



Ghid pentru profesori

O perspectivă asupra autoreglării în procesele de învățământ

Anexe – fișe de lucru

1. Borcanele cu emoții



2. Micul șotron al emoțiilor













3. Cartea mea de identitate

ROUMANIE

ROMANIA

ROMANIA



Nume:

Prenume:

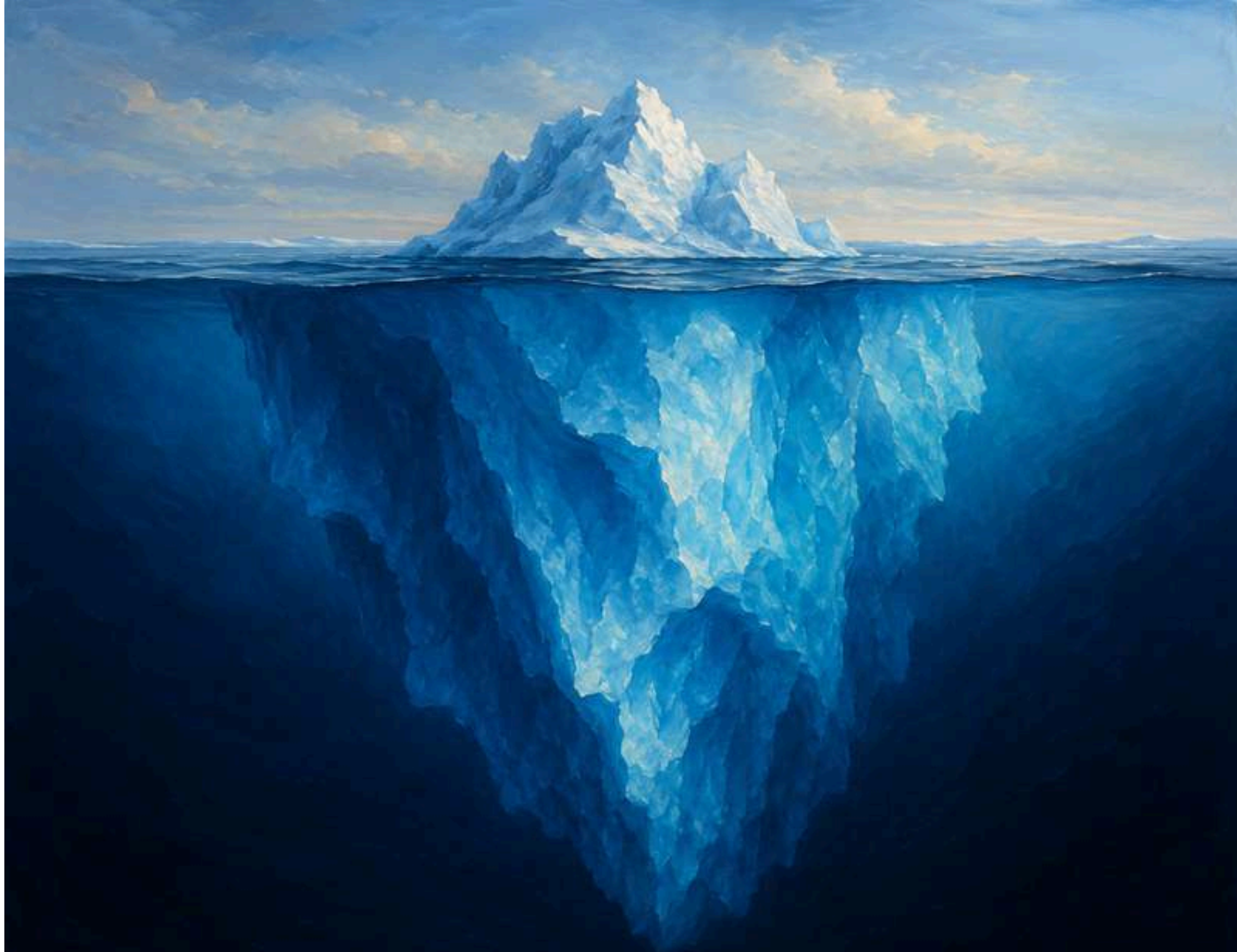
Ceilalți îmi spun:

Sunt o persoană:

Îmi place/ îmi plac:

Mă simt cel mai apropiat(ă) de:

4. Iceberg



AI generated

5. Scrișoare pentru elevi

Dragi elevi,

Vreau să vă amintiți un lucru important: greșelile fac parte din procesul de învățare. Chiar dacă uneori ele pot fi neplăcute sau frustrante, fiecare greșeală vă oferă șansa de a deveni mai buni, mai atenți și mai încrezători în propriile forțe.

Atunci când greșiți, este important să vă opriți puțin și să vă gândiți la ce s-a întâmplat. Întrebați-vă: „Ce aș putea face diferit data viitoare?” Poate că ați avut nevoie de mai mult exercițiu, poate v-ați grăbit sau poate nu ați înțeles încă foarte bine lecția. Reflectând asupra greșelilor, învățați cum să progresați și evitați să repetați aceleași situații.

De asemenea, este important să înțelegeți că există diferite tipuri de greșeli. Unele sunt mici și au consecințe minore, iar altele sunt mai serioase și îi pot afecta și pe cei din jur. De aceea, înainte de a acționa, este bine să vă gândiți nu doar la efectele asupra voastră, ci și la modul în care acțiunile voastre îi influențează pe ceilalți.

Nu uitați: o greșeală este un moment, ea nu vă definește valoarea. Ceea ce contează cu adevărat este felul în care alegeți să învățați din ea, să vă asumați responsabilitatea și să încercați din nou. Curajul de a continua și dorința de a vă îmbunătăți sunt pași importanți în dezvoltarea voastră.

Sunt aici să vă sprijin și să învățăm împreună, pas cu pas.

Cu încredere,

.....

6. Cartonaje cu greșeli

Am uitat să îmi aduc penarul la școală.	Am uitat tema acasă.	Am vărsat apă pe bancă.	Am scris greșit un cuvânt în caiet.	Am întârziat câteva minute la oră.
Am uitat să îmi încarc telefonul.	Am pierdut un creion.	Am vorbit fără să ridic mâna.	Am uitat să îmi pun numele pe test.	Am scăpat o carte pe jos.
Am întrerupt din greșeală un coleg.	Am uitat să returnez o carte la bibliotecă.	Am răspuns greșit la o întrebare.	Am uitat să îmi aduc echipamentul sportiv pentru ora de sport.	Am rupt din greșeală o foaie din manual.
Am vorbit prea tare în clasă.	Am întârziat la întâlnirea cu un prieten.	Am lăsat lumina aprinsă într-o sală goală.	Am mâncat în clasă fără permisiune.	Am trimis un mesaj din greșeală altei persoane.
Am copiat la un test.	Am mințit profesorul.	Am distrus intenționat obiectul unui coleg.	Am împins un coleg la pauză.	Am râs de greșeala unui coleg.
Am exclus intenționat pe cineva din joc.	Am folosit cuvinte jignitoare.	Am refuzat să îmi fac partea într-un proiect de grup.	Am luat fără voie obiectul altcuiva.	Am ascuns ghiozdanul unui coleg ca glumă.
Am postat un comentariu răutăcios online.	Am răspândit un zvon despre un coleg.	Am deteriorat mobilierul școlii.	Am spart intenționat ceva în clasă.	Am dat vina pe altcineva pentru greșeala mea.
Am lipsit de la ore fără să anunț.	Am trișat într-un joc și am mințit despre asta.	Am ignorat intenționat regulile clasei.	Am amenințat un coleg.	Am stricat proiectul altui elev.
Am făcut glume care au rănit sentimentele altora.	Am încurajat colegii să râdă de cineva.	Am scris pe pereții școlii.	Am mințit părinții despre rezultate.	Am creat intenționat conflict între colegi.

Am refuzat să îmi cer scuze după ce am rănit pe cineva.

7. Sunt sau nu sunt
rezilient/ă?

Sunt sau nu sunt rezilient/ă?

Reziliența este ca o putere interioară care te ajută să nu renunți când ceva este greu și să încerci din nou după ce ai eșuat sau ai fost supărat/ă. Instrucțiuni: Citește cu atenție fiecare afirmație și bifează varianta care ți se potrivește cel mai bine.

Afirmație	Rareori	Uneori	Deseori
Chiar dacă sunt stresat/ă, pot face față situațiilor dificile.	☐	☐	☐
Sunt în general flexibil/ă, adică dacă modul meu obișnuit de a face lucrurile nu funcționează, încerc altceva.	☐	☐	☐
Am învățat din momentele dificile să reacționez din ce în ce mai bine la ele.	☐	☐	☐
Cred că, dacă încerc tot posibilul, lucrurile vor ieși până la urmă bine.	☐	☐	☐
Sunt bun/ă în a înțelege oamenii și în a mă conecta cu ei.	☐	☐	☐
Știu când să renunț dacă ceva este în afara controlului meu.	☐	☐	☐
Anticipoz situații dificile, fac un plan și îl pun în aplicare.	☐	☐	☐
Mă bucur de viață și sunt mulțumit de locul meu în lume.	☐	☐	☐
Sunt bun la a face față emoțiilor negative puternice.	☐	☐	☐
Am planuri și mă simt optimist/ă în ceea ce privește viitorul meu.	☐	☐	☐
Știu când să cer ajutor și unde să-l găsesc.	☐	☐	☐
Rămân concentrat/ă și gândesc clar sub presiune.	☐	☐	☐

Întrebările la care ai răspuns „deseori” reprezintă punctele tale forte, în timp ce acelea pe care le-ai marcat ca fiind „rareori” adevărate reprezintă puncte slabe, care merită îmbunătățite.

Numără și răspunde la întrebări:

Câte puncte forte ai? _____

Câte puncte slabe ai? _____

Dacă ai mai multe puncte forte decât slabe înseamnă că ești flexibil/ă, optimist/ă, perseverant/ă și destul de capabil/ă să gestionezi urcușurile și coborâșurile vieții. **Adică ești rezilient/ă!**

Dacă ai mai multe puncte slabe decât puncte forte, nu e un motiv de îngrijorare — **reziliența se poate învăța și dezvolta în timp.**

Acum gândește-te:

1. Lucrurile pe care le fac bine sunt:

2. Lucrurile care merită îmbunătățiri sunt:

3. Ce pot face pentru a deveni mai rezilient/ă? (adică pentru a îmbunătăți punctul 2)

8. Ce fac când greșesc?

Când greșesc sau mă blochez, pot...

☐ Să respir adânc și să mă liniștesc.

☐ Îmi amintesc că este în regulă să greșesc.

☐ Să fiu blând(ă) cu mine.

☐ Să îmi cer scuze dacă am supărat pe cineva.

☐ Să încerc să repar ce pot.

☐ Să mă gândesc ce pot învăța din asta.

☐ Să mă gândesc cum aș putea face diferit data viitoare.

☐ Să îmi amintesc că fiecare încercare mă ajută să învăț.

☐ Să vorbesc cu cineva despre ce simt.

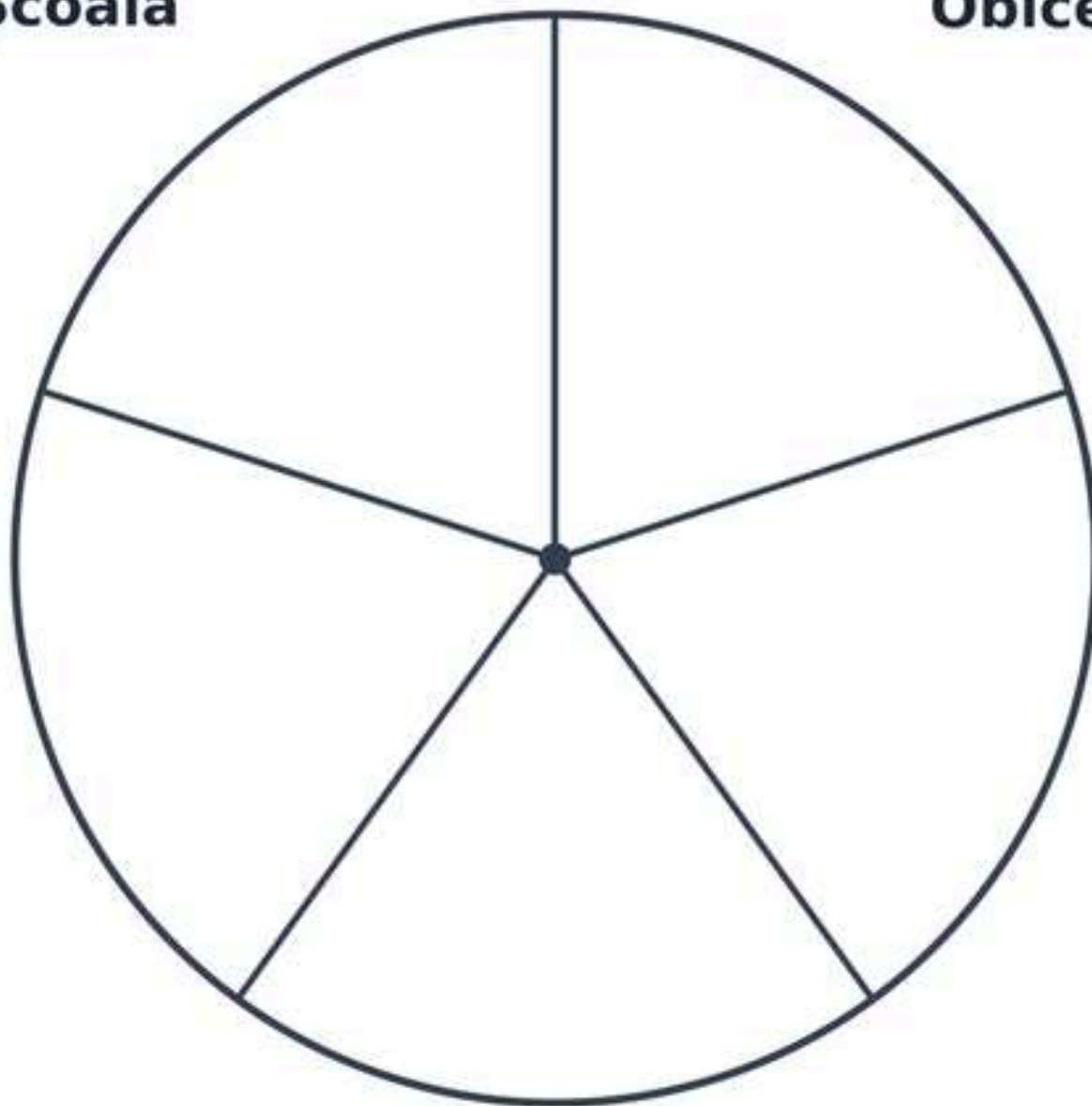
☐ Să cer ajutor.

☐ Să încerc din nou, pas cu pas.

9. Roata obiectivelor

Școală

Obiceiuri zilnice

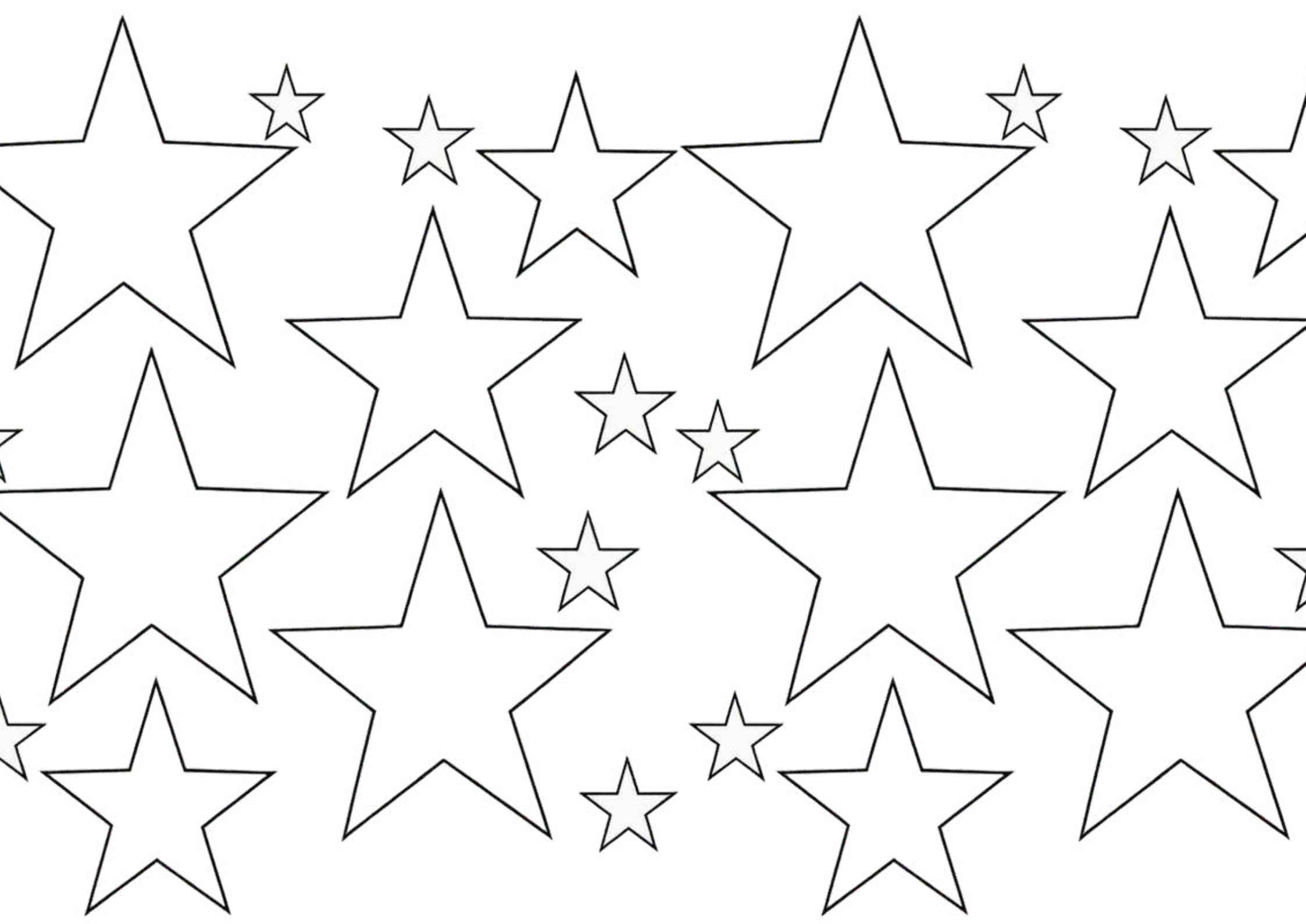


Acasă

Pasiuni/Talente

Prieteni

10. Cerul dorințelor



11. 5 paşi mıcı

UNDE SUNT ACUM:

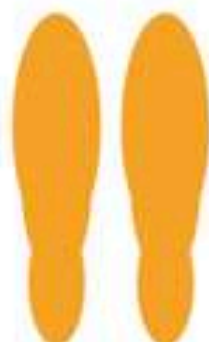
.....

.....

.....

.....

.....



UNDE VREAU SĂ AJUNG:

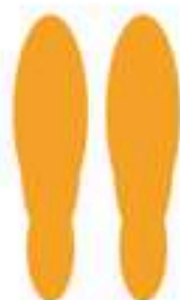
.....

.....

.....

.....

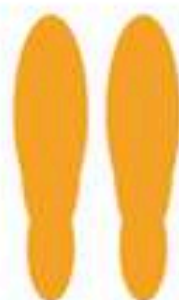
.....



Pasul I



Pasul II



Pasul III



Pasul IV



Pasul V

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

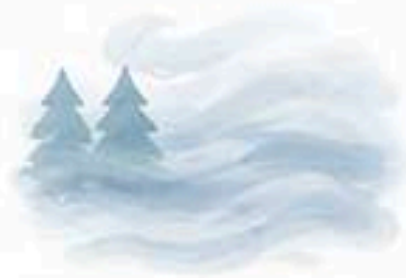
.....

.....

12. Harta dorințelor









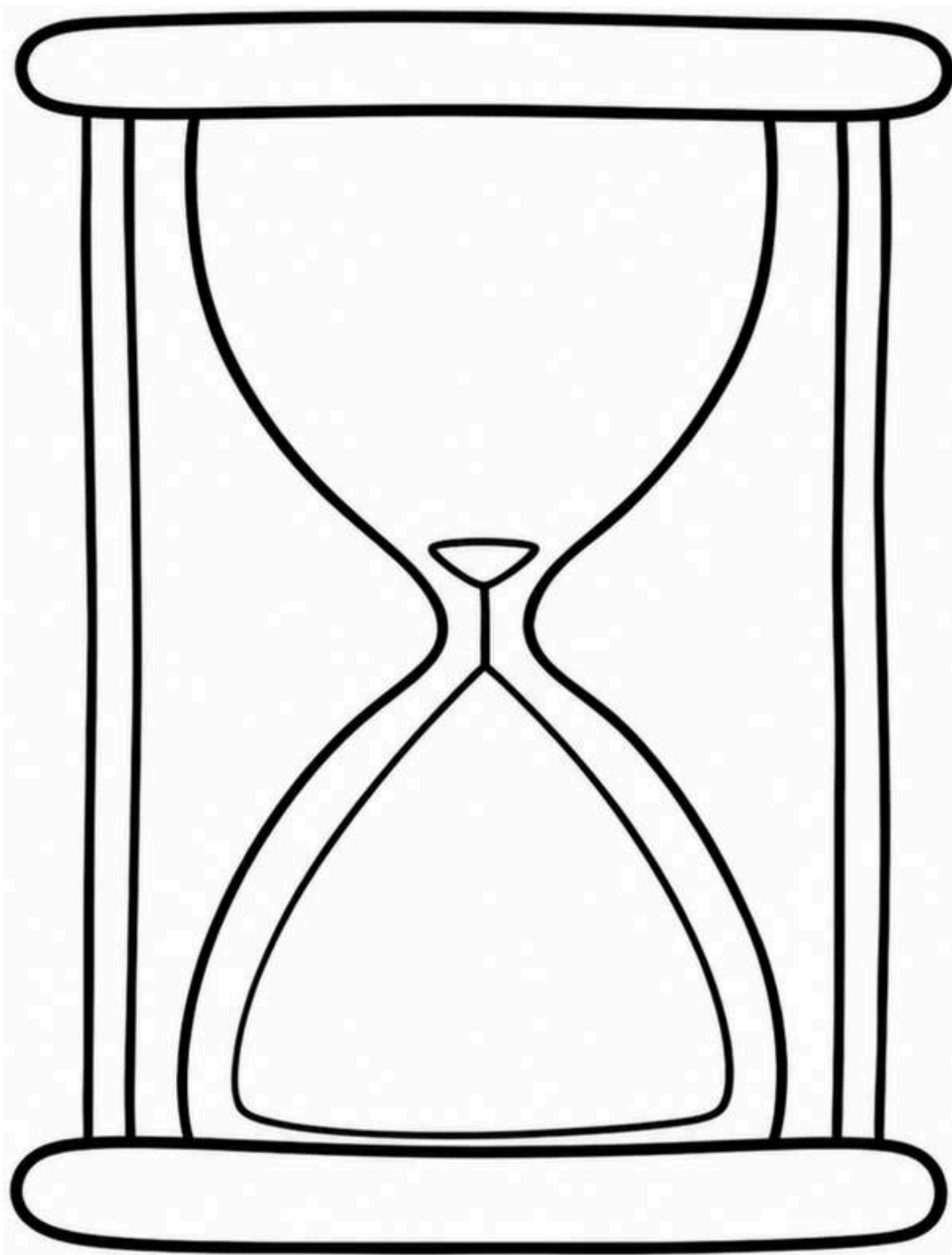








13. Amânarea



14. Gândirea pozitivă





Decupează copacul
din imagine.

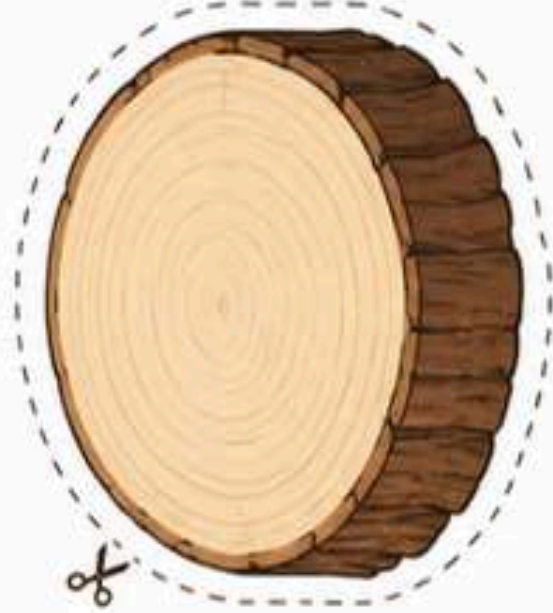


----- = linia de tăiere





Decupează secțiunile de buturugi de mai jos.



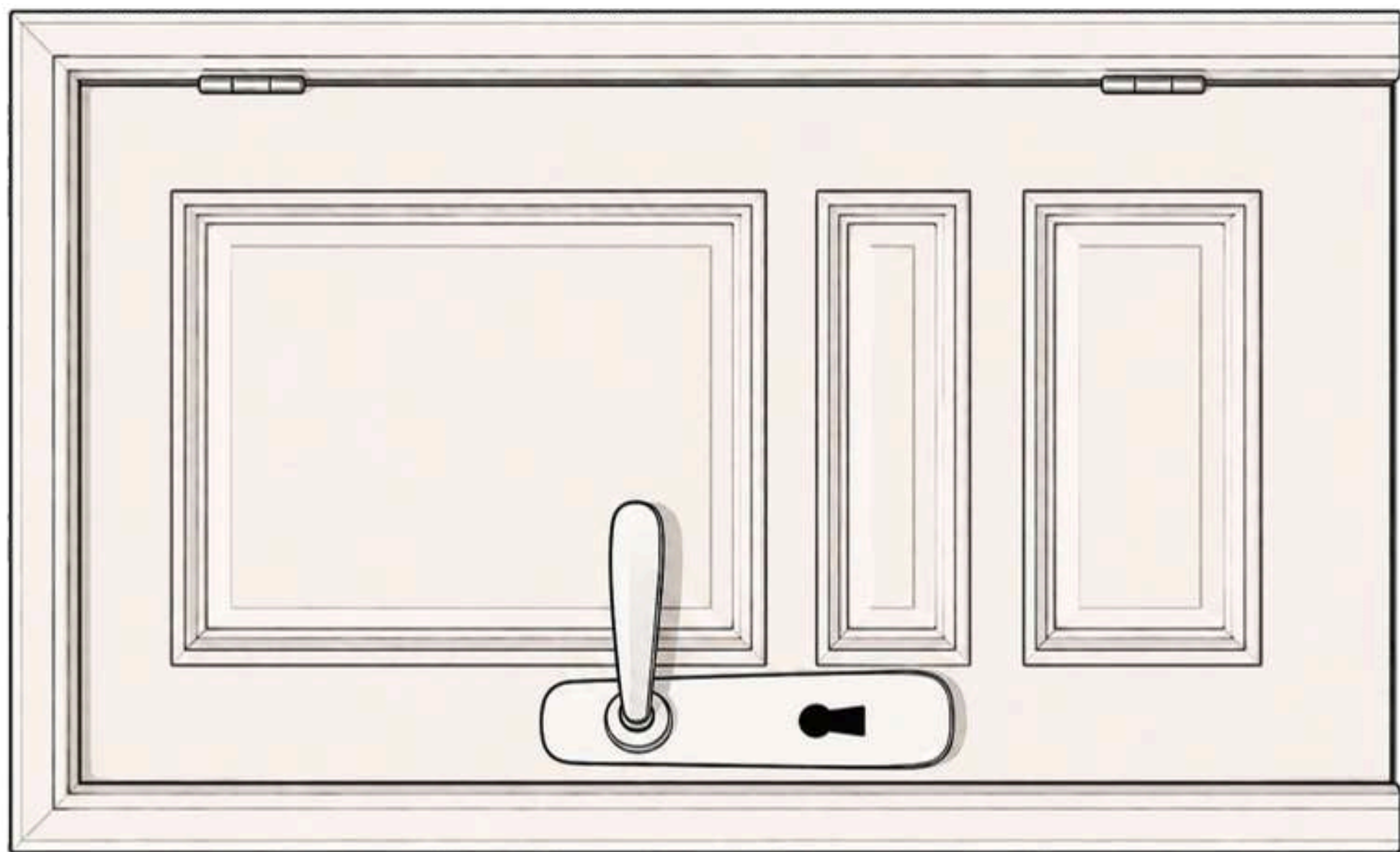
15. Superputerea mea

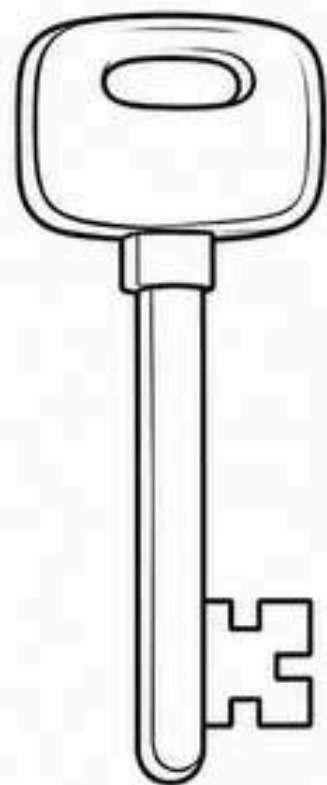
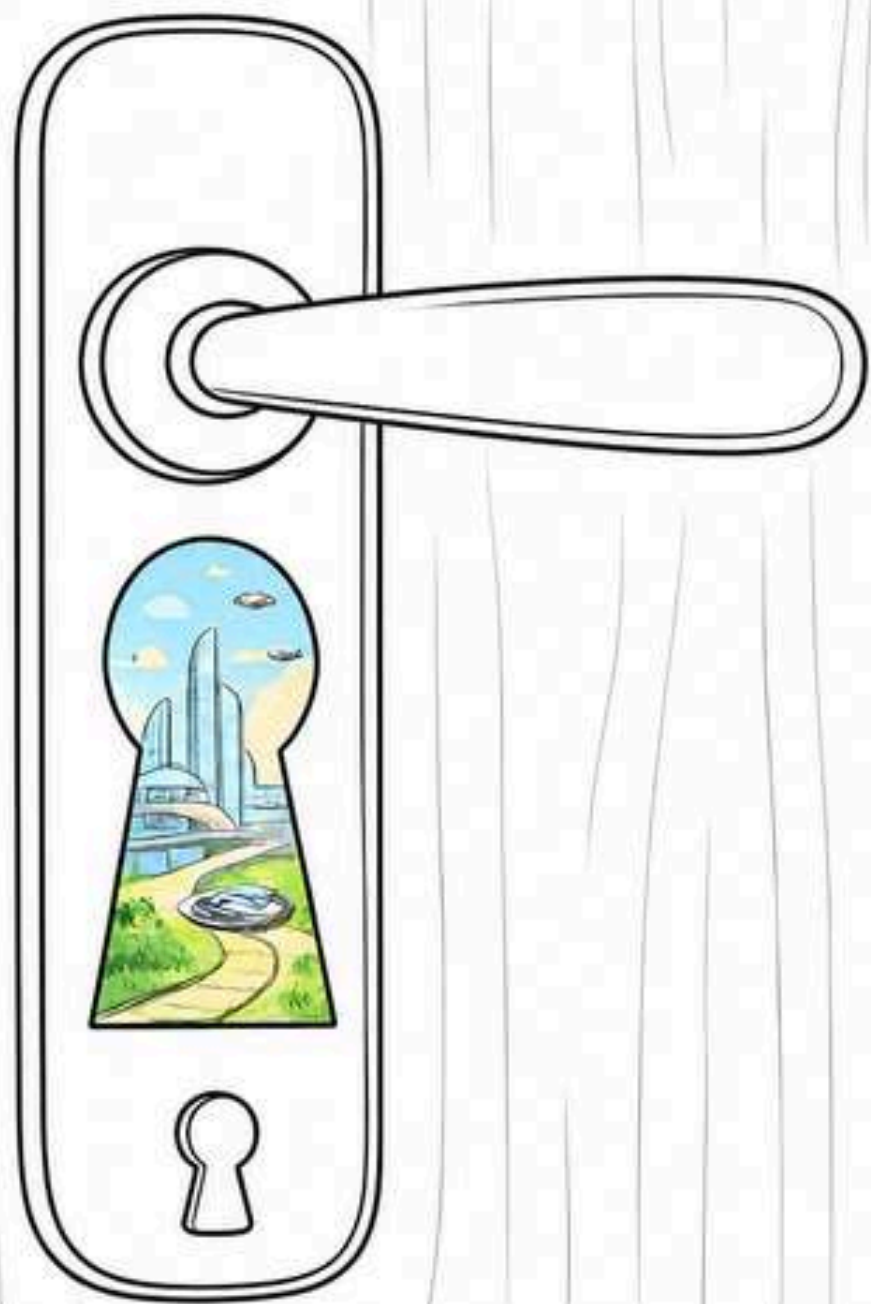


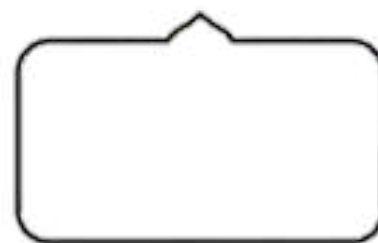
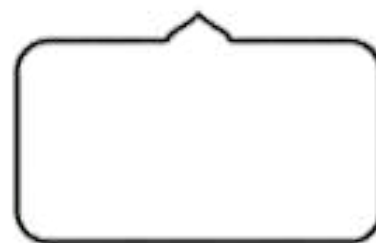
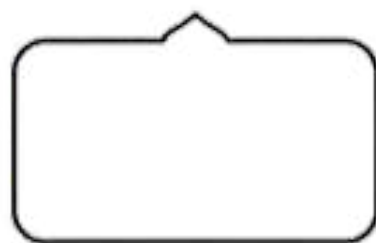
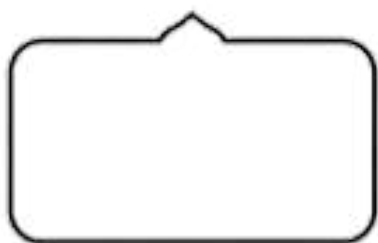
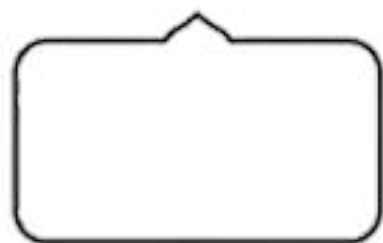
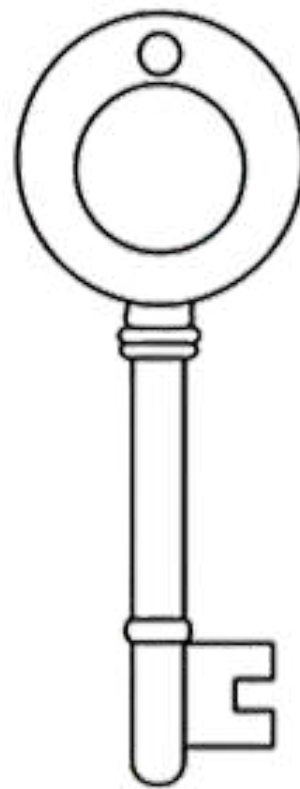
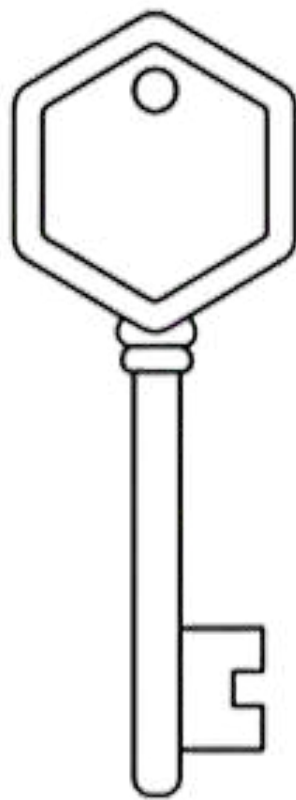
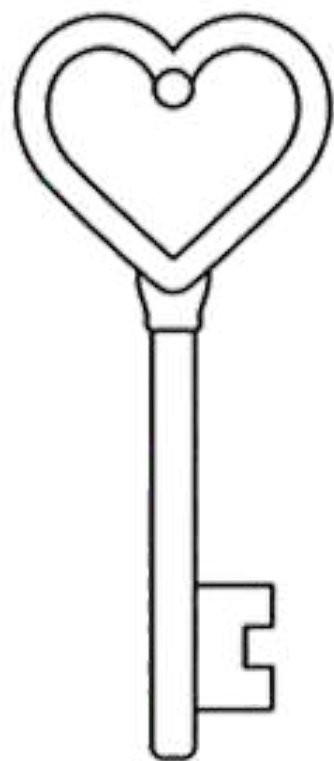
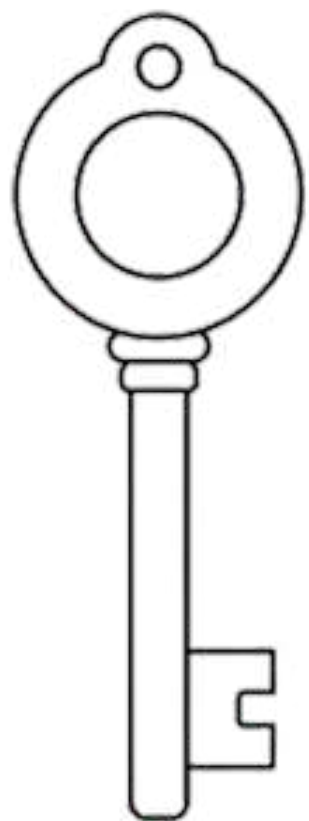
16. *Stiu cã stiu*



17. Cunoaşterea e cheia







18. Importanța curiozității

