

# Din nou la școală

## Recapitulare clasa a VII-a

Marcela Claudia Călineci, consilier școlar, CMBRAE București  
Elena Ciohodaru, psiholog, Marea Britanie



### Punct cheie recapitulare

Lasă o amintire pentru  
ce a fost și un vis  
pentru ce va fi în  
cartea de consiliere!



### Punct cheie recapitulare

Am crescut!

Am devenit mai...  
competent(ă), știu că  
am mai multă  
încredere în mine,  
sunt mai adaptat(ă),  
mă maturizez încet,  
încet...Mă reinventez!  
Pe bune!

Tu cum ești?

## ÎMPREUNĂ PENTRU STARE DE MAI BINE

Simți cum vacanța de vară a trecut ca un gând... Ancorează-te în prezent! În același timp privește cu încredere în viitor, chiar dacă acesta este atât de incert. Au rămas atât de multe alte lucruri cunoscute și pe care te poți bizui în continuare.

**Găsește inspirația!** Răsfoiește portofoliul de anul trecut de la orele de consiliere și dezvoltare personală (CDP) pentru fiecare dintre cele 4 domenii de mai jos, alege o activitate care te-a motivat cel mai mult să te dezvolți sau care a contribuit prin ceva important la planurile tale de viitor. Discută cu o colegă sau un coleg despre alegerile voastre. Amintiți-vă ce persoană dintre cele prezentate în manual v-a inspirat prin istoria de viață, prin acțiunile sau prin mesajele transmise.

1

**AUTOCUNOAȘTERE  
ȘI STIL DE VIAȚĂ  
SĂNĂTOS ȘI  
ECHILIBRAT**

2

**DEZVOLTARE  
SOCIO-EMOȚIONALĂ**

3

**MANAGEMENTUL  
ÎNVĂȚĂRII**

4

**MANAGEMENTUL  
CARIERIEI**

## Exersează/ experimentează

Suntem din nou împreună. Începe un nou anotimp al tău, în care vei continua să înveți despre tine și te vei descoperi. Dar mai ales ... te vei antrena pentru schimbările din viața ta și tranziția la liceu. Ești gata?

1. **În conexiune cu mine.** Gândește-te, apoi bifează cele mai importante comportamente și atitudini pe care le-ai exersat la orele de consiliere și dezvoltare personală în clasa a VII-a și pe care le vei îmbogăți în clasa a VIII-a.

- descopăr noi calități
- comunic puncte de vedere personale
- mă conectez la grupul de prieteni
- sunt congruent(ă) cu mine însumi/ înșămii
- observ schimbările adolescenței la mine
- înțeleg importanța învățării
- explorez noi emoții
- apreciez diversitatea și flexibilitatea
- manifest curiozitate și responsabilitate
- identific soluții în contexte dificile
- iau decizii pentru reușita personală
- construiesc planuri de viitor
- mă adaptez imprevizibilului

2. **Cu discernământ.** Un fapt este ceva ce poate fi dovedit, spre deosebire de opinie care este o părere a cuiva. De exemplu, spunem că cineva are ochii verzi (fapt) și că arată bine (opinie). În clasa a VII-a ai învățat despre: autoeficacitate, bullying, comunicare asertivă, mentalitate de creștere, aspirații. Pentru



fiecare dintre aceste concepte, discută în grupul de colegi și scrieți minim 2 fapte și o opinie. Găsiți exemplele și argumentele potrivite, astfel încât să agreeți rezultatele discuției. Exersează în clasa a VIII-a diferențierea între fapte și opinii și ia decizii bazându-te pe fapte și mai puțin pe opinii.

3. **Design cu rost.** Creează în <https://wordart.com> o imagine unică și deosebită despre ceea ce a însemnat pentru tine consilierea și dezvoltarea personală în clasa a VII-a. Cum ți-au folosit în noua viață generată de pandemia pe care o trăim cu toții ceea ce ai învățat? De ce anume ai avea nevoie pentru a fi și mai bine?

## Comunică

Redactează o scurtă scrisoare de mulțumire adresată valorilor pe care le prețuiești și care te ajută să ai un start bun în clasa a VIII-a. Discută în clasă sau pe una din aplicațiile utilizate în activitățile de învățare din mediul online: ZOOM, Whatsapp, Padlet etc.

## Reflectează/ Aplică

Notează un cuvânt pentru a caracteriza ceea ce ai învățat anul trecut, în clasa a VII-a, la disciplina CDP, două obiective pentru acest an școlar, 2020/2021 și două atitudini necesare în acest context pandemic.

