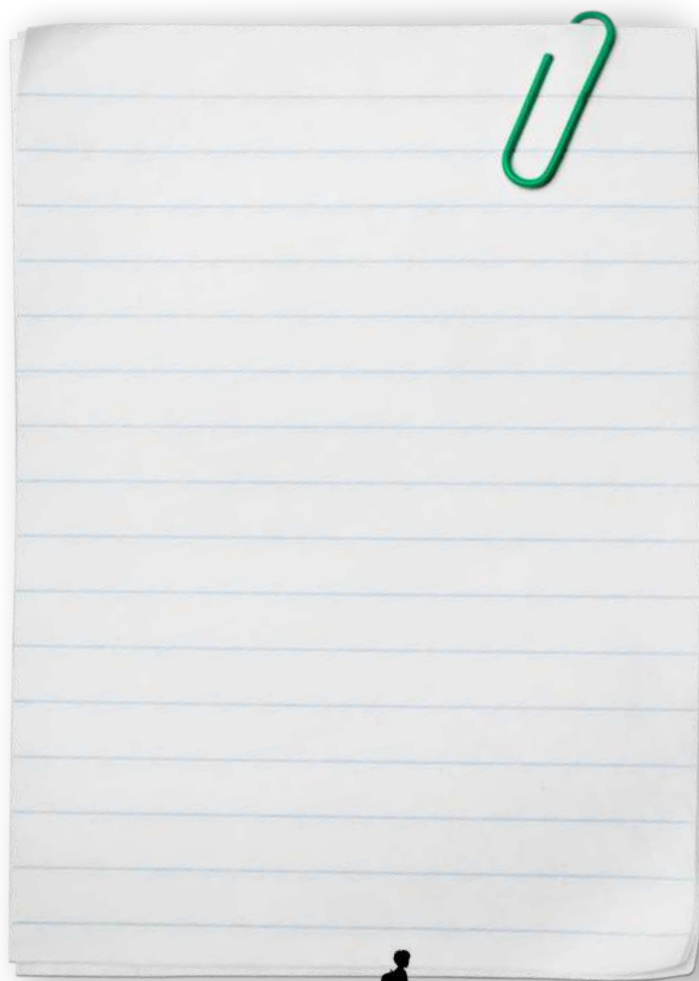
Nu îmi trebuie școală!

Idei care nu te ajută să înveți



Programează-ți mintea!

Tu ce idei despre învățare ai? Notează-le pe toate, apoi pune în dreptul lor: ✗ pentru ce consideri **negativ** sau ✓ pentru ce consideri **pozitiv**. Ce ai adunat mai mult, ✗ sau ✓ ?



DEFECTELE EXISTĂ. TRANSFORMĂ-LE ÎN CALITĂȚI!

Fiecare om are defecte și calități. **Perfecțiunea nu există!** Așa că tot ce putem face este să ne cunoaștem cât mai bine (să știm cum simțim și cum reacționăm în diferite situații) și să ne putem ajusta în timp și cu răbdare.

E nevoie să:

VEDEM PĂRȚILE BUNE ȘI SĂ LE TRANSFORMĂ ÎN UNELE ȘI MAI BUNE!

CUNOAȘTEM PĂRȚILE SLABE ȘI SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ LE CONTROLĂM CÂT MAI BINE!

Imaginează-ți că ești un pahar pe jumătate plin și completează pe pagina următoare

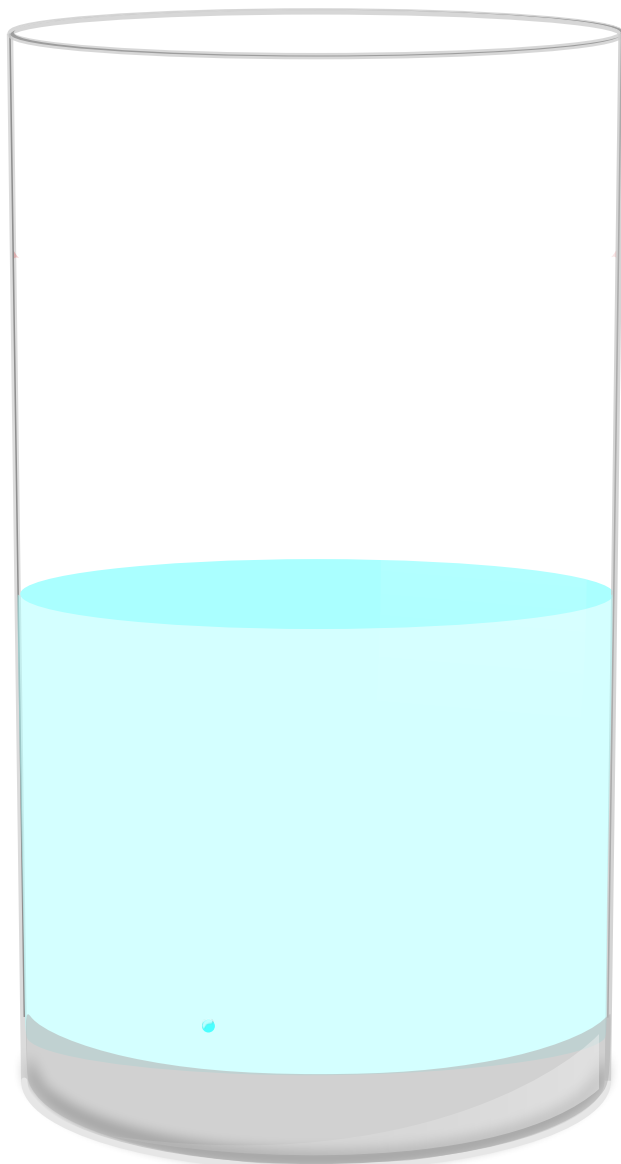
În partea **goală** notează:

- lucrurile pe care nu le ai și ți le dorești
- persoanele cu care nu te înțelegi
- lucruri pe care ai încercat să le faci și nu ți-au reușit
- lucrurile pe care nu știi să le faci și nu ai încercat
- defectele tale

În partea **plină** scrie:

- lucrurile pe care le ai
- persoanele cu care te înțelegi
- reușitele tale
- lucrurile pe care știi să le faci
- personalitatea ta bună





Tu în ce fel gândești de obicei despre tine?

Vezi partea plină sau, mai degrabă, partea goală a paharului?

- Dacă alegi să vezi partea goală înseamnă că ești deseori nemulțumit/ă de tine și de viața ta. Nemulțumirea este de 2 feluri: PASIVĂ (nu îți mai vine să mai faci nimic) și ACTIVĂ (te ambiționează să faci mai multe lucruri pentru tine).
- Dacă te concentrezi asupra părții pline a paharului, ai toate șansele să reușești orice în propui. Așa îți ACTIVEZI CALITĂȚILE și alegi să privești în direcția care te va ajuta să crești.

✗ GÂNDIREA NEGATIVĂ: CONDUCE LA NEMULȚUMIRE ȘI NEÎNCREDERE. EA ARE CA EFECT RENUNȚAREA, ÎNAINTE DE A ÎNCEPE SAU ÎNAINTE DE A ÎNCERCA SUFICIENT!

✓ GÂNDIREA POZITIVĂ: CONDUCE LA GĂSIREA DE SOLUȚII ȘI ALTERNATIVE, CREȘTE ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI ÎN VIAȚĂ, ÎȚI DĂ ENERGIA DE A ÎNCERCA DE MAI MULTE ORI, FĂRĂ A RENUNȚA!



Sfaturi rapide pentru un timp eficient

Stabilește ceea ce îți dorești să faci!

Fixează-ți obiective în mod corect.

Începe să rezolvi cele mai grele sarcini/teme.

Folosește orarul - nu lăsa lucrurile la întâmplare!

Folosește orarul pentru a-ți programa ziua și respectă-l!

Planifică nu doar timpul de învățat, dar și pasiunile sau timpul cu prietenii.

Fă-ți o strategie!

„Sparge” o sarcină mai mare în pași mici, pe care să îi rezolvi pe rând. Nu poți face totul deodată!

Planifică pauze de 5 minute după ce înveți 25 minute.

Alege ce e important pentru tine!

Învăță să spui „nu” lucrurilor care nu contează, astfel să poți să câștigi mai mult timp pentru ceea ce contează.

GÂNDEȘTE DUPĂ FORMULA:

Am să [acțiune] la [momentul] și în [locul] !

Exemplu: Am să rezolv 3 exerciții de algebră, marți, la ora 18, în camera mea.

Cu cât ești mai specific/ă, cu atât ești mai eficient și ai mai multe șanse de a realiza ce ți-ai propus!



Gândește-te la o zi normală din viața ta și calculează cât timp acorzi:

- școlii _____
- temelor/învățăturii acasă _____
- dormitului _____
- telefonului _____
- rețelelor sociale (YouTube, Instagram, TikTok etc.) _____
- jocurilor online _____
- mâncatului _____
- familiei _____
- prietenilor _____
- pasiunilor (sporturi, activități de timp liber etc.) _____
- altele _____

Notează numărul de ore în jurul fiecărui punct, apoi răspunde la întrebările:

- Unde dedici cel mai mult timp? _____

- Unde nu dedici suficient timp? _____

- Unde ți-ai dori să acorzi mai mult timp în viitor și de ce?



GÂNDIREA CARE STIMULEAZĂ

Gândește-te la 3 lucruri pe care dorești să le îmbunătățești legat de învățare și notează-le:

1

2

3

GÂNDIREA CARE DESCURAJEAZĂ

Notează mai jos, pentru fiecare lucru în parte, ce te-a împiedicat să faci îmbunătățirile până acum.

1

2

3



Simți că e greu să te ții de o promisiune pe care ți-o faci ție, personal?

AI ÎNCERCAT SĂ LEGI O ACȚIUNE DE CARE AI NEVOIE, CUM ESTE ÎNVĂȚATUL, DE O ACȚIUNE CARE ÎȚI PLACE?

UITE CE TREBUIE SĂ FACI! Notează aici obiectivul tău:

Gândește-te la ceva ce ți-ai dori să faci mai bine în relație cu școala. Te poți gândi la cum înveți la o materie, la modul în care te pregătești pentru un examen etc.

Apoi dă-ți seama ce ar trebui să faci ca să obții acea îmbunătățire, pas cu pas. Trece ideile tale pe pagina următoare.

Leagă acțiunile pe care TREBUIE să le faci, pentru că ele TE AJUTĂ, cu acțiuni pe care VREI să le faci, pentru că ele ÎȚI PLAC. Poți să le faci pe rând, astfel încât orice efort pe care simți că îl faci în favoarea școlii să fie recomensat cu o plăcere. Ex.: înveț lecția la Română, după care mă joc FIFA; rezolv 2 exerciții la Matematică, apoi vorbesc cu prietena mea cea mai bună la telefon etc.



ACȚIUNI NECESARE

EFORT + PLĂCERE
=
STIMULARE ȘI EFICIENȚĂ

ACȚIUNI PLĂCUTE



Jurnalul succesului

Succesul nu înseamnă doar obținerea unor note bune! Ci înseamnă să înveți constant lucruri care să te ajute în devenirea ta, în relațiile cu ceilalți, în viața de zi cu zi.

Notele nu cumpără iubirea celor din jur și nici măcar nu ne dau certitudinea unui salariu mare în viitor. Cei care reușesc să devină fericiți în viața personală și în carieră sunt oamenii care reușesc să se adapteze cel mai bine la situații diverse.

Cu siguranță ai realizări mici sau mari în fiecare zi, fără ca măcar să îți dai seama de asta.

Așa că te provoc să le ții evidența printr-un jurnal al succesului. E jurnalul tău, deci îl poți personaliza oricum dorești. Îl poți desena, orna cu fotografiile preferate sau cu personajele care îți plac cel mai mult. În fiecare săptămână, notează în jurnal acele reușite ale tale care să se lege de școală, de prieteni, de familie și de tine însuși/însăți.



Jurnalul succesului

Pentru fiecare succes, răspunde la următoarele întrebări:

- Ce am reușit să fac astăzi?
- Ce am simțit în acel moment?
- Ce m-a ajutat să reușesc (efortul meu, sprijinul altora, o idee bună etc.)?
- Ce învăț din această experiență?

La finalul fiecărui succes notat, scrie și un mesaj de felicitări pentru tine. Meriți din plin să știi că ești valoros/valoroasă nu doar prin notele de 10 din catalog, ci, mai ales, pentru ceea ce ești în fiecare moment!



3

AM CONTROL. POT!

CONSTRUIREA ÎNCREDERII ȘI GÂNDIREA
ALEGERILOR



Știi că...

...în capul nostru, există **GÂNDURI PENTRU TOTDEAUNA** și **GÂNDURI PENTRU MOMENT**?

Gândurile pentru totdeauna apar în acele momente în care ți se pare că nu vei reuși niciodată să faci ceva altfel. Cel mai des, aceste gânduri te supără și te blochează, pentru că tu crezi că unele lucruri se vor întâmpla **ÎNTOTDEAUNA** în ceea ce te privește. (**EXEMPLE:** Sunt un copil obraznic. Nu o să fiu niciodată bun la Mate. Eu nu câștig niciodată la fotbal. Eu mereu fac treabă când alți copii se joacă. Nu sunt bun de nimic.)

Notează aici care sunt gândurile tale pe care le ai tot timpul despre tine!

Niciodată _____

Mereu _____

Sunt un copil _____

Nu o să fac niciodată _____

Mie nu mi se întâmplă deloc să _____

Nimeni nu mă _____

GÂNDURILE PENTRU MOMENT sunt acele gânduri bune, care te lasă să vezi că tu nu ești într-un fel sau altfel tot timpul și că unele lucruri se întâmplă doar în anumite situații. Că nu ai de ce să fii supărat sau să te simți neîndreptățit, pentru că va veni și timpul tău, în care lucrurile se vor petrece așa cum îți dorești. Aceste gânduri te mobilizează și îți dau energie să încerci și data viitoare. (**EXEMPLE:** Am greșit când am vorbit tare în oră, dar asta nu înseamnă că sunt obraznic. Se mai întâmplă să greșim. Astăzi nu am știut să rezolv exercițiile la Mate, o să învăț mai bine data viitoare. Echipa cealaltă a jucat mai bine de data asta. Câteodată aș vrea să mă joc în loc să fac treabă. Unele lucruri nu îmi ies, dar la altele mă pricep.)

Transformă lista ta de gânduri pentru totdeauna în gânduri pentru moment, folosind modelul și cuvintele subliniate din stânga:

Câteodată _____

Uneori _____

De data asta _____

Astăzi _____

Am făcut _____ dar
altădată _____

Sunt și _____ dar și _____



Fixează obiective și urmărește-le cu răbdare!

Un obiectiv este ca o țintă sau un scop pe care ți-l alegi și spre care vrei să ajungi.

Pe scurt: obiectivul = ce vrei să obții + pașii pentru a ajunge acolo.

Tu ce obiective ai? Scrie 3 dintre ele mai jos:

1. _____

2. _____

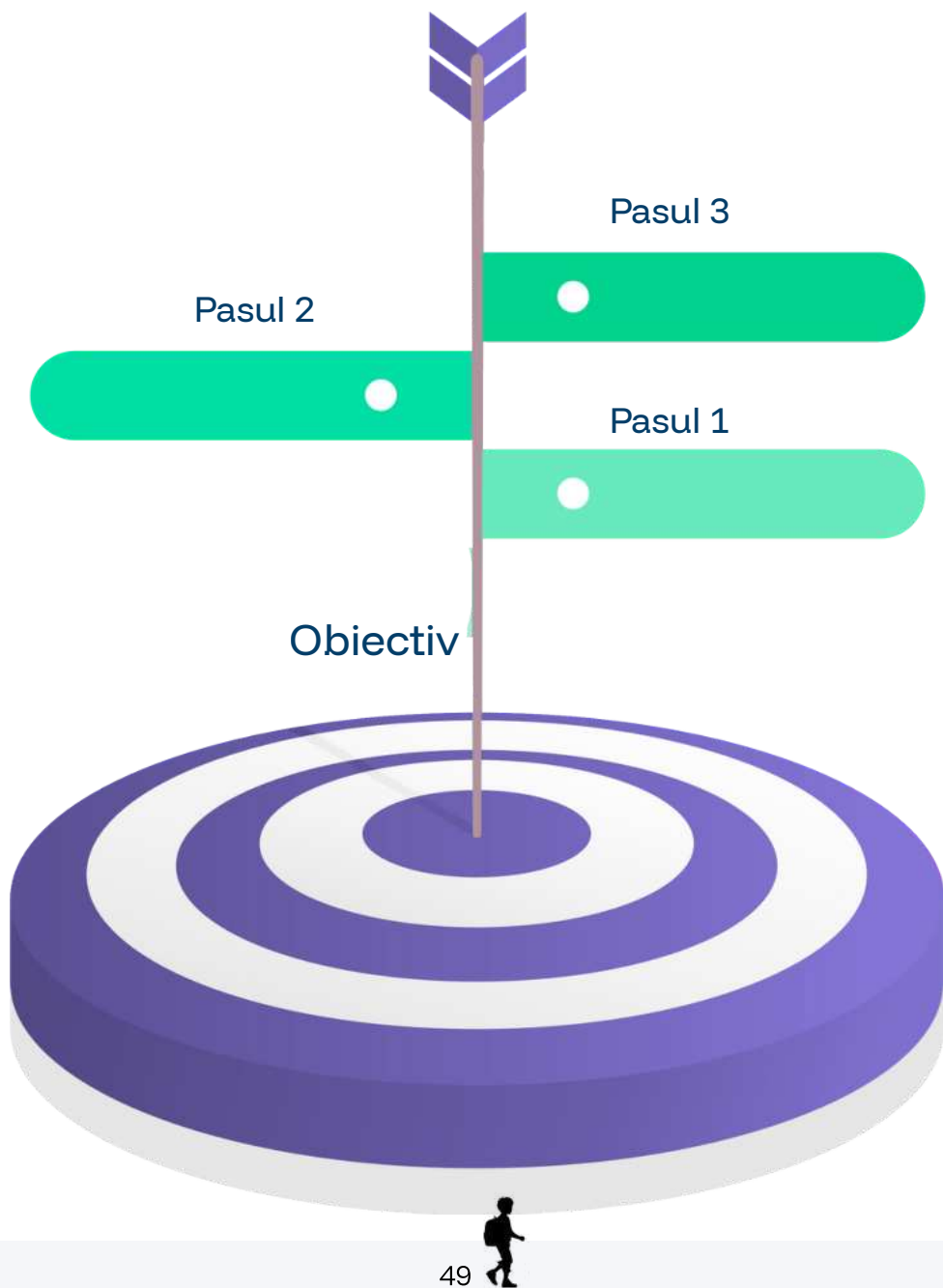
3. _____

Atingerea lor depinde în mare parte de cât de determinat/ă ești și de cât de multă răbdare ai! Foarte puține lucruri funcționează din prima.

Pe pagina următoare, notează pașii care te conduc la fiecare obiectiv în parte.

Gândește 3 pași, care, din aproape în aproape, te ajută să ajungi în centru, acolo unde este obiectivul tău.





Cum îmi analizez obiectivul?

Puncte tari

Scrie care sunt punctele tari pentru ceea ce ți-ai propus. Ele vor face ca obiectivul tău să fie mai aproape de realitate.

Gândește-te la factorii care te ajută sau la calitățile pe care le ai și pe care le poți folosi pentru a-ți îndeplini țelul.

Slăbiciuni

Care crezi că sunt punctele slabe pentru ceea ce ți-ai propus? Gândește-te la lucrurile din jur care te-ar putea demotiva sau la modul în care simți uneori și s-ar putea să nu te ajute.

Fă-ți un plan pentru momentul în care ele apar în calea ta.

Posibilități

Scrie ce câștigi dacă îți îndeplinești obiectivul? Ce alte posibilități îți deschide îndeplinirea visului tău?

Răspunde la întrebarea: Ce s-ar întâmpla dacă aș reuși să obțin ceea ce îmi doresc?

Obstacole

Care sunt obstacolele care te-ar putea împiedica să duci la capăt ceea ce îți dorești? Deodată ce le vezi din timp, te poți feri de ele cu un plan.

Gândește nelimitat!

Completează pe pagina următoare!



OBIECTIVUL MEU

Puncte tari

Slăbiciuni

Posibilități

Obstacole

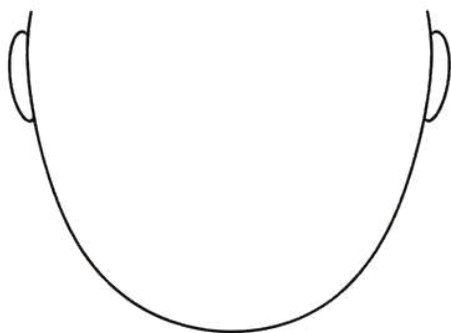


FRUSTRAREA

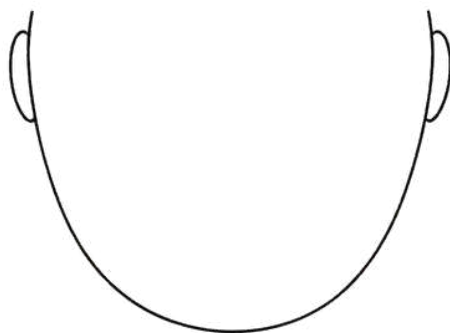
Frustrarea provine, în mare parte, din neînțelegeri!

Câteodată considerăm că ne descurcăm singuri și că suntem puternici dacă nu le arătăm celorlalți ceea ce simțim. Altădată, credem că dacă le spunem celor din jur ce gândim sau ce emoții avem, vom fi criticați, judecați, neînțeleși. De cele mai multe ori, ne-am dori ca cei de lângă noi să ne ghicească gândurile și să știe deja ceea ce nu putem să rostim.

În fapt, totul stă în CUM exprimăm în exterior ceea ce există în interiorul nostru. Tu când ai transmis în exterior ceva diferit de modul în care te simțeai? Desenează măștile de mai jos.



Ce am simțit eu



Ce au văzut alții că simt

Am simțit așa pentru că _____



Ce ar fi să îți comunicii sentimentele după formula:

Când fac _____, mă simt _____

SAU

Când faci _____, mă simt _____

Hai să exersăm!

Când mă trezesc dimineața, mă simt _____

Când trebuie să mă grăbesc să ajung la școală, mă simt _____

Când trebuie să dau un test, mă simt _____

Când profesorul mă ascultă la lecție, mă simt _____

Când greșesc, mă simt _____

Când ajut pe altcineva, mă simt _____

Când primesc o notă mică, mă simt _____

Când sunt lăsat pe dinafară, mă simt _____

Când lucrez în echipă cu colegii, mă simt _____

Adaugă și tu câteva mai jos:

Când _____, mă simt _____

Când _____, mă simt _____

Când _____, mă simt _____

Când _____, mă simt _____

Când _____, mă simt _____



Rușinea ne blochează de multe ori și ne face să renunțăm.

Scrive aici un moment în care ai renunțat la ceva ce îți doreai să spui sau să faci, de teamă să nu te faci de râs: _____

Rușinea se bazează pe o încredere în sine scăzută.

Amintește-ți 3 calități ale tale pe care să ți le amintești atunci când ți se pare că nu ești suficient de bun ca să faci ce îți dorești.: _____

Rușinea apare din comparații inutile pe care le facem între noi și alții.

Ți se întâmplă să crezi că alții sunt mai buni ca tine? Probabil că așa cred și ei, la rândul lor. Întreabă-ți colegii de clasă de ce le e rușine. Aveți motive asemănătoare?

Rușinea este un sentiment normal, prezent la adulții și copii!

Rușinea este un sentiment care apare pe tot parcursul vieții. Curajul înseamnă să poți trece peste ruine și frică, să nu le lași să te blocheze sau să te facă să renunți. Pentru asta, încearcă să te cunoști cât mai bine și să te pregătești în avans pentru momentele în care e posibil să simți rușine.



Scrisoarea rușinii

Adu-ți aminte de o situație în care ți-a fost rușine la școală. Poate nu ai învățat lecția, ai fost chemat/ă la tablă, ai fost ascultat/ă sau a trebuit să vorbești în fața clasei, ai prezentat un proiect etc.

Reamintește-ți cum te-ai simțit și scrie o scrisoare sentimentului tău de rușine de atunci, pe pagina următoare. Încearcă să redai momentul în cât mai multe detalii, insistând pe sentimentele tale, pe reacțiile corpului, dar și pe reacțiile celor din jur.

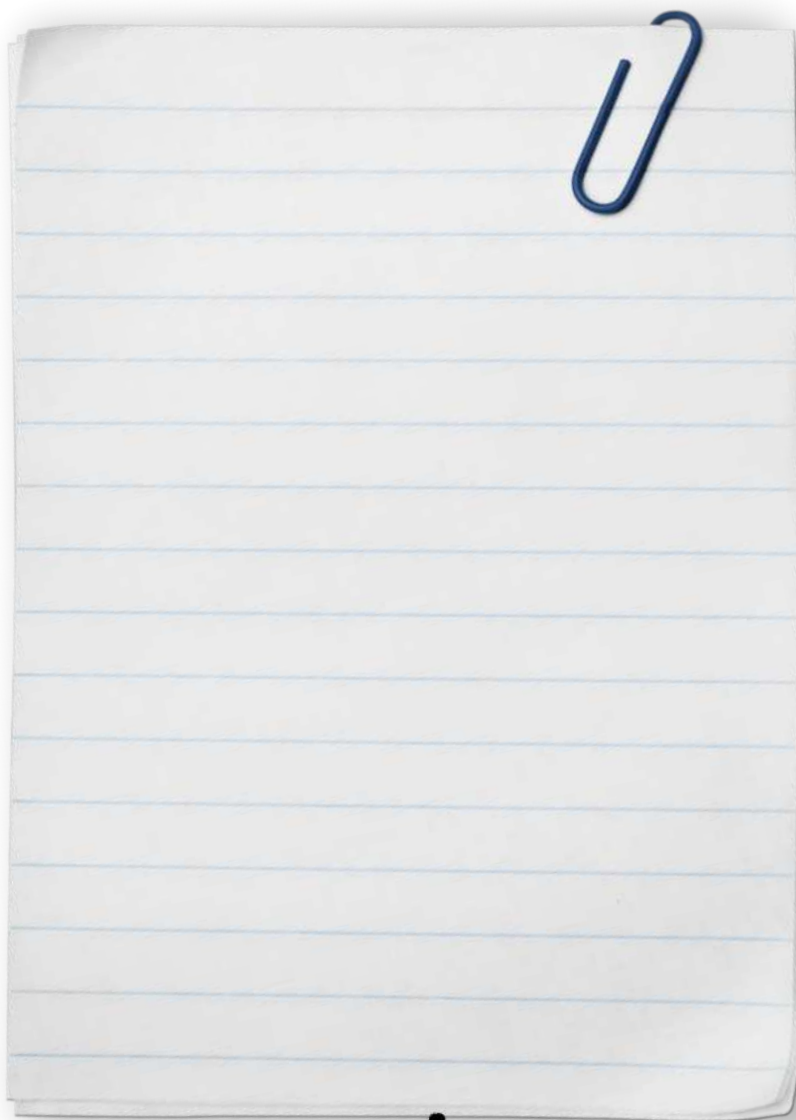
Când scrisoarea este gata, caută o persoană de încredere. Într-un moment potrivit, când aveți destul de mult timp și vă aflați departe de privirile curioase ale celor din jur, citește-i acelei persoane scrisoarea.

Vei afla că ești mai curajos/curajoasă decât crezi, iar rusinea poate fi confruntată și învinsă!

Întreabă persoana căreia ai ales să îi citești scrisoarea, ea când a simțit rușine și cum a reușit să treacă peste moment?



Scrisoarea ruşinii



Liniștește-ți creierul în 5 pași inversi



Și creierul tău are nevoie de relaxare, mai ales după ce ai învățat mai mult sau înainte de un examen, înainte să iei o decizie sau atunci când ești stresat/ă. Ajută-l cu schema relaxării în 5 pași.

5. Trage aer în piept de 5 ori

- Inspiră (1–5 secunde) – tragi aer pe nas, lent și profund.
- Menține (5 secunde) – păstrezi aerul în plămâni.
- Expiră (5 secunde) – elimini aerul încet, pe gură sau pe nas.
- Pauză după expir (5 secunde) – rămâi câteva secunde fără aer.

Fă asta de 5 ori consecutiv.

4. Numește 4 persoane care îți sunt alături

Gândește-te la familie, prieteni, profesori, colegi sau la alți oameni pe care îi ai alături indiferent de situație.

3. Gândește-te la 3 lucruri care te fac să zâmbești

Sigur ai lucruri care îți aduc bună dispoziție, precum imagini amuzante sau cuvinte hazlii. Gândește-te la 3 dintre ele. Râsul te ajută să treci pentru momentele de tensiune, așa că exersează-l de fiecare dată când ai ocazia. Acum zâmbește de 3 ori.

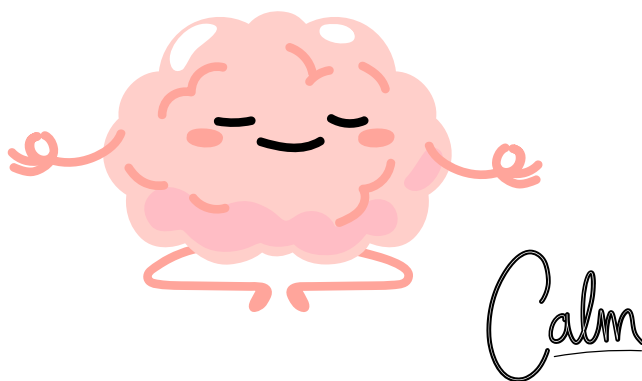
Liniștește-ți creierul în 5 pași inversi

2. Mai trage de 2 ori aer în piept

Urmărește schema celor 5 respirații, dar de data asta repetă doar de 2 ori. Creierul tău deja s-a relaxat, așa că are nevoie de și mai mult oxigen, ca să te poată ajuta și mai bine.

1. Gândește-te la o amintire preferată

Până la această vârstă ai trăit deja destule experiențe. Alege una care îți este dragă și gândește-te la ea în detaliu. Poți închide ochii și, în funcție de unde ești, te poți chiar întinde. Încearcă să îți amintești cât mai multe lucruri din acel moment care ți-a adus bucurie: miros, lumină, culor, detalii de toate felurile.



Greșelile

Toți oamenii, mari sau mici, fac greșeli. Nu e nimic nenatural în asta. Cum reușim, totuși, să folosim greșelile, pentru ca ele, odată făcute, să conteze?

Trebuie să putem vedea greșelile ca pe mijloace de învățare în sine. Ele nu ne condamnă pe noi, cei care le facem, la un fel de a fi, decât dacă alegem să punem egal între noi și greșeala noastră dintr-un anumit moment.



Notează 3 greșeli pe care le-ai făcut la școală și trece-le prin cele 3 etape de analiză de mai sus:

Prima greșeală:

• CE? _____

• DE CE? _____

• CUM REPAR? _____



Greșelile

Ce am făcut
greșit?

De ce?

Cum pot să
repar
lucrurile și
să merg mai
departe?

A doua greșeală:

- CE? _____
- DE CE? _____
- CUM REPAR? _____

A treia greșeală:

- CE? _____
- DE CE? _____
- CUM REPAR? _____



STRESUL

Știi că nu tot stresul este rău?

Da, e adevărat! Există și stres bun, iar el ne ajută să facem față provocărilor, să rezolvăm conflicte și să trecem peste probleme. Totuși, atunci când cineva spune că „e stresat”, de obicei se referă la stresul care nu e plăcut.

De aceea, e important să înțelegem ce feluri de stres există și cum le putem controla. **Există trei tipuri de stres:**

STRESUL BUN: Apare atunci când ai de făcut ceva care pare greu sau înfricoșător, dar crezi că poți reuși.

De exemplu, înainte de un test sau de un meci important. Acest tip de stres te motivează și te ajută să devii mai puternic. După aceea, poți privi înapoi și să fii mândru că ai trecut peste acel moment.

STRESUL ACCEPTABIL: Apare când te confrunți cu o situație mai dificilă, dar știi că ai mai reușit și înainte să treci prin lucruri asemănătoare.

Poate fi greu, dar știi că va trece. Acest stres te învață că poți depăși obstacolele și îți crește încrederea în tine.

STRESUL NEGATIV: Este cel mai greu de suportat. Se întâmplă atunci când te afli într-o situație care pare periculoasă sau care nu se mai termină, iar tu nu știi ce să faci.

Poți ajunge să te simți blocat, neajutorat sau fără încredere în tine. Când apare, cere ajutor oamenilor în care ai încredere!



Pe tine ce te stresează? Completează în tabelul de mai jos lucrurile care sunt o sursă de stres pentru tine, în funcție de următoarele categorii: familie, prieteni, școală, eu însumi/însămi.

Familie	Prieteni

Gândește-te la comportamentele sau ideile celor din jur, la atitudini, dar și la așteptările tale sau ale celor din jur, la cerințele școlii sau la examene, la finalizarea clasei a VIII-a etc.

Nu uita să te gândești la corpul tău în timpul adolescenței, care poate să fie stresat din cauza lipsei de somn, alimentației sau schimbărilor. Ia în calcul că rețelele sociale, utilizarea telefonului, vizionarea unor știri negative etc. pot fi și ele surse de stres, chiar dacă par că nu te afectează în mod direct.

Școală	Eu însumi/însămi



LUPȚI SAU FUGI?

Atunci când corpul tău simte că ești în pericol sau că ceva te amenință, organismul tău se pregătește fie să înfrunți pericolul (**luptă!**), fie să salvezi (**fugi!**).

În acel moment, creierul trimite semnale corpului, iar acesta reacționează imediat:

- inima începe să bată mai tare,
- respiri mai rapid,
- mușchii se încordează,
- ești mai atent/ă la ce se întâmplă în jur.

Toate aceste reacții sunt modul corpului tău de a te proteja.

Ele te ajută să reacționezi rapid și să te păstrezi în siguranță atunci când apare un pericol.

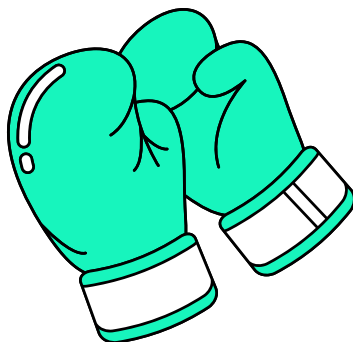
La fel se întâmplă și când ai de-a face cu o dificultate, ex.: vorbitul în fața clasei, încercarea unui lucru nou, învățarea pentru un examen, supărarea colegilor pe care îi placi etc.

LUPTĂ SAU FUGI?

Puțin stres ne ajută să ne descurcăm mai bine, dar prea mult stres, ne poate face rău. De aceea, e important să învățăm cum să-l recunoaștem și să-l gestionăm.

LUPTĂ!

- Îți păstrezi calmul
- Te aperi sau îți susții părerea
- Abordezi problema
- Nu te lași bătut/ă
- Îți învingi teama
- Te expui în fața celorlalți



FUGI!

- Te retragi/renunți
- Eviți să te confrunți cu dificultatea
- Te copleșește greul și nu cauți suficiente soluții
- Nu te expui în fața celorlalți
- Nu îți susții părerea
- Preferi să nu încerci ceva nou
- Ai vrea să devii invizibil/ă



STRATEGII

Atunci când nu este vorba despre o situație periculoasă, este bine să luptăm pentru ceea ce ne dorim. Lupta nu va fi întotdeauna ușoară, dar, exersând, lucrurile vor fi din ce în ce mai simple. Notează mai jos momentele în care ți-a fost greu să faci ceva pentru tine și ai ales să fugi sau să lupti!

Am fugit/am renunțat când...

Am luptat/nu am renunțat
când...

Am luptat/nu am renunțat
când...

Am fugit/am renunțat când...



Ajutorul

Gândește-te la acele persoane care te pot ajuta atunci când ai nevoie de ajutor. Nu e nevoie să fie vorba doar despre prieteni buni, ci poate fi oricine în care ai încredere, chiar dacă nu vă vedeți în fiecare zi.

Ai nevoie de ajutor atunci când:

- ești într-o situație inconfortabilă sau periculoasă
- ai emoții puternice (pozitive sau negative) și nu le poți controla
- nu știi ce să faci într-o anumită situație
- ai nevoie de un sfat
- vrei pur și simplu să vorbești cu cineva
- trebuie să faci o alegere (ex.: alegerea liceului)
- ești în pragul unei schimbări importante
- ai nevoie de informații sau explicații
- vrei să fii ajutat/ă să înveți mai bine
- ai mințit sau ai fost mințit/ă
- ai un secret sau ți s-a spus un secret periculos
- ți-e frică de examene sau de note

Notează mai jos persoanele la care poți apela, în funcție de situație. Adu-ți aminte că prietenii pot fi alături de tine, dar nu pot lua o decizie într-o situație complicată. Adulții, DA!

LA ȘCOALĂ _____

ACASĂ _____



Valorile

Valorile sunt acele lucruri în care credem și care ne însoțesc peste tot. Ele ne vor ajuta să ne descurcăm în orice situație. Notează valorile care te ghidează în viață și care sunt legate de:

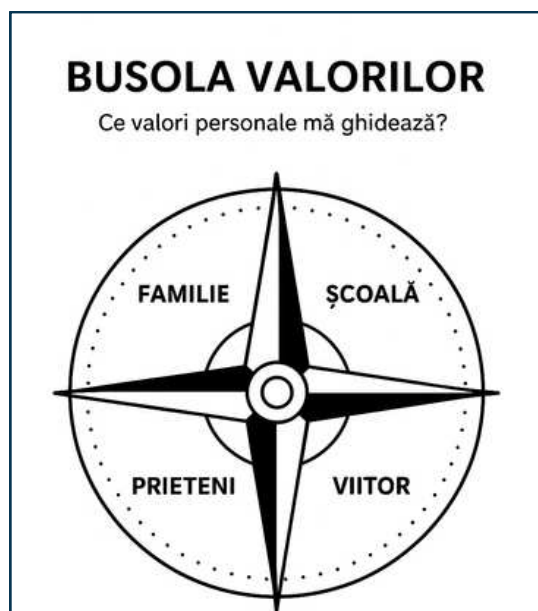
Familie:

Prieteni:

Școală:

Viitor:

Societate, în ansamblu:



Arhitectura alegerilor

O alegere trebuie bine cântărită pentru ca ea să nu fie întâmplătoare, ci să fie orientată către binele nostru. Etapele de care o alegere trebuie să țină cont sunt:

1. Valori și principii

Ce contează pentru mine cu adevărat?

Ex.: prietenia, dreptatea, creativitatea etc.

2. Informația

Ce știu despre situația în care trebuie să aleg?

Ex.: ce cunosc despre situație? știu destule detalii ca să iau o decizie sau mă grăbesc?

3. Emoțiile

Ce simt în legătură cu alegerea mea?

Ex.: entuziasm, frică, dorința de a fi cool sau acceptat

4. Consecințele

Ce se va întâmpla după ce aleg?
Cum se modifică viața mea? Pe cine afectează decizia mea?
Cum va fi primită de cei din jur?
Cum mă ajută sau cum mă încurcă să aleg într-un fel sau altul?

5. Asumarea

Deodată ce am făcut o alegere în cunoștință de cauză, primesc efectele deciziei mele, chiar dacă ea nu e perfectă. Îmi asum consecințele.



Casa alegerilor mele - liceul

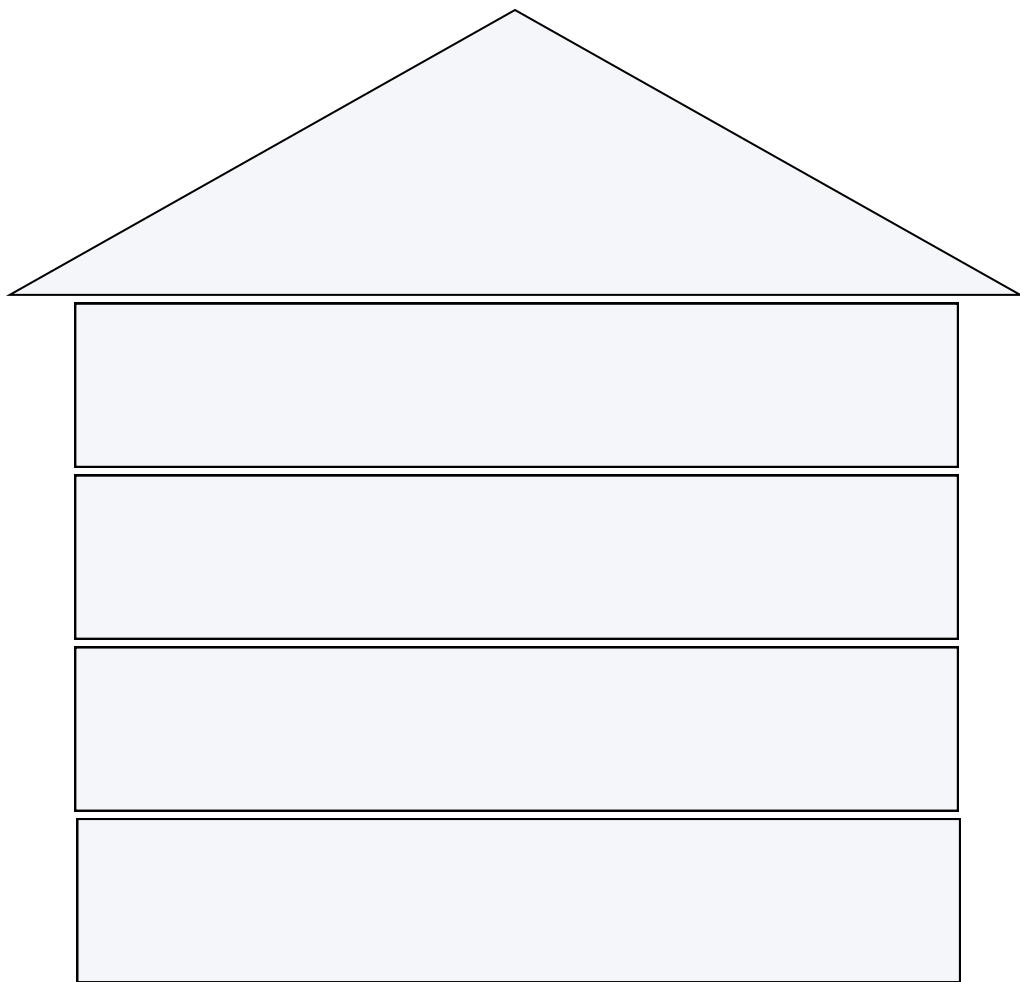
Urmează să alegi în curând cum îți vei continua studiile. Înainte să te gândești la ce liceu vei merge, documentează-ți alegerea.

În casa cu 5 etaje de pe pagina următoare, notează la fiecare etaj următoarele:

- Parterul este format din lucrurile care contează pentru tine, ele vor susține celelalte etaje, așa cum te vor susține și pe tine, în dezvoltarea ta. **Scrie 2-3 lucruri în care crezi și care sunt importante pentru tine, cu care te identifiți.**
- Etajul 1 este format din **informațiile pe care le ai despre oferta de studii de la nivel liceal.** Cu cât notezi mai multe, cu atât e mai bine!
- Etajul 2 este format emoțiile tale. **Notează ce simți legat de trecerea de la gimnaziu la liceu.** Cum ai vrea să te simți în locul unde vei continua să înveți? Ce colegi ai vrea să ai?
- Etajul 3 este format din **urmările alegerilor tale.** Dacă vei alege un liceu (teoretic, tehnologic etc.) ce urmează să înveți? Ce materii vei avea de studiat pentru BAC? În ce zonă a orașului o să înveți? Cum ajungi acolo și cum va schimba asta programul tău zilnic? Vei învăța dimineața sau după-amiaza? Toate aceste lucruri vor defini noul tău stil de viață!
- Etajul 4 este bazat pe asumare. Formulează un gând de tipul: „Îmi asum decizia de a merge la liceul _____, pentru că _____”



Casa alegerilor mele - drumul spre liceul



Cine vreau să devin?



Realizează mai jos un colaj/desen/poster cu tema devenirii tale. Ajută-te de întrebări, precum: Ce îmi place să fac? Ce vis am pentru viitor? Ce alegeri trebuie să fac pentru a ajunge acolo? Cum mă văd în anul următor?



**„Mesaje de încurajare
către viitorul licean”**

Pune pe bilețele mesaje bune
pentru elevul de liceu care ai
vrea să fii.



COLȚUL STABILITĂȚII MELE

Fă-ți undeva acasă un colț al tău. În care să pui fotografii desene, texte. Scopul acestui colț este de a te susține când îți este greu și de a te binedispune..

Clasa a VIII-a este o perioadă de mare stres și schimbări, dar situația e trecătoare. Ceea ce lipești în acel colț, însă, nu va trece. Sunt ale tale pentru că le-ai câștigat în timp. Îți aparțin și te însoțesc oriunde ai merge.

Adaugă în colțișorul tău intim:

- fotografii sau alte elemente care să îți amintească de oamenii dragi ție obiecte și amintiri plăcute din trecut
- amintirile preferate din gimnaziu
- versuri din melodiile care îți fac bine
- poezii sau texte care te motivează
- pozele tale din diferite etape ale vieții
- mesaje ale tale pentru tine
- îndemnuri cu ce îți dorești să faci. Ex.: „Zâmbește larg!”, „Dansează cu poftă!”, „Citește o carte amuzantă”
- glume sau bancuri care te fac să râzi
- desene pe care ai ales să le păstrezi
- emoticoane și alte simboluri pe care le cunoști
- personaje preferate din filme, muzică, jocuri etc.
- locuri care te liniștesc etc.



Bibliografie

- Akoun, A., Pailleau, I. (2017). Învață altfel cu pedagogia pozitivă, Didactica Publishing House.
- Bozack, A. R., Vega, R., Mccaslin, M., Good, T. L. (2008). Teacher support of student autonomy in comprehensive school reform classrooms. Teachers College Record, 110(11), 2389–2407, https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_Bozacketal_StudentAutonomyComprehensiveSchoolReformClassrooms_TCR.pdf
- Clear, J. (2019). Atomic Habits, Editura Trei.
- Damgaard M. T., Nielsen, H. (2018). Nudging in education, Economics of Education Review, 313-342, <https://EconPapers.repec.org/RePEc:iza:izadps:dp11454>
- Delamain, C., Spring, J. (2021). Teaching Critical Thinking Skills, Routledge.
- Friedlander, B. S., Elias, J. M., Tobias, E. S. (2019). Inteligența emoțională în educația copiilor, Curtea Veche.
- Gerea, G. (2021). Tehnici de învățare, Curtea Veche.
- Huebner, D., Matthews, B., (2015). Ce să faci când nu e corect, Editura Trei.
- Huebner, D., Matthews, B. (2015). Ce să faci când nu îți convine nimic, Editura Trei.
- Hurley, K. (2022). The stress-buster workbook for children, PESI Publishing&Media.
- Lantieri, L. (2017). Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor, Curtea Veche.
- Lozier, C. (2018), DBT Therapeutic Activity Ideas for Working with Teens, Jessica Kingsley Publishers.
- Pânișoară, G., Pânișoară, I. O. (2005). Motivarea eficientă. Ghid practic, Polirom.
- Siegel, D. J. (2015). The Whole-Brain Child Workbook, PESI Publishing&Media.
- Wagner, Paul. (2022). Tools for Teaching and Role-Modeling Critical Thinking. Psychology, pp. 1335-1341, https://www.researchgate.net/publication/363105540_Tools_for_Teaching_and_Role-Modeling_Critical_Thinking
- imaginile au fost generate cu ajutorul AI

Fișă de progres

Scanează codul QR de mai jos pentru a
putea descărca fișa de progres!

SAU

Scrive-ne un email la adresa
andreea@narada.ro, spune-ne că dorești
sa îți trimitem fișa și o vei primi ca
răspuns direct de la noi!

