



CABINET MINISTRU

**ORDIN**  
**privind aprobarea programelor școlare**  
**pentru disciplina opțională**  
**„Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate”**  
**clasa pregătitoare – clasa a IV-a**  
**și clasele a V-a – a VIII-a**

În temeiul art. 65, alin (4) din Legea educației naționale nr.1/2011, cu modificările și completările ulterioare,

În baza Hotărârii Guvernului nr. 26/2017 privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației Naționale cu modificările ulterioare.

**MINISTRUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**  
**emite prezentul ordin:**

**Art. 1.** Se aprobă lista programelor școlare pentru disciplina opțională „Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate”, clasa pregătitoare – clasa a IV-a și clasele a V-a – a VIII-a, cuprinsă în Anexa 1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

**Art. 2.** Se aprobă programele școlare pentru disciplina opțională „Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate”, clasa pregătitoare – clasa a IV-a și clasele a V-a – a VIII-a, cuprinse în Anexele 2 și 3, care fac parte integrantă din prezentul ordin.

**Art. 3.** Programele școlare cuprinse în Anexele 2 și 3 ale prezentului ordin se aplică în sistemul de învățământ începând cu anul școlar 2018-2019.

**Art. 4.** Direcția Generală Educație Timpurie, Învățământ Primar și Gimnazial, Institutul de Științe ale Educației, inspectoratele școlare județene, respectiv inspectoratul școlar al municipiului București și unitățile de învățământ duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

**Art. 5.** Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, partea I.

**Ministru,**

**Liviu Marian POP**

P 

București

Nr. ... 563

Data: 12.12.2017

Anexa ..... la ordinul ministrului educației naționale nr. 5863 / 28.12.2017

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**

**LISTA PROGRAMELOR ȘCOLARE**  
**disciplina opțională „Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate”,**  
**clasa pregătitoare – clasa a IV-a**  
**și clasele a V-a – a VIII-a**

| Nr.<br>crt. | Disciplina                                                                                       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.          | „Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate”, clasa pregătitoare – clasa a IV-a |
| 2.          | „Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate”, clasele a V-a – a VIII-a          |

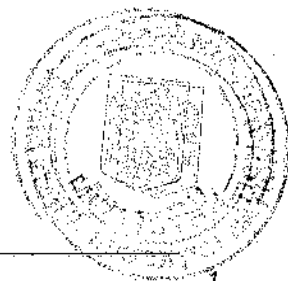


**Programa școlară  
pentru disciplina opțională**

***PREGĂTIȚI PENTRU VIAȚĂ.  
EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ȘI COMUNITATE***

**Clasa pregătitoare – clasa a IV-a**

**București, 2017**



## Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina opțională *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* reprezintă o ofertă pentru curriculumul la decizia școlii, clasa pregătitoare – clasa a IV-a. Disciplina are un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata fiecărui an școlar. Având un pronunțat caracter integrat, această disciplină de studiu poate fi abordată ca disciplină opțională în aria curriculară *Om și societate* sau în aria curriculară *Consiliere și orientare*.

Programa școlară pentru disciplina școlară *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* are la bază un set de valori cu rol de sprijin al elevilor pentru pregătirea și confruntarea cu provocările vieții. În acest sens, programa este centrată pe consolidarea responsabilității și a interacțiunii sociale sănătoase, în comunități variate – familie, școală, grup de prieteni, comunitate locală, alte contexte familiare.

Această disciplină opțională promovează o viziune integrată asupra ființei umane, cu accent explicit pe următoarele aspecte:

- dinamica bio-comportamentală: identitate, conștientizare corporală, autocontrol corporal, aptitudini, obiceiuri-deprinderi sănătoase, abilități de organizare și autogestionare;
- dinamica psiho-emoțională: dezvoltare psiho-sexuală și personală, sentimente, emoții, impulsuri; autocunoaștere, autoacceptare și siguranță, încredere în sine; obiceiuri comportamentale;
- dinamica spirituală: dezvoltare intelectuală; dezvoltare morală – corectitudine, integrare, libertate și responsabilitate, respectul pentru viață; dezvoltare spirituală – relațiile persoanei cu sine, cu lucrurile, cu ceilalți; acceptarea propriei vocații;
- dinamica relațională: gestionarea relațiilor în cadrul familiei, al grupului de prieteni, în comunitate/societate, în alte categorii de relații.

Astfel, programa propusă pune accent pe dezvoltarea caracterului, prin consolidarea responsabilității și interacțiunii sociale sănatoase, ajută elevii să înțeleagă stadiile de dezvoltare fizică, emoțională și intelectuală și integrează discutarea noțiunilor de sexualitate treptat, adecvat vârstei.

Oferta curriculară a disciplinei *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* este corelată cu:

- profilul de formare al absolventului de învățământ primar

Această disciplină propune o ofertă curriculară cu relevanță crescută pentru profilul de formare al absolventului de învățământ primar, care este construit pe baza descriptivului nivelului elementar de deținere a competențelor cheie europene (cf. *Repere pentru proiectarea și actualizarea curriculumului național. Document de politici educaționale*). În acest context, disciplina contribuie la susținerea următoarelor competențe din profilul de formare, subsumate competențelor cheie: manifestarea interesului pentru o viață sănătoasă și pentru păstrarea unui mediu curat; aplicarea unor reguli elementare de igienă personală și de comportament responsabil în raport cu mediul (din domeniul competențelor matematice și competențelor de bază în științe și tehnologii); formularea de întrebări pentru clarificarea unei sarcini de lucru, utilizarea de tehnici, metode simple pentru a învăța; activarea cunoștințelor anterioare și înregistrarea informațiilor; concentrarea atenției, perseverența în lucru la o sarcină până la finalizarea corespunzătoare și verificarea propriei activități (domeniul competenței a învăța să înveți); manifestarea interesului pentru autocunoaștere, punerea în practică a unor norme elementare de conduită în contexte cotidiene, asumarea unor roluri și responsabilități prin participarea la acțiuni în contexte de viață din mediul cunoscut (domeniul competențelor sociale și civice); manifestarea curiozității în abordarea de sarcini noi și neobișnuite de învățare, fără teama de a greși, asumarea unor sarcini simple de lucru, care implică hotărâre, angajament în realizarea unor obiective, inițiativă, creativitate, cooperare cu ceilalți (domeniul de competențe spirit de inițiativă și antreprenoriat).

- ofertele curriculare ale celorlalte discipline școlare din curriculum, care abordează aspecte relaționate tematic

Activitățile de stabilire a competențelor specifice și de selectare a elementelor de conținut au avut la bază consultarea programelor școlare pentru disciplinele *Dezvoltare personală, Educație civică, Religie, Matematică și explorarea mediului, Științe ale naturii*, din învățământul primar. Pe de o parte, s-a urmărit eliminarea suprapunerilor de abordări identice între discipline. Pe de altă parte, s-a avut în vedere stabilirea de corelații, de abordări complementare a unor teme, astfel încât această disciplină opțională să permită analize și abordări metodologice cu rol de completare a ofertei disciplinelor școlare din trunchiul comun, precum și reluări ale temelor în vederea integrării acestora într-un tot unitar, cu relevanță practică, pentru viața de zi cu zi a elevilor.

- modelul de proiectare curriculară a curriculumului național românesc

Programa disciplinei opționale *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* este

elaborată potrivit modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Structura programei include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte diverse.

**Competențele generale** sunt competențele dezvoltate prin studiul unei anumite discipline și care vizează achizițiile elevului pe întregul parcurs al studierii respectivei discipline. În cazul disciplinei *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate*, abordate la nivelul învățământului primar, competențele generale sunt centrate pe următoarele aspecte: atitudinea pozitivă față de sine și sănătate; atitudini și comportamente de relaționare în diferite comunități și contexte de viață; explorarea diferitelor elemente din viața cotidiană.

**Competențele specifice** se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt însoțite de exemple de activități de învățare, care constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul formării competențelor elevilor.

Programa școlară propune, cu caracter de exemplu, diferite tipuri de activități de învățare, care integrează strategii didactice variate și care valorifică experiența concretă a elevului. Cu prioritate, programa școlară propune activități de învățare care încurajează plasarea elevului în situații diferite de învățare, cu rol de analiză a situațiilor de viață și de reflecție personală asupra lor. Cadrul didactic are libertatea de a utiliza exemplele de activități de învățare pe care le propune programa școlară, de a le completa sau de a le înlocui, astfel încât acestea să asigure un demers didactic adecvat situației concrete de la clasă. Se asigură, în acest fel, premisele aplicării contextualizate a programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare personalizate, pornind de la specificul dezvoltării elevilor.

**Conținuturile învățării** sunt organizate pe domenii și reprezintă achiziții de bază, mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi.

La nivelul clasei pregătitoare, a clasei I și a clasei a II-a, domeniile de conținut sunt următoarele: Ființa umană și mediul înconjurător; Autocunoaștere și stil de viață sănătos; Dezvoltare emoțională, morală și socială; Familie și comunitate. La nivelul clasei a III-a și clasei a IV-a sunt abordate numai ultimele două domenii de conținuturi.

**Sugestiile metodologice** includ recomandări referitoare la: proiectarea didactică; strategiile didactice propuse profesorilor care aleg să predea această disciplină de studiu; aspecte de abordare a conținuturilor și elemente de evaluare.

Concepția acestei programe școlare beneficiază de cel puțin trei orientări care caracterizează evoluția actuală a sistemelor educaționale: centrarea pe elev; abordarea integrată a curriculumului; expansiunea competențelor transversale.

- centrarea pe elev – gândită nu de puține ori simplificator, raportată fie numai la interesele, nevoile și aptitudinile elevului, fie numai la utilizarea unor strategii exploratorii de autocunoaștere și autocontrol – propune un ansamblu de aspecte abordate unitar în cadrul acestei programe școlare;
- abordarea integrată a curriculumului – deși această disciplină se situează convențional în ariile curriculare *Om și societate* și *Consiliere și orientare*, prin conținutul intrinsec și temele propuse, acoperă în fapt o arie crosscurriculară largă;
- competențele asociate disciplinei sunt, în esență, competențe transversale (*life-skills, soft skills*); acestea acoperă variate tipuri de competențe din sfera socială, a dezvoltării personale și din aria metodologic-exploratorie.

Programa școlară este astfel concepută, încât să încurajeze creativitatea didactică și adecvarea demersurilor didactice la sistemul de nevoi și interese ale elevilor, la nivelul lor de vârstă și la particularitățile acestora, precum și ale comunității educaționale.



## **Competențe generale**

- 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul înconjurător**
- 2. Identificarea unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață familiare**
- 3. Aplicarea unor comportamente adecvate, din perspectiva sănătății și a vieții de familie**



## CLASA pregătitoare

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul înconjurător

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Clasa pregătitoare</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1.1. Identificarea aspectelor care caracterizează identitatea fizică și personală</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jocuri și cântece de prezentare a numelui și prenumelui: „Avem fiecare un prenume și un nume de familie”, „Care este prenumele/numele tău?”</li><li>- Exerciții de vizualizare în oglindă a elementelor corporale: „Acum văd, acum nu”, „Acesta este corpul meu”</li><li>- Exerciții de identificare a asemănărilor și deosebirilor dintre sine și ceilalți: „Ce îmi place, ce nu-mi place”, „Avem preferințe asemănătoare/diferite”, „Fetele/băieții preferă anumite jocuri”</li></ul>                     |
| <b>1.2. Explorarea rolului mediului fizic înconjurător în viața oamenilor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jocuri de conștientizare a rolului mediului fizic înconjurător în viața oamenilor: „Lumea mea”, „De ce avem nevoie pentru a trăi”</li><li>- Discuții în grup despre mediul înconjurător, pe baza unor povești, poezii și cântece: „Pot să mă joc, să dansez, să cânt”, „Vorbim, cântăm, dansăm”</li><li>- Crearea unor povești sau a unor obiecte simple, prin modelaj din plastilină sau din lut: „Inventăm povești”, „Citim, gândim, confecționăm lucruri, râdem, visăm, avem sentimente”, „Ce putem face”</li></ul> |

#### 2. Identificarea unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață familială

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Clasa pregătitoare</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2.1. Identificarea unor norme simple de comportament în comunitățile de apartenență: familie, clasă</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Discutarea unor norme de comportament în contexte de viață familială, pe baza unor povești, poezii, fotografii</li><li>- Jocuri de exersare a respectului față de alte persoane (părinți, bunici, profesori, colegi, alte persoane cunoscute)</li><li>- Activități practice de menținere a curățeniei în sala de clasă și în școală: „Nu arunc resturi în sala de clasă/curtea școlii”; „Am grijă de plantele din sala de clasă”; „Îmi ajut colegii în menținerea curățeniei în sala de clasă”</li></ul> |
| <b>2.2. Recunoașterea propriilor emoții și sentimente manifestate în relaționarea cu persoane din contexte de viață familială</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jocuri de exprimare a sentimentelor, în contexte familiare de viață, pornind de la imagini, fotografii</li><li>- Identificarea unor emoții, pornind de la audierea unor poezii, povești, povestiri sau de vizionarea unor imagini, filmulețe</li><li>- Exerciții de recunoaștere sau de exprimare a diferitelor emoții prin mimică și gestică</li></ul>                                                                                                                           |

#### 3. Aplicarea unor comportamente adecvate, din perspectiva sănătății și a vieții de familie

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Clasa pregătitoare</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.1. Evidențierea locului unui copil în cadrul propriei familii</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dialog pe tema familiei (de exemplu, ce înseamnă familia, cine sunt membrii acesteia), pornind de la experiența propriei familii</li><li>- Exerciții de identificare a unor asemănări fizice cu propriii părinți sau frați/surori (ex. culoarea ochilor, culoarea părului)</li><li>- Crearea unor povestiri pe tema iubirii părinților față de copii și a copiilor față de părinți (ex. „Mama, fata mă iubesc”, „O iubesc pe mama, îl iubesc pe tata”), pornind de la o fotografie cu membri ai propriei familii</li></ul> |

## Clasa pregătitoare

- Invitarea în clasă a unor mame și tați pentru a povesti despre rolul copiilor în viața unei familii

### 3.2. Recunoașterea aspectelor care caracterizează starea de sănătate personală și îngrijirea propriului corp

- Joc de rol pe tema vizitei la medic
- Dialog pe tema rutinelor zilnice de igienă personală și a importanței acestora pentru sănătatea personală
- Exerciții de aplicare a unor reguli de igienă personală (ex: spălatul dinților, spălatul mâinilor, suflatul nasului), pornind de la ideea dobândirii autonomiei personale în grija față de propria sănătate
- Dialog cu colegii pe tema sportului sau a activităților fizice preferate

## Conținuturi

| Domenii de conținut                                             | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ființa umană și mediul înconjurător                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Omul și mediul înconjurător. Elemente importante pentru viața omului (soare, aer, apă, pământ)</li><li>• Caracteristici ale ființei umane: capacitatea de a gândi, de a înțelege, de a vorbi, de a crea. Manifestări ale sentimentelor</li><li>• Responsabilitatea oamenilor față de natură. Norme de comportament în contexte de viață curente (familie, școală)</li></ul>                 |
| Autocunoaștere și stil de viață sănătos                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identitatea personală: importanța prenumelui și numelui; diferența dintre prenume și numele de familie</li><li>• Asemănări și diferențe între un copil și colegii lui: trăsături fizice, preferințe, comportamente</li><li>• Sănătatea, curățenia, igiena personală. Examenе medicale curente sau obligatorii</li></ul>                                                                     |
| Dezvoltare emoțională, morală și socială; familie și comunitate | <ul style="list-style-type: none"><li>• Părinții. Membrii familiei</li><li>• Relațiile de afecțiune în familie. Familia ca expresie a iubirii. Copilul ca manifestare a iubirii părinților</li><li>• Părinții sunt cei care îngrijesc copilul în primii ani de viață</li><li>• Acțiuni prin care se manifestă iubirea părinților față de copil</li><li>• Acțiuni prin care se manifestă iubirea copilului față de părinți</li></ul> |

## CLASA I

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul înconjurător

##### Clasa I

##### 1.1. Prezentarea propriei persoane, prin raportare la comunitățile din care face parte: familie, clasă, grup de prieteni

- Crearea unor povești care prezintă experiențe ale elevilor în cadrul familiei, clasei, grupului de prieteni cu ajutorul unor personaje imaginare
- Joc de rol cu tema organizării unei petreceri, a unui picnic sau a unui joc pentru un membru al familiei, coleg de clasă, prieten
- Discuții în grup despre spiritul de echipă în clasa de elevi/familie, pornind de la mesajul unor povești, povestiri, poezii
- Realizarea unui proiect al clasei de elevi: „Grădina de flori/legume”, „Cum putem îmbunătăți atmosfera din clasă/școală”, „Ce activități noi am putea face împreună la școală/în familie”

##### 1.2. Prezentarea modalităților de manifestare a respectului pentru mediul fizic înconjurător

- Identificarea și discutarea unor situații din comunitate/din ziarele locale despre situații în care au fost încălcate regulile care ar trebui respectate în cadrul comunității (ex. accidente, poluare)
- Jocuri de rol pe tema unor situații de încălcare a regulilor ce țin de protejarea mediului înconjurător
- Discuții în grupuri mici, pe baza unor cazuri concrete, cu rol de identificare de către elevi a unor soluții pentru protejarea mediului înconjurător

#### 2. Identificarea unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață familiare

##### Clasa I

##### 2.1. Stabilirea unor reguli de relaționare adecvată cu ceilalți, în mediul social apropiat: clasă, școală, localitate natală

- Prezentarea unei experiențe personale: „Prima mea zi de școală”, „Ziua mea de naștere”, „M-am împrietenit cu...”
- Discutarea unor povestiri pentru exprimarea opiniilor despre unele situații de viață: „Cum s-a comportat personajul...?”
- Exerciții de evidențiere a regulilor de comportament în relaționarea cu ceilalți: „Vreau să învăț să fiu politicos”, „Învățăm să ne purtăm”, „Învățăm să fim buni”
- Discutarea unor liste de reguli care trebuie respectate în cadrul clasei, grupului de prieteni
- Alcătuirea în grup a unor liste cu „cuvinte de aur”/„cuvinte magice” care trebuie utilizate în relaționarea cu ceilalți (ex. „mulțumesc”, „te rog”, „cu plăcere” etc.)

##### 2.2. Identificarea unor sentimente de bază manifestate în viața personală și a celor din jur

- Jocuri de mimă prin utilizarea unor imagini care prezintă emoții și sentimente (bucurie, tristețe, încredere, neîncredere, teamă)
- Discutarea modului în care personajele din povești, povestiri, fabule resimt sau își manifestă o serie de emoții și sentimente (bucurie, tristețe, teamă etc.)
- Exerciții de dialog pe teme variate (ex. „Am primit o bicicletă de ziua mea”, „Am găsit un pisoi rănit”, „Am câștigat întrecerea”), care să accentueze sentimentele personale legate de situația analizată: „Cum mă simt? Ce anume simt?”
- Descrierea emoțiilor personale trăite în jocurile preferate



### 3. Aplicarea unor comportamente adecvate, din perspectiva sănătății și a vieții de familie

#### Clasa I

##### 3.1. Identificarea elementelor definitorii ale unei familii, pornind de la exemple concrete

- Discuții despre membrii propriei familii, cu rol de identificare a diferitelor grade de rudenie (ex. părinți, bunici, frați și surori, unchi și mătuși, verișori)
- Realizarea de desene pe tema „Familia mea”
- Audierea de povești pe tema comportamentelor adecvate în familie (ex. iubirea, respectul față de celălalt, cooperarea și împărțirea lucrurilor comune, ajutorul reciproc)
- Realizarea de scurte relatări privind rolul personal în propria familie

##### 3.2. Prezentarea unor reguli de îngrijire și păstrare a propriei sănătăți

- Pregătirea în clasă a unor gustări sănătoase (ex. o salată de legume sau de fructe, un suc de către copii sau împreună cu unii părinți)
- Dialog pe tema regulilor de comportament la masă, pornind de la povestiri personale sau de la un joc de rol
- Jocuri de rol pe tema regulilor legate de propria sănătate: reguli pentru evitarea îmbolnăvirilor (ex. spălătul pe mâini, spălătul corpului), reguli necesar de respectat atunci când apar îmbolnăviri frecvente în rândul copiilor, reguli de evitare a accidentelor (ex. utilizarea obiectelor tăioase, utilizarea centurii de siguranță în mașină)

### Conținuturi

| Domenii de conținut                                             | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ființa umană și mediul înconjurător                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Eu și natura. Grijă față de mediul înconjurător – importanță, modalități de manifestare</li><li>• Diferențele de timp și anotimp, zi și noapte. Cum percep eu trecerea timpului</li><li>• Caracteristici ale oamenilor. Caracteristici ale animalelor și ale plantelor. Diferențele dintre oameni, animale și plante</li></ul>                                                                                                                                                                                                        |
| Autocunoaștere și stil de viață sănătos                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sănătatea ca drept și ca îndatorire: reguli de îngrijire și păstrare a sănătății. Ce mănânc, cum mă îmbrac, cum îmi petrec timpul liber</li><li>• Sentimente și dorințe. Frustrare și autocontrol</li><li>• Compasiune. Empatie. Grijă față de ceilalți. Asumarea greșelilor</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dezvoltare emoțională, morală și socială; familie și comunitate | <ul style="list-style-type: none"><li>• Eu și familia mea: membrii familiei; interacțiune sănătoasă în familie. Ce pot învăța de la părinți, bunici, unchi, mătuși</li><li>• Școala, o nouă comunitate asemănătoare familiei</li><li>• Prietenia, comuniune cu altă persoană, bazată pe afinități și acțiuni comune</li><li>• Politețea ca expresie a amabilității și a respectului față de ceilalți</li><li>• Regulile de bază ale conviețuirii sociale. Colaborarea, folosirea de lucruri în comun</li><li>• Responsabilități specifice vârstei. Spirit de echipă</li></ul> |

## CLASA a II-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul înconjurător

##### Clasa a II-a

##### 1.1. Explorarea modalităților de exprimare a unor drepturi și îndatoriri ale copilului, în diferite contexte de viață cotidiană

- Analizarea unor fișe cu imagini care ilustrează drepturi și îndatoriri ale copilului în diferite contexte (ex. școală, familie) sau referitoare la diferite aspecte de viață (ex. sănătate)
- Selectarea unor imagini din ziare și reviste care ilustrează încălcarea unor drepturi ale copilului și discutarea acestora în grupuri mici
- Identificarea unor cazuri în care unii copii se confruntă cu încălcarea drepturilor și propunerea unor soluții
- Realizarea unui desen/redactarea unui text care să conțină argumente pe tema drepturilor și îndatoririlor copilului
- Povestirea unor situații concrete din viața copilului, însoțită de analiza semnificațiilor și a concluziilor și lecțiilor învățate

##### 1.2. Identificarea unor aspecte care ilustrează relația dintre mediul fizic și mediul social

- Ilustrarea unor moduri de participare a elevilor la soluționarea unor probleme legate de viața lor
- Utilizarea unor exemple – prezentate în povestiri, în desene animate familiare elevilor sau din viața reală – pentru ilustrarea faptului că elementele din natură (animale și plante) conlucrează
- Exerciții de observare a diferitelor aspecte din natură și a modalităților de relaționare dintre acestea și mediul social

#### 2. Identificarea unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață familială

##### Clasa a II-a

##### 2.1. Recunoașterea unor reguli ce țin de spiritul de echipă, în grupurile de apartenență: familie, clasă, școală, grup de prieteni

- Discutarea unor imagini care exprimă sentimente care încurajează munca în echipă, respectarea regulilor în cadrul unui joc
- Ilustrarea beneficiilor sportului la nivel personal prin texte scrise, desene, colaje, cuvinte încrucișate
- Studii de caz: „Pot să învăț din greșeli”, „Cum pot depăși o problemă”
- Supa de cuvinte: „Calitățile unui bun atlet”
- Organizarea unei expoziții cu desene, postere, texte despre beneficiile corectitudinii și cooperării/despre efectele negative ale înșelăciunii și competiției extreme în cadrul unui joc sau al unui sport

##### 2.2. Explorarea unor modalități de abordare și depășire a unor situații dificile manifestate în situații de viață cotidiană

- Exersarea unor strategii de abordare prin joc a situațiilor negative/frustrante
- Analizarea unor studii de caz: „Eșecurile ca sursă de învățare”, „Transformarea limitelor în puncte tari”, „Cum poate fi utilizată munca în echipă în diferite situații de viață”, „Care sunt caracteristicile unei echipe care lucrează bine?”
- Exerciții de autorefecție/autoevaluare: „Viața de elev”, „Cum ne simțim atunci când facem greșeli”, „Cum transformăm defectele în aspecte pozitive”, „Trei calități ale unui învingător”, „Spiritul de echipă în activitățile desfășurate în familie”
- Joc de rol pe tema „Caracteristici care pot conduce o echipă la succes/eșec”
- Brainstorming – expresii pozitive: „Da, pot să fac acest lucru”, „Cel mai important este să încerci”

### 3. Aplicarea unor comportamente adecvate, din perspectiva sănătății și a vieții de familie

#### Clasa a II-a

##### 3.1. Prezentarea unor roluri și reguli de conviețuire într-o familie

- Discuții pe tema activităților favorite/mai puțin favorite pe care copilul le face în familie
- Audiarea unor povestiri (din istorie, din literatura pentru copii) despre rolul regulilor și al responsabilităților în familie
- Analizarea unor cazuri de nerespectare a regulilor de relaționare într-o familie
- Participarea la contexte de petrecere a timpului liber cu colegii, la care sunt invitați și părinții (ex. un picnic, o șezătoare, un joc, o petrecere)

##### 3.2. Analizarea unor obiceiuri din viața cotidiană, pozitive și negative din perspectiva sănătății

- Exerciții de analiză a rolului sportului în viața copiilor, pornind de la experiența personală a copiilor
- Analizarea unui exemplu de sportiv faimos la nivelul comunității/la nivel național sau internațional, cunoscut de copii, care să evidențieze importanța practicării unui sport
- Realizarea unor desene, texte scurte care să evidențieze importanța sănătății și a sportului în viața omului

### Conținuturi

| Domenii de conținut                                             | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ființa umană și mediul înconjurător                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natura – un întreg format din părți interdependente. Ipoteze ale mediului natural și ale mediului social</li> <li>• Ce am moștenit și ce am învățat de la părinți. Cum ne putem folosi potențialul pentru a ne dezvolta</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Autocunoaștere și stil de viață sănătos                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocunoaștere și încredere în sine</li> <li>• Atitudini pozitive în fața succesului și în fața eșecului. Altruism, generozitate, obiectivitate</li> <li>• Sănătatea ca drept și îndatorire: obiceiuri sănătoase în viața personală</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Dezvoltare emoțională, morală și socială; familie și comunitate | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importanța regulilor în viață</li> <li>• Familia – cea mai importantă echipă. Rolurile în familie</li> <li>• Școala, clasa de elevi – ca o echipă. Avantaje și responsabilități ce derivă din apartenența la o școală, la o clasă de elevi</li> <li>• Comunitatea – ca o echipă. Interacțiunea cu diverși factori din comunitate: primăria, biserica, poliția, biblioteca etc.</li> <li>• Rolul sportului. Oameni, jocuri și sporturi. Regulile jocului. Roluri în echipă. Spiritul de echipă. Importanța și caracteristicile antrenamentului pentru atingerea obiectivelor</li> </ul> |

## CLASA a III-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul înconjurător

##### Clasa a III-a

###### 1.1. Explorarea unor caracteristici personale, din perspectiva propriei dezvoltări fizice și psihice

- Identificarea unui erou/a unei eroine din povești/povestiri sau din viața reală și a unei maxime a acestuia/acesteia cu importanță pentru elevi; consemnarea, în jurnalul personal, a activităților zilnice îndeplinite conform îndemnului eroului/ eroinei preferate
- Discuții în grupuri mici pe baza unor povești, povestiri, poezii despre prietenie, spirit de echipă
- Exerciții de identificare a criteriilor personale care stau la baza alegerii prietenilor, pornind de la o grilă dată
- Organizarea de jocuri/dialoguri/dezbateri despre hobby-ul, muzica, sportul preferate

###### 1.2. Identificarea unor aspecte caracteristice comunității, pornind de la experiențe personale

- Discutarea în grupuri mici despre îndatoririle și regulile care trebuie îndeplinite/respectate acasă/la școală/în comunitate
- Jocuri de rol pentru exprimarea modului în care elevii se adaptează într-o situație nouă în cadrul comunității
- Brainstorming/discutarea și propunerea a 5 modalități care pot contribui la înfrumusețarea unui parc, a școlii, a sălii de clasă, a casei etc.

#### 2. Identificarea unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață familiare

##### Clasa a III-a

###### 2.1. Identificarea unor modalități de cooperare în cadrul unei comunități

- Vizionarea și discutarea unor filme care descriu familii/comunități care trec împreună prin situații de criză și modalitățile de rezolvare a acestora
- Brainstorming: „Ce aspecte discutăm în familie?”, „Cum putem ajuta atunci când cineva din familie/comunitate are o problemă?”, „Cum putem ajuta la treburile zilnice din familie?”
- Exerciții metaforice: „Ce obiecte exprimă cel mai bine ideea de acasă?”, „Acasă este acolo unde este inima”, „Ce ai lua cu tine dacă ar trebui să părăsești casa într-o situație de urgență (ex. cutremur)?”
- Exerciții de identificare a contextelor de cooperare dintre membrii unei familii (ex. „Rețeaua de sprijin”, „Unchi și mătuși”)

###### 2.2 Explorarea rolului cooperării și întrajutorării în grupurile de apartenență

- Discutarea unor povești, povestiri, fabule, filme, desene animate care evidențiază importanța cooperării și întrajutorării umane
- Discutarea unor studii de caz: „De ce este important să contribuim la sarcinile de îngrijire a sălii de clasă (udarea florilor, ștergerea tablei, menținerea curățeniei etc.)”, „Cum ne adaptăm într-o situație nouă (schimbarea orașului, locuinței, școlii etc.)”, „Cum te simți atunci când cineva nu își respectă promisiunea făcută?”, „Care sunt consecințele acțiunilor noastre?”
- Exersarea unor comportamente de abordare a unor situații noi pe baza maximei: „La Roma poartă-te ca romanii!”
- Exersarea unor comportamente de generozitate și întrajutorare (ex. „A face împreună cu colegii de clasă o pizza/ supă. Ce aduce fiecare?”, „Generozitatea ne face să fim mai bogați”)
- Exerciții de exprimare verbală a recunoștinței în anumite situații de viață

### 3. Aplicarea unor comportamente adecvate, din perspectiva sănătății și a vieții de familie

#### Clasa a III-a

##### 3.1. Analizarea unor beneficii și responsabilități în viața de familie

- Realizarea unui jurnal săptămânal cu activități personale realizate în cadrul propriei familii
- Discuții despre numele de familie și rolul acestuia ca element de identitate a unei familii
- Pregătirea unui dar simbolic pentru fiecare membru al familiei (ex. un desen, o insignă, o diplomă) ca exercițiu de recunoaștere a rolului acestora în viața personală
- Exerciții de selectare, dintr-o listă dată, a unor lucruri/idei/valori pe care un copil le împarte cu ceilalți membri ai familiei

##### 3.2. Sintetizarea unor norme de comportament sănătos, în relație cu dezvoltarea personală și a celorlalți

- Discuții despre reguli de igienă zilnică (ex. spălatul pe dinți, spălatul corpului, curățarea hainelor) și rolul lor în dezvoltarea personală, dar și ca expresie a respectului pentru celălalt
- Realizarea unor experimente simple cu relevanță pentru igiena personală (ex. cum se pătează coaja unui ou în diferite sucuri, cum apare mușgaiul pe resturi alimentare)
- Povestirea în grup pe tema modalităților de petrecere a timpului liber, în scopul identificării unor obiceiuri de comportament sănătos/nesănătos
- Realizarea unor hărți/desene/colaje cu cele mai iubite jocuri ale copiilor din clasă/ale părinților lor sau ale altor adulți

### Conținuturi

| Domenii de conținut                                             | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autocunoaștere și stil de viață sănătos                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimente, emoții și impulsuri proprii. Efort, autodisciplină și perseverență</li> <li>• Identitate personală</li> <li>• Igienă personală. Cum mă îmbrac, ce haine mi se potrivesc</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dezvoltare emoțională, morală și socială; familie și comunitate | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identitate de grup: familia, școala, clasa, grupul de prieteni. Aspecte caracteristice grupului</li> <li>• Familia – prima comunitate din care facem parte. Viața de familie: obiceiuri, beneficii, responsabilități. Aspecte ale vieții de familie și ale celei publice, din comunitate</li> <li>• Deținerea unor lucruri în posesie și împărțirea lucrurilor, a timpului și a activităților cu ceilalți</li> <li>• Generozitate, recunoștință și egoism</li> <li>• Respectarea promisiunilor, onoare și credibilitate</li> <li>• Perseverență și corectitudine în viața de zi cu zi și în sport</li> <li>• Exprimarea recunoștinței, a iertării și a scuzelor</li> </ul> |

## CLASA a IV-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul înconjurător

##### Clasa a IV-a

###### 1.1. Stabilirea de corelații între identitatea proprie și identitatea altor persoane, prin evidențierea de asemănări și deosebiri

- Exersarea empatiei prin identificarea unor emoții transmise celorlalți, pornind de la vizionarea unor imagini cu expresii faciale diverse
- Realizarea unei liste cu cinci calități personale și discutarea acestora în diadă
- Discutarea în grupuri mici a unor situații în care elevii au făcut greșeli și a modului în care greșelile proprii și ale altor persoane au fost recunoscute și abordate
- Organizarea în clasa de elevi a unor întâlniri de celebrare a succeselor altor persoane care contribuie, prin munca lor, la dezvoltarea familiei, a comunității (ex. părinți, bunici, rude)
- Analizarea în grup a unor studii de caz despre calitățile unui prieten

###### 1.2. Explorarea diversității mediului fizic și social

- Realizarea unor liste ale lucrurilor inventate de femei și bărbați celebri, pe baza consultării unor enciclopedii, lucrări de specialitate
- Realizarea unor liste cu obiecte fabricate în diferite țări, ca urmare a studierii etichetelor acestora
- Alcătuirea unui jurnal pe tema: „O zi fără tehnologie”
- Realizarea în grupuri mici a unor proiecte privind invenții și prezentarea rezultatelor obținute pentru întreaga clasă de elevi

#### 2. Identificarea unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață familiare

##### Clasa a IV-a

###### 2.1. Manifestarea atitudinilor de acceptare a diferenței, în situații variate de relaționare

- Jocuri de rol care pun în practică exersarea sentimentului de respect a diferenței, la nivel general
- Identificarea în grupuri mici a diferențelor și a complementarității fete-băieți: „Cum colaborează fetele și băieții?”, „Ce activități pot să facă fetele fără băieți și băieții fără fete?”
- Documentarea și elaborarea unor texte scrise: „O femeie faimoasă în istorie/știință/artă”, „Un bărbat celebru în istorie/știință/artă”, „Cupluri celebre în istorie/știință/artă”

###### 2.2. Identificarea formelor de manifestare a unor valori umane în modele și exemple din viața personală și a grupului

- Identificarea unor valori morale și estetice în situații imaginare sau reale: povești, povestiri, fabule, maxime, studii de caz care prezintă situații de viață, vizite la muzee de artă
- Realizarea unor texte scrise, desene, colaje pe tema: „Să găsim adevărul, frumosul și binele în vecinătatea noastră/în viața noastră zilnică”, „Cum să ajut un prieten aflat în dificultate”, „Cum putem ajuta pe cineva cu ajutorul vorbelor bune, a răbdării și gesturilor prietenoase”, „Codul onoarei”, „Ce înseamnă să fii virtuos”
- Rezolvarea unor studii de caz pe tema unor persoane care au spus adevărul/persoane care au mințit prin omisiune sau tăcere
- Analizarea critică, cu sprijinul profesorului, a unor știri din presa scrisă, radio, TV
- Exersarea unor strategii de a refuza presiunea grupului în situații în care elevii pot fi constrânși să fure, să mintă etc.

### 3. Aplicarea unor comportamente adecvate, din perspectiva sănătății și a vieții de familie

#### Clasa a IV-a

##### 3.1. Identificarea unor roluri ale familiei în plan social

- Discutarea în grup pe tema semnificației căsătoriei, pornind de experiențe personale de asistare la o ceremonie de căsătorie, de la prezentarea unor fotografii de la căsătoria propriilor părinți sau de la imagini date
- Jocuri de rol pe tema relațiilor dintre diferiți membri ai familiei (copii și părinți, frați), care să evidențieze importanța iubirii, a respectului și a colaborării
- Discutarea în grup a contextelor de celebrare/sărbătorire a unor evenimente în familie

##### 3.2. Evidențierea consecințelor unor comportamente asupra sănătății personale și a celorlalți

- Elaborarea unor scurte texte pe tema păstrării sănătății personale și a responsabilității personale în acest sens
- Pregătirea, în grupuri, a unui program săptămânal de activități sănătoase și monitorizarea lui zilnică
- Analizarea gradului de autonomie proprie în menținerea sănătății personale, pe baza unor indicatori de comportament sănătos, primiți sau stabiliți în grup
- Elaborarea unui buget lunar al unei persoane pentru păstrarea sănătății (nevoi, costuri).

### Conținuturi

| Domenii de conținut                                                    | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Autocunoaștere și stil de viață sănătos</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Managementul timpului; obiective de viață. Gestionarea timpului petrecut la televizor sau la calculator, în mediul virtual. Prevenirea unor forme de abuz</li> <li>• Cum ne hrănim sănătos; conștientizarea obiceiurilor de hrănire</li> <li>• Băieți și fete: asemănări și diferențe. Stereotipuri de gen. Drepturi și respectul pentru diferență</li> <li>• Femei și bărbați celebri în istorie, cultură, alte domenii; exemple din viața cotidiană</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dezvoltare emoțională, morală și socială; familie și comunitate</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversitate. Unitate în diversitate</li> <li>• Respect pentru potențialul fiecărei persoane. Acceptarea celui alt; gestionarea greșelilor proprii și ale altora, aprecierea succesului altora</li> <li>• Familia – relația dintre bărbat și femeie: căsătoria, venirea pe lume a copiilor. Relații între frați, veri, alte rude apropiate</li> <li>• Alegerea prietenilor. Adeziunea la un grup: criterii de alegere</li> <li>• Autoritate și inițiativă. Lideri cu inițiative pozitive/negative</li> <li>• Integritate. Alegeri morale și acțiuni</li> <li>• Frumos, bine, adevăr. Manifestări, situații contrare și consecințe</li> <li>• Rolul disciplinei în viața personală</li> </ul> |



## Sugestii metodologice

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei școlare, pentru proiectarea și derularea activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul disciplinei, dar și cu specificul nevoilor de învățare ale fiecărui elev/fiecărei clase de elevi.

Programa școlară *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* constituie un răspuns la așteptările elevilor, ale profesorilor și ale părinților ca școala să fie cât mai aproape de interesele și nevoile copiilor, iar învățarea să aibă cât mai multă relevanță pentru viață. Prin competențele vizate și prin conținuturile abordate, programa a urmărit să răspundă următoarelor **nevoi ale elevilor**:

- nevoia de educație pentru gestionarea emoțiilor;
- nevoia de relaționare eficientă în contexte de viață cotidiană: familie, clasă, școală, grup de prieteni, comunitate;
- nevoia de a învăța gestionarea conflictelor în grupurile de apartenență;
- nevoia de educație pentru sănătate;
- nevoia de pregătire pentru diferitele momente și praguri ale vieții.

O notă aparte a disciplinei opționale *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* este dată de contribuția la dezvoltarea unor abilități de viață, atitudini și valori pe care actualii elevi și viitorii adulți să le poată aplica în viața de zi cu zi. Abilitățile de viață au rolul de a ajuta o persoană pentru a avea o viață de calitate, a menține relații optime cu ceilalți, a-și îndeplini scopurile propuse într-o anumită perioadă a vieții și a face față diferitelor dificultăți. Se pune accentul pe dezvoltarea caracterului, a respectului de sine și pentru alte persoane și consolidarea responsabilității și interacțiunii sociale sănătoase. Elevii sunt sprijiniți să analizeze caracteristici personale, să respecte munca proprie și a altora, posesiunile proprii și cele comune, să înțeleagă valoarea *fair-play*-ului și a efortului personal. Activitățile de predare-învățare se pot desfășura sub formă de povești sau pe bază de joc, utilizând cadrul simbolic oferit de acestea sau cadre simbolice create de cadrul didactic.

Disciplina opțională *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* are un puternic caracter explorator și practic-aplicativ, care presupune implicarea activă și participarea directă a elevilor la activitățile de învățare. Elevii exersează abilități și atitudini într-un mediu adecvat de învățare, devin responsabili pentru modul în care se implică în jocurile și activitățile propuse, care pot fi realizate individual, în perechi/echipă, independent sau facilitate de către cadrul didactic.

Pentru fiecare an de studiu, programul abordează cu prioritate câte o **temă majoră**, corespunzătoare etapelor de vârstă pe care le parcurg elevii.

- Clasa pregătitoare – Tema majoră „Să ne cunoaștem pe noi înșine” pune accent pe valori și elemente de conținut care promovează persoana în relație cu familia și natura. Consolidează imaginea de sine a copilului și capacitatea fundamentală de recunoaștere a noțiunii de sine („eu”), a sentimentelor proprii.
- Clasa I – Tema majoră „Fericiți și sănătoși” abordează elemente de conținut ce vizează valori și emoții fundamentale, primele virtuți ce pot fi promovate în familie, precum și în spațiul școlii: generozitatea, ordinea, sinceritatea, ascultarea, cooperarea și responsabilitatea.
- Clasa a II-a – Tema majoră „O mare echipă” vizează pregătirea elevului pentru începutul vieții sociale, în special prin promovarea valorii comunicării, a colaborării și a respectării regulilor. Contextul de abordare este sportul, pornind de la ideea că abilitățile de bază pentru viața de zi cu zi coincid cu cele necesare pentru practicarea unui sport (de exemplu, familia ca o echipă, clasa ca o echipă).
- Clasa a III-a – Tema majoră „Cooperăm și dăruim” este abordată din perspectiva valorilor: respect pentru proprietatea personală și a celorlalți, sinceritate, cooperarea și generozitatea. Conținuturile abordate necesită valorificare din perspectiva statutului elevului de membru cu drepturi depline al unor grupuri în care există relații reciproce de împărtășire/comuniune (familia, școala, vecinii și comunitatea).
- Clasa a IV-a – Tema majoră „Diferiți și complementari” vizează pregătirea elevului pentru acceptarea diversității în grupurile de apartenență și pentru recunoașterea și valorificarea propriilor talente.

Pe lângă temele majore, există unități de conținut asupra cărora se revine de-a lungul anilor de studiu, progresiv, din perspectiva specificului vârstei elevilor și a nevoilor lor de cunoaștere și relaționare socială în diferite contexte de viață.

Se recomandă ca activitățile de predare-învățare să fie desfășurate sub forme și strategii variate, cu accent pe *punerea în rol* a elevilor, ca persoane care se confruntă cu o gamă largă de situații de viață

și sunt nevoite să ia decizii tot mai complexe în chestiuni precum: presiunea anturajului, falsele prietenii, relațiile de familie, cinstea și responsabilitatea, lucrul bine făcut, cuvântul dat, relațiile romantice. Este valorificată, astfel, o tendință actuală în proiectarea învățării, respectiv *gamificarea*, întrucât elevii parcurg împreună diferite situații, provocări, iar depășirea sau rezolvarea situațiilor conduc la progres în învățare.

## Strategii didactice

Strategiile didactice recomandate sunt cele activ-participative, care stimulează explorarea și activitatea independentă a elevilor. Acestea vor fi aplicate într-un climat educațional adecvat, care să încurajeze comunicarea eficientă, manifestarea spiritului de cooperare, interacțiunea socială pozitivă, exersarea unor comportamente morale, dezvoltarea creativității. Strategiile didactice vor pune accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și asigurarea unui parcurs diferențiat, coerentă și abordări inter- și trans- disciplinare în procesul educațional.

Abordarea procesului de învățare în perspectiva prezentei programe se bazează pe o **viziune a omului ca ființă integrală** și pornește de la premisa că, în orice proces de învățare, întreaga persoană umană devine în mod activ implicată: descoperă valori (folosindu-și inteligența), și le însușește (exersându-și sentimentele și voința), apoi le aplică în practică (prin integritatea acțiunilor sale).

Astfel, demersurile de învățare în acest program sunt construite pe trei **etape**:

- cunoașterea – aceasta reprezintă momentul percepției și înțelegerii realității așa cum se prezintă ea, dincolo de considerațiile subiective, prin relaționarea la diferite contexte din realitatea familiară a elevilor;
- integrarea – aceasta reprezintă etapa asumării de către elev a ceea ce a fost înțeles: a cunoașterii care se dovedește obiectivă și valoroasă și respingerea aspectelor lipsite de valoare;
- aplicarea – etapa pune accent pe demonstrarea atitudinilor care reflectă internalizarea aspectelor cunoscute și acceptate și adoptarea de comportamente în conformitate cu noile concepte și valori.

Programa, prin competențele formulate și tematica propusă, permite **abordarea învățării în perspectivă constructivistă**, valorificând experiențele concrete ale copiilor și propunând situații specifice, experiențiale de învățare, asigurând astfel o învățare: personală, autentică, durabilă, bazată pe trăiri, sentimente și interpretări proprii ale experiențelor trăite – propuse structurat sau semi-structurat și completate cu resursele de conținut oferite de resursele de învățare pentru elevi (caietul elevului, alte resurse relevante). Această abordare permite cadrului didactic utilizarea creativă a spațiului școlar (aranjarea sălii de clasă în moduri diferite, facilitând comunicarea în grupuri mici, de exemplu), dar și utilizarea spațiilor din afara clasei (în curtea școlii sau în cadrul comunității), precum și valorificarea unor parteneriate cu actori relevanți la nivel local pentru a-i implica în activități variate de învățare.

Structura unei activități de învățare experiențială poate urma un flux de învățare după următoarele repere:

- exercițiu de energizare – asigură tranziția la activitatea nouă, crește nivelul de implicare al clasei;
- introducere și conectare cu tematica – prezentarea scopului, a obiectivelor de învățare;
- discuție pregătitoare, facilitată, pe marginea temei – se stabilesc conexiuni cu lecțiile anterioare; se poate introduce noul conținut, susținut de manual sau alte resurse utilizate în situația de învățare;
- experiența de învățare propriu-zisă (situație, sarcină, exercițiu, joc, poveste) – generează conținut pentru analiza ulterioară (stări, sentimente, acțiuni, interpretări);
- analiza experienței – permite conștientizarea faptelor, stărilor emoționale, interpretărilor manifestate în etapa de experiență concretă; analiza se realizează prin întrebări deschise, adresate tuturor copiilor, cu răspuns oferit voluntar, încurajare pentru ascultare activă, acceptarea punctelor de vedere personale, reconstituirea experienței pe baza răspunsurilor copiilor; pentru fiecare experiență de învățare este esențială discuția însoțită de reflecție, cu rol în formularea de concluzii proprii și generalizare;
- identificarea unor soluții și răspunsuri la nivel personal – se subliniază angajamentele proprii și concluziile, atât la nivel tematic, cât și la nivel personal, cu referire la lecțiile învățate;
- fixarea elementelor-cheie ale situației de învățare – permite conectarea cu contextul tematic pentru lecția viitoare, sarcină de lucru/exersare;
- evaluarea – face referire atât la evaluarea de proces (cum a fost situația de învățare?), precum și la evaluarea de conținut (ce/despre ce am învățat?).

În abordarea competențelor și conținuturilor propuse de această programă școlară, cadrele didactice pot utiliza diferite tipuri de strategii didactice, cum ar fi:

- strategii inductive bazate pe utilizarea exemplelor – din poezii, povești, fabule, cântece sau din viața reală – pentru identificarea și recunoașterea unor elemente de identitate personală, a unor norme de comportament, emoții și sentimente;
- strategii analogice, care folosesc modele – din texte date sau din viața reală – pentru caracterizarea persoanei sau a grupurilor din care fac parte elevii (familie, școală, grup de prieteni), pentru exersarea unor reguli în cadrul grupului, manifestarea unor atitudini pozitive și comportamente sănătoase;
- strategii euristice bazate pe problematizare: realizarea unor povestiri, jocuri de rol privind aplicarea unor reguli simple de conduită în familie, în grupul de prieteni, în grupul clasei; explorarea relațiilor interpersonale în grupuri mici; realizarea unor colaje cu imagini, fotografii care prezintă diferite evenimente, idei, valori; realizarea unor proiecte ale clasei de elevi sau pentru comunitate;
- strategii experiențiale, care presupun implicarea directă și activă a elevului într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru viața sa și pentru contextul specific în care trăiește, de exemplu: observarea propriului corp, conștientizarea rolului mediului înconjurător în viața oamenilor; experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi; analiza unor cazuri; realizarea unor proiecte; reflecția personală asupra experiențelor trăite în rolul de elev; realizarea unor jurnale pe teme variate. Situațiile de învățare experiențiale sunt urmate de procese structurate de reflecție prin întrebări deschise, exploratorii, asigurând conștientizarea propriilor mecanisme comportamentale la nivel factual („Ce fac?”), emoțional („Ce simt?”) și cognitiv („Ce gândesc?”) și permițând formularea de concluzii personale, însoțite de angajamente de întărire sau de schimbare a comportamentelor.

## Resurse educaționale

Pot fi utilizate suporturi vizuale și auditive diverse, adaptate particularităților de vârstă și intereselor elevilor, spre exemplu: secvențe de filme, înregistrări audio.

Spațiul de desfășurare a lecțiilor va fi organizat într-o manieră care să faciliteze comunicarea eficientă, activitățile în grupuri mici și implicarea tuturor elevilor. În funcție de temă, va fi încurajată organizarea activităților în spații ce permit alte modalități de exersare a competențelor, spre exemplu: curtea/grădina școlii, parc, bibliotecă, muzeu etc.

### Implicarea părinților

La începutul anului școlar, vor avea loc discuții cu elevii și părinții despre specificul activităților de predare-învățare la disciplina *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* și despre modalitățile de evaluare. Părinții pot fi invitați să participe la anumite activități didactice fie ca observatori, fie ca participanți activi, la prezentări ale portofoliilor de învățare, la expoziții ale elevilor, la activități extrașcolare ce pot fi organizate în relație cu oferta tematică a acestei discipline școlare.

### Evaluare

La disciplina *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate*, evaluarea de parcurs va avea în vedere progresul fiecărui elev și va fi realizată atât pe durata procesului de învățare, cât și prin evaluare sumativă, la final de semestru/an școlar/ciclu de învățământ.

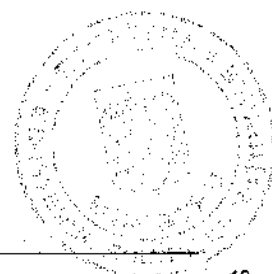
Evaluarea de parcurs este proiectată astfel încât să evidențieze atât achizițiile vizibile ale învățării (rezultatele învățării și progresul elevilor), cât și aspectele ce țin de procesul învățării, mai puțin vizibile – atmosferă, dinamică, experiența directă a elevului, aspecte afective, de stare emoțională, cognitivă, spirituală. Evaluarea are un caracter continuu și urmărește două dimensiuni:

- evaluarea cu rol de a fixa învățarea, de a o sprijini și întări, urmărind și progresul elevilor (*assessment for learning*) – permite reflecția asupra modului de învățare al elevilor și oferă direcții de optimizare; pentru aceasta se recomandă metode colective, interactive, cu rol atât de evaluare (achiziții și progres), cât și de fixare și consolidare a rezultatelor învățării, având o importantă funcție de sprijin a grupului de elevi în învățare; metodele vor fi cu precădere din sfera celor alternative și complementare, inclusiv sub formă de exerciții și jocuri cu scop evaluativ;
- evaluare cu rol de apreciere și evaluare a achizițiilor în termeni de rezultate ale învățării – cunoștințe, abilități, atitudini, comportamente (*assessment of learning*); în acest scop se recomandă și utilizarea autoevaluării și evaluarea colegială (*peer assessment*).

Pentru evaluarea fiecărui elev, se recomandă metode de evaluare precum: activități practice, proiecte individuale și de grup, postere/desene/colaje, portofolii. Este important ca profesorul să acorde feedback permanent pentru a evidenția progresul fiecărui elev, să încurajeze exprimarea ideilor și a

argumentelor personale, expunerea și valorizarea produselor învățării. Portofoliul va include cele mai reprezentative produse ale activității elevului și va fi prezentat părinților pe parcursul anului școlar. Astfel, vor fi evidențiate pentru părinți interesele și nevoile elevilor, precum și ariile recomandate pentru ameliorare.

Evaluarea finală, sumativă valorifică ambele dimensiuni și poate avea forma elaborării unui proiect, realizării unor activități în cadrul comunității sau în clasa de elevi. Vor fi evaluate rezultatele obținute prin proiect, respectiv impactul acestuia în relație cu nivelul de atingere a obiectivelor, dar și modul de lucru și implicarea membrilor echipei, valorificând o dimensiune importantă a acestei discipline opționale – viața în grup, dinamica grupului și procesele de grup.



## Grup de lucru

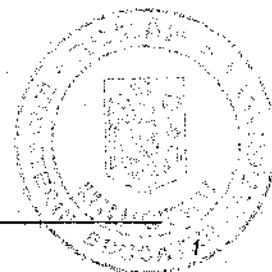
| Nume, prenume                    | Instituție de apartenență                                                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prof. univ. dr. Dan Potolea      | Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației              |
| Prof. univ. dr. Adrian Opre      | Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Psihologie și Științele Educației   |
| Prof. univ. dr. Constantin Cucos | Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iași, Facultatea de Psihologie și Științele Educației |
| Lect. univ. dr. Oana Moșoiu      | Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației                  |
| Dr. psih. Andreea Simona Olteanu | Psihoterapeut, formator SPER – Societatea de Psihoterapie Experiențială Română            |
| Prof. Gabriela Alexandru         | Colegiul Național "Grigore Moisil" București                                              |
| Prof. Gabriela Tulea             | Liceul Tehnologic "Dimitrie Gusti" București                                              |
| Prof. Maria Iliescu              | Colegiul Național de Artă "Ion Vidu" Timișoara                                            |

**Programa școlară  
pentru disciplina opțională**

***PREGĂTIȚI PENTRU VIAȚĂ.  
EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ȘI COMUNITATE***

**Clasele a V-a – a VIII-a**

**București, 2017**



## Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina opțională *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* reprezintă o ofertă pentru curriculumul la decizia școlii, clasele a V-a – a VIII-a. Disciplina are un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata fiecărui an școlar. Având un pronunțat caracter integrat, această disciplină de studiu poate fi abordată ca disciplină opțională în aria curriculară *Om și societate* sau în aria curriculară *Consiliere și orientare*. De asemenea, această disciplină poate avea statut de opțional integrat, în acord cu prevederile OMEN nr. 3590/2016 privind aprobarea planurilor-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial.

Programa școlară pentru disciplina *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* are la bază un set de valori cu rol de sprijin al copiilor pentru pregătirea și confruntarea cu provocările vieții. În acest sens, programa este centrată pe consolidarea responsabilității și a interacțiunii sociale sănătoase, în comunități variate – familie, școală, grup de prieteni, comunitate locală, alte contexte familiare.

Această disciplină opțională promovează o viziune integrată asupra persoanei umane, cu accent explicit pe următoarele aspecte:

- dinamica bio-comportamentală: identitate, conștientizare corporală, autocontrol corporal, aptitudini, obiceiuri-deprinderi sănătoase, abilități de organizare și autogestionare;
- dinamica psiho-emoțională: dezvoltare psiho-sexuală și personală, sentimente, emoții, impulsuri; autocunoaștere, autoacceptare și siguranță, încredere în sine; obiceiuri comportamentale;
- dinamica spirituală: dezvoltare morală – corectitudine, integrare, libertate și responsabilitate, respectul pentru viață; dezvoltare spirituală – relațiile persoanei cu sine, cu lucrurile, cu ceilalți; acceptarea propriei vocații;
- dinamica relațională: privind gestionarea relațiilor în cadrul familiei, al grupului de prieteni, în comunitate/societate, în alte categorii de relații.

Astfel, programa propusă: pune accent pe un program de dezvoltare a caracterului, prin consolidarea responsabilității și interacțiunii sociale sănatoase; ajută elevii să înțeleagă stadiile de dezvoltare fizică, emoțională și intelectuală; integrează discutarea noțiunilor de sexualitate treptat, adecvat vârstei.

Oferta curriculară a disciplinei *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* este corelată cu:

- profilul de formare al absolventului de învățământ gimnazial

Această disciplină propune o ofertă curriculară cu relevanță crescută pentru profilul de formare al absolventului de învățământ gimnazial, care este construit pe baza competențelor cheie europene (cf. *Reper pentru proiectarea și actualizarea curriculumului național. Document de politici educaționale*). În acest context, disciplina contribuie la susținerea următoarelor competențe din profilul de formare, subsumate competențelor cheie: manifestarea interesului pentru o viață sănătoasă și pentru păstrarea unui mediu curat; aplicarea unor reguli de menținere a unei vieți sănatoase (din domeniul competențelor matematice și competențelor de bază în științe și tehnologii); aprecierea calității personale în vederea autocunoașterii; formularea de obiective și planuri simple de învățare (domeniul competenței a învăța să înveți); operarea cu valori și norme de conduită relevante pentru viața personală și pentru interacțiunea cu ceilalți; relaționare pozitivă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare, prin exercitarea unor drepturi și asumarea unor responsabilități; manifestarea disponibilității pentru participarea civică în condițiile respectării regulilor grupului și valorizării diversității (domeniul competențelor sociale și civice); manifestarea interesului pentru identificarea unor soluții noi în rezolvarea unor sarcini de învățare de rutină și/sau provocatoare; manifestarea inițiativei în rezolvarea unor probleme ale grupurilor din care face parte și în explorarea unor probleme ale comunității locale; aprecierea calităților personale în vederea autocunoașterii, a orientării școlare și profesionale (domeniul de competențe spirit de inițiativă și antreprenoriat).

- ofertele curriculare ale celorlalte discipline școlare din curriculum, care abordează aspecte relaționate tematic

Activitățile de stabilire a competențelor specifice și de selectare a elementelor de conținut au avut la bază consultarea programelor școlare de gimnaziu pentru disciplinele *Consiliere și dezvoltare personală, Educație socială, Religie, Biologie*. Pe de o parte, s-a urmărit eliminarea suprapunerilor de abordări identice între discipline. Pe de altă parte, s-a avut în vedere stabilirea de corelații, de abordări complementare a unor teme corelate, astfel încât această disciplină opțională să permită analize și abordări metodologice cu rol de completare a ofertei disciplinelor școlare din trunchiul comun, precum și reluări ale temelor în vederea integrării acestora într-un tot unitar, cu relevanță practică, pentru viața de zi cu zi a elevilor.

- modelul de proiectare curriculară a curriculumului național românesc

Programa disciplinei opționale *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* este elaborată potrivit modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Structura programei include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice.

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte diverse.

**Competențele generale** sunt competențele dezvoltate prin studiul unei anumite discipline și care vizează achizițiile elevului pe întregul parcurs al studierii respectivei discipline. În cazul disciplinei *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate*, competențele generale pentru învățământul gimnazial sunt centrate pe următoarele aspecte: atitudinea pozitivă față de sine și sănătate; atitudini și comportamente de relaționare în diferite comunități și contexte de viață; explorarea activă și reflexivă a diferitelor elemente din viața cotidiană.

**Competențele specifice** se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt însoțite de exemple de activități de învățare, care constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul formării competențelor elevilor.

Programa școlară propune, cu caracter de exemplu, diferite tipuri de activități de învățare, care integrează strategiile didactice variate și care valorifică experiența concretă a elevului. Cu prioritate, programa școlară propune activități de învățare care încurajează plasarea elevului în situații diferite de învățare; cu rol de analiză a situațiilor de viață și de reflecție personală asupra lor. Cadrul didactic are libertatea de a utiliza exemplele de activități de învățare pe care le propune programa școlară, de a le completa sau de a le înlocui, astfel încât acestea să asigure un demers didactic adecvat situației concrete de la clasă. Se asigură, în acest fel, premisele aplicării contextualizate a programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare personalizate, pornind de la specificul dezvoltării elevilor.

**Conținuturile învățării** sunt organizate pe domenii și reprezintă achiziții de bază, mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi. Pentru ciclul gimnazial, elementele de conținut au fost dezvoltate pe două domenii de conținut: Eu și ceilalți – familia, prietenii, comunitatea; Schimbările din viața personală, gestionarea unor aspecte specifice pubertății și adolescenței.

**Sugestiile metodologice** includ recomandări referitoare la: proiectarea didactică; strategiile didactice propuse profesorilor care aleg să predea această disciplină de studiu; aspecte de abordare a conținuturilor și elemente de evaluare.

Concepția acestei programe școlare beneficiază de cel puțin trei orientări care caracterizează evoluția actuală a sistemelor educaționale: centrarea pe elev; abordarea integrată a curriculumului; expansiunea competențelor transversale.

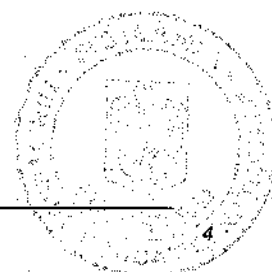
- centrarea pe elev – gândită nu de puține ori simplificator, raportată fie numai la interesele, nevoile și aptitudinile elevului, fie numai la utilizarea unor strategii exploratorii de autocunoaștere și autocontrol – propune un ansamblu de aspecte abordate unitar în cadrul acestei programe școlare;
- abordarea integrată a curriculumului – deși această disciplină se situează convențional în aria curriculară *Om și societate* și în aria curriculară *Consiliere și orientare*, prin conținutul intrinsec și temele propuse, acoperă în fapt o arie crosscurriculară largă; ca atare, disciplina poate fi abordată ca un opțional integrat la nivelul învățământului gimnazial;
- competențele asociate disciplinei sunt, în esență, competențe transversale (*life-skills, soft skills*); acestea acoperă variate tipuri de competențe din sfera socială, a dezvoltării personale și din aria metodologic-exploratorie.

Programa școlară este astfel concepută, încât să încurajeze creativitatea didactică și adecvarea demersurilor didactice la sistemul de nevoi și interese ale elevilor, la nivelul lor de vârstă și la particularitățile acestora, precum și ale comunității educaționale.



## **Competențe generale**

- 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul fizic și social**
- 2. Aplicarea adecvată a unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață variate**
- 3. Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi, din perspectiva specificului vârstei pubertății și a adolescenței**



## CLASA a V-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul fizic și social

##### Clasa a V-a

##### 1.1. Identificarea unor schimbări corporale și emoționale care încep la debutul pubertății

- Exerciții de autocaracterizare a propriei imagini fizice pe baza unor fotografii din diferite etape de viață („Prin ce schimbări ai trecut?”)
- Lecturarea și discutarea în grup a unor texte literare (poezii, proză) despre tranziția de la copilărie la pubertate și adolescență
- Discuții în grup pe tema: „Prin ce schimbări corporale trec fetele/băieții?” „Cum se simt datorită acestora?”
- Exerciții de identificare și analiză a intereselor și preferințelor personale care sunt diferite și/sau comune cu ale altora, pe baza lucrului în echipe (față-fată, băiat-fată) (ex. ce jocuri/filme îmi plac, ce activități preferate am, ce obiceiuri zilnice am etc.)

##### 1.2. Analizarea rolului relațiilor pozitive cu ceilalți, în diferite contexte (familie, grup de prieteni, comunitate locală)

- Exerciții în grup pe tema modalităților de a oferi feedback (ex. reguli pentru un feedback pozitiv; tehnica sandvișului pentru un feedback negativ – partea mai puțin plăcută se învelește în două complimente)
- Dialog pe tema unor reguli de relaționare cu ceilalți (ex. Bați la ușă înainte să intri în camera cuiva? Ceri permisiunea înainte de a lua lucrurile cuiva? Citești corespondența și jurnalele altora fără să le ceri voie? Te simți jignit(ă) dacă un prieten sau o rudă nu îți spune un secret pe care l-a spus altora?)
- Studiu de caz pe tema unor modele de prietenie, pornind de la realități din mediul cunoscut (o familie, comunitatea locală, țară etc.) sau de la un film, text literar
- Elaborarea unor miniproiecte de grup pe tema responsabilităților copiilor în diferite grupuri și comunități, realizate în forme variate (hărți mentale, scurte interviuri, liste de reguli, exemple de activități de manifestare a prieteniei)
- Implicarea într-o activitate de voluntariat la nivelul comunității locale (ex. crearea de obiecte artisanale pentru vânzare și strângere de fonduri în beneficiul copiilor instituționalizați, contribuția la amenajarea unui centru comunitar pentru diferite categorii de persoane defavorizate)

#### 2. Aplicarea adecvată a unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață variate

##### Clasa a V-a

##### 2.1. Identificarea unor valori, atitudini și norme care fundamentează relațiile de prietenie

- Exerciții de caracterizare a prietenului cel mai bun/prietenilor cei mai buni, prin scurte texte scrise, asocieri de cuvinte/atribute
- Realizarea unor hărți conceptuale cu caracteristici ale prieteniei adevărate, în forme variate (ex. cercul prieteniei, copacul calităților etc.), pornind de la discuții de grup pe această temă (ex. dăruire, sinceritate, deschidere, înțelegere, sprijin, bunăvoință/amabilitate)
- Jocuri de exprimare a sentimentelor în contexte variate de prietenie pornind de la imagini, fotografii, povestiri și folosind forme variate de exprimare (mesaje scurte, mimică, gestică)
- Interviul în perechi: organizarea de perechi între fiecare elev și un coleg de clasă cu care acesta nu obișnuiește să aibă relații amicale, apoi realizarea de conversații pe teme privind interese personale (ex. ce fel de lucruri le place să facă, ce fel de muzică le place, care este filmul lor preferat), urmate de exerciții de reflecție (ex. ce avem de învățat de la cei cu care nu ne asemănăm, ce avem în comun cu cei care nu ne seamănă sau nu au aceleași preferințe ca și noi)
- Vizionarea unor filme cu mesaj relevant pentru prietenie (ex. filmul „The Mighty”)
- Colectarea de proverbe despre prietenie și discutarea în grup a mesajelor acestora sau a unor

## Clasa a V-a

fragmente literare pe această temă (ex. monologul Portiei din „Neguțătorul din Venetia”, de W. Shakespeare)

### 2.2. Analizarea unor modalități de depășire a situațiilor critice ce se manifestă în relațiile de prietenie

- Discuții pe tema situațiilor critice care apar în relațiile de prietenie (ex. Ați avut vreodată un prieten care a spus „Nu voi mai fi prietenul tău”? Cum ați reacționat? Ce ați simțit? Cum ați rezolvat situația?)
- Elaborarea unei compuneri pe tema prieteniei (ex. „Când am fost mândru/mândră de prietenul/prietena mea?”, „Cum am trecut cu bine peste o încercare dificilă, cu sprijinul prietenilor?”)
- Studiu de caz pe tema efectelor unor relații problematice/conflictuale cu prietenii sau cu membri ai familiei (părinți, frați), cu rol de identificare a unor modalități de prevenire și/sau rezolvare
- Participarea la jocuri de rol pe tema manifestării și efectelor geloziei/violenței/nerespectării confidențelor într-o relație de prietenie

### 3. Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi, din perspectiva specificului vârstei pubertății și a adolescenței

## Clasa a V-a

#### 3.1. Descrierea importanței și a consecințelor ce decurg din apartenența la diferite grupuri

- Discuții pe tema importanței varietății relațiilor de prietenie, care au rol complementar (ex. prietenii mei sunt asemănători mie?/sunt diferiți de mine?)
- Exerciții de schimbare a perspectivei asupra imaginii de sine (conform ideii că ceea ce pe noi ne nemulțumește la felul în care arătăm ar putea să-i placă altcuiva), cu accent pe aspecte care pot obiectiva acest demers și pot preveni unele posibile excese (ex. cură de slăbire în situații în care aceasta nu este necesară, încercarea de a fi mai înalt(ă) etc.)
- Completarea unor scurte chestionare cu răspunsuri la alegere pe tema diferitelor presiuni pe care elevii le pot resimți din partea grupurilor de apartenență (grupul clasei, grupul de prietenii) și analizarea în comun a categoriilor de răspunsuri
- Participarea la jocuri de rol pe tema diferitelor strategii de reacție la presiunea grupului, însoțite de exerciții de reflecție asupra situației și emoțiilor trăite

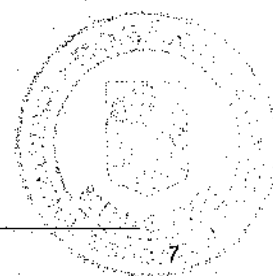
#### 3.2. Formularea de aprecieri privind rutine și obiceiuri sănătoase/nesănătoase de igienă și alimentație, din viața personală

- Realizarea de jurnale săptămânale pe tema obiceiurilor personale de igienă, alimentație sănătoasă/nesănătoasă, managementul timpului liber – care pot fi completate împreună cu părinții sau validate de aceștia
- Discuții pe tema regulilor de igienă și îmbrăcăminte în diferite contexte (acasă, școală, spații publice)
- Elaborarea unor proiecte de grup pe tema rolului sportului/unei diete sănătoase/unei igiene corecte sau a modalităților de petrecere a timpului liber de către copii



## Conținuturi

| Domenii de conținut                                                                                   | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eu și ceilalți: familia, prietenii, comunitatea</b>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prietenia. Trăsăturile de caracter ale unui bun prieten. Aprecierea corectă a prietenilor: calități și defecte</li> <li>• Valori care fundamentează o prietenie sănătoasă. Acceptarea diferenței; dreptate și respect; respectarea promisiunilor făcute</li> <li>• Influența grupului de prietenii. Presiunea grupului și reacții la aceasta</li> <li>• Atitudini de risc în relațiile de prietenie (monopolizarea prietenilor, gelozia etc.). Rezolvarea conflictelor, împăcarea. Evitarea comportamentelor antisociale ce se manifestă în grupurile de apartenență – hărțuirea (<i>bullying</i>)</li> <li>• Implicarea în activități de voluntariat; importanță; aspecte practice</li> <li>• Universalitatea prieteniei. Niveluri ale manifestării prieteniei <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia – modele de prietenie (părinții, frații)</li> <li>- Responsabilitate civică: vecini și prietenii</li> <li>- Prietenii la nivelul comunității</li> <li>- Prietenia la nivel global; dreptatea și respectul – fundamente pentru pace</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Schimbările din viața personală. Gestionarea unor aspecte specifice pubertății și adolescenței</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginea de sine. Schimbări corporale și psihologice ce anunță debutul pubertății. Ritmuri personale ale dezvoltării</li> <li>• Dezvoltarea psiho-sexuală a fetelor și a băieților; manifestări specifice în termeni de prietenie și în viața cotidiană</li> <li>• Relația dintre sport, mișcare fizică, nutriție și sănătate – aspecte specifice la debutul pubertății. Abordări sănătoase și nesănătoase în privința dietei, a îngrijirii personale și a model. Imitația, presiunea grupului de prietenii. Evitarea comportamentelor de risc</li> <li>• Gestionarea eficientă a timpului personal; moduri adecvate de petrecere a timpului liber</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



## CLASA a VI-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul fizic și social

##### Clasa a VI-a

##### 1.1. Analizarea efectelor pe care schimbările din perioada pubertății și a adolescenței le au asupra dezvoltării personale

- Realizarea de liste comparative între libertăți și responsabilități specifice perioadei copilăriei, perioadei adolescenței, perioadei de viață adultă
- Analizarea unor studii de caz ce evidențiază modul în care adolescenții își asumă roluri care corespund sau nu vârstei lor
- Elaborarea profilului calităților personale, cu sprijinul colegilor de clasă (ex. scrierea calităților personale pe o foaie, care apoi va circula între colegi și va fi completată de aceștia)
- Exercițiu de completare a unui jurnal personal pe termen lung, în care elevii să își clarifice conflictele interioare și să își noteze sentimentele pe care nu vor să le discute cu altcineva

##### 1.2. Identificarea de valori morale care fundamentează relaționarea cu ceilalți

- Realizarea unor compuneri pe tema diferitelor valori ce se manifestă în relaționarea cu ceilalți: fidelitate, altruism, sinceritate, respectarea cuvântului dat
- Discuții pe tema nevoii de relaționare cu ceilalți, pornind de la exemple din viața naturii (ex. Modul de zbor al păsărilor călătoare) sau de la mesajul unor povești (ex. povestea oamenilor care aveau linguri prea lungi pentru a se putea hrăni cu ele)
- Exerciții de formulare de argumente pro și contra pe tema „Vreau să cresc mare”, care să evidențieze roluri și responsabilități ale copiilor/adulților

#### 2. Aplicarea adecvată a unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață variate

##### Clasa a VI-a

##### 2.1. Prezentarea unor modalități de manifestare a fidelității și a respectului în relațiile cu ceilalți (familie, prieteni)

- Elaborarea unei scrisori de mulțumire pentru un „erou al vieții cotidiene” (o persoană importantă din viața fiecărui elev)
- Discuții în grup pe tema autocontrolului („Cel mai puternic om este cel care se poate stăpâni pe sine”) și al rolului acestuia în relaționarea cu ceilalți
- Realizarea unor jumale pornind de la exercițiul personal de a utiliza numai cuvinte pozitive pe parcursul unei ore/unei zile/unei săptămâni (ex. „Încercați să folosiți numai cuvinte de apreciere, de încurajare, evitând să criticați, să vă plângeți sau să vorbiți de rău pe cineva, timp de o oră/o zi/o săptămână”), urmate de reflecție („A fost greu? De ce?”)
- Realizarea de liste cu lucruri pe care elevii le pot face pentru a-și degreva părinții de anumite sarcini și responsabilități, urmate de etapa de reflecție „Ce privilegii ați câștigat cu timpul pentru această atitudine?”
- Completarea unui scurt chestionar cu întrebări referitoare la fidelitatea și loialitatea între prieteni (ex. păstrarea micilor secrete nepericuloase, acordarea de ajutor, împărtășirea bucuriei când i se întâmplă ceva bun prietenului/prietenei sau a tristeții când se întâmplă ceva rău prietenului/prietenei, iertarea greșelilor, respectul pentru păreri diferite, statornicia într-o relație de prietenie)

##### 2.2. Aplicarea unor strategii simple de gestionare a conflictelor în contexte cunoscute

- Discuții de grup pe tema utilizării forței fizice în diferite situații (ex. în acțiunile poliției, în apărarea țării versus violența fizică între doi elevi etc.)
- Participarea la o dezbatere pe tema unei fapte rele (ex. împărțirea clasei în echipe de acuzare și de apărare și organizarea unui proces într-o situație ipotetică în care cineva a făcut o faptă rea, formularea verdictului, discutarea și analizarea efectelor)
- Elaborarea unui scurt text privind o situație din mediul școlar sau familial în care obiectivele elevului

### **Clasa a VI-a**

au intrat în contradicție cu ale echipei/clasei/familiei, pe baza unui set de întrebări (ex. „În ce context s-a produs situația conflictuală?” „Cum ai rezolvat situația?” „Ai renunțat la punctul tău de vedere sau nu?” „Care a fost rezultatul?”)

## **3. Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi, din perspectiva specificului vârstei pubertății și a adolescenței**

### **Clasa a VI-a**

#### **3.1. Analizarea unor caracteristici privind relațiile personale cu adulți și cu covârșnici, la vârsta pubertății și a adolescenței**

- Exerciții de analizare a unor decizii personale care implică relații cu adulți și cu prietenii de aceeași vârstă, ce ar trebui discutate mai întâi cu părinții sau alt adult de încredere (tutore, profesor, naș etc.)
- Discutarea în grup a mesajelor unor texte literare (ex. fabule, povestiri) referitoare la comportamente adoptate pentru a fi populari în grupul de apartenență (ex. fabula „Gaița împodobită cu pene de păun”)
- Completarea unor scurte chestionare care evidențiază modalități de relaționare cu prietenii (ex. test cu întrebări privind manifestarea fidelității într-o relație de prietenie)

#### **3.2. Formularea de argumente pentru respingerea comportamentelor de risc cu efecte asupra sănătății**

- Joc de rol pe tema susținerii unor nevoi personale în fața părinților (ex. un elev este părintele, iar celălalt este copilul care vrea să îl convingă că: îi trebuie mai mulți bani de buzunar/vrea să se fardeze și să poarte fuste scurte/are nevoie de un telefon nou etc.)
- Elaborarea unor proiecte de grup (ex. realizarea de texte/afișe/colaje) pe tema reclamelor media care se adresează tinerilor și adolescenților și a mesajelor acestora (ex. „La ce dorințe și nevoi răspund acestea?” „Ce valori promovează?” „Cum pot acestea să influențeze alegerile personale?”)
- Jocuri de rol pe tema importanței respectării intimității personale în comunicarea directă și în cea în mediul online (ex. susținerea unui discurs în fața întregii clase/din bancă/din spatele unui paravan/inregistrat audio etc.)
- Participarea la discuții cu diverși specialiști pe tema unor comportamente specifice ce pot să apară la vârsta adolescenței (ex. curele de slăbire la adolescenți, machiajul excesiv, excesul de jocuri pe calculator etc.)
- Organizarea la nivelul clasei/al școlii a unui grup de sprijin și socializare format din colegi, părinți sau adulți din mediul cunoscut, care să ofere contexte de activități extrașcolare variate pentru tinerii expuși diferitelor comportamente de risc



## Conținuturi

| Domenii de conținut                                                                                   | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eu și ceilalți: familia, prietenii, comunitatea</b>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libertăți și responsabilități la vârsta pubertății și a adolescenței. Încredere în sine. Autonomie responsabilă. Autocontrol și autodisciplină</li> <li>• Identitate de sine – aspecte specifice la pubertate și adolescență. Crize de identitate; popularitate și stimă de sine; cunoaștere și acceptare de sine. Rezistența la presiuni exterioare</li> <li>• Dezvoltare personală și relații interpersonale. Conștiință comunitară</li> <li>• Valori morale care fundamentează relaționarea cu ceilalți: fidelitate, altruism, sinceritate, respectarea cuvântului dat</li> <li>• Relații cu co-vârșnicii. Relații de prietenie; fidelitatea – fundament al oricărei prietenii</li> <li>• Relații de familie. Familia în societate și istorie. Respectul datorat vârstnicilor. Conflictul între generații. Gestionarea conflictelor în familie</li> </ul> |
| <b>Schimbările din viața personală. Gestionarea unor aspecte specifice pubertății și adolescenței</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efecte ale schimbărilor specifice pubertății și adolescenței la nivel fizic, psihologic și social. Dreptul la intimitate. Schimbări de dispoziție: gestionarea depresiei, a frustrării, a nervozității. Tehnici de comunicare și de rezolvare a conflictelor</li> <li>• Autocontrol și evitarea unor comportamente de risc la vârsta pubertății și a adolescenței</li> <li>• Mișcare fizică, igienă, dietă corectă și odihnă – aspecte specifice la vârsta pubertății și a adolescenței. Sănătatea fizică, mentală, spirituală</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



## CLASA a VII-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul fizic și social

##### Clasa a VII-a

##### 1.1. Analizarea efectelor pe care schimbările din perioada pubertății și a adolescenței le au asupra relaționării cu ceilalți

- *Discuții de grup privind modalitățile în care relaționarea cu ceilalți se schimbă pe parcursul etapelor de dezvoltare psiho-fizică a unei persoane, pornind de la mesajul basmului „Rățușca cea urâtă”*
- *Elaborarea unor liste comparative de caracteristici specifice modelelor de viață ale adolescenților (ex. modele din media/modele din viața reală/modele din diferite domenii de cunoaștere)*
- *Participarea la jocuri de rol de tip pantomimă, în scopul conștientizării relației dintre corp, minte și spirit*
- *Participarea la întâlniri cu specialiști pe tema dezvoltării socio-emoționale la vârsta pubertății și a adolescenței*
- *Utilizarea unei „cutii a sentimentelor și a întrebărilor”, în care elevii pun săptămânal bilețele cu întrebări la care vor să primească răspuns, iar profesorul le răspunde periodic*

##### 1.2. Argumentarea nevoii de apartenență la un grup, în relație cu aspecte de dinamica grupurilor

- *Exerciții de formulare a unor mesaje de feedback pozitiv într-un grup (ex. Cercul prieteniei – în grupuri de 5-6 persoane, fiecare elev formulează un enunț cu mesaj pozitiv pentru un alt membru al grupului și primește adecvat un mesaj de la alt membru)*
- *Participarea la jocuri de rol privind diferite situații de relaționare într-un grup, cu rol de a evidenția avantaje și riscuri posibile ale apartenenței la acel grup*
- *Exerciții de reflecție pe baza unui set de întrebări, care să evidențieze schimbări ce apar în dinamica unui grup (ex. dinamica unui grup de prieteni, dinamica relațiilor de prietenie din clasă etc.), din perspectiva unor experiențe pozitive/negative*
- *Analizarea în grup a unui studiu de caz privind efectele unor comportamente la nivelul grupului, care să evidențieze „efectul fluturului”/caracterul interconectat al lumii înconjurătoare (ex. un fluture care bate din aripi în zona Amazonului din Brazilia poate crea un taifun în India)*

#### 2. Aplicarea adecvată a unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață variate

##### Clasa a VII-a

##### 2.1. Identificarea unor aspecte de autonomie și responsabilitate ce decurg din apartenența persoanei la diferite grupuri

- *Discuții despre responsabilitățile pe care adolescenții trebuie să și le asume, pornind de la povești, proverbe (ex. proverbul chinezesc „Părinții ar trebui să le dea copiilor rădăcini și aripi”) sau legende, mituri (ex. mitul lui Icar)*
- *Exerciții de formulare a unui feedback de recunoaștere a unei greșeli/rostire a adevărului în situații problemă ce apar în dinamica unui grup, pornind de la experiențe din viața curentă sau de la un studiu de caz dat*
- *Analizarea unor modalități de prezentare în spațiul online a propriei persoane, cu evidențierea efectelor pozitive și a riscurilor specifice*

##### 2.2. Aplicarea unor strategii de autocontrol și reziliență în diferite situații de relaționare cu ceilalți

- *Studiu de caz pe tema strategiilor de gestionare a emoțiilor în relaționarea cu ceilalți, pornind de la exemple din viața cotidiană a elevilor, în care aceștia au simțit rușine, jenă, alte emoții determinate de încălcarea intimității sau de experiențe negative*
- *Exersarea unor strategii de management al riscului/de preluare inteligentă a riscurilor (ex. a cere sfatul unui părinte sau unei alte persoane de încredere cu privire la un risc pe care elevul dorește să și-l asume; a lista aspectele de câștig/pierdere ce pot rezulta din asumarea unui risc; a fi dispus să înveți din greșelile personale, valorificând experiențe anterioare)*

### **Clasa a VII-a**

- *Discuții pe tema curajului ca acțiune spirituală, psihologică și fizică, pornind de la o idee dată, un proverb (ex. „Noi devenim curajoși prin acțiuni curajoase”, Aristotel)*
- *Lucrul pe grupuri mici pentru corelarea unor emoții/sentimente cu gânduri/experiențe de viață proprie (ex. ce gânduri ne vin în minte când auzim cuvintele: „frică”, „furie”, „agresivitate”, „bucurie”, „tristețe”, „mândrie”, „entuziasm”, „plictiseală”, „supărare” etc.) sau pentru corelarea unor acțiuni cu zonele creierului care le gestionează*
- *Analizarea în grup a nivelului de reziliență în diferite situații de viață cotidiană a elevilor, pe baza completării unor chestionare tematice cu răspunsuri la alegere*

### **3. Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi, din perspectiva specificului vârstei pubertății și a adolescenței**

#### **Clasa a VII-a**

##### **3.1. Identificarea caracteristicilor unui lider de grup, din perspectiva rolului acestuia în dezvoltarea grupului**

- *Aplicarea unor exerciții democratice de alegere la nivelul clasei (ex. alegerea unui lider al clasei, alegerea unui reprezentant al clasei pentru diferite contexte de viață școlară), în acord cu respectarea dreptului la vot*
- *Elaborarea pe grupe a profilului unui erou/model/exemplu de succes, care să evidențieze caracteristicile unui lider*
- *Participarea la discuții de grup cu un profesionist/lider într-un domeniu care să le explice elevilor care au fost etapele prin care a trecut pentru a-și atinge obiectivele de carieră*
- *Participarea la activități de comunicare cu persoane care să le ofere perspective de viață, inspirație, motivație, prin povești personale, experiențe de viață interesante, exemplare (ex. Biblioteca vie)*

##### **3.2. Asumarea unor responsabilități pentru propria dezvoltare personală și pentru sănătate**

- *Realizarea de către fiecare elev a unei liste cu unul sau mai multe obiective de viață și discutarea acestora la clasă, cu accent pe realismul acestor obiective și nevoile de dezvoltare personală*
- *Participarea la discuții cu diferite persoane cu expertiză în domeniul dezvoltării psihice și fizice a adolescenților (ex. întâlnire cu un medic care să explice rolul menstruației și semnificația acesteia de normalitate în viața unei femei, întâlnire cu un psiholog care să explice caracteristici ale dezvoltării socio-emoționale în adolescență etc.)*
- *Căutarea de informații din surse variate, despre stilul de viață sănătos la vârsta pubertății și a adolescenței*



## Conținuturi

| Domenii de conținut                                                                            | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eu și ceilalți: familia, prietenii, comunitatea                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gen, identitate, personalitate. Dezvoltare psiho-sexuală</li> <li>• Persoana ca unitate bio-psiho-spirituală. Aspecte specifice la vârsta adolescenței: autoevaluare; ascultare și interdependență; autocontrol și gestionarea emoțiilor; integrare socială</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Schimbările din viața personală. Gestionarea unor aspecte specifice pubertății și adolescenței | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevoia de apartenență la un grup. Dinamica grupului. Integrare socială</li> <li>• Relații în cadrul grupului. Metode de evitare și de combatere a abuzurilor din partea celorlalți: șicane. Modele sociale, de carieră</li> <li>• Stil de viață sănătos</li> <li>• Asumarea și evaluarea riscurilor. Exersarea unor comportamente raționale. Modalități de gestionare a eșecurilor și a frustrărilor. Reziliență. Stabilirea unor obiective realiste</li> <li>• Dinamica grupurilor de apartenență. Responsabilitate socială. Munca în echipă. Relații reziliente</li> <li>• Modele – rol și importanță în viața personală</li> <li>• Responsabilitate și autonomie. Virtuțile unui bun lider și ale unui bun discipol. Respectul față de sine și față de alte persoane</li> </ul> |



## CLASA a VIII-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Manifestarea unor atitudini pozitive față de sine și față de mediul fizic și social

##### Clasa a VIII-a

##### 1.1. Asumarea unei perspective holistice asupra persoanei umane ca unitate fizică, psihică și spirituală

- Exerciții de reflecție asupra unor comportamente în diferite situații de viață, care evidențiază efortul unei persoane de a corela emoțiile cu acțiunile (ex. ce simți când îmbrățișezi o persoană pe care o iubești/pe care nu o iubești; cum procedezi atunci când ți-ai propus să faci ceva, dar emoțiile tale sunt opuse etc.)
- Completarea unor chestionare care investighează reacțiile fizice, psihologice și emoționale în diferite situații de viață (ex. care este reacția personală în plan fizic/psihologic/spiritual atunci când: ai de dat un examen dificil, ești răcit, ai rănit sentimentele celui mai bun prieten etc.)

##### 1.2. Evidențierea rolului respectului și încrederii, în relațiile cu ceilalți

- Elaborarea unor liste de identificare, în relațiile din clasă/scoală, a unor situații de manifestare a respectului/a lipsei de respect față de celălalt (cu referire la elevi, profesori, alte persoane din spațiul școlii)
- Jocuri în perechi de construire/verificare a încrederii (ex. un elev este legat la ochi, celălalt elev este responsabil pentru a-l ghida în siguranță într-un circuit complet în jurul clasei; elevii își pot alege singuri partenerii, justificând alegerea făcută/componența echipei poate fi realizată aleatoriu; exercițiul este urmat de reflecție asupra stărilor emoționale trăite)
- Participarea la „cercul zâmbetelor” (ex. elevii trebuie să „treacă” un zâmbet de la unul de celălalt) cu scopul sublinierii importanței atitudinii pozitive la nivelul unui grup
- Participarea la o dezbatere pe tema unei situații de manifestare a violenței într-un grup de elevi, cu accent pe importanța încrederii (premise de nevinovăție) și pe nevoia de dovezi în evaluarea situației
- Elaborarea unei liste de „legi”/reguli care să susțină o societate ideală din punct de vedere al relaționării dintre oameni

#### 2. Aplicarea adecvată a unor norme de relaționare dezirabile în contexte de viață variate

##### Clasa a VIII-a

##### 2.1. Analizarea caracteristicilor relațiilor dintre fete și băieți la vârsta adolescenței

- Exerciții de exprimare a empatiei în lucrul pe grupuri mici (ex. un elev povestește un eveniment nefericit din viața sa, alt elev îi repovestește povestea către altul, cu toate amănuntele verbale și nonverbale etc., apoi se analizează emoțiile resimțite de ultimul ascultător și măsura în care acestea corespund emoțiilor primului povestitor)
- Discuții pe tema valorilor care fundamentează o relație dintre fete și băieți, pornind de la texte citite, filme vizionate, povestiri personale, scurte interviuri cu propriii părinți
- Prezentarea unor stereotipuri și prejudecăți de gen (ex. fetele sunt plângăcioase, băieții sunt bătauși etc.) și analizarea lor în grupuri, valorificând experiențele personale
- Prezentarea unor caracteristici ale creierului la fete/băieți, generatoare de comportamente și modalități diferite, specifice, de reacție și relaționare interpersonală
- Realizarea de corelații între diferite sentimente (ex. atracție/dragoste) și comportamente specifice adolescenților, pentru a evidenția semnificația acestora
- Analizarea în grup a unor scenarii alternative privind dezvoltarea unei relații între o fată și un băiat, cu evidențierea aspectelor pozitive și a riscurilor

##### 2.2. Identificarea nevoii de limite și standarde în relațiile interpersonale, cu relevanță pentru propria experiență de viață

- Exerciții de aplicare a tehnicii SODA (stop, opțiuni, decizie, acțiune) în analiza unor situații date aparent conflictuale (ex. vrei să te uiți la emisiunile TV preferate, dar părinții te roagă să faci niște

### **Clasa a VIII-a**

treburi în casă; ai fost invitat de un prieten la o plimbare în oraș, dar părinții refuză să-ți dea permisiunea etc.)

- Studiu de caz cu relevanță pentru situațiile de „cameleon social” (a face lucruri pe care nu le dorești cu adevărat, din cauza presiunii grupului)
- Analizarea în grup a mesajelor relevante pentru dragoste, promovate de unele povești clasice sau moderne (ex: „Frumoasa și bestia”).

## **3. Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi, din perspectiva specificului vârstei pubertății și a adolescenței**

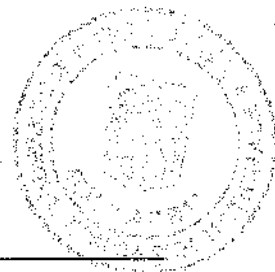
### **Clasa a VIII-a**

#### **3.1. Formularea de aprecieri privind aspectele specifice familiei în societatea actuală**

- Desenarea arborelui propriei familii, cu rol de analizare a relațiilor dintre membrii acesteia
- Completarea unor rebusuri cu tema valorilor specifice unei familii
- Elaborarea în grup a unor liste cu situații problematice care apar în relația dintre copii și părinții lor, pentru a evidenția caracterul comun al unora dintre acestea în societatea contemporană
- Jocuri de rol părinte (mamă/tată) – copil (fiu/fiică) pe teme privind situații problematice de relaționare, cu scopul exersării abilităților de negociere, de respectare a unui punct de vedere argumentat
- Realizarea unor interviuri cu familii care așteaptă un copil/care au un copil mai mic/care au un copil mai mare cu privire la sentimentele părinților față de copil și la formularea unor așteptări și mesaje pentru copiii lor
- Exerciții de îngrijire a unei mici ființe, a unei plante sau a unui obiect delicat pentru o perioadă de timp pentru a înțelege semnificația angajamentelor de durată

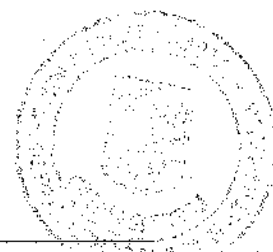
#### **3.2. Analizarea riscurilor unor obiceiuri și comportamente asupra propriei vieți și asupra celorlalți**

- Studii de caz pe tema asumării unor riscuri de către adolescenți, care să evidențieze semnificația riscurilor pozitive (care au un rezultat potențial pozitiv) și a riscurilor negative (care au un rezultat potențial negativ)
- Exerciții individuale de calculare a indicelui de masă corporală, utilizând surse de informare online și referințe concepute pentru copii și adolescenți
- Participarea la discuții cu diferiți specialiști în modă, dans, muzică etc. Pentru a evidenția rolul social al acestora și valorile promovate explicit
- Organizarea unui târg de idei de proiecte care propun soluții la diferite probleme punctuale ale clasei/comunității/societății



## Conținuturi

| Domenii de conținut                                                                            | Conținuturi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eu și ceilalți: familia, prietenii, comunitatea                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectul și încrederea în relațiile interumane. Forme de manifestare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respectul față de alte persoane și față de proprietatea acestora</li> <li>- Respectul față de lucrurile care aparțin comunității</li> <li>- Respectul față de natură</li> </ul> </li> <li>• Părinții – sursă a iubirii în familie. Gestionarea unor situații dificile ale familiei: conflicte între membrii acesteia, divorț, pierderea unui membru al familiei. Valori specifice pentru o familie sănătoasă: generozitatea, sprijinul reciproc; ajutorul acordat părinților de către copii</li> <li>• Loialitatea în relațiile interpersonale. Gelozie, abuz în relațiile interpersonale. Sinceritatea în relațiile de prietenie</li> <li>• Caracteristicile unei societăți ideale. Leadership și inițiativă. Evaluarea riscurilor. Stabilirea unor scopuri și efortul necesar pentru îndeplinirea acestora</li> </ul> |
| Schimbările din viața personală. Gestionarea unor aspecte specifice pubertății și adolescenței | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relații sociale fete-băieți: prietenie, atracție. Presiunea de grup. Emoții și sentimente specifice: a fi îndrăgostit, a iubi. Limite și standarde în relațiile interpersonale la vârsta adolescenței</li> <li>• Miracolul vieții și respectul pentru viață. Aspecte legate de sarcină, reacții de respingere/suport din partea familiei/grupului de prieteni/comunitate. Alternative și opțiuni</li> <li>• Gestionarea timpului liber la vârsta adolescenței. Implicarea în activități de voluntariat și în proiecte comunitare</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



## Sugestii metodologice

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei școlare, pentru proiectarea și derularea activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul disciplinei, dar și cu specificul nevoilor de învățare ale fiecărui elev/fiecărei clase de elevi.

Programa școlară *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* constituie un răspuns la așteptările elevilor, ale profesorilor și ale părinților ca școala să fie cât mai aproape de interesele și nevoile copiilor, iar învățarea să aibă cât mai multă relevanță pentru viață. Prin competențele vizate și prin conținuturile abordate, programa a urmărit să răspundă următoarelor **nevoi ale elevilor**:

- nevoia de educație pentru gestionarea emoțiilor;
- nevoia de relaționare eficientă în contexte de viață și de a rezista la presiunea grupului;
- nevoia de a învăța gestionarea conflictelor;
- nevoia de a combate violența și fenomenul de hărțuire (*bullying*);
- nevoia de educație pentru sănătate;
- nevoia de combatere a comportamentelor de risc specifice perioadei pubertății și adolescenței;
- nevoia de pregătire pentru diferitele momente și prăguri ale vieții.

O notă aparte a disciplinei opționale *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* este dată de contribuția la dezvoltarea unor abilități de viață, atitudini și valori pe care actualii elevi și viitorii adulți să le poată aplica în viața de zi cu zi. Abilitățile de viață au rolul de a ajuta o persoană pentru a avea o viață de calitate, a menține relații optime cu ceilalți, a îndeplini scopurile propuse într-o anumită perioadă a vieții și a face față diferitelor dificultăți. Se pune accentul pe dezvoltarea caracterului, a respectului de sine și pentru alte persoane și consolidarea responsabilității și interacțiunii sociale sănătoase. Elevii sunt sprijiniți să învețe reziliența și să-și asume alegerile cu deplină maturitate, să respecte munca proprie și a altora, posesiunile proprii și cele comune, să înțeleagă valoarea *fair-play*-ului și a efortului personal în atingerea onestă și reală a obiectivelor. Activitățile de predare-învățare se pot desfășura sub formă de povești sau pe bază de joc, utilizând cadrul simbolic oferit de acestea sau cadre simbolice create de cadrul didactic.

Disciplina opțională *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* are un puternic caracter explorator și practic-aplicativ, care presupune implicarea activă și participarea directă a elevilor la activitățile de învățare. Elevii exersează abilități și atitudini într-un mediu adecvat de învățare, devin responsabili pentru modul în care se implică în jocurile și activitățile propuse, care pot fi realizate individual, în perechi/echipă, independent sau facilitate de către cadrul didactic.

Pentru fiecare an de studiu, programul abordează cu prioritate câte o **temă majoră**, corespunzătoare etapelor de vârstă pe care le parcurg elevii.

- Clasa a V-a – Tema majoră „Suntem prietenii!” pune accent pe valori și cunoștințe despre prietenii sănătoase și relațiile în care sprijinul se manifestă reciproc, susținând interesul crescut al preadolescentului, care are nevoie și caută relații pozitive cu cei de aceeași vârstă.
- Clasa a VI-a „Schimbări și provocări” abordează elemente de conținut cu relevanță pentru schimbările specifice pubertății și adolescenței, în planul dezvoltării fizice și psihice, al atitudinilor și emoțiilor aflate în schimbare.
- Clasa a VII-a – Tema majoră „Personalitatea mea” vizează abordarea bio-psiho-spirituală integrală a persoanei, cu accent pe aspecte specifice vârstei adolescenței, și pregătește elevul pentru o mai bună cunoaștere de sine în relație cu ceilalți.
- Clasa a VIII-a – Tema majoră „Merită să aștepti!” propune conținuturi centrate pe nevoi și roluri ale adolescentului, inclusiv pe aspecte precum: atracția în relația fete-băieți, iubire, angajament și loialitate, obiective de viață.

Pe lângă temele majore, există unități de conținut asupra cărora se revine de-a lungul anilor de studiu, progresiv, din perspectiva specificului vârstei elevilor și a nevoilor lor de cunoaștere și relaționare socială în diferite contexte de viață.

Se recomandă ca activitățile de predare-învățare să fie desfășurate sub forme și strategii variate, cu accent pe *punerea în rol* a elevilor, ca persoane se confruntă cu o gamă largă de situații de viață și sunt nevoite să ia decizii tot mai complexe în chestiuni precum: presiunea anturajului, falsele prietenii, relațiile de familie, cinstea și responsabilitatea, lucrul bine făcut, cuvântul dat, relațiile romantice. Este valorificată, astfel, o tendință actuală în proiectarea învățării, respectiv *gamificarea*, întrucât elevii parcurg împreună diferite situații, provocări, iar depășirea sau rezolvarea situațiilor conduc la progres în învățare.

## Strategii didactice

Strategiile didactice recomandate sunt cele activ-participative, care stimulează explorarea și activitatea independentă a elevilor. Acestea vor fi aplicate într-un climat educațional adecvat, care să încurajeze comunicarea eficientă, manifestarea spiritului de cooperare, interacțiunea socială pozitivă, exersarea unor comportamente morale, dezvoltarea creativității.

Abordarea procesului de învățare în perspectiva prezentei programe se bazează pe o **viziune a omului ca ființă integrală** și pornește de la premisa că în orice proces de învățare, întreaga persoană umană devine în mod activ implicată: descoperă valori (folosindu-și inteligența), și le însușește (exersându-și sentimentele și voința), apoi le aplică în practică (prin integritatea acțiunilor sale).

Astfel, demersurile de învățare în acest program sunt construite pe trei **etape**:

- cunoașterea – aceasta reprezintă momentul percepției și înțelegerii realității așa cum se prezintă ea, dincolo de considerațiile subiective, prin relaționarea la diferite contexte din realitatea familiară a elevilor;
- integrarea – aceasta reprezintă etapa asumării de către elev a ceea ce a fost înțeles: a cunoașterii care se dovedește obiectivă și valoroasă și respingerea aspectelor lipsite de valoare;
- aplicarea – etapa pune accent pe demonstrarea atitudinilor care reflectă internalizarea aspectelor cunoscute și acceptate și adoptarea de comportamente în conformitate cu noile concepte și valori.

Programa, prin competențele formulate și tematica propusă, permite **abordarea învățării în perspectivă constructivistă**, valorificând experiențele concrete ale copiilor și propunând situații specifice, experiențiale de învățare, asigurând astfel o învățare: personală, autentică, durabilă, bazată pe trăiri, sentimente și interpretări proprii ale experiențelor trăite – propuse structurat sau semi-structurat și completate cu resursele de conținut oferite de resursele de învățare pentru elevi (caietul elevului, alte resurse relevante). Această abordare permite cadrului didactic utilizarea creativă a spațiului școlar (aranjarea sălii de clasă în moduri diferite, facilitând comunicarea în grupuri mici, de exemplu), dar și utilizarea spațiilor din afara clasei (în curtea școlii sau în cadrul comunității), precum și valorificarea unor parteneriate cu actori relevanți la nivel local pentru a-i implica în activități variate de învățare.

Strategiile didactice vor pune accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și asigurarea unui parcurs diferențiat, coerentă și abordări inter- și trans- disciplinare în procesul educațional.

Structura unei activități de învățare experiențială poate urma un flux de învățare după următoarele repere:

- exercițiu de energizare – asigură tranziția la activitatea nouă, crește nivelul de implicare al clasei;
- introducere și conectare cu tematica – prezentarea scopului, a obiectivelor de învățare;
- discuție pregătitoare, facilitată, pe marginea temei – se stabilesc conexiuni cu lecțiile anterioare; se poate introduce noul conținut, susținut de manual sau alte resurse utilizate în situația de învățare;
- experiența de învățare propriu-zisă (situație, sarcină, exercițiu, joc, poveste) – generează conținut pentru analiza ulterioară (stări, sentimente, acțiuni, interpretări);
- analiza experienței – permite conștientizarea faptelor, stărilor emoționale, interpretărilor manifestate în etapa de experiență concretă; analiza se realizează prin întrebări deschise, adresate tuturor copiilor, cu răspuns oferit voluntar, încurajare pentru ascultare activă, acceptarea punctelor de vedere personale, reconstituirea experienței pe baza răspunsurilor copiilor; pentru fiecare experiență de învățare este esențială discuția însoțită de reflecție, cu rol în formularea de concluzii proprii și generalizare;
- identificarea unor soluții și răspunsuri la nivel personal – se subliniază angajamentele proprii și concluziile, atât la nivel tematic, cât și la nivel personal, cu referire la lecțiile învățate;
- fixarea elementelor-cheie ale situației de învățare – permite conectarea cu contextul tematic pentru lecția viitoare, sarcină de lucru/exersare;
- evaluarea – face referire atât la evaluarea de proces (cum a fost situația de învățare?), precum și la evaluarea de conținut (ce/despre ce am învățat?).

În abordarea competențelor și conținuturilor propuse de această programă școlară, cadrele didactice pot utiliza diferite tipuri de strategii didactice, cum ar fi:

- strategii inductive bazate pe utilizarea exemplelor – din poezii, povești, fabule, cântece sau din viața reală – pentru identificarea și recunoașterea unor elemente de identitate personală, a unor norme de comportament, emoții și sentimente;

- strategii analogice, care folosesc modele – din texte date sau din viața reală – pentru caracterizarea persoanei sau a grupurilor din care fac parte elevii (familie, școală, grup de prieteni), pentru exersarea unor reguli în cadrul grupului, manifestarea unor atitudini pozitive și comportamente sănătoase;
- strategii euristice bazate pe problematizare: realizarea unor povestiri, jocuri de rol privind aplicarea unor reguli simple de conduită în familie, în grupul de prieteni, în grupul clasei; explorarea relațiilor interpersonale în grupuri mici; realizarea unor colaje cu imagini, fotografii care prezintă, spre exemplu: elemente specifice ale drepturilor și îndatoririlor copilului, beneficiile fair play-ului, femeii/bărbați celebri/cupluri celebre de-a lungul istoriei; realizarea unor proiecte ale clasei de elevi sau pentru comunitate;
- strategii experiențiale, care presupun implicarea directă și activă a elevului într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru viața sa și pentru contextul specific în care trăiește, de exemplu: observarea propriului corp, conștientizarea rolului mediului înconjurător în viața oamenilor; experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi: analiza unor cazuri, realizarea unor proiecte; reflecția personală asupra experiențelor trăite în rolul de elev, realizarea unor jurnale pe teme variate. Situațiile de învățare experiențială sunt urmate de procese structurate de reflecție prin întrebări deschise, exploratorii, asigurând conștientizarea propriilor mecanisme comportamentale la nivel factual („Ce fac?”), emoțional („Ce simt?”) și cognitiv („Ce gândesc?”) și permițând formularea de concluzii personale, însoțite de angajamente de întărire sau de schimbare a comportamentelor.

### Resurse educaționale

Pot fi utilizate suporturi vizuale și auditive diverse, adaptate particularităților de vârstă și intereselor elevilor, spre exemplu: secvențe de filme, înregistrări audio.

Spațiul de desfășurare a lecțiilor va fi organizat într-o manieră care să faciliteze comunicarea eficientă, activitățile în grupuri mici și implicarea tuturor elevilor. În funcție de temă, va fi încurajată organizarea activităților în spații ce permit alte modalități de exersare a competențelor, spre exemplu: curtea/grădina școlii, parc, bibliotecă, muzeu etc.

### Implicarea părinților

La începutul anului școlar, vor avea loc discuții cu elevii și părinții despre specificul activităților de predare-învățare la disciplina *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate* și despre modalitățile de evaluare. Părinții pot fi invitați să participe la anumite activități didactice fie ca observatori, fie ca participanți activi, la prezentări ale portofoliilor de învățare, la expoziții ale elevilor, la activități extrașcolare ce pot fi organizate în relație cu oferta tematică a acestei discipline școlare.

### Evaluare

La disciplina *Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate*, evaluarea de parcurs va avea în vedere progresul fiecărui elev și va fi realizată atât pe durata procesului de învățare, cât și prin evaluare sumativă, la final de semestru/an școlar/ciclu de învățământ.

Evaluarea de parcurs este proiectată astfel încât să evidențieze atât achizițiile vizibile ale învățării (rezultatele învățării și progresul elevilor), cât și aspectele ce țin de procesul învățării, mai puțin vizibile – atmosferă, dinamică, experiența directă a elevului, aspecte afective, de stare emoțională, cognitivă, spirituală. Evaluarea are un caracter continuu și urmărește două dimensiuni:

- evaluarea cu rol de a fixa învățarea, de a o sprijini și întări, urmărind și progresul elevilor (*assessment for learning*) – permite reflecția asupra modului de învățare al elevilor și oferă direcții de optimizare; pentru aceasta se recomandă metode colective, interactive, cu rol atât de evaluare (achiziții și progres), cât și de fixare și consolidare a rezultatelor învățării, având o importantă funcție de sprijin a grupului de elevi în învățare; metodele vor fi cu precădere din sfera celor alternative și complementare, inclusiv sub formă de exerciții și jocuri cu scop evaluativ;
- evaluare cu rol de apreciere și evaluare a achizițiilor în termeni de rezultate ale învățării – cunoștințe, abilități, atitudini, comportamente (*assessment of learning*); în acest scop se recomandă și utilizarea autoevaluării și evaluarea colegială (*peer assessment*).

Pentru evaluarea fiecărui elev, se recomandă metode de evaluare precum: activități practice, proiecte individuale și de grup, postere/desene/colaje, portofolii. Este important ca profesorul să acorde feedback permanent pentru a evidenția progresul fiecărui elev, să încurajeze exprimarea ideilor și a argumentelor personale, expunerea și valorizarea produselor învățării. Portofoliul va include cele mai reprezentative produse ale activității elevului și va fi prezentat părinților pe parcursul anului școlar. Astfel, vor fi evidențiate pentru părinți interesele și nevoile elevilor, precum și ariile recomandate pentru ameliorare.

Evaluarea finală, sumativă valorifică ambele dimensiuni și poate avea forma elaborării unui proiect, realizării unor activități în cadrul comunității sau în clasa de elevi. Vor fi evaluate rezultatele obținute prin proiect, respectiv impactul acestuia în relație cu nivelul de atingere a obiectivelor, dar și modul de lucru și implicarea membrilor echipei, valorificând o dimensiune importantă a acestei discipline opționale – viața în grup, dinamica grupului și procesele de grup.



## Grup de lucru

### Nume, prenume

### Instituție de apartenență

Prof. univ. dr. Dan Potolea

Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Prof. univ. dr. Adrian Opre

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Prof. univ. dr. Constantin Cuciș

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iași, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației

Lect. univ. dr. Oana Moșoiu

Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Dr. psih. Andreea Simona Olteanu

Psihoterapeut, formator SPER – Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

Prof. Gabriela Alexandru

Colegiul Național "Grigore Moisi" București

Prof. Grațiana Tulea

Liceul Tehnologic "Dimitrie Gusti" București

Prof. Maria Iliescu

Colegiul Național de Artă "Ion Vidu" Timișoara

