

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

GHID

București

2000

Autori:

Partea I: dr. Mihai Jigău

Partea a II-a: Petre Botnariuc, Mihaela Chiru, Diana Ghinea, Ana Trandafir

© CNROP Romania

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

GHID

Dr. Mihai JIGĂU

Coordonator științific

București

2000

CUPRINS

PARTEA I

Aspecte generale privind <i>Consilierea și Orientarea</i>	3
Aspecte metodologice ale punerii în practică a ariei curriculare <i>Consiliere și Orientare</i>	6
Conținutul activității de <i>Consiliere și Orientare</i>	11
Mijloace de realizare a obiectivelor ariei curriculare <i>Consiliere și Orientare</i>	13
Relația altor discipline școlare cu <i>Consilierea și Orientarea</i>	16
Evaluarea activității din cadrul orelor de <i>Consiliere și Orientare</i>	17
Autocunoașterea	21
Parteneri în activitatea de <i>Consiliere și Orientare</i>	22
Bibliografie	24

PARTEA A II-A

Planul cadru pentru aria curriculară <i>Consiliere și Orientare</i> în gimnaziu și liceu	25
Învățământ gimnazial	26
Învățământ liceal	37

PARTEA I

ASPECTE GENERALE PRIVIND *CONSILIEREA ȘI ORIENTAREA*

Reforma învățământului are ca rezultat și reevaluarea importanței activității de consiliere psihopedagogică și de orientare școlară și profesională a copiilor. Acest fapt se reflectă în introducerea în Curriculum-ul Național pentru învățământul preuniversitar a unei noi arii curriculare intitulată *Consiliere și Orientare*.

Pentru școlile profesionale și postsecundare au fost introduse modulele: *Orientare și Consiliere Vocațională* (anii II și III - școala profesională) și *Informare și Orientare Vocațională* (anii I și II - școala postliceală). Modulele sunt menite să le ofere elevilor informațiile de bază necesare pentru creșterea șanselor de integrare școlară și socio-profesională reușită.

Consilierea și Orientarea nu trebuie să fie o activitate ocazională, printre cele care au în vedere informarea periodică a copiilor cu privire la siguranța circulației, SIDA, droguri, educația sexuală, violența etc. "Infuzia" de informații din sfera orientării școlare și profesionale în tot curriculum-ul sau în scopul interiorizării metodelor și tehnicilor muncii intelectuale, a tehnicilor de a găsi un loc de muncă, a rezolvării problemelor psiho-afective, de comunicare ale elevilor etc. se dovedește una din experiențele bune în acest domeniu. Stilul personal, informațiile și experiența particulară a fiecărui cadru didactic în acest plan îmbogățesc imaginea copiilor asupra profesiilor, le deschid alternative și orizonturi mai largi de integrare socio-profesională ulterioară. Acest lucru nu exclude preocuparea sistematică pentru o orientare științifică, consecventă și profesionistă. De fapt, domeniul orientării școlare și profesionale este atât de larg încât toți profesorii pot aduce ceva nou fără a se repeta, dar nici atât de comun încât să nu facă obiectul unei preocupări și specializări de sine stătătoare. În plus, anumite fațete ale muncii nu pot fi transmise în cadrul unor ore obișnuite de curs; acestea presupun contacte

directe și experiențe nemijlocite cu oameni, materiale și activități fizice și intelectuale din lumea muncii.

Pe viitor, în măsura în care activitatea de orientare școlară și profesională capătă un statut mai ferm, o consistență sporită a activităților sale și o eficiență externă incontestabilă, vor trebui introduse module de formare inițială a persoanelor care lucrează în această arie, cât și în cadrul stagiilor de perfecționare a personalului didactic, desfășurate în cadrul Universităților de profil, Case ale Corpului Didactic sau prin cursuri pentru toți profesorii susținute de echipe itinerante și care merg direct în școli.

În cele ce urmează, prezentăm, pentru început, prevederile referitoare la aria curriculară **Consiliere și Orientare** din **Curriculum-ul Național** de nivel preuniversitar:

*“Aria curriculară **Consiliere și Orientare** reprezintă un domeniu nou în planul de învățământ. În cadrul acestei arii vor continua să existe, pe de-o parte, întâlnirile profesorului diriginte cu clasa. Tematica acestora este stabilită de către diriginte, în acord cu programa orientativă a M.E.N. și cu situațiile concrete din practica școlară. Aceste întâlniri pot avea loc cu întregul efectiv de elevi al clasei sau doar cu o parte dintre aceștia.*

*Pe de altă parte, aria curriculară **Consiliere și Orientare** reprezintă cadrul organizat de întâlnire între elevi și profesorii-consilieri, desemnați de Consiliul de administrație al școlii. Conținutul ariei curriculare poate fi următorul:*

- a) consiliere în probleme legate de tehnici de învățare eficientă;*
- b) consiliere și orientare școlară;*
- c) consiliere în situații de rămânere în urmă la învățatură a unor elevi;*
- d) consiliere și orientare școlară pentru elevii performanți;*
- e) consiliere în chestiuni legate de viața personală;*
- f) consiliere de specialitate, relative la predarea/învățarea disciplinelor școlare.*

*Decizia privind conținutul orelor de **Consiliere și Orientare** aparține Consiliului de administrație al școlii. În învățământul primar, orele opționale de **Consiliere și Orientare** sunt susținute de învățători, care pot lucra în echipă cu psihologi, pedagogi sau alți profesori - consilieri ai școlii. În învățământul gimnazial, în școlile în care funcționează psiho-pedagogi școlari, orele de **Consiliere și Orientare** vor fi susținute cu precădere de către aceștia, fie individual, fie în echipă cu alți profesori desemnați de către Consiliul de administrație al școlii.*

Această arie curriculară pune accent pe următoarele aspecte:

- *facilitarea participării la viața socială a clasei, școlii și comunității locale;*
- *dezvoltarea unor strategii personale de evitare a eșecului școlar;*
- *familiarizarea cu fișele de post ale unor familii ocupaționale;*
- *formarea atitudinilor de acceptare a schimbărilor din mediul social, economic, cultural și politic în care absolventul își va desfășura activitatea;*
- *participarea motivată la inițierea și la derularea propriului traseu de învățare.”*

Sursa: Curriculum Național pentru învățământul obligatoriu. Cadru de referință. MEN, CNC. București, Editura Corint, 1998.

ASPECTE METODOLOGICE ALE PUNERII ÎN PRACTICĂ A ARIEI CURRICULARE *CONSILIERE ȘI ORIENTARE*

Introducerea ariei curriculare *Consiliere și Orientare* răspunde unor cerințe educative, sociale și economice noi.

Activitatea de *Consiliere și Orientare* poate conferi școlii o eficiență externă ridicată și un prestigiu dorit de întreaga echipă de cadre didactice. Acest lucru se poate atinge atunci când direcțiile de acțiune ale consilierilor școlari și profesorilor diriginți sunt concordante pe deplin cu intențiile copiilor, părinților, școlii și societății prin:

- a. asigurarea educației și formării profesionale de calitate,
- b. continuarea studiilor după absolvire în niveluri și trepte superioare,
- c. angajarea cât mai rapidă în muncă și în posturi pentru care aceștia sunt pregătiți, și le-au dorit, le aduc satisfacție etc.

Punerea în aplicare a unui model de dezvoltare a carierei, în mod uzual, presupune (re)aducerea individului în centrul preocupărilor directe ale activității consilierului simultan cu focalizarea atenției pe următoarele direcții principale:

1. dezvoltarea personală și socială a individului:
 - a. autocunoașterea generală,
 - b. înțelegerea identității sinelui, ca parte și întreg,
 - c. înțelegerea ambianței sociale și economice în care trăiește,
2. dezvoltarea în planul educației și formării profesionale:
 - d. autoevaluarea potențialului intelectual (calități, posibilități de dezvoltare, puncte forte),
 - e. identificarea motivelor care dinamizează activitatea de învățare și dezvoltare intelectuală,
 - f. înțelegerea lumii educației, a rolului și finalității acesteia,
3. dezvoltarea în planul carierei:
 - g. înțelegerea proceselor economice și sociale care sunt personal accesibile: familie, economie, profesie, salariu, proprietate, bani, bunuri materiale și culturale,

- h. conștientizarea valorii personale pe piața forței de muncă (ce ofer, ce pot pretinde, ce calități și defecte am),
- i. diversitatea conținutului muncii (fizică, intelectuală, servicii, comerț etc.),
- j. timp liber, activități comunitare, viața personală, familia etc.

Atunci când facem “educație pentru carieră” și, mai ales când acest aspect este o parte a curriculum-ului, se au în vedere și teme precum:

- autocunoașterea, autoevaluarea,
- lumea muncii: producție, salariu, șomaj, antreprenoriat,
- aspecte psiho-sociale, juridice ale muncii,
- muncă și comunicare,
- explorarea diversității profesiilor, meseriilor etc. din mediul de viață imediat, cel comunitar, regional,
- exemple de aplicare a cunoștințelor școlare în viața practică.

Reacția școlii, ca instituție de educație, formare și orientare, la mobilitatea socială și economică, trebuie să fie de adaptare rapidă a conținutului, structurilor și funcțiilor sale, de crearea de premise favorabile pentru elevi care să le permită integrarea socială rapidă, flexibilitatea, inițiativa și rezolvarea de probleme, diminuarea imprevizibilului, a hazardului în alegerea carierei.

Dacă pare excesivă, deocamdată, aprecierea că “orientarea școlară și integrarea socio-profesională este scopul însuși al învățământului”, atunci cu siguranță că este de datoria sa asumarea de sarcini sociale externe, care să vizeze sprijinirea intrării în piața forței de muncă a “produselor” sale, proces înțeles ca o evaluare și validare a pregătirii inițiale furnizate de instituțiile educative prin oamenii săi.

Oricum, școala trebuie să facă tot ce-i stă în putință pentru valorizarea maximă a fiecărui individ prin mai raționala stimulare intelectuală a elevilor, sistemului lor aptitudinal, a atitudinilor și trăsăturilor lor de personalitate.

Procesul de educație și formare profesională desfășurat în școală constituie puntea necesară trecerii spre lumea muncii și a vieții sociale adulte.

În această întreprindere **Consilierea și Orientarea** nu trebuie să se constituie ca un obiect de studiu sau o disciplină școlară în înțelesul ei cotidian, ci ca o **arie de aplicații, dezvoltări practice, experiențe și atitudini care trebuie învățate a fi exersate în viață.**

Învățarea în sfera orientării școlare și profesionale trebuie să aibă sensul de *a învăța pentru a ști să faci* și nu a învăța pentru a ști.

Școlile trebuie să vizeze nu numai educarea și formarea unor tineri bine instruiți, ci și pregătirea de absolvenți direct angajabili și imediat productivi.

Descreșterea constantă a ofertei de locuri de muncă necalificată sau puțin calificată, dezvoltarea rapidă în plan tehnologic, diseminarea și punerea rapidă în practică a noilor idei economice, manageriale etc. cer din parte școlii o din ce în ce mai mare flexibilitate, capacitate de adaptare și obținerea unui ridicat nivel de educație și formare a viitoarei forțe de muncă pentru ca aceasta să se dovedească rapid angajabilă și productivă.

Educația pentru carieră include, adesea, și subiecte care nu sunt, aparent, direct legate de exercitarea unei profesii, precum: *metode și tehnici de muncă intelectuală, viața de familie, petrecerea timpului liber, creșterea și educarea copiilor, economie familială, chestiuni legate de valori și calitatea vieții, modul de a face față situațiilor dramatice din viață: deces, divorț, cataclisme naturale, șomaj* etc.

Sporirea duratei școlarizării, cu toate că determină o creștere a gradului de calificare a forței de muncă, nu duce, în mod necesar, și la ridicarea ratei angajabilității, în mod absolut, ci la sporirea șansei de a găsi un loc de muncă în domeniul de pregătire sau în altele conexe.

Relativ la același mod funcționează și o altă realitate: nu este suficientă școlarizarea sau ridicarea nivelului aptitudinilor și deprinderilor de muncă ale anumitor categorii de populații defavorizate sau discriminate pe piața forței de muncă (persoane de o anumită etnie, vârstă, un anumit sex, cu unele handicapuri etc.) pentru ca acestea, automat să și beneficieze, în mod democratic, de oferta pieței muncii; va fi necesară, concomitent și atenuarea sau demolarea și altor “bariere” care stau în calea accesului liber la bursa locurilor de muncă.

În consecință, *Consilerea și Orientarea* trebuie să fie influentă și activă în planul adecvării cu realitatea pieței muncii și schimbările sociale, cât în cel psihologic și al educației, devenind astfel, un continuu de intervenții, de o natură psihologică, pedagogică, socială, educativă, din domeniul legislativ, medical, financiar etc.

Sondajele efectuate în rândul elevilor din nivelurile de învățământ mai ridicate (în liceu sau ultimul an al gimnaziului) arată că ei au cunoștințe relativ puține despre ocupații, că pot enumera un număr relativ mic de profesii, funcții sau meserii și au cu atât mai puține informații despre conținutul muncii presupus de exercitarea acestor activități. Evident, că în astfel de situații și aria opțiunilor lor profesionale (realiste și justificate) este restrânsă, fapt care are implicații nefaste asupra carierei profesionale ulterioare, care va fi marcată de alegeri greșite, eșecuri, insatisfacții, frecvente schimbări ale slujbelor, alternate cu perioade de șomaj și descurajare.

Nu de puține ori, în alegerea școlii și a unei profesii, un rol de luat în seamă îl are întâmplarea, șansa sau coincidența fericită.

Pentru a veni în “întâmpinarea șansei”, trebuie, așadar, multiplicat ocaziile favorabile opțiunii, alegerii, deciziei școlar-profesionale. Acest demers se poate realiza și prin efectuarea de vizite în potențiale locuri de muncă viitoare, de întâlniri informale cu oameni de diferite profesii, inclusiv părinți ai elevilor, lectura, analiza și comentarea unor biografii ale persoanelor cu succes profesional în domeniul lor, confirmat social.

Adesea, consilierii școlari și profesorii diriginți demarează activităților lor concrete de informare-orientare cu sondaje efectuate, mai ales, printre elevii din clasele terminale ale unui ciclu (clasa VIII, XII), care le permit evidențierea următoarelor categorii de situații:

- aria de cunoaștere a lumii profesiilor de către elevi,
- sfera de interese școlare și profesionale,
- motivația aspirațiilor și opțiunilor cu privire la carieră,
- concordanța / neconcordanța între obiectele de învățământ preferate și rezultatele la aceste discipline școlare și intențiile lor cu privire la viitoarea profesie,
- concordanța / neconcordanța între aspirațiile lor profesionale și piața locală a forței de muncă, profesia părinților, aptitudini, preocupările extrașcolare etc.

Interiorizarea sistemului actual de valori culturale, a conduitelor social dezirabile și trebuința de succes duc la conturarea anumitor aspirații profesionale, înțelese ca o aderare la o stare internă de tensiune psihoactivă orientată spre atingerea unui statut sau rol profesional și angrenând și alte aspecte ale vieții psihice.

Conturarea aspirațiilor profesionale face parte din categoria obiectivelor de termen lung, iar pentru finalizarea lor trebuie alocate resurse însemnate de efort, voință și mobilizare personală constantă. Stabilitatea

aspirațiilor de-a lungul școlarizării sau altor etape ale vieții exprimă profunzimea adeziunii psiho-motivaționale, investiția afectivă operată și rezistența individuală la obstacolele externe și interne apărute în drumul atingerii obiectivului propus sau a unui apropiat sau redefinit, aderarea la un model construit din numeroase date de natură obiectivă și subiectiv-proiectivă, imaginea despre sine și a celei dorite să o impună celorlalți, “jocului” între datele prezentului și viitorul prognozat ca posibil pentru sine etc.

Oscilațiile personale între aspirații, dorințe, atracții, preferințe sunt puternic corelate cu nivelul maturizării psihologice, gradul de cristalizare a personalității, circumstanțele particulare de viață, vârsta, sexul etc. Din această perspectivă, aspirația profesională o putem eticheta ca realistă, autentică, dacă se sprijină pe resurse, potențialități și evaluări pertinente ale condițiilor care pot facilita sau obstrucționa realizarea acesteia.

Explicarea procesului de conturare a anumitor aspirații din sfera viitoarei cariere rezidă în următorii pași:

- maturizarea psiho-socială,
- învățarea școlară și formarea profesională,
- modul particular de conturare a imaginii de sine,
- modelele personale care se impun atenției și la care aderă datorită transferului emoțional operat de acestea,
- ambianța socio-familială,
- irepetabila rezonanță psiho-afectivă a mediului asupra fiecărei persoane,
- istoria personală a întâmplărilor, evenimentelor, accidentelor, șanselor trăite de fiecare individ,
- trebuințele spirituale particulare de cunoaștere, exploratorii și de expansiune intelectuală,
- trebuința de auto-afirmare, acțiune, compensare, succes, autonomie, independență.

Tocmai din aceste considerente, familiarele sondaje efectuate printre elevi (în special, din clasele terminale) cu ajutorul chestionarelor sunt puțin concludente, semnificația lor crescând în mod corespunzător prin investigarea și altor aspecte ale vieții lor personale, mediului socio-cultural și economic de proveniență și nu doar rezumarea la simpla declarație formală asupra preferințelor și, eventual, corelarea acesteia cu notele școlare.

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII DE *CONSILIERE ȘI ORIENTARE*

Consiliera și Orientarea tinde să rezolve, simultan, două aspecte extrem de importante în prezent:

- asigurarea echității sociale prin democratizarea permanentă a accesului la educație și formare profesională și
- ameliorarea continuă a bunei utilizări a resurselor umane de care societatea dispune.

Consilierea și Orientarea ar fi într-o situație privilegiată dacă s-ar constitui într-un **proces** care să se deruleze de-a lungul întregii școlarități, și, mai ales, la sfârșitul anumitor etape de studii, în cadrul Cabinetelor Școlare de Orientare Școlară și Profesională sau în Centrele Județene de Asistență Psihopedagogică.

Ponderele de-a lungul unui an școlar, în cadrul *Consilierii și Orientării* a subiectelor strict legate de orientarea școlară și profesională, credem că n-ar trebui să depășească jumătate din timpul destinat fostelor ore de Dirigenție.

Ce trebuie cultivat la elevi în cadrul orelor de *Consiliere și Orientare*:

- cristalizarea unei imagini de sine pozitive,
- sporirea responsabilității personale față de sine, alții, societate,
- creșterea capacității de decizie (independența alegerilor personale),
- păstrarea echilibrului în situații de succes și eșec,
- creșterea rezistenței la frustrare, marginalizare temporară, critică,
- autoevaluarea realistă a potențialelor proprii (intelectual, fizic, aptitudinal etc.),
- cunoașterea clară a calităților personale și punctelor slabe,
- asumarea de obiective realiste, realizabile,
- capacitatea de autoanaliză a erorilor, greșelilor, eșecurilor,
- asumarea riscurilor, stăpânirea situațiilor de incertitudine, anticiparea consecințelor,
- adoptarea unei atitudini active cu privire la cariera personală,
- elaborarea de soluții alternative,
- adoptarea unei atitudini pozitive față de mediul înconjurător.

În consecință, în principal, **conținutul** activității de *Consiliere și Orientare* constă în:

- informarea și documentarea personală (prin consultarea de profile ocupaționale, monografiile profesionale, ghiduri, lucrări de specialitate, filme de orientare școlar-profesională, prin vizite de documentare și participarea la activitatea practică din ateliere),
- informarea și educația pentru orientarea carierei desfășurate sistematic în școală sau în cadrul orelor de activități extrașcolare,
- valorificarea în grup a experiențelor personale pozitive ale elevilor și părinților acestora,
- exersarea alegerii diferitelor rute de formare profesională inițială sau continuă sau simularea situațiilor favorabile bunei orientări (interviul de angajare, convorbirea telefonică),
- desfășurarea de activități orientate către punerea în practică a tehnicilor de căutare a unui loc de muncă (redactarea unui Curriculum Vitae, a unui proiect personal de dezvoltarea carierei, a unei scrisori de prezentare, a portofoliului personal),
- activități specifice și speciale inițiate de consilieri în instituții de profil (convorbire, consiliere, evaluare).

MIJLOACE DE REALIZARE A OBIECTIVELOR ARIEI CURRICULARE *CONSILIERE ȘI ORIENTARE*

Mijloacele cunoscutele utilizate până de curând în școală în favoarea orientării școlare și profesionale nu sunt nicidecum perimate, dacă acestea sunt supuse unui inevitabil proces de adaptare, adecvare la realitatea zilelor noastre, modernizate, actualizate și integrate în noile conținuturi ale învățământului conturate de curriculum-ul național.

Ne referim, în principal, la:

- exercițiile de auto-cunoaștere și inter-evaluare desfășurate în clasă,
- vizitele în alte școli, în universități, întreprinderi și instituții în scop de cunoaștere, informare, orientare,
- discutarea preocupărilor de timp liber, a hobby-urilor, pasiunilor personale,
- prezentarea profesiilor părinților,
- invitarea în școală de personalități, oameni de diferite profesii și prezentarea muncii lor,
- analiza diferitelor lucrări (autobiografii, jurnale), cărți, articole, emisiuni de radio și televiziune, filme documentare, ziare specializate în reportaje economice și despre muncă, a ziarelor de reclamă și a rubricilor de anunțuri etc. care au conținuturi ajutătoare *Consilierii și Orientării*,
- încurajarea participării elevilor la cercurile de specialitate organizate în școală și/sau în afara ei,
- invitarea de directori de școli profesionale, de licee, rectori din instituțiile de învățământ superior,
- întâlniri cu foști elevi ai școlii și care au, în prezent, realizări profesionale remarcabile,
- simularea în clasă a diferitelor contexte de viață și profesionale,
- organizarea de întâlniri comune elevi, părinți, profesori pe diferite teme.

Pentru ca actul alegerii școlar-profesionale să se justifice în fapt, elevului trebuie să i se ofere cunoștințe, informații, date despre mai multe profesii, domenii de activitate, meserii, poziții sociale etc. Astfel, el va fi pus

într-o situație reală de alegere între diferite alternative, selectare, comparare, și, în consecință, va fi pe deplin liber să opteze.

Primele elemente de orientare școlară și profesională vor demara cu informații și cunoștințe simple, din mediul cunoscut elevului: școli vecine, din localitate și orașe apropiate, din județ etc., profesii și locuri de muncă specifice zonei, cu extinderea similară situației anterioare. Intrarea în detalii se va face la cererea expresă a unor elevi, la presiunea unor noi etape de școlarizare sau la absolvirea acestora.

Este lesne de presupus că, de exemplu, informarea despre rutele școlare posibil a fi urmate de orice elev care a absolvit un anumit nivel de învățământ, va trebui să cuprindă:

- denumirea școlii, adresa poștală, numărul de telefon și fax, eventual adresa E-mail,
- persoanele de contact (secretariat, director),
- tipurile de școli existente în diferite zone sau medii,
- profilurile de pregătire,
- condițiile de admitere,
- condițiile de școlarizare (școală, sală de sport, bibliotecă, laboratoare, ateliere),
- facilități existente (cămin, cantină, spălătorie, cabinet medical),
- dotări speciale ale școlii (legătură Internet, TV satelit, calculatoare, săli de spectacole, stație de amplificare),
- calitatea pregătirii (evaluată prin numărul de absolvenți încadrați în muncă sau care au continuat studiile),
- modalitățile de a ajunge la sediul școlii (pe jos sau cu diferite mijloace de transport; stația de tren, autobuz, tramvai).

Aceste informații trebuie prezentate într-o formă deja sistematizată, după anumite criterii (și nu prezentate în mod diferit pentru fiecare dintre unități) și, la cerere, în mod neutru, cu avantajele și dezavantajele fiecăreia (de exemplu: este situată la mare distanță de casă, dar are dotări deosebite: cămin, ateliere etc.; este situată în mediul rural, dar cu condiții foarte bune de învățare și rate înalte de plasare / integrare a forței de muncă tinere etc.).

În cadrul orelor dedicate **Consilierii și Orientării** se va prezenta elevilor și legătura dintre disciplinele școlare și lumea muncii, evidențiind relația directă a acestora cu anumite meserii / profesii / funcții. Iată, de exemplu, ce se poate întâmpla, cu maximă probabilitate, dacă cineva are rezultate școlare bune la:

- **limba română / limbi străine**, ar putea deveni: profesor de limba română sau de limbi străine, cercetător în lingvistică, bibliotecar, lucrător în publicitate, învățător, educatoare, ghid, translator, secretar, actor, diplomat, jurnalist, critic de artă,
- **matematică**, ar putea deveni: profesor de matematică, economist-contabil, informatician-programator, cercetător, inginer în diferite domenii, funcționar bancar, tehnician în construcții, agent comercial, arhitect, pilot, astronom, statistician,
- **fizică, chimie, biologie**, ar putea deveni: profesor sau cercetător în unul din aceste domenii, fizician, chimist, biolog, biochimist, botanist, bio-fizician, cercetător în unul din aceste domenii, tehnician agricol, inginer, fotograf, nutriționist, medic uman, medic veterinar, farmacist, peisagist, silvicultor, muzeograf, agronom, bio-tehnolog, dietetician, tehnolog în industria alimentară, geolog, horticultor, stomatolog, cosmetician,
- **istorie**, ar putea deveni: profesor sau cercetător în domeniul istorie, bibliotecar, ghid turistic, scriitor, ziarist, muzeograf, arheolog, diplomat,
- **informatică**, ar putea deveni: profesor, contabil, informatician-programator, astronom, statistician, cartograf, economist, inginer, lucrător în domeniul financiar-bancar, arhitect, specialist în telecomunicații, ofițer în armată, lucrător în domeniul importului / exportului, controlor trafic aerian,
- **educație fizică**, ar putea deveni: profesor de sport, antrenor sportiv, fizioterapeut, polițist, silvicultor, ofițer în armată, dansator, pescar, pompier, comentator sportiv, atlet, fotbalist.

Tipul acesta de punere în relație a obiectelor școlare cu ulterioarele dezvoltări profesionale ale acestor domenii poate continua și pe niveluri de educație și formare - pentru disciplinele care sunt incluse în curriculum-ul școlilor profesionale și de ucenici, liceului etc. Desigur, rezultatele școlare bune la învățătură la aceste discipline nu împiedică cu nimic ca un elev să abordeze alt domeniu profesional, ci putem spune, în aceste cazuri, doar că performanțele școlare în anumite direcții duc, cu o probabilitate mai mare, către anumite profesii și facilitează realizările în carieră sau, altfel spus, exercitarea unor profesii presupune anumite aptitudini care pot fi bătute ca prezente datorită performanțelor școlare speciale la unele obiecte de învățământ.

RELAȚIA ALTOR DISCIPLINE ȘCOLARE CU *CONSILIEREA ȘI ORIENTAREA*

În mod concret, atunci când ne referim la valorificarea potențialului specific al fiecărei discipline școlare în beneficiul *Consilierii și Orientării*, avem în vedere:

- informarea cu privire la aplicațiile practice ale cunoștințelor transmise prin lecții (domenii, finalități),
- oferirea de informații despre ariile profesionale unde cunoștințele materiei predate sunt necesare, folosite și dezvoltate,
- raportarea permanentă a cunoștințelor transmise elevilor la realitate: oameni care le-au descoperit și aplicat, locuri, rezultate practice obținute etc.
- furnizarea de informații despre școli profesionale, licee, facultăți unde se pot aprofunda și pune în valoare sau dezvolta cunoștințele din anumite domenii (în general, alegerea unei școli, însemnând, implicit, opțiunea pentru o anumită profesie),
- informarea cu privire la conținutul activităților de bază din anumite sectoare de activitate umană (scop, unelte, rezultate, produse, importanța socială și materială etc.),
- stimularea interesului pentru disciplina predată (ca element de pornire în conturarea intereselor profesionale largi),
- evidențierea valorii pluri-funcționale a cunoștințelor dintr-un domeniu științific, a aplicabilității cunoștințelor transmise în diferite domenii profesionale.

Conținutul diferitelor discipline școlare trebuie și poate constitui - fără a deturna cu nimic obiectivele lor de bază - mijloace indirecte de orientare școlară și profesională, insuficient explorate încă, pentru că acestea au, în mod implicit, în subsidiar, un potențial adecvat actului conturării unei opțiuni a elevului pentru o anumită carieră.

EVALUAREA ACTIVITĂȚII DIN CADRUL ORELOR DE *CONSILIERE ȘI ORIENTARE*

Ce trebuie să știe și să știe să facă elevii la sfârșitul etapelor de parcurgere a ariei curriculare *Consiliere și Orientare*? (Detalierea acestor competențe pe clase și niveluri de studii revine fiecărui consilier școlar sau diriginte, în urma consultării cu ceilalți profesori, cu conducerea unității, cu unii reprezentanți ai autorităților locale).

Autocunoaștere, autodecizie, autoevaluare:

- să-și dezvolte și să-și interiorizeze deprinderile de (auto)cunoaștere a caracteristicilor și abilităților personale (la sine și la alții),
- să probeze înțelegerea relației între calitățile și aptitudinile personale și diferite domenii ale muncii,
- să fie capabili să se descrie în termeni pozitivi (calități, deprinderi și aptitudini existente și exersate) și să-și poată recunoaște anumite puncte slabe, nedezvoltate sau ne-exersate încă,
- să știe în ce constă starea de sănătate fizică, psihică, emoțională și cum să o păstreze astfel,
- să fie capabil să-și asume responsabilități, sarcini, obligații, îndatoriri, față de sine, familie, școală, comunitate,
- să poată să demareze, să mențină și să dezvolte relații de comunicare, sprijin reciproc, cooperare cu familia sa, colegii, alte persoane,
- să fie capabil să identifice situațiile problematice ivite, să le găsească soluții și să se implice în rezolvarea lor,
- să demonstreze capacitatea de a asculta pe alții, de a înțelege mesajele lor și a le exprima pe ale sale,
- să fie capabili să aleagă acele module optionale de educație și formare profesională care-i sunt potrivite sau răspund intereselor sale.

Roluri diferite îndeplinite în viață:

- să poată exemplifica și demonstra prin exemple personale în ce constă rolul de elev,
- să fie capabil să-și asume pe deplin rolul de elev,

- să-și contureze o imagine clară cu privire la propria-i carieră (formare inițială, perfecționare, promovare, modificarea rolurilor sociale),
- să poată explica și exemplifica legătura între învățarea diferitelor discipline din școală și diferite profesii, precum și exercitarea cu succes a acestora,
- să cunoască elementele de bază ale mediului socio-cultural și economic în care trăiește (țară, localitate, sistem economic, bani, salariu, taxe, limbă, conaționali de peste graniță, religie, unele aspecte legale cu privire la drepturile și obligațiile cetățenilor, ale celor care muncesc etc.),
- să știe să descrie diferite alte roluri pe care le vor avea ca: elevi, studenți, absolvenți, membri ai familiei, părinți, angajați, membri în diferite grupuri (sportive, politice, profesionale, ale comunității), ca pensionari etc.,
- să poată exemplifica / demonstra conștientizarea diferitelor stereotipuri cu privire la muncă (bănoasă, curată, de prestigiu etc.),
- să se poată imagina, sub aspectele sale principale, în viitorul rol profesional spre care tinde (loc de muncă, șefi, colegi, salariu, program, sancțiuni, familia proprie, timp liber, boli profesionale, obligații profesionale și sociale, accidente, dezavantaje, șomaj etc.),
- să poată anticipa, în linii mari, ce se va întâmpla cu sine, cu colegii, cu profesiile, cu familia sa, cu țara / localitatea sa etc. peste / 10 / 20 de ani.

Modul de integrare socio-profesională, planificarea carierei:

- să poată descrie, în elementele lor esențiale, activitățile profesionale ale fiecărui membru al familiei sale,
- să poată enumera ce „primește” și ce „oferă” fiecare angajat la locul său de muncă,
- să cunoască și să exemplifice responsabilitățile și drepturile pe care le va avea ca angajat,
- să cunoască și să demonstreze – în cadrul diferitelor situații de simulare – că poate pune în practică tehnicile de căutare a unui loc de muncă,
- să poată enumera și exemplifica sursele posibile de satisfacție ale diferitelor persoane de diferite profesii în școală, familie, la locul de muncă, în timpul liber,

- să poată descrie și exemplifica prin propria persoană valorile, atitudinile, motivațiile, prioritățile care duc la anumite alegeri /decizii cu privire la carieră,
- să demonstreze că înțelege cum deciziile altora le influențează cariera, precum și ale sale viața altora,
- să poată identifica în propria-i viață decizii ale altora și ale sale și care au efecte prezente asupra sa sau le vor influența pe cele viitoare ale sale,
- să poată exemplifica, pentru diferite situații de viață, ce decizii alternative ar putea avea,
- să poată demonstra că poate anticipa efectele deciziilor sale,
- să știe de unde și cum să obțină informațiile necesare luării deciziilor importante pentru viața sa,
- să fie capabili să se autoevalueze sub diferite aspecte, în mod realist, să-și recunoască și îndrepte punctele slabe, să și le pună în valoare pe cele forte,
- să poată să-și formuleze câteva obiective de termen scurt, mediu și lung și să anticipeze pașii pentru a le îndeplini.

Iată și o listă orientativă de indicatori de evaluare care pot fi utilizați în conturarea unei aprecieri cu privire la eficiența activității de **Consiliere și Orientare**; aceștia și, desigur și alții considerați adecvați, pot fi incluși într-un instrument cu 1-3 sau 1-5 trepte de apreciere:

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| • sporirea motivației, a efortului și perseverenței în muncă, | | | | | |
| • sporirea numărului comportamentelor sistematice și planificate, | | | | | |
| • utilizarea spontană a tuturor surselor de informații, | | | | | |
| • plăcerea lucrului individual și în grup, | | | | | |
| • creșterea nevoii de competiție, | | | | | |
| • creșterea sensibilității la relații interpersonale noi, | | | | | |
| • creșterea numărului de întrebări puse și a intervențiilor personale în discuții, | | | | | |
| • sporirea încrederii în sine, | | | | | |
| • creșterea toleranței și înțelegerii, | | | | | |
| • scăderea numărului de apelări la competențe externe, | | | | | |
| • creșterea exactității autoevaluării, | | | | | |
| • apariția frecventă a nevoii de experimentare și verificare personală, | | | | | |
| • sporirea numărului de probleme descoperite și rezolvarea lor, | | | | | |

- creșterea ca durată, precizie și sistematizare a comportamentelor de observare,
- utilizarea eficientă și productivă a instrumentelor și aparatelor care facilitează învățarea și rezolvarea problemelor,
- sporirea numărului de situații în care are opinii personale (pe care le susține argumentat), și informații solide,
- sporirea numărului comportamentelor sistematice în procesul de "fixare" a informațiilor (notițe, fișe, diagrame, scheme etc.),
- conturarea unui stil personal de muncă și învățare,
- sporirea responsabilității și asumarea spontană de sarcini.

AUTOCUNOAȘTEREA

Autocunoașterea are o importanță particulară în *Consiliere și Orientare*. Procesul respectiv este chiar mai semnificativ decât luarea la cunoștință a rezultatelor evaluărilor psiho-diagnostice sau aprecierilor externe, pentru că autocunoașterea înseamnă confruntarea impresiilor despre sine cu cele ale altora și extragerea unei concluzii realiste, punerea în balanță a realizărilor personale, potențialităților, calităților și trăsăturilor individuale etc. de care individul este conștient că le are și le poate pune în valoare.

Cunoașterea de sine, ca act de reflectare a personalității complexe a unui individ în propria-i conștiință, presupune și o bună capacitatea de auto-analiză, realism, intuiție, luciditate, interiorizarea și utilizarea corectă pentru sine a criteriilor de evaluare, responsabilitate. Pentru ca autocunoașterea să fie obiectivă, individul trebuie să aibă maturitatea psihologică să o facă, să cunoască și să interpreteze corect reperatele sau indicatorii definatorii ai personalității, metodele și tehnicile individuale de evaluare, mecanismele de compensare și auto-stimulare ale unor trăsături insuficient dezvoltate etc.

Autocunoașterea reprezintă un produs al maturizării și diversificării experiențelor sinelui în contact cu lumea și un proces discontinuu de acumulări, restructurări, adaptări reciproce ale individului la realitatea socială.

Nicicând pe deplin împlinită, autocunoașterea se configurează prin proiecții succesive ale individului în spațiul său de exprimare, ca reflectare și autorefectare ideatică / acțională.

Autocunoașterea se învață și școala este principalul loc de realizare a acestui proces, alături de familie, cerc de prieteni etc. În măsura în care individul consideră realiste mesajele evaluatorii care-i parvin și aderă la acestea, se conturează treptat o imagine de sine în conformitate cu aceste informații. În sfera mesajelor externe de confirmare (sau nu) a capacităților și trăsăturilor proprii, orice persoană include și propriile constatări, ca urmare a activității sale încununată de succes sau eșec. Desigur, că procesul autocunoașterii are dinamica sa marcată de subiectivism, reevaluări, corecții, confirmări, re-ierarhizări valorice și se poate concretiza în suport psihologic pentru acțiunea de concretizare a unor proiecte cu privire la carieră sau pot rămâne la un simplu act de introspecție pasivă.

Dată fiind importanța autocunoașterii la vârsta școlarității, am considerat util să amintim, fie și minimal, câteva aspecte generale ale acestei problematice. Rămâne în grija consilierului să dezvolte și să completeze tabloul prin activități personalizate cu elevii / părinții / profesorii.

PARTENERI IN ACTIVITATEA DE CONSILIEE ȘI ORIENTARE

După cum se știe, **părinții** au un rol important în orientarea școlară și profesională a fiilor lor. Experiența personală pozitivă, dar și aspirațiilor lor nerealizate, anumite stereotipuri cu privire la muncă etc. vor fi transferate sau impuse copiilor în planul construcției carierei acestora. Pe de altă parte, această realitate este și o sursă de conflict între părinți și copii, profesori sau consilieri în cazul în care copilul are o altă opțiune sau este sfătuit să abordeze o altă filieră școlară-profesională decât cea spre care aspiră părinții.

Modelele comportamentale legate de muncă și vehiculate în familie (de apreciere sau, dimpotrivă, de depreciere a propriei profesii) vor fi preluate și de copii, contribuind, treptat la conturarea propriilor alegeri. De asemenea, atitudinile parentale puternic autoritare sau, din contra, total neutre, neimplicate, precum și cele de tip compensator (de “realizare prin copii”) etc. au, fiecare, rata lor de “manipulare” (în sens pozitiv sau negativ).

Din motive lesne de bănuț (legăturile psiho-afective intra-familiale speciale) mulți părinți își supra-apreciază copiii (lucru, de altfel, bun până la un anumit punct) și le impun acestora trasee educaționale și direcții profesionale la care ei nu aderă cu convingere sau pentru realizarea cărora vor face față cu greu, în mod penibil, cu eșecuri repetate sau rezultate mediocre, fapt care se va răsfrânge și asupra satisfacției și reușitei lor ulterioare în muncă.

Lipsa de consens între părinți cu privire la viitoarea profesie a copiilor va influența alegerea făcută de copil, în sensul că aceasta se va contura cu greu, gradul de adeziune la ea va fi redus, iar materializarea opțiunii ezitantă și fără entuziasm.

Părinții transferă copiilor nemulțumirile lor profesionale, stereotipurile cu privire la muncă (greu, bănoasă, sigură, murdară, de prestigiu etc.) sau propriile aspirații nerealizate, faptul având efecte nefavorabile asupra acestora în alegerea și realizarea carierei.

Implicarea **membrilor comunității** în consilierea derulată în școală se poate dovedi extrem de benefică și instructivă pentru viitorii absolvenți ai anumitor etape de școlarizare. Contactul nemijlocit al elevilor cu patroni, diferiți alți angajatori, manageri ai unităților de toate tipurile (economice, culturale, de servicii etc.), cu angajații reprezentativi pentru anumite domenii

profesionale etc. se dovedesc experiențe de comunicare inter-personală benefice pentru ambele părți ale pieței muncii: angajatori și viitori solicitanți de locuri de muncă. Uneori sfaturile venite din partea acestora pot fi greșite sau unilaterale. Elevii pot învăța și din aceasta: cum să alegi în cazul unor conflicte de interese sau de valori.

Elevul este prins într-o rețea de tipul parteneriatului social, în cadrul căreia cele mai semnificative legături le are cu comunitatea locală (familie, școală, primărie, poliție) prin reprezentanții săi. Atâta vreme cât aceștia îl vor considera o persoană imatură, intervențiile lor vor fi la nivel superficial. Reala apreciere a adolescentului ar însemna conceperea unor proiecte de colaborare autentică, de exploatare a disponibilităților multiple ale generației tinere, în vederea armonizării discursului democratic al adulților investiți cu autoritate.

Implicarea elevilor de la diferite niveluri și forme de școlarizare în elaborarea și derularea planurilor comunitare ar aduce la același numitor cererea și oferta de studiu, de petrecere a timpului liber, de pregătire pentru viața profesională, de învățare socială.

Mijloacele de informare în masă, purtătoare ale informației între toți factorii interesați de educarea tinerei generații, sunt responsabile de calitatea și relevanța mesajelor transmise spre uzul public (părinți, profesori, elevi, angajatori). Odată conectate la circuitul informației, toate instituțiile interesate au obligația de a contribui la îmbogățirea spectrului de cunoaștere a realității și dinamicii educaționale și ocupaționale.

BIBLIOGRAFIE

- BUCUR, G. E. (red.). **Elemente practice de medicină a orientării școlare și profesionale**. București, Editura Medicală, 1986.
- CARIERA: șansă sau planificare?** În: Revista de pedagogie. Nr. 1-12, 1997.
- DREVILLON, J. **Orientarea școlară și profesională**. București, EDP, 1973.
- EDUCATIONAL and Vocational Guidance in the European Community**. European Commission, 1993.
- JIGAU, M. **Consilierea carierei**. București, 2001.
- LEGEA Învățământului nr. 84 din 24 iulie 1995**. București: S.C. Tribuna Învățământului, 1995.
- SALADE, D., DRĂGAN, I. **Orientare școlară și profesională. Compendiu**. București, Editura Paco, 1998.
- TOMȘA, Gheorghe. **Consilierea și orientarea în școală**. București, Casa de editură și presă Viața Românească, 1999.
- TOMȘA, Gheorghe (coord.). **Dicționar de orientare școlară și profesională**. București, Editura Afelin, 1996.
- UNGUREANU, D. **Copii cu dificultăți de învățare**. București, EDP, 1999.
- VERZA, E.; PĂUN, E. **Educația integrată a copiilor cu handicap**. București, 1998.

PARTEA A II-A

Planul cadru pentru aria curriculară

Consiliere și Orientare

în gimnaziu și liceu

ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL

Obiective	Conținut tematic	Metodologie	Criterii de evaluare
<i>Lumea în care trăim</i>			
1. Familiarizarea elevilor cu convențiile sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Maniere elegante - Bunăcuviință - Tradițional și modern în comportamentul individual sau de grup - Grupul de apartenență și grupul de referință - 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza cost / beneficii. - analiza exemplului - analiză structurală - brainstorming - dezbateri - discuție în grup - exercițiu în grup (campania publicitară) 	Participarea la alcătuirea unei liste de convenții sociale și discutarea utilității acestora
2. Identificarea oportunităților și constrângerilor impuse individului de lumea contemporană	<ul style="list-style-type: none"> - Obligație și/sau plăcere Statutul social - Căi de realizare și de optimizare 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiu individual și exercițiu în perechi - joc de rol - problematizarea - scara prezentului spre viitor - simulare - studiu de caz 	Analiza comparativă a avantajelor / limitelor practicării exclusive a unui anumit comportament
3. Proiectarea unor scheme mentale pe teme date, folosind experiența socială acumulată	<ul style="list-style-type: none"> - Imaginea publică. - Rolul apariției și aparenței în construirea și menținerea ei. - Banii – scop sau mijloc? - Profesiile viitorului 	<ul style="list-style-type: none"> - vizionare casetă 	Propunerea unor modele dezirabile de comportament social

<p>4. Identificarea prejudecăților legate de profesii în societatea contemporană</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tentațiile lumii moderne. Activități la marginea legalității - Moda (vestimentară și ideologică) - Locuri comune, tabu-uri, prejudecăți, originalitate - Calitatea vieții, între real și ideal - Modalități de petrecere a timpului liber - Culturi și subculturi 		<p>Exemplificarea unor prejudecăți legate de profesii (statut social, gen, vârstă) și argumentarea/contraargumentarea lor</p>
<p><i>Metode și tehnici de învățare eficientă</i></p>			
<p>1. Însușirea și adaptarea mnemotehnicilor în funcție de disciplină / arie curriculară</p>	<p>- Mnemotehnici</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dezbateri - discuție colectivă - exercițiu individual și în pereche - joc de rol - problematizarea - simulare - studiu de caz 	<p>Practicarea conștientă și eficientă a unui tip de mnemotehnică la o disciplină / arie curriculară</p>

<p>2. Cunoașterea unor modalități alternative de studiu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Învățarea prin diferite forme de expresivitate umană (scris, vorbit, mișcare) - Raportul cantitate / calitate în învățarea școlară 		<p>Denumirea unor activități pe care individul le poate realiza mai bine cu ajutorul computerului</p>
<p>3. Determinarea importanței unui program de activitate personalizat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planul de acțiune (pe termen scurt, mediu și lung) - Programul de activitate al elevului eficient - Metode de înlăturare a caracterului rutinier / repetitiv al unor activități 		<p>Întocmirea unui plan de activitate personalizat, conform criteriilor de eficiență discutate frontal.</p> <p>Realizarea unei liste de priorități pe termen imediat, scurt, mediu, lung</p>
<p>4. Pregătirea psihologică pentru examene</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elemente de pregătire pentru (un) examen. - Randamentul (tracul) în situații de examene - Învățarea individuală, cu partener, în grup 		<p>Atitudinea generală a elevilor în condițiile unui examen</p>

5. Înlesnirea accesului la metode simple de înlăturare a monotoniei din activități	- Posibilități de utilizare a computerului.		Aplicarea metodelor de înlăturare a monotoniei la situații tipice din mediul școlar, familial
Comunicarea			
1. Cunoașterea importanței comunicării	- Schema comunicării. Relația emițător – receptor	- exerciții - brainstorming - discuții în clasă pe marginea - exercițiilor. - jocuri de rol - puneri în scenă ale diferitelor situații.	Creșterea responsabilității vis-à-vis de modul de comunicare în clasă .
2. Delimitarea și operarea cu diferite forme ale comunicării	- Metafora în exprimarea verbală - Tu vorbești, eu te ascult - Cum ne ascultăm unii pe ceilalți - Diferențele culturale de limbaj, ca factor perturbator în comunicare		Folosirea tuturor modalităților de comunicare – verbală, nonverbală

3. Creșterea creativității în folosirea comunicării.	- Polisemantism. - Tipuri de mesaje (Tu și Eu).		Reducerea haosului la ore cauzat de vorbirea în același timp Creșterea coeziunii clasei datorată unei mai bune comunicări între elevi
4. Cunoașterea importanței și semnificațiilor limbajului nonverbal	- Cum comunicăm cu ajutorul corpului nostru. Mesaje contradictorii		Coerență între mesajele verbale și cele transmise pe cale nonverbală
5. Reguli de comunicare în societate	- Comunicarea ca formă de respect - Reguli de comunicare: cu prietenii, cu colegii, cu părinții, profesorii, prietenii părinților		Exprimarea corectă și diferențiată în relație cu cadrele didactice, părinții și colegii
<i>Autocunoaștere</i>			
1. Definierea propriului sistem motivațional	- Ce-mi place să fac. - La ce materie îmi place să învăț. De ce? - Ce meserie îmi aleg și pe ce abilități mă bazez	- Ce-ai fi dac-ai fi... - colaje realizate pe grupe. - discuții în grup / diade. (eventual pe baza unor desene sau a completării simbolice a unor fișe)	Cunoașterea propriilor abilități, interese, aspirații

2. Conștientizarea abilităților personale	<ul style="list-style-type: none"> - Eu și ceilalți. - Cercul de prieteni și ce spune el despre personalitatea noastră 	<ul style="list-style-type: none"> - exprimarea prin metafore - filmări video - jocuri de intercunoaștere: - jocuri de rol sau scurte puneri în scenă. 	Optimizarea stilului individual de învățare
3. Realizarea diferențelor între ideal – real, posibilități – dorințe	<ul style="list-style-type: none"> - Cum mă văd eu / ceilalți 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea lor în fața clasei 	Orientarea preliminară în privința viitoarei meserii
Rezolvarea conflictelor			
1. Inițierea elevilor în managementul situațiilor cu potențial conflictual	<ul style="list-style-type: none"> - Cauze posibile de conflict (la școală, în situații publice, între comunități) - Atitudini față de conflict (ofensivă, defensivă, de acceptare, confruntare, compromis) - Modalități de rezolvare a conflictului 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza unor articole din presă cu privire la conflicte: de muncă interpersonale, etnice etc. - brainstorming. - dezbateri - discuții - exerciții de grup - joc de rol „Stingerea conflictelor” - simulare și joc de rol. - studiu de caz 	Participarea la analiza unor situații conflictuale în ansamblu
2. Conștientizarea importanței unui climat (familiar, de învățare stabil și pozitiv)	<ul style="list-style-type: none"> - Eu și familia mea. Cum mă sprijină părinții mei. - Luarea deciziei. - - Neimplicarea, influențarea, impunerea 	<ul style="list-style-type: none"> - problematizare și exerciții în perechi 	Argumentarea atributelor necesare climatului educativ

<p>3. Formarea deprinderii de a integra situațiile/evenimentele trăite sau discutate în contexte mai largi și de a le prevedea consecințe posibile</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictelor dintre generații - Cauze, consecințe, exemple, modalități de rezolvare a lor 		<p>Scăderea numerică și ca gravitate a conflictelor interpersonale din clasă în unitatea de timp (lună, semestru)</p> <p>Ierarhizarea soluțiilor potrivite unui conflict.</p>
<i>Socializarea</i>			
<p>1. Operarea distincției între diferiți agenți și medii de socializare</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Omul în societate. - Eu și ceilalți - Relațiile cu cei din jur - Arborele familiei - „Meseria” de elev - Noțiunile de societate, rol și status social, integrare socială; - Agenți ai socializării: familia, grupul de prieteni; școala, media. 	<ul style="list-style-type: none"> - dezbateri pe tema: - discuții - studiu de caz - comentarea, dezbateri de proverbe, aforisme. 	<p>Definirea noțiunilor de individ, societate, rol și status social, integrare socială</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - situații de cooperare între elevi, între clase, între școală și alte medii etc. - Rolul familiei în formarea elevului, (dar al prietenilor, dar al școlii?) - Asemănarea și diferența dintre persoane 		<p>Distincția între diferiții agenți de socializare Identificarea principalilor agenți ai socializării elevului, și argumentarea în favoarea unității de acțiune a acestora</p> <p>Argumentarea specificității rolurilor îndeplinite de fiecare categorie de populație din societate</p>
3. Sporirea coeziunii grupului – clasă	<ul style="list-style-type: none"> - Clasa ca mediu social (relațiile dintre elevi aceleași clase, dintre o clasă și alte clase, dintre grupul clasă și alte medii) - Relații de competiție sau de colaborare intra - sau inter clase 		<p>Distingerea diferitelor tipuri de relații ce se stabilesc între elevi, și între grupul de elevi și alte medii</p> <p>Analizarea relațiilor de cooperare și de competiție dintre elevi</p>

4. Formarea abilității de relaționare cu covârșnicii	<ul style="list-style-type: none"> - Interese specifice - comune vârstei - Cum să-mi fac prieteni? - Cum să îmi păstrez prietenii? 		Comunicarea cu un „necunoscut” pe o temă dată; Dezbaterăa temeii prieteniei în ermeni de valori constante bine, sinceritate etc)
5. Formarea abilității de relaționare cu celelalte adulții și vîrșnicii	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictelē dintre generații - Cauze, consecințe, exemple, modalități de rezolvare a lor - Ce s-ar întâmpla dacă dintr-o comunitate ar lipsi bătrânii, (sau adulții, sau copiii)? 		Exemplificarea conflictelor între generații și modalităților de soluționare a acestora
Alimentația			
1. Conștientizarea importanței procesului de hrănire pentru supraviețuirea, creșterea și dezvoltarea organismului uman	<ul style="list-style-type: none"> - Piramida trebuințelor (Maslow) - Analogia om-animal-plantă; asemănări și deosebiri în privința modului de hrănire 	<ul style="list-style-type: none"> - chestionar cu răspunsuri la alegere - dezbaterē - exercițiul - fișe individuale de lucru - simulări - studiu de caz 	Explicarea rolului hranei în asigurarea supraviețuirii, creșterii și dezvoltării organismului uman

2. Întemeierea relației de determinare între o alimentație corectă / completă și o viață sănătoasă	<ul style="list-style-type: none"> - Boli de origine alimentară - Programul de hrănire al puberului (10-14 ani); necesarul energetic, vitamine, minerale, proteine etc. 		Întocmirea programului de alimentație corespunzător stilului de viață (elev, sportiv etc.)
3. Formarea capacității de a identifica în viața curentă elementele minimale de calitate a alimentației	<ul style="list-style-type: none"> - Cum determinăm perioada de garanție / valabilitate a unui produs alimentar? - Efecte posibile ale încălcării standardelor de calitate în alimentație 		Găsirea modalităților de asigurare a calității alimentației în situații - limită de viață
4. Dezvoltarea deprinderilor de a respecta condițiile igienico - sanitare ale alimentației proprii și a celor din jur (colegi, membrii ai familiei)	<ul style="list-style-type: none"> - Masa în familie - Masa pe cont propriu - Masa în excursie - Masa în locuri neamenajate - Masa în cadru festiv 		Exemplificarea diferitelor situații în grupuri mici

5. Depistarea elementelor de civilizație în alimentația omului și a semnificației lor psihosociale	- Rutină și ritual în pregătirea mesei - Tradiții și modernitate în pregătirea mesei - Cadru posibil: familiar, oficial, business		Evidențierea specificului cultural de alimentație la diferite popoare
--	---	--	---

ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

Obiective	Conținut tematic	Metodologie	Criterii de evaluare
Autocunoaștere – Intercunoaștere			
1. Analiza raportului dintre factorii interni (ereditate, familie) și factorii externi (școală, anturaj, întâlniri semnificative) în construirea sinelui	<ul style="list-style-type: none"> - Istoria mea personală - Dinamica formării conceptului de sine (percepție, imagine, conștiință) - Cercul de prieteni și ce spune el despre personalitatea noastră 	<ul style="list-style-type: none"> - colaje realizate în grupe, prezentarea lor în fața clasei. - discuții în grup / diade. (eventual pe baza unor desene sau a completării simbolice a unor fișe). - exprimarea prin metafore - filmări video - jocuri de intercunoaștere - jocuri de rol sau scurte puneri în scenă 	<p>Creșterea încrederii în sine</p> <p>Conștientizarea rădăcinilor și valorificarea aspectelor pozitive legate de propria personalitate</p>
2. Definirea propriului sistem motivațional și aptitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Cine sunt părinții noștri / cine suntem noi. - Cum mă văd eu / ceilalți ? (trăsături cardinale). - Prejudecățile comunicarea și luarea deciziilor - Ce meserie îmi aleg și pe ce abilități mă bazez 		<p>Ilustrarea schemelor de autocunoaștere cu exemple din sistemul motivațional propriu (interese, aspirații)</p>

<p>3. Argumentarea propriei opțiuni școlare și profesionale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ce înseamnă o decizie corectă? - Analiza raportului între dorințe și posibilități (interne și externe). - Compromisul – o modalitate de supraviețuire - Disonanța cognitivă / afectivă 		<p>Luarea unei decizii în privința viitorului școlar și profesional, în urma analizei atente a tuturor factorilor implicați</p>
Comunicarea			
<p>1. Diferențierea stilurilor de comunicare și a contextelor corespunzătoare</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Importanța comunicării pentru autocunoaștere - Rolul comunicării în grup și al autocunoașterii prin ceilalți - Comunicare verbală și nonverbală. - Importanța limbajului nonverbal în viața de zi cu zi. 	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de grup urmate de discuții - expuneri urmate de discuții - realizarea colajelor - scrisoare către mine, colegul de bancă, profesor etc. - simulare și joc de rol 	<p>Creșterea coeziunii clasei și a comunicării inter / intragrupale</p>

2. Cunoașterea unor modalități de îmbogățire a vocabularului	<ul style="list-style-type: none"> - Tipuri de mesaje (Tu și Eu) și rolul lor în dezamorsarea conflictelor - Polisemantismul și rolul său în apariția situațiilor tensionate / conflictuale 		Sporirea expresivității limbajului verbal și nonverbal
3. Definirea empatiei și a importanței sale	- Empatia , mai mult decât cuvinte		Diferențiere între a vorbi și a comunica
<i>Educarea copiilor</i>			
1. Un copil - o responsabilitate	<ul style="list-style-type: none"> - Stadii în evoluția psiho-fizică a copilului - Nevoi specifice corelate cu Piramida lui Maslow și modalități de satisfacere a lor - Copilul ca reflexie a părinților 	<ul style="list-style-type: none"> - discuții - eseuri - dezbateri în grupuri mici - exemplificări prin metafore - vizita la instituții reprezentative - discutarea unor cazuri preluate din filme (abuzuri ale părinților) - problematizare 	Argumentarea relației copil - responsabilitate

<p>2. Importanța climatului familial pentru creșterea și educarea copiilor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Roluri în familia nucleară: tatăl, mama și frații - Roluri exagerate: tată autoritar - mamă supusă, mamă autoritară - tată supus și consecințele lor asupra dezvoltării psihice a copilului - Comportamente de cuplu dezirabile - Comportamente deviante (alcoolism, droguri, violență) - factori cu potențial de stres în familie 		<p>Oferirea de exemple și contraexemple privind climatul favorabil creșterii unui copil</p>
<p>A vorbi despre sexualitate - o responsabilitate a părintelui</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Preceptele religioase și realitatea timpurilor noastre - O informație îți poate salva viața (despre BTS, SIDA, metode contraceptive) - Activitatea sexuală, între responsabilitate și instinct 		<p>Demitizarea tabu-urilor privitoare la sexualitate</p> <p>Angajarea în discuții fără aerul de bravadă specific vârstei</p>

Alimentația

1. Sensibilitatea față de problemele resurselor alimentare epuizabile	- Principii de bază ale alternativelor nutriționale (avantaje și dezavantaje)	- analiza unor fragmente de lectură - discuția - dezbateră - studiul de caz - problematizarea	Explicarea modului optim de păstrare a resurselor alimentare la nivel micro și macrocomunitar Descrierea lanțului causal al producerii calamităților naturale
2. Cunoașterea alternativelor nutriționale: vegetarianismul, hrană fără foc	- Silueta - miraj sau pedeapsă? - Boli de origine alimentară		Evidențierea specificului diferitelor alternative nutriționale
3. Regimul alimentar: dietă, program pentru slăbit	- Călătorie autonomă pe meridianele lumii		Descrierea principiilor de bază ale programelor de slăbit
4. Identificarea matricei culturale în relație cu bucătăria specifică a popoarelor	- Virtuțile terapeutice ale alimentelor (ceapă, usturoi, miere, lapte) - Pericolul drogurilor (cânepă, mac) - Afrodisiacele		Prezentarea elementelor caracteristice ale bucătăriei unui popor

5. Argumentarea importanței consumului de produse cu acțiune terapeutică	Listă cu alimente cu valoare curativă		Descrierea calităților terapeutice ale unor alimente
6. Depistarea elementelor de civilizație în alimentația omului modern și a semnificației sale psihosociale	- Elemente de ritual și rutină în pregătirea mesei - Tradiție și modernitate		Pregătirea micului dejun Exemplificarea bunelor maniere la masă
Comportamente indezirabile			
1. Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de ceilalți	- Cum îi privesc pe ceilalți? - Bârfa, calomnia, injuria și implicațiile lor	- analiza cost – beneficiu - brainstorming - dezbateri - discuții pe baza unor exemple din literatură, din comunitate etc.	Argumentarea în favoarea unei atitudini pozitive față de ceilalți, și a abordării raționale a situațiilor critice.
2. Cunoașterea conceptului de comportament și a modalităților de exprimare a acestuia	- Comportament, conduită - Tipuri de comportament	- joc de rol - studiu de caz	Definirea termenului de comportament și distincția între diferitele modalități de exprimare a acestuia

3. Operarea distincției între modul de exprimare verbal și cel faptic în comportamentul agresiv	- Modalități de exprimare a agresivității: verbal (calomnia, bârfa, injuria); și faptic (violență)		Definirea noțiunii de comportament agresiv și distincția între diferitele forme de exprimare ale acestuia
4. Cunoașterea unor tehnici de autocontrol	- Am reacții necontrolate pe care le regret? - Tehnici de autocontrol în momentele critice		Enumerarea câtorva tehnici de autocontrol în funcție de context

<p>5. Formarea deprinderii de recunoaștere a pericolului unor atitudini deviante (consumul de substanțe toxice, (psiho-active) violență)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Drogul (alcoolul, tutunul) prieten sau dușman? - Autodeterminare, influențare, manipulare, dependență, toleranță, consecințe. - (Auto)excluderea socială - Riscul contaminării cu boli cu transmitere sexuală - Scurtă incursiune în istoria substanțele respective (deturnarea de la uzul inițial) 		<p>Evidențiază consecințele nocive ale consumului de intoxicante și implicațiile în planul relațiilor personale și carierei</p> <p>Evidențierea riscurilor contaminării cu boli</p>
<p>Definirea rolului pe care îl poate avea individul în diferite situații critice</p>	<p>Rolul personal al individului în societate – actor sau spectator</p>		<p>Explicarea rolului ce revine fiecăruia în diferite situații</p>
<p>6. Cunoașterea utilității farmaceutice a substanțelor psiho-active</p>	<p>Utilizarea farmaceutică a substanțelor psihoactive</p>		<p>Exemplificarea de utilizări ale substanțelor psihoactive</p>

<i>Elemente de educație antreprenorială</i>			
1. Dezvoltarea responsabilității față de propria carieră profesională	<ul style="list-style-type: none"> - Rolul persoanei în construirea propriei cariere. - Cine este răspunzător de starea materială a oamenilor: statul sau individul? 	<ul style="list-style-type: none"> - brainstorming. - dezbateri - discuții - folii - prezentări - studiu de caz 	<p>Evidențierea rolului personal în construirea carierei</p> <p>Explicarea relației dintre condițiile obiective (oferite de stat) și autodeterminare</p>
2. Cunoașterea modalităților de informare cu privire la cerințele și oferta pieței muncii locale	<ul style="list-style-type: none"> - Surse de informare cu privire la piața muncii - De unde pornesc atunci când vreau să mă angajez sau să încep o afacere pe cont propriu? 		<p>Cunoașterea surselor relevante de informare cu privire la piața muncii</p>
3. Dezvoltarea spiritului de inițiativă, a capacității de a întrevădea oportunități de afaceri	<ul style="list-style-type: none"> - Oportunități de afaceri pe plan local. - Ce serviciu lipsește sau este insuficient pe plan local sau în altă parte? - Ce afacere ar fi cea mai profitabilă? 		<p>Să dea exemple de posibile afaceri care ar avea succes pe plan local ținând cont de contextul existent</p>

4. Cunoașterea elementelor de management al firmei	- Managementul firmei (structură de personal, documente) - Cum ar trebui să fie organizată o firmă profitabilă?		Analiza modului de organizare și funcționare al unei firme profitabile
5. Diferențierea între oferta de stat și cea privată	- Analiză comparativă între oferta de stat și cea privată - Ce loc de muncă este mai convenabil: la stat sau la patron?		Argumentarea pro sau contra visavi de ofertele de muncă la stat sau în sectorul privat
6. Cunoașterea specificului diferitelor sectoare de activitate	- Industrie, agricultură, servicii etc.		Evidențierea specificului diferitelor sectoare de activitate
7. Aplicarea criteriilor de calitate totală la produse, servicii cunoscute	- Condiții de reușită în afaceri - Criterii de competitivitate		Enumerarea a cel puțin trei criterii de apreciere a calității produselor și serviciilor
<i>Piața muncii</i>			

1. Informarea cu privire la specificul ocupațional al zonei, județului, comunității (profesii, instituții, legislație)	Piața muncii din plan local	<ul style="list-style-type: none"> - dezbateri, - discuții, - exerciții - joc de rol - studiul unor documente 	Cunoașterea modalităților de informare cu privire la oportunitățile de muncă
2. Dezvoltarea abilităților de promovare a imaginii proprii	Documente de angajare Prezentarea la un interviu Cartea mea de vizită		Realizarea unui CV, a unei scrisori de intenție sau recomandare, etc.
3. Cunoașterea standardelor de comportament profesional specific anumitor domenii	Profesii cerute pe piața muncii Profesii în declin Profesiile viitorului		Descrierea specificului unor profesii în ceea ce privește abilitățile necesare

4. Dezvoltarea abilităților persuasive	Campanie publicitară pentru un produs, un serviciu, o persoană, un post		Susținerea unei pledoarii în favoarea unui produs sau serviciu prin prezentarea avantajelor acestuia
Rezolvarea conflictelor			
1. Studiul unor conflicte de rol în exercitarea profesiei	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictul intrapersonal. - Stresul de rol. - Disonanța afectivă / cognitivă 	<ul style="list-style-type: none"> - dezbateri - discuție de grup - simulare, joc de rol - studiu de caz, exercițiu în perechi - problematizare / joc de rol 	Exprimarea opiniei față de cazurile discutate (acord, incompatibilitate, alternativă etc.)
2. Stimularea capacității elevilor de a-și negocia poziția în situațiile ce se pretează la asemenea abordare	<ul style="list-style-type: none"> - Atitudinea nonverbală în prevenirea / stingerea conflictelor. - Negocierea. Contexte posibile. - Strategii de negociere 		Implicarea în situații de negociere și discutarea strategiilor

3. Prevenirea abuzului de orice fel asupra persoanei, conform dreptului la autodeterminare	<ul style="list-style-type: none"> - Abuzul fizic și emoțional. - A doua șansă 		Identificarea situațiilor de abuz în diferite forme în: filme, cărți, întâmplări reale
--	--	--	--

Metode și tehnici de învățare eficientă

1. Sporirea indicelui de creativitate în abordarea materialului de învățat	<ul style="list-style-type: none"> - Cum (să) învăț ? - analiză critică, surse multiple - Pregătirea pentru examene 	<ul style="list-style-type: none"> - dezbateri, - discuții - exercițiu individual și în perechi. - joc de rol - problematizare - studiu de caz. 	Abordarea materialului de învățat la o anumită disciplină printr-una din modalitățile discutate
2. Definirea și optimizarea stilului propriu de învățare.	<ul style="list-style-type: none"> - Stiluri de învățare 	<ul style="list-style-type: none"> - testare 	Întocmirea unei liste de descriptori ai stilului personal de învățare

3. Definierea și aplicarea unor modalități alternative de studiu	<ul style="list-style-type: none"> - Forme de studiu: citirea în diagonală, citirea printre rânduri, sublinieri, cuvinte-cheie, idei principale, fișe, rezumate - 		Participarea la analiza interdisciplinară frontală
4. Formarea viziunii interdisciplinare la elevi	- Învățarea interdisciplinară		Identificarea unui concept cu grad mare de generalitate și exemplificarea abordării sale în diferite domenii
5. Deslușirea rolului și ponderii factorilor motivaționali în procesul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> - Stres. - Inactivitate. - Optim motivațional 		Definirea modului personal de raportare la evenimentele școlare
6. Identificarea unor variabile de personalitate și	<ul style="list-style-type: none"> - Ce tip de inteligență am? - Tipuri de învățare 		Caracterizarea stilului propriu de învățare

<p>adaptarea stilului de învățare la acestea</p>	<p>(învățarea umană, învățarea socială) - Hobby, serviciul meu neremunerat - Metode de relaxare. - Antrenament autogen</p>		<p>Precizarea unor modalități de optimizare a stilului personal de învățare</p> <p>Planificarea activităților într-o zi de școală</p>
<p><i>Gospodărirea casei</i></p>			
<p>1. Cunoașterea criteriilor estetice de design interior, amenajare a spațiului locuit</p>	<p>- Criterii estetice - Stiluri de decorare a interiorului - Cum arată casa mea? - Locul meu preferat</p>	<p>- discuții proverbe, aforisme. - dezbateri - prezentare de vederi cu decorațiuni interioare</p>	<p>Denumirea perechilor de culori compatibile și de culori nepotrivite</p> <p>Enumerarea unor criterii estetice de decorare interioară a spațiului locuit (simetrie, asortare, utilitate aerisire, stil etc.)</p>

<p>2. Cunoașterea criteriilor ergonomice de amenajare interioară (existența unui loc special de depozitare pentru fiecare categorie de bunuri: cărți, tacâmuri, casete audio, îmbrăcăminte)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amenajare interioară - Aranjarea lucrurilor - Curățenie - Destinația diferitelor categorii de bunuri - Specificul diferitelor spații (de lucru, de hrană, de destindere) 		<p>Prezentarea unor reguli de aranjare a mobilierului și aparaturii casnice pentru a asigura o ergonomie deplină a activităților</p>
<p>3. Cunoașterea avantajului de a trăi în medii sănătoase și a riscurilor presupuse de mediile neigienice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Igiena casnică - Igienă corporală - Igiena locului de muncă 		<p>Cunoașterea posibilităților de boli cauzate de mediile neigienizate</p>

4. Stabilirea necesarului de resurse (alimentare, energetice, de timp etc.) al unui individ / familie	<ul style="list-style-type: none"> - Raporturile dintre calitate, cantitate și preț - Calitatea produselor și serviciilor 		Cunoașterea unor indicatori ai calității produselor și serviciilor
Orientarea carierei			
1 Conștientizarea necesității de a avea o profesie	<ul style="list-style-type: none"> - Ce înseamnă a avea o profesie? - Implicațiile vieții profesionale în viața personală - Relația profesie - status social - împlinire personală 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza comparativă: părinții versus personalități publice (actori, oamenii politici) - analiza pe cazul părinților, prietenilor etc. - analiza asupra situației pe plan local - analiza socio-economică 	Cristalizarea opiniilor personale ale elevilor în raport cu profilul de studiu / profesia dorită

<p>2. Conștientizarea posibilității de a alege și importanța ei</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Domenii profesionale și profesii specifice - Meserii căutate și meserii vulnerabile - De ce un liceu mai degrabă decât altul? - La ce o meserie mai degrabă decât alta?! - Alegere personală, alegerea impusă (de către părinți) - diferența dintre a alege și a adopta alegerea prietenilor 	<ul style="list-style-type: none"> - "avocatul diavolului" - brainstorming - casete video (profiluri ocupaționale) - discuții - elaborarea de trasee individuale posibile - eseu - exemple de trasee și vieți exemplare; identificarea de exemple în comunitatea locală și analizarea lor - identificarea de talente în rândul colegilor și analiza modului în care sunt valorificate în momentul de față 	<p>Întocmirea unei liste cu meserii adecvate orientării lor educaționale</p>
<p>3. Valorificarea aptitudinilor personale în alegerea și stabilirea traseului profesional / educațional, carierei</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Talent, înclinație, aptitudine, pricepere - Talentele - atitudini sau impedimente, în funcție de cum le folosesc - nume pentru ce știu să fac - pentru lucrurile la care sunt bun - asocierea cu o anumită profesie 	<ul style="list-style-type: none"> - imaginarea de situații posibile - joc colectiv: eu spun o profesie, clasa spune avantajele - joc de rol - justificarea alegerii personale în cazul elevilor, discuții - materiile promoționale 	<p>Alcătuirea unei liste personale cu profesii potrivite intereselor, aptitudinilor proprii</p>

4. Realizarea corelației dintre aspirații și posibilități în alegerea carierei	<ul style="list-style-type: none"> - Ce mă împiedică să fac ceea ce mi-aș dori; - Lumea în care trăiesc - Cum pot să ajung cât mai aproape de visul meu - Noțiuni de leadership: șef, subordonat, echipă, ierarhie, stil de muncă 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea nomenclatorului de meserii - scenarii posibile - valorificarea experiențelor personale dobândite prin part-time, slujbe temporare 	Schițarea traseului educațional - profesional pentru următorii 5 ani
5. Identificarea avantajelor și dezavantajelor profesiei dorite	<ul style="list-style-type: none"> - Ce îmi oferă profesia dorită în lumea în care trăiesc - De ce mi-aș recomanda profesia pe care mi-o doresc? 		Enumerarea de avantaje și dezavantaje specifice
6. Înțelegerea reorientării profesionale ca o "nouă" posibilitate și oportunitate	<ul style="list-style-type: none"> - Reorientarea profesională, - acceptarea ca normalitate - - În ce situații, pentru ce motive mi-aș schimba profesia? - Noi orizonturi - Ce am de câștigat? 		Descoperirea de oportunități pentru părinții lor
Autoorganizarea activității			

1. Dezvoltarea deprinderilor de management al timpului	<ul style="list-style-type: none"> - "Orarul " personal, agendă personală - Ce înseamnă a avea timp pentru tot ce vreau să fac - Punctualitate - respectarea limitelor temporale 	<ul style="list-style-type: none"> - exemple și contraexemple - discuții - joc de rol - proverbe și metafore pentru timpul pierdut - studiu de caz 	Alcătuirea unei planificări pentru săptămâna respectivă
2. Folosirea timpului liber în mod eficient	<ul style="list-style-type: none"> - Ce fac cu timpul meu liber? - Riscul timpului pierdut - Bucurii pe care mi le pot oferi singur 		Realizarea unei liste cu lucruri pe care fie care le-ar face dacă ar avea timp
3. Stabilirea de priorități și urmărirea realizării lor în mod sistematic	<ul style="list-style-type: none"> - Obiective pe termen scurt / lung - Planul de acțiune și importanța lui pentru reușita personală 		Alcătuirea unui plan de acțiune trimestrial și urmărirea lui
4. Depistarea abilității de a lua decizii	<ul style="list-style-type: none"> - Cum analizez o situație: argumente pro și contra - Importanța luării de decizii în viață 		Dezvoltarea unei atitudini responsabile în fața unor situații deosebite

5. Dezvoltarea capacităților de autoevaluare și analiză a acțiunilor proprii	<ul style="list-style-type: none"> - Relația cauză - efect, acțiune consecințe în spațiul de viață personal - Cum afectează acțiunile mele prezente, evoluția mea viitoare - Ce am învățat din greșelile mele? 		Enumerarea principalelor puncte forte și slabe individuale
Utilizarea surselor de informație			
1. Identificarea surselor alternative de informație	<ul style="list-style-type: none"> - Tipuri de informație (scrisă , orală etc. după suportul comunicării) - Natura și conținutul informației: profesionale, știri, muzicale, de loisir, publicitare etc. - Rolul massmedia în viața personală, profesională, familială - Familia, școala, prietenii, massmedia, ca surse de informație 	<ul style="list-style-type: none"> - analiza comparativă a surselor informale de informare - construirea unor situații ipotetice - discuții - exemplificarea prin situații personale - exerciții - fișe de lucru - prezentarea de materiale informative 	Realizarea unei clasificări a surselor de informație Înțelegerea complementarității surselor formale și informale

<p>2. Conștientizarea diferenței dintre sursele formale și sursele informale de informații</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Veridicitatea informației și autoritatea sursei - "Am auzit că... " versus - "Am citit / văzut că..." - Diferența dintre informal și formal - Sursa informală și informația profesională 		<p>Identificarea de surse formale și informale de informații</p>
<p>3. Utilizarea surselor informale și valorizarea lor adecvată situațional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colegii, părinții, cunoștințele - Ofertant de informație ce trimite la sursă 		<p>Alcătuirea unor strategii de utilizare a surselor informale</p>

<p>4. Deprinderea utilizării surselor formale de informații în mod eficient:</p> <p>1. instituții / persoane;</p> <p>2. materiale</p>	<p>1. Instituții, persoane: servicii de informații, radioul, televiziunea, bibliotecile, arhivele, muzeele, târgurile de carte etc.</p> <p>2. Materialele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atlase, dicționare, enciclopedii, anuare - tezaure de termeni (descriptori, table de materii, indexul) - cataloagele bibliotecilor :tematice, alfabetice, ale colecțiilor - criteriul cronologic de ordonare a datelor - fișa de lucru, fișă tehnică, bibliografia - recenzia, extrasul, conspectul, rezumatul, sinteza, schema, graficul, tabelul, diagrama 		<p>Înșușirea modurilor de utilizare a surselor formale de informare</p> <p>Adecvarea contextuală a consultării anumitor surse formale</p>
---	--	--	---



**CENTRUL NAȚIONAL DE RESURSE
PENTRU
ORIENTARE PROFESIONALĂ**

Institutul de Științe ale Educației

Str. Știrbei Vodă nr. 37

RO - 70732 București

Tel: 40 1 315 89 30;

40 1 314 27 82 / 120 / 143

Fax: 40 1 312 14 47

E-mail: cnrop@ise.ro

Website: <http://cnrop.ise.ro>

Acest pliant a fost publicat cu sprijinul Uniunii Europene.