

Anexa nr. 1 la ordinul ministrului educației naționale nr. 4365/01.07.2019

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Programa școlară
pentru disciplina opțională
ABILITĂȚI PENTRU ADOLESCENȚĂ
clasele a VI-a, a VII-a și a VIII-a

2019

NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina *Abilități pentru adolescență* reprezintă o ofertă curriculară opțională pentru învățământul gimnazial, proiectată pentru un buget de timp de **o oră/săptămână**, pe durata unui an școlar, a doi ani școlari sau trei ani școlari (poate să fie studiată continuu în clasa a VI-a, a VII-a și a VIII-a, în doi ani sau într-un singur an școlar). Disciplina *Abilități pentru adolescență* este concepută ca **opțional , în cadrul ariei curriculare Consiliere și orientare**, în acord cu prevederile *OMEN nr. 3590/2016 privind aprobarea planurilor-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial*.

Programa școlară pentru disciplina *Abilități pentru adolescență* pornește de la un set de valori cu rol de sprijinire a adolescenților pentru pregătirea cu confruntările din această etapă de dezvoltare. În acest sens programa propune o abordare educațională de învățare socio-emoțională (SEL) care va pregăti adolescenții pentru stăpânire de sine (gestionarea propriilor emoții și comportamente pentru atingerea scopurilor personale, capacitatea de a folosi sentimentele într-un mod constructiv), autocunoaștere (identificarea și recunoașterea propriilor emoții, valori, dar și a calităților și a provocărilor), luarea deciziilor în mod responsabil (capacitatea de a face alegeri etice și constructive cu privire la comportamentul personal și social), gestionarea relațiilor (capacitatea de a crea relații pozitive, de a lucra în echipă, de a gestiona conflicte în mod eficient, capacitatea de a inspira și influența persoanele) și formarea conștiinței sociale (capacitatea de a arăta înțelegere și empatie față de ceilalți).

Prezenta ofertă curriculară aduce o contribuție importantă la realizarea finalităților educației, așa cum sunt acestea precizate în art. 4 lit. b), d), e) și f) din Legea Educației Naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare: „Educația și formarea profesională a copiilor [...] au ca finalitate principală formarea competențelor necesare pentru [...] integrarea socială și participarea cetățenească activă în societate; formarea unei concepții de viață, bazate pe valorile umaniste și științifice; educarea în spiritul demnității, al toleranței și al respectării drepturilor și libertăților fundamentale ale omului; cultivarea sensibilității față de problematica umană, față de valorile moral-civice”.

Programa școlară pentru disciplina *Abilități pentru adolescență* a fost concepută pentru a răspunde cerințelor educaționale ale secolului al XXI-lea în care școala și curriculumul oferă tinerilor un echilibru în dezvoltarea personală prin competențele formate (și dezvoltate ulterior), echilibru concretizat și prin reușita în societate. Valorile și atitudinile: autodisciplina; responsabilitatea; respectul de sine și față de ceilalți; atașamentul față de familie; bunătatea; onestitatea; ascultarea activă; stilul de viață sănătos - evitarea drogurilor, a alcoolului, a tutunului, respectiv gestionarea judicioasă a conflictelor/stresului; curajul; voluntariatul, promovate prin această disciplină de învățământ, completează dimensiunea cognitivă a învățării cu cea afectiv-atitudinală și morală, din perspectiva studierii acesteia, dar și a finalităților educației. Transferul cunoștințelor și al abilităților dezvoltate, în situații concrete din viața adolescentului, vizează atât susținerea nemijlocită a competențelor generale, cât și sensibilizarea cu privire la competențele-cheie menționate în Legea nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare. Modelul de proiectare curriculară corespunde cercetărilor din psihologia cognitivă, conform cărora prin competențe se realizează transferul și mobilizarea cunoștințelor și a abilităților în situații noi. Din perspectiva disciplinei de studiu, orientarea demersului didactic pornind de la competențe permite orientarea către latura pragmatică a aplicării programei școlare prin accentuarea dimensiunii acționale pentru dezvoltarea abilităților elevului. Și din această perspectivă, modelul este susținut de psihologia

cognitivă care consideră că abilitățile sunt întotdeauna un rezultat al dezvoltării, un „aliaj” între elementul înnăscut și cel dobândit prin experiență și învățare.

Programa școlară își propune să contribuie la dezvoltarea următoarelor competențe - cheie, menționate în Legea nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare (plecând de la Recomandarea 2006/962/EC a Parlamentului European și a Consiliului din 18 decembrie 2006 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, OJ L 394, 30.12.2006):

- competențe sociale și civice;
- competențe antreprenoriale;
- competența de a învăța să înveți;
- competențe de sensibilizare și de expresie culturală;
- competențe digitale de utilizare a tehnologiei informației ca instrument de învățare și cunoaștere.

Stabilirea competențelor specifice și selectarea elementelor de conținut au avut la bază consultarea programei școlare de gimnaziu pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. S-a urmărit atât eliminarea suprapunerilor de abordări identice între discipline, cât și oferirea unor abordări complementare temelor studiate în cadrul acestei discipline, astfel încât studiul disciplinei opționale *Abilități pentru adolescență* să permită pe de o parte, prin relevanța ei practică, răspunsuri imediate la unele situații din viața adolescentului și pe de altă parte să contribuie alături de celelalte discipline, ca un tot unitar, la profilul de formare al absolventului de învățământ gimnazial.

În mod particular, disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* își propune să contribuie la formarea personalității autonome și creative a tinerilor în vederea dezvoltării lor libere și armonioase, din perspectiva tipurilor de abilități asociate dimensiunilor personale sau sociale ale unei persoane care, la rândul lor, dau naștere altor trăsături de caracter (cum ar fi, printre altele, optimismul, perseverența și curiozitatea): dimensiunea personală (autocunoaștere, stăpânire de sine), dimensiunea socială și comunitară (abilități sociale, abilități civice), și din perspectiva luării deciziilor în mod responsabil. Aceste tipuri de abilități sunt esențiale pentru ca tinerii să se adapteze într-o lume globalizată, dinamică. Ei trebuie să știe să-și gestioneze stresul, să culeagă, să prelucreze și să evalueze rapid informațiile și să coopereze cu oameni cu viziuni complet diferite asupra lumii.

Din perspectiva *autocunoașterii*, disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* vizează capacitatea de a recunoaște propriile stări afective și gânduri, de a identifica propriul concept de sine și de a analiza modul cum influențează acestea propriul comportament.

Din perspectiva *stăpânirii de sine*, disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* vizează capacitatea elevilor de a-și autoregla emoțiile, gândurile și comportamentul în diferite situații.

Din perspectiva *abilităților sociale*, disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* vizează capacitatea de stabilire și menținere a unor relații sănătoase și pline de satisfacții și capacitatea de a dezvolta comportamentele prosoziale, precum cooperarea, disponibilitatea de a împărți cu alții, empatia, comunicarea, atitudinea prietenoasă.

Din perspectiva *abilităților civice*, disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* vizează capacitatea de a participa în totalitate la viața civică (a se implica eficient alături de ceilalți în sfera publică, a da dovadă de responsabilitate, solidaritate și interes în soluționarea problemelor care afectează comunitatea locală și comunitatea în sens larg, a arăta respect pentru drepturile omului, pentru diferențele

dintre sistemele de valori ale diferitelor grupuri etnice sau religioase, pentru valorile comune necesare asigurării coeziunii comunitare).

Din perspectiva *luării de decizii responsabile*, disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* vizează alegerile constructive referitoare la comportamentul personal și interacțiunile sociale, inclusiv așteptările de la școală și viață, pe baza standardelor etice, a preocupărilor de siguranță personală, normelor sociale și pe baza evaluării realiste a consecințelor diverselor acțiuni.

Demersurile propuse prin actuala programă sunt concordante cu spiritul și cu recomandările cuprinse în **documente naționale** (HG nr. 1113/2014 privind aprobarea Strategiei naționale pentru protecția și promovarea drepturilor copilului pentru perioada 2014-2020; Legea nr. 78/2014 privind reglementarea activității de voluntariat în România, publicată în Monitorul Oficial nr. 469/2014; OMECT nr. 1529/18.07.2007 privind dezvoltarea problematicii diversității în curriculumul național); Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă (2015) care subliniază, prin obiectivul și țintele specifice domeniului educațional, necesitatea ca elevii să dobândească abilități și cunoștințe importante în a promova dezvoltarea durabilă și un stil de viață durabil, *Programul de Guvernare 2017-2020 - Capitolul Politici în domeniul educației*, obiectivul: Cetățeni activi pe piața muncii: Includerea elementelor de dezvoltare a competențelor socio-emoționale pe toate palierele sistemului de educație; **europene și internaționale**, precum: Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948); Convenția Organizației Națiunilor Unite cu privire la drepturile copilului (1989); Strategia Consiliului Europei privind Drepturile Copilului: 2012-2015 (Council of Europe Strategy for the Rights of the Child: 2012-2015); Cartea albă privind dialogul intercultural, *Trăind împreună, egali în demnitate*, adoptată de Consiliul Europei (Strasbourg, 2008); Educație pentru democrație (Education for democracy), Rezoluția Națiunilor Unite A/67/L.25 (2012); Carta Consiliului Europei privind educația pentru cetățenie democratică și educația pentru drepturile omului (2010); Declarația privind promovarea cetățeniei și a valorilor comune ale libertății, toleranței și nediscriminării prin educație (Declarația de la Paris, 2015).

Structura programei școlare pentru disciplina opțională *Aptitudini pentru adolescență* include, pe lângă *Nota de prezentare*, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele generale se formează și se consolidează, în prezentei programe, pe durata unui an școlar, a doi ani școlari sau a trei ani școlari, în funcție de varianta aleasă, și reflectă necesitatea dezvoltării personale și sociale a elevilor, a dezvoltării cunoștințelor, abilităților și atitudinilor, a experimentării potențialului și a resurselor proprii pentru ca elevii să poată deveni persoane responsabile, autonome, creative și independente, capabile să ia decizii corecte și să își aducă propria contribuție în comunitate și în societate.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar și sunt derivate din competențele generale și constituie etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt corelate cu exemple de activități de învățare care constituie modalități de organizare a activității didactice.

Exemplele de activități de învățare valorifică experiența concretă a elevului și propun plasarea acestuia în situații diferite de învățare, cu rol de analiză a elementelor specifice acestei etape de dezvoltare 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 constituie mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi. Conținuturile sunt structurate din perspectiva următoarelor domenii tematice:

Domeniul 1: O comunitate bazată pe experiențe pozitive de învățare;

Domeniul 2: Resurse personale;

Domeniul 3: Dezvoltare socială;

Domeniul 4: Sănătate și prevenție;

Domeniul 5: Voluntariat.

Sugestiile metodologice includ recomandări referitoare la proiectarea didactică, la strategiile didactice care contribuie predominant la realizarea competențelor, precum și la elementele de evaluare. Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrul didactic în utilizarea programei școlare pentru realizarea activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul acestei discipline opționale și cu particularitățile de vârstă ale elevilor.

COMPETENȚE GENERALE

- 1. Valorificarea resurselor personale în vederea formării unui comportament dezirabil, optimist și eficace**
- 2. Explorarea diferitelor elemente care contribuie la luarea deciziilor privind comportamentul personal și interacțiunile cu ceilalți**
- 3. Manifestarea unui comportament pro-activ din perspectiva participării la viața comunității**

CLASA a VI-a

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea resurselor personale în vederea formării unui comportament dezirabil, optimist și eficace

Clasa a VI-a

1.1. Recunoașterea rolurilor asumate în situații care implică relațiile intercolegiale la nivelul clasei

- discuții-dialog asupra respectării normelor, responsabilităților, principiilor;
- exerciții de stabilire a acordurilor privind tratarea respectuoasă reciprocă;
- realizarea de concursuri de tipul „Cine știe câștigă!”, pe tema comportamentelor pro sociale;
- studii de caz, în grupuri mici, pentru discutarea consecințelor care decurg din abaterea de la respectarea regulilor și principiilor cooperării interumane.

1.2. Explorarea unor situații care pun în valoare resurse personale și valori proprii

- exerciții de identificare a propriilor abilități și interese care favorizează un comportament dezirabil, optimist și eficace, pornind de la un set de întrebări de tipul: „Ce știi?, Ce pot?, Ce vreau?, Ce-mi place?”
- exerciții de identificarea direcțiilor de dezvoltare personală pentru adoptarea unui comportament dezirabil, optimist și eficient.

1.3. Manifestarea respectului față de ceea ce au ceilalți de spus

- identificarea prin observație sistematică independentă și/sau dirijată a comportamentelor ascultătorului eficient (elementele și regulile ascultării active);
- exersarea ascultării active în cadrul unor activități de grup;
- exerciții de dezvoltare a unor manifestări verbale și comportamentale care arată respectul față de ceilalți.

2. Explorarea diferitelor elemente care contribuie la luarea deciziilor privind comportamentul personal și interacțiunile cu ceilalți

Clasa a VI-a

2.1. Descrierea efectelor tehnicilor de publicitate la produsele de risc asupra deciziilor adolescentului

- discuții despre importanța deciziilor și impactul acestora asupra stilului de viață;
- analiza strategiilor de publicitate la produsele de risc (alcool, tutun, droguri).

2.2. Identificarea unor situații care implică comportamente specifice unui stil de viață sănătos

- selectarea unor imagini (de exemplu, fotografii, desene) în care se pot identifica vizual elemente specifice unui stil de viață sănătos;
- realizarea unor materiale (afișe, fluturași, colaje, scenete, filme scurte etc.) de informare a tinerilor despre pericolul consumului de tutun, alcool și droguri, despre consecințele deciziilor nesănătoase sau iresponsabile cu privire la consumul acestora.

2.3. Participarea responsabilă la acțiuni care pot conduce la formarea unui comportament etic, civic și de siguranță personală

- exerciții de identificare a comportamentelor responsabile și a comportamentelor care produc consecințe negative pentru propria persoană sau/și pentru alte persoane;
- analiza relației dintre alegeri și consecințe; alegeri sănătoase și succes;
- participarea la jocuri de rol care valorizează relaționarea pozitivă cu copiii care au comportamente etice, civice, responsabile.

3. Manifestarea unui comportament pro-activ din perspectiva participării la viața comunității

Clasa a VI-a

3.1. Exprimarea propriilor opinii în favoarea voluntariatului pentru școală și comunitate

- prezentarea punctelor de vedere privind oportunitățile de a servi în școală și în comunitate ca voluntar;
- discuții privind beneficiile voluntariatului pentru comunitate, dar și pentru voluntari;
- exerciții pentru identificarea pașilor de urmat în voluntariat.

3.2. Stabilirea de legături între nevoile clasei de elevi, între nevoile școlii sau ale comunității și activitățile care solicită propria implicare

- dezbateri privind legătura dintre nevoi și împlinirea lor prin proiecte de voluntariat;
- exerciții pentru identificarea nevoilor clasei, ale unității școlare și ale comunității.

CONȚINUTURI

DOMENII	CLASA a VI-a
O comunitate bazată pe experiențe pozitive de învățare	Comunitatea educațională pozitivă <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea reciprocă - Norme de comportament
Resurse personale	Resurse personale <ul style="list-style-type: none"> - Diversitatea caracteristicilor personale. Conceptul de sine. - Relația dintre aptitudini, interese și alegeri în realizarea obiectivelor, în dezvoltarea relațiilor pozitive și în luarea deciziilor pozitive pentru succes în viață Responsabilități personale și sociale <ul style="list-style-type: none"> - Alegerile, modul de acțiune și consecințele asupra reușitei personale
Dezvoltare socială	Autoreglarea comportamentului <ul style="list-style-type: none"> - Reguli pentru interacțiuni sigure și respectuoase - Roluri în cadrul grupului. Comportamente respectuoase/dezirabile - Comportamente prosociale pentru a menține un mediu sănătos - Responsabilități față de comportamentele din clasă pentru a menține un mediu sănătos - Valorile comune necesare asigurării coeziunii grupului Ascultarea activă <ul style="list-style-type: none"> - Ascultarea activă și relațiile interumane - Utilizarea elementelor <i>ART</i> în ascultare - Declarații de apreciere
Sănătate și prevenție	Riscuri și provocări <ul style="list-style-type: none"> - Comportamente de risc—consum de alcool, tutun și droguri - Obiective, obstacole și impactul asupra viitorului - Influențe pozitive și negative Decizii <ul style="list-style-type: none"> - Etape ale deciziilor bune - Strategii utilizate de reclame Responsabilitatea <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilitatea etică - Consecințe ale deciziilor și asumarea acestora - Responsabilitate și succes
Voluntariat	Voluntariat <ul style="list-style-type: none"> - Resursele personale și voluntariatul - Voluntariatul și beneficiile sale - Cei cinci pași de învățare a voluntariatului Nevoi ale școlii și ale comunității. Legătura dintre nevoi și proiectele de voluntariat

CLASA a VII-a
Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea resurselor personale în vederea formării unui comportament dezirabil, optimist și eficace

Clasa a VII-a

1.1. Identificarea calităților necesare pentru reușita în viață

- dezbateri despre respect, perseverență, responsabilitate și reușita în viață;
- exerciții de identificare a persoanelor care au avut un impact pozitiv asupra dezvoltării lor și a altora, din punctul de vedere al încrederii în sine și al respectului de sine;
- dialog asupra regulilor și normelor de conviețuire într-o colectivitate de elevi caracterizată prin diversitate, cu respect și prin respect.

1.2. Proiectarea propriilor acțiuni pentru împlinirea obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung în formarea unui comportament dezirabil

- dezbateri asupra necesității formulării unor obiective de formare a unui comportament dezirabil, optimist și eficace pe termen scurt, mediu și lung;
- exerciții de realizare a unor micro-proiecte individualizate (individuale) pentru formarea (și dezvoltarea) unui comportament dezirabil, optimist și eficient;
- exprimarea unor puncte de vedere privind obstacolele (frustrările și dezamăgirile) întâlnite pentru realizarea obiectivelor și consecințele acestora;
- deducerea modurilor de automotivare și depășire a adversității prin prezentarea și analizarea unor exemple.

1.3. Comunicarea constructivă a emoțiilor și a nevoilor în cadrul grupului

- explorarea directă a modului de exprimare clară și respectuoasă a emoțiilor și a nevoilor;
- exerciții de comunicare constructivă a emoțiilor și a nevoilor care duc la un răspuns pozitiv din partea celeilalte persoane, în situații ipotetice;
- identificarea rolurilor dintr-un grup și a regulilor de cooperare din cadrul grupului;
- exersarea comportamentelor care contribuie la lucrul constructiv, în echipă.

2. Explorarea diferitelor elemente care contribuie la luarea deciziilor privind comportamentul personal și interacțiunile cu ceilalți

Clasa a VII-a

2.1. Identificarea consecințelor consumului de produse de risc

- studierea unor cazuri reprezentative de (adolescenți)consumatori de alcool, de tutun sau de droguri, precum și a consecințelor acțiunilor lor.

2.2. Adoptarea deciziilor bazate pe respectarea normelor sociale și de siguranță personală

- jocuri de rol privind luarea deciziilor în diverse situații de viață pentru evitarea consumului de produse de risc (alcool, tutun, droguri);
- dezbateri pe tema: prietenii sănătoase.

3. Manifestarea unui comportament pro-activ din perspectiva participării la viața comunității

Clasa a VII-a

3.1. Formularea unor probleme ale comunității ca punct de plecare în realizarea unor proiecte de voluntariat

- identificarea, în perechi sau grupe, a unor probleme specifice comunității în care trăiesc și exemplificarea tipurilor de proiecte de voluntariat care pot contribui la soluționarea sau reducerea acestora;
- exersarea modului de alegere a tipului de proiect de voluntariat potrivit, în funcție de obiective

și de natura problemelor vizate.

3.1. Pregătirea și realizarea corectă a unui proiect de voluntariat care să vizeze nevoile școlii și ale comunității

- exerciții pentru formularea scopului, a obiectivelor, a activităților și a modalităților de evaluare pentru un proiect de voluntariat;
- realizarea unui plan pentru un proiect de voluntariat.

CONȚINUTURI

DOMENII	CLASA a VII-a
O comunitate bazată pe experiențe pozitive de învățare	Comunitatea educațională pozitivă <ul style="list-style-type: none"> - Așteptările grupului - Regulile clasei
Resurse personale	Modele pozitive Planul meu pentru dezvoltarea unui comportament dezirabil <ul style="list-style-type: none"> - Perseverența și încrederea în sine - Autocontrolul și succesul - Autoeficiență. Contribuții personale - Profilul personal și planul de reușită în viață
Dezvoltare socială	Comunicarea constructivă a emoțiilor și a nevoilor <ul style="list-style-type: none"> - Comunicarea emoțiilor și a nevoilor folosind tehnica „Ce?, De ce? și Cum?” Cooperarea. Munca constructivă în echipă <ul style="list-style-type: none"> - Cooperarea și empatia - Atitudinea prietenoasă în cadrul grupului Relațiile interindividuale <ul style="list-style-type: none"> - Prietenii sănătoase
Sănătate și prevenție	Pericolul consumului de tutun, alcool, droguri, și importanța deciziilor sănătoase <ul style="list-style-type: none"> - Pericolul consumului de tutun, alcool, droguri - Consecințe ale deciziilor nesănătoase sau iresponsabile cu privire la consumul de tutun, alcool, droguri - Importanța deciziilor sănătoase sau responsabile cu privire la evitarea consumului de tutun, alcool, droguri - Declarațiile „Eu cred”
Voluntariat	Tipuri de proiecte de voluntariat <ul style="list-style-type: none"> - Cele patru tipuri de proiecte de voluntariat - Alegerea unui proiect de voluntariat Planificarea proiectului <ul style="list-style-type: none"> - Scopul și planul proiectului - Planificarea proiectului – scop, obiective, activități de realizare, evaluare

CLASA a VIII-a

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Valorificarea resurselor personale în vederea formării unui comportament dezirabil, optimist și eficace

Clasa a VIII-a

1.1. Identificarea legăturii dintre trăirile afective și răspunsurile comportamentale

- consultare în grup despre asumarea trăirilor afective ale tinerilor și despre diversitatea răspunsurilor emoționale („Cine sunt?, Ce simt?”);
- identificarea situațiilor care provoacă emoții puternice și a necesității autoreglării comportamentale.

1.2. Aplicarea unor tehnici de reglare a stresului și a emoțiilor puternice în vederea formării unui comportament dezirabil, optimist și eficace

- dezbateri la nivelul clasei de elevi despre simptomele, cauzele declanșatorii, despre factorii externi și interni ai stresului și ai furiei;
- exerciții de identificare și aplicare a tehnicilor sănătoase de management al stresului și al furiei.

2. Explorarea diferitelor elemente care contribuie la luarea deciziilor privind comportamentul personal și interacțiunile cu ceilalți

Clasa a VIII-a

2.1. Identificarea unor contexte care favorizează consumul de tutun, alcool și droguri

- exerciții de identificare a presiunilor sociale și economice cu privire la consumul de tutun, alcool și droguri;
- exerciții de dezvoltare a unor strategii de gestionare a presiunii sociale.

2.2. Autoevaluarea comportamentului din perspectiva preocupărilor pentru siguranța personală

- dezbateri cu oponent privind alegerile sănătoase ale unui adolescent și modul în care acestea pot fi exemple pentru colegi;
- exerciții de autoevaluare a comportamentului din perspectiva preocupărilor pentru siguranța personală;
- realizarea unor scurte eseuri în care elevii își imaginează cum pot să îmbunătățească o relație de prietenie incertă.

2.3. Aplicarea unor tehnici împotriva intimidării și a hărțuirii

- abordări euristice pentru identificarea comportamentelor de intimidare și hărțuire;
- exerciții de dezvoltare a unor strategii de gestionare a situațiilor de intimidare și hărțuire.

3. Manifestarea unui comportament pro-activ din perspectiva participării la viața comunității

Clasa a VIII-a

3.1. Participarea, prin derularea unui proiect de voluntariat, la rezolvarea problemelor comunității educaționale/locale

- identificarea temei/a unei probleme sau nevoi la nivelul școlii/comunității locale;
- elaborarea fișei de proiect;
- implementarea proiectului de voluntariat propus;
- realizarea unei pagini web, referitoare la participarea elevilor școlii la activități civice/de voluntariat în comunitatea în care trăiesc;
- organizarea unor campanii de promovare în școală sau în comunitate a proiectelor de voluntariat;
- realizarea unor întâlniri cu reprezentanți ai comunității în scopul realizării unei analize critice a gradului de realizare a obiectivelor stabilite.

3.2. Evaluarea rezultatelor proiectului raportate obiectivele stabilite

- evaluarea proiectului;
- organizarea unor întâlniri cu reprezentanți ai comunității în scopul realizării unei analize critice a gradului de realizare a obiectivelor stabilite.

CONȚINUTURI

DOMENII	CLASA a VIII-a
O comunitate bazată pe experiențe pozitive de învățare	Comunitatea educațională pozitivă - Autocontrolul emoțiilor și a comportamentului
Resurse personale	Înțelegerea emoțiilor și a răspunsurilor comportamentale - Tipologia emoțiilor și a răspunsurilor comportamentale - Situații care pot provoca emoții diferite - Diversitate emoțională și limbaj corporal - Rolul factorilor interni și externi în apariția emoțiilor Recunoașterea stresului - Stresul și factorii stresori - Sursele de stres și consecințele asupra vieții personale - Situații care conduc la apariția furiei și consecințele asupra vieții personale - Tehnici de management al stresului și al furiei
Dezvoltare socială	Intimidarea - Comportamente de intimidare - Abordarea comportamentelor de intimidare - Modalități de gestionare a situațiilor de intimidare Hărțuirea - Comportamente de hărțuire - Abordarea comportamentelor de hărțuire - Modalități de gestionare a situațiilor de hărțuire - Utilizarea abordării <i>STOP</i> pentru gestionarea situațiilor de hărțuire
Sănătate și prevenție	Presiunea socială - Presiuni interioare și exterioare - Tehnici de gestionare a presiunii interne - Tehnici de gestionare a presiunii externe Autoevaluarea - Autoevaluarea comportamentului raportat la factorii de risc - Autoevaluarea alegerilor și a consecințelor
Voluntariat	Implementarea proiectului - Organizarea, desfășurarea, conducerea și monitorizarea proiectului Evaluarea proiectului - Modalități de evaluare a unui proiect de voluntariat

SUGESTII METODOLOGICE

Programa școlară *Abilități pentru adolescență* este un document curricular care se adresează profesorilor care predau această disciplină opțională, fiind concepută astfel încât să le permită acestora să-și orienteze propria activitate în vederea formării la elevi a competențelor specifice, dar și să-și manifeste creativitatea și să-și adecveze demersurile didactice la particularitățile elevilor cu care lucrează.

Modelul care stă la baza acestei programe este *Programul de învățare socială și emoțională (SEL) LionsQuest*, elaborat de *Fundația Internațională a Cluburilor Lions (Lions Clubs International)*. Programul LionsQuest are o susținere științifică validată de cercetări pedagogice de peste douăzeci de ani, existând studii care demonstrează că, dacă este implementat cu fidelitate, se dovedește a fi eficient și ghidat de evidențe.

Pentru formarea competențelor specifice și a celor generale ale disciplinei opționale *Abilități pentru adolescență*, se recomandă strategii (metode, procedee, tehnici, mijloace de învățământ și forme de organizare a educabililor) interactive prin utilizarea cărora să se deplaseze accentul dinspre activitatea de predare spre cea de învățare, centrată pe elev, învățarea dobândind astfel un pronunțat caracter practic-aplicativ, participativ și creativ.

Pornind de la rolul important al metodelor interactive utilizate în cadrul strategiilor didactice și determinant în raport cu activitățile de învățare propuse, mai jos sunt exemplificate unele metode și tehnici ce pot fi utilizate în cadrul disciplinei opționale *Abilități pentru adolescență*:

- Abordarea euristică, introspecția, reflecția, discuția, discuția-dialog, discuția panel, dezbateră, dezbateră în masă, formarea în grup, exercițiul, brainstorming-ul, învățarea prin descoperire, modelarea, ciorchinele, organizatorul grafic etc.;
- Tehnica *ART*
 - A – Ascultați-l pe cel care vorbește;
 - R – Recunoașteți punctul de vedere al vorbitorului;
 - T – Trebuie să vă faceți timp pentru întrebări și comentarii.
- Tehnica *REZOLV* pentru gestionarea neînțelegerilor și a conflictelor
 - R – Recunoașteți și numiți problema imediat ce apare;
 - E – Extindeți discuția și la alte puncte de vedere;
 - Z – Ziceți (spuneți) împreună toate soluțiile posibile;
 - O – Opuneți-vă soluțiilor inacceptabile pentru cineva implicat;
 - L – Lămuriți și evaluați soluțiile rămase;
 - V – Validați soluția acceptabilă pentru toți.
- Tehnica *STOP* pentru gestionarea situațiilor de hărțuire
 - S – Siguranța pe primul loc;
 - T – Transmiteți unui adult semnalul de situație de hărțuire;
 - O – Oferiți alternative persoanei hărțuite;
 - P – Promiteți să fiți un exemplu de stopare a hărțuirii.

Este necesar ca valoarea formativă a activităților de învățare realizate în cadrul formal (clasă, laborator, sala specializată) să fie susținută prin alte activități realizate în contexte nonformale de educație, precum:

- realizarea unor materiale (afișe, fluturași) de informare a tinerilor despre pericolul consumului de tutun, alcool și droguri, despre consecințele deciziilor nesănătoase sau iresponsabile cu privire la consumul acestora;
- campanii de promovare în școală a proiectelor de voluntariat;
- realizarea unei pagini web, referitoare la participarea elevilor școlii la activități civice/de voluntariat în comunitatea în care trăiesc;
- realizarea de concursuri de tipul „Cine știe câștigă!”, pe tema drepturilor și a responsabilităților elevilor în diferite contexte sociale;
- studii de caz, în grupuri mici, pentru discutarea consecințelor care decurg din abaterea de la valorile și principiile cooperării interumane;
- organizarea unor întâlniri cu reprezentanți ai comunității în scopul realizării unei analize critice a gradului de realizare a obiectivelor stabilite.

Exemplu

Unitatea: **Alegerea prietenilor sănătoase**

1. Descoperirea

Expunerea planșei/prezentarea slide-urilor: *Calitățile persoanei care te-a convins să devii prietenul său*

Discuție-dialog: Ce calități ai adus într-o prietenie la începutul acesteia? Cum ai contribuit voi și prietenul vostru la menținerea relației de prietenie?

Sens: Într-o prietenie este important ca ambele persoane să contribuie cu calități și activități pozitive ale unei relaționări amicale sănătoase.

2. Conectarea

Expunerea planșei/prezentarea slide-urilor: *Prietenii sănătoase*

Discuție-dialog: Care este problema unei relații în care prietenii se inhibă reciproc? Ce se întâmplă într-o prietenie când prietenii se impulsionează reciproc?

Orientare: Exemplificarea legăturilor create în prietenii sănătoase.

3. Exersarea

Activitate: *Alegerea prietenilor sănătoase*

Ce?	Care sunt caracteristicile unei relații de prietenie sănătoasă și a uneia nesănătoase?
Și ce dacă?	Dacă cele spuse de voi sunt caracteristicile unei prietenii sănătoase, ce legături credeți că se dezvoltă într-o/dintr-o prietenie sănătoasă? Cum credeți că vă veți simțiți când sunteți implicați într-o prietenie sănătoasă?
Și acum?	Cum credeți că vă veți îmbunătăți sau schimba unele din relațiile actuale? Ce veți face pentru a dezvolta relații de prietenie bazate pe respect și sprijin reciproc?

4. Aplicarea

Activitate: Elevii își vor examina prietenii din afara clasei și vor puncta, într-o fișă de lucru, câteva aspecte cu privire la prietenii sănătoase, la cele nesănătoase și la modul cum gestionează situațiile delicate.

5. Evaluare

Evaluare formativă

- pe baza fișelor de lucru colectate de la elevi, observați cât de bine identifică elevii tipurile de prietenii sănătoase;
- observați cât de bine gestionează situațiile discutabile.

6. Sarcină de lucru pentru portofoliu

- Realizați un scurt eseu cu tema: „Cum îmi voi îmbunătăți o relație de prietenie incertă?”

Sugestii privind evaluarea

În perspectiva unui demers educațional centrat pe competențe, se recomandă utilizarea cu preponderență a evaluării continue, formative, în scopul valorificării potențialului de care dispun elevii și al asigurării unui feed-back permanent. Alături de formele și instrumentele clasice de evaluare, se recomandă utilizarea unor forme și instrumente complementare, cum sunt: portofoliul, proiectul educațional, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor, evaluarea asistată de calculator/digitală, evaluarea în perechi sau echipe de elevi/grupe, autoevaluarea etc.

Evaluarea competențelor specifice vizate va fi centrată nu pe volumul de cunoștințe achiziționate, ci pe rezultatele obținute prin:

- generare de idei, opțiuni, soluții, puncte de vedere;
- argumentare pro sau contra;
- comparare de date și stabilirea unor relații;
- elaborare de strategii de ameliorare;
- particularizare/generalizare, aplicare;
- explorarea propriilor obiceiuri/deprinderi;
- organizarea informațiilor și a observațiilor sub forma unui portofoliu personal/de grup/al clasei de elevi.

Portofoliul poate cuprinde elemente, precum:

- **Produce ale activității de învățare individuală sau de grup:** fișe de activități, eseuri, jurnalul elevului, profil individual (valori, interese, abilități), rezultatele completării unor chestionare, planul personal de dezvoltare, planul personal de dezvoltare socială, proiecte de voluntariat, produse ale activităților de evaluare art-creativă: postere, desene, colaje, fotografii;
- **Diplome și certificate** de participare la activități școlare și extrașcolare sau la activități de voluntariat, relevante pentru dezvoltarea competențelor vizate de disciplina *Abilități pentru adolescență*;
- **Produce ale conexiunii cu comunitatea:** rezultate ale unor activități desfășurate împreună cu membri ai comunității, desfășurate împreună cu membrii familiei, pentru întărirea conceptelor și competențelor dobândite în cadrul studierii disciplinei *Abilități pentru adolescență*;
- **Resurse pentru învățare:** liste bibliografice, linkuri web cu informații relevante pentru anumite teme, notițe realizate în timpul orei sau în timpul individual de învățare.

Referințe utile pentru proiectarea, implementarea și evaluarea activităților

- Adams, G.R., Berzonsky, M.D.(coord.). (2009). *Psihologia adolescenței. Manualul Blackwell*. Iași: Editura Polirom.
- Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă (2015). Disponibilă la adresa: <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld>
- Băban, A. (coord.). (2001). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj Napoca: Imprimeria Ardealul.
- Băban, A., Petrovai, D. Lemeni. G. (2002). *Consiliere și Orientare*. București: Editura Humanitas Educațional.
- Bontaș, I. (2001). *Pedagogie. Tratat*. București: Editura All.
- Carta Consiliului Europei privind educația pentru cetățenie democratică și educația pentru drepturile omului* (2010). Disponibilă la adresa: <https://rm.coe.int/1680487883>
- Convenția Organizației Națiunilor Unite cu privire la drepturile copilului* (1989). Disponibilă la adresa: <http://www.unicef.ro/pagina-copilor/drepturi/conventia-drepturilor-copilului>
- Dumitru, I. (2001). *Psihologia educației (Teme de curs)*. Timișoara: Editura Mirton.
- Giurgea, D. (2008). *Ghidul metodologic pentru disciplinele opționale*. Ediția a II-a revizuită. București: Editura D&G EDITUR.
- Herlo, D. (2004). *Asupra curriculum-ului educațional*. Editura Universității “Aurel Vlaicu” Arad.
- Herlo, D. (2006). *Didactica*. Editura Universității “Aurel Vlaicu” Arad.
- Herlo, D. (coord.), Egerău, A., Dughi, T., Balaș, E., Bran, C., (2014). *Practică pedagogică. Aspecte teoretico-aplicative*. Editura EIKON, Cluj-Napoca.
- Herlo, D. (2016). „Fewnewperspectives on teaching”, în *Journal Plus Education*, ISSN: 1842-077X, E-ISSN (online) 2068-1151 Vol. XV (2016), Special Issue, pp. 83-95, Copyright©2004-2016 by „Aurel Vlaicu” University Press, indexată în Ulrich’s, Index Copernicus, EBSCO, DOAJ, CEEOL, WorldCat.org, indexat Cross Ref DOI 10.24250/SI/2016.jpe.a8a.DH.bp, CNCS B+, SCPIO, ERICH PLUS.
- Herlo, D. (2017). „On forming by transforming”, în *Abstracts of International Scientific Conference – Problems and dilemmas of teaching and learning theory and practice in formal education* – p. 43 și 191, Editori Vera Radovic, Duska Mihajlovic, Ivana Stojkov, Facultatea de formare a profesorilor, Universitatea din Belgrad, ISBN 978-86-7849-240-2.
- HG nr. 1113/2014 privind aprobarea *Strategiei naționale pentru protecția și promovarea drepturilor copilului pentru perioada 2014-2020*. Disponibilă la adresa: <https://legeaz.net/monitorul-oficial-33-2015/hg-1113-2014-712-din-4122014>
- Ilie, D. M. (2014). An adaption of Gagné’s instructional model to increase theteaching effectiveness in the classroom: the impact in Romanian Universities. *Educational Technology Research and Development*, 62 (6), 767–794.
- Ilie, D. M. (coord.). (2012). *Introducere în pedagogie*. Ediția a III-a revizuită, Cluj-Napoca: Editura EIKON.
- Ilie, D. M. (coord.). (2012). *Teoria și metodologia curriculum-ului*. Ediția a III-a revizuită, Cluj-Napoca: Editura EIKON.
- Ilie, D. M. (coord.). (2012). *Teoria și metodologia instruirii*. Ediția a II-a revizuită, Cluj-Napoca: Editura EIKON.

- Ilie, D. M. (coord.). (2012). *Teoria și practica evaluării educaționale*. Ediția a II-a revizuită, Cluj-Napoca: Editura EIKON.
- Legea nr. 78/2014 privind *reglementarea activității de voluntariat în România*, publicată în Monitorul Oficial nr. 469/2014.
- LionsQuest. (2015). 6. *Ghidul profesorului. Aptitudini pentru Adolescență*. Editura Waldpress.
- LionsQuest. (2015). 7. *Ghidul profesorului. Aptitudini pentru Adolescență*. Editura Waldpress.
- LionsQuest. (2015). 8. *Ghidul profesorului. Aptitudini pentru Adolescență*. Editura Waldpress.
- LionsQuest. (2015). *Ghid universal de program*. Editura Waldpress.
- McDowell, Jones, B. (2009). *Cartea adolescenților*. Cluj Napoca: Editura Aqua Forte.
- OMECT nr. 1529/18.07.2007 privind *dezvoltarea problematicii diversității în curriculumul național*.
- Poenaru, M., *Cei șapte ani de acasă. Codul bunelor maniere pentru copii*, ediție electronică.
- Pânișoară, I.O. (2003). *Comunicarea eficientă. Metode de interacțiune educațională*. Iași: Editura Polirom.
- Rezoluția Parlamentului European din 19 ianuarie 2016 referitoare la *rolul dialogului intercultural, al diversității culturale și al educației în promovarea valorilor fundamentale ale UE* (2015/2139(INI))
- Singer, M.(coord.). (2002). *Ghid metodologic pentru aplicarea programelor școlare din aria curriculară om și societate*, București: Editura Aramis.
- Strategia Consiliului Europei privind Drepturile Copilului: 2012-2015*.
- Ziglar, Z. (2000). *Putem crește COPII BUNI într-o lume negativă!* București: Editura Curtea Veche.
- <https://www.lions-quest.org/evaluation-reports>
- <https://www.lions-quest.org/international-evaluations>
- <https://www.lions-quest.org/wp-content/uploads/2017/08/Switzer2016-Evaluation-Intervention-Efficacy-LQ-SFA.pdf>
- https://www.lions-quest.org/wp-content/uploads/2017/01/Brief_TeacherStudent_2016oct.pdf
- <https://www.lions-quest.org/wp-content/uploads/2016/05/mine2016.pdf>

Grupul de lucru pentru elaborarea programei:

prof. dr. Marin Florin ILIEȘ	Colegiul Național <i>Decebal</i> Deva
prof. Elena LUPȘA	Colegiul Național <i>Decebal</i> Deva
prof. Cornelia Lucia ALBUȚIU	Colegiul Național <i>Decebal</i> Deva
prof. Gabriel ILIEȘ	Consilier școlar, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Hunedoara
prof. Alina BRATU	Inspector școlar, Inspectoratul Școlar Județean Hunedoara

Referenți științifici:

prof.univ.dr.habil. Dorin HERLO	Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad, Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Asistență Socială
conf. univ. dr. habil. Marian D. ILIE	Universitatea de Vest din Timișoara, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic