

ORDIN nr. 5.638 din 11 decembrie 2017

privind aprobarea programei școlare a disciplinei opționale pentru învățământul liceal "Adolescență și autocunoaștere - clasele IX-XII"

EMITENT: MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

PUBLICAT ÎN: MONITORUL OFICIAL nr. 15 din 8 ianuarie 2018

Data intrării în vigoare : 8 ianuarie 2018

În temeiul [art. 65 alin. \(4\) din Legea educației naționale nr. 1/2011](#), cu modificările și completările ulterioare,
în baza [Hotărârii Guvernului nr. 26/2017](#) privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației Naționale, cu modificările ulterioare,
ministrul educației naționale emite prezentul ordin.

ART. 1

Se aprobă programa școlară pentru învățământul liceal „Adolescență și autocunoaștere - clasele IX-XII”, care reprezintă o ofertă curriculară opțională, prevăzută în anexa care face parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 2

Programa școlară cuprinsă în anexa la prezentul ordin se aplică în sistemul de învățământ începând cu anul școlar 2018-2019.

ART. 3

Direcția generală învățământ secundar superior și educație permanentă, Institutul de Științe ale Educației, inspectoratele școlare județene, respectiv Inspectoratul Școlar al Municipiului București și unitățile de învățământ duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

ART. 4

Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministrul educației naționale,
Liviu-Marian Pop

București, 11 decembrie 2017.

Nr. 5.638.

[ANEXA 1](#)

Programa școlară pentru disciplina opțională „Adolescență și autocunoaștere”

- liceu -

Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina „Adolescență și autocunoaștere” reprezintă o ofertă curriculară opțională, adresată învățământului liceal. Programa a fost dezvoltată pentru două clase de liceu consecutive, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata unui an școlar. Anii în care se studiază această disciplină pot fi aleși de către profesor, în funcție de nevoile și interesele de cunoaștere ale elevilor.

Curriculumul pentru disciplina opțională „Adolescență și autocunoaștere” ca disciplină nouă, cu relevanță pentru ariile curriculare „Om și societate” și „Consiliere și orientare”, se adresează elevilor de liceu. Opțiunea pentru această disciplină poate fi realizată la orice filieră și profil de liceu, în condițiile resurselor de timp prevăzute pentru curriculumul la decizia școlii prin planurile-cadru de învățământ în vigoare.

Programa școlară propune o abordare cu valențe interdisciplinare, prin care se cultivă o atitudine pozitivă față de viață și preocupările specifice adolescenților. De asemenea, programa răspunde finalităților procesului educațional, formulate în [Legea educației naționale nr. 1/2011](#), cu modificările și completările ulterioare, în vederea facilitării adaptării tinerilor la cerințele societății și dezvoltării lor morale și spirituale armonioase. Astfel, acest curriculum opțional este conceput pentru a răspunde nevoilor concrete ale tinerilor.

Este important ca absolventul de liceu să manifeste o atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți, dar și responsabilitate pentru consecințele alegerilor pe care le face în această perioadă de viață, dezvoltându-se ca o persoană puternică emoțional și care respectă un set de principii morale coerente.

Adolescența este o perioadă în care personalitatea devine pe de-a întregul pregătită să își asume propria ascensiune personală. Gestionarea emoțiilor, atenția personalizată acordată aspectelor legate de resorturile sufletești, valorificarea bogatului potențial creativ de care dispune tânărul, asigurarea echilibrului psihosomatic și motivația psihologică pentru a înțelege viața cu toate provocările constituie obiectivele care stau la baza construcției disciplinei opționale pe care o propunem liceenilor.

Având în vedere că cele mai multe studii încadrează adolescența în perioada corespunzătoare liceului, profesorii adolescenților sunt determinați să devină pentru aceștia adevărați mentori care să îi ajute să treacă spre maturitate și să se integreze din punct de vedere social. Pentru a realiza aceasta, ei au nevoie atât de instrumentele potrivite, cât și de o cunoaștere cât mai completă a adolescentului și a problemelor cu care el se confruntă.

Fluxul abundent de informații și transferul nesecurizat de cunoștințe pot afecta dezvoltarea psihologică ulterioară și pot deforma percepția asupra realității. Aflați în perioada celor mai intense căutări, adolescenții au nevoie de ajutor pentru adaptarea dorinței lor firești de afirmare, apelând la materiale diverse care acordă respectul cuvenit vieții și conferă încredere în forțele proprii de izbândă, care îi determină să se autodepășească, să își îmbunătățească imaginea de sine și demnitatea personală.

Curriculumul propus este justificat din perspectiva următoarelor aspecte:

- vârsta adolescenței aduce cu sine o serie de transformări în viața tinerilor, atât din punct de vedere biologic, psihologic, cât și al filosofiei de viață;
- prevenirea derapajelor care pot avea consecințe nefavorabile pentru dezvoltarea armonioasă și pentru viața echilibrată a tinerilor;
- raportarea critică la media, oferirea de variante motivante alegerii unui mod de viață activ și sănătos, în siguranță, practicării unor hobby-uri, adoptării comportamentelor dezirabile, interrelaționării, răspunsului optim la provocările venite din societate.

În consecință, acest opțional are un aport direct la susținerea următoarelor competențe ale profilului de formare pentru absolventul de liceu, descris în documentul Repere pentru proiectarea și actualizarea curriculumului național. Document de politici educaționale: analizarea posibilităților de dezvoltare personală; promovarea, în situații concrete de viață, școlare, extrașcolare și profesionale a valorilor, normelor și a obligațiilor morale; asumarea responsabilității pentru consecințele alegerilor făcute în contexte variate; exprimarea opțiunii pentru un set de valori care structurează atitudinile și comportamentele proprii în situații diferite de viață.

Structura programei școlare pentru disciplina școlară „Adolescență și autocunoaștere” include următoarele elemente:

- competențe generale;
- competențe specifice și conținuturi;
- valori și atitudini;
- sugestii metodologice.

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

Competențele generale vizează achizițiile elevului dobândite la ora de curs pe parcursul celor doi ani de studiu în liceu. Aceste achiziții contribuie în mod direct la realizarea profilului de formare al elevului de liceu.

Competențele specifice sunt derivate din competențele generale și se formează pe durata unui an școlar. Acestea sunt adecvate nivelului de dezvoltare a elevilor și au rol în orientarea evaluării performanței acestora. Conținuturile învățării sunt chintesente tematice, necesare elevilor pentru dobândirea competențelor specifice. Acestea sunt modalități prin care profesorul are nenumărate oportunități de a-și face cunoscut potențialul de creativitate didactică pe care îl deține, de a-și pune în valoare arta sa pedagogică și tot atât de multe posibilități de a stabili punți trainice de comunicare cu discipolii săi.

Valorile și atitudinile recomandate de programa școlară accentuează dimensiunea afectiv-atitudinală și morală a învățării, susțin formarea profilului moral și conștientizarea unor repere

valorice necesare luării deciziilor de viață, de traseu educațional și de formare profesională.

Sugestiile metodologice oferă clarificări pentru elementele de noutate ale programei și includ exemple de strategii didactice, repere pentru proiectarea demersului didactic, precum și elemente de evaluare continuă. De asemenea, sugestiile metodologice fac trimitere la o diversitate de contexte de învățare și la modalități de personalizare a demersului didactic (prin referiri la interese speciale de cunoaștere, specificul diferitelor comunități, adaptarea la nevoi speciale de învățare), linkuri foarte utile către surse de informare și de procesare a informațiilor livrate la activități.

De asemenea, sugestiile metodologice au rolul de a sublinia caracterul puternic formativ al acestui curs opțional și de a deschide interesul față de dezvoltarea continuă și responsabilă a profesorilor față de domeniul de cercetare și de studiu al cursului.

Competențe generale

1. Adoptarea unui stil de viață sănătos din perspectiva dezvoltării fizice și socioafective la vârsta adolescenței;
2. Aplicarea unor strategii de autocunoaștere și colaborare cu ceilalți, care ajută la dezvoltarea stimei de sine;
3. Asumarea de responsabilități în relațiile interpersonale, bazate pe valorizarea semenilor și pe respectarea sănătății fizice și psihice a acestora.

Valori și atitudini:

- dezvoltarea stimei de sine prin valorizarea relațiilor interpersonale;
- respectul, bazat pe cunoaștere, față de persoanele de sex opus;
- prietenia;
- stilul de viață sănătos;
- valorificarea comunicării interpersonale în toate formele ei: verbale, nonverbale, paraverbale;
- spiritul de inițiativă pentru derularea unor proiecte de grup
- interesul pentru dezvoltarea echilibrată a propriei persoane.

Competențe specifice și conținuturi

Anul I

T

Competențe specifice	Conținuturi
	Dezvoltarea în adolescență <ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea fizică și sexuală (tranziția de la copilărie la pubertate și la adolescență,

<p>1.1. Recunoașterea unor aspecte de ordin fiziologic, social, emoțional și moral-valoric specifice perioadei adolescenței</p> <p>2.1. Explorarea unor căi de acțiune care pot contribui la îmbunătățirea stimei de sine</p> <p>3.1. Stabilirea unor modalități de relaționare cu ceilalți care contribuie la valorizarea propriei persoane și a celorlalți</p>	<p>dezvoltarea fizică și dezvoltarea caracterelor sexuale secundare specifice fiecărui sex; aspecte specifice în adolescență)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea senzorial-perceptivă și intelectuală (sensibilitatea vizuală, auditivă și olfactivă; memoria, limbajul, creativitatea, experiența afectivă; aspecte specifice în adolescență) • Personalitate și identitate (aspecte specifice privind temperamentul, personalitatea, caracterul și identitatea masculină și feminină în societate; atitudini și comportamente complementare) • Posibile tulburări de ordin psihosomatic în etapa adolescenței (consumul de alcool; fumatul; tulburările de alimentație; depresia și dereglările psihosomatice) • Emoție și autocunoaștere (schimbări sociale și emoționale în perioada adolescenței; conștiința de sine; virtuțile autocontrolului; respectul față de sexul opus)
--	---

ST

T

<p>1.2. Identificarea unor caracteristici personale privind specificul fizic, emoțional și intelectual, importante pentru dezvoltarea armonioasă a personalității</p> <p>2.2. Analizarea influenței diferiților factori asupra dezvoltării personale și asupra construirii stimei de sine</p> <p>3.2. Explorarea unor modalități concrete de comunicare și relaționare interpersonală eficiente pentru a sprijini dezvoltarea stimei de sine și a celorlalți</p>	<p>Stima de sine și factorii ce susțin dezvoltarea acesteia</p> <ul style="list-style-type: none">• Cine sunt eu? (stima de sine; importanța valorilor personale - criterii de selecție; ce daruri /calități am?; construirea stimei de sine prin dragoste și altruism)• Prietenii (prietenia și rolul acesteia în dezvoltarea sănătoasă a sinelui; criterii de alegere a prietenilor; prietenii constructive versus relații toxice)• Familia (familia - mediu al dragostei și respectului reciproc; rolul familiei în dezvoltarea încrederii în sine; factori care contribuie la menținerea unei familii sănătoase)
	<p>Relațiile interpersonale</p> <ul style="list-style-type: none">• Comunicarea (importanța comunicării și limbajului în construcția persoanei și a relațiilor sociale;

<p>1.3. Promovarea, în contexte diferite, a unui comportament bazat pe respectarea și valorizarea persoanei</p> <p>2.3. Punerea în practică a unor abilități specifice de comunicare la nivel personal și interpersonal în vederea asigurării unei relaționări sociale eficiente</p> <p>3.3. Argumentarea importanței responsabilității, inclusiv la nivel social, în relaționarea cu ceilalți</p> <p>3.4. Identificarea nevoilor</p>	<p>respectul pentru adevăr și libertatea personală;</p> <p>instrumente pentru o comunicare deschisă și respectuoasă, asertivă - utilizarea eficientă a comunicării verbale, nonverbale, paraverbale;</p> <p>comunicarea cu sinele - capacitatea de reflecție personală;</p> <p>comunicarea interpersonală - bază a structurării comportamentelor sociale ale adolescenților;</p> <p>comunicare eficientă - relații sociale sănătoase)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prietenie și romantism (provocările prieteniei în perioada adolescenței; rolul structurant al sentimentelor de dragoste, iubire, acceptare și valorizare în dezvoltarea personală a adolescentului; <p>valorizarea partenerului)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eu și ceilalți, dinamica relațiilor (situații de prietenie stresantă; procesul de luare a deciziilor;
---	--

<p>cognitive, afective și sociale specifice vârstei adolescenței și a comportamentelor de risc asociate acestora</p>	<p>procesul de rezolvare a conflictelor; combaterea și evitarea bullying-ului)</p> <p>Factori perturbatori pentru dezvoltarea normală a adolescentului</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relații sociale deficitare/ disfuncționale (soluții la situațiile tensionate din familie, grupul de prieteni, școală) • Factori de natură psihică (stresul și stările de anxietate) • Factori de natură psihosomatică și legăturile cu aspecte de ordin emoțional, social și relațional, soluții și opțiuni recuperatorii • Situații de risc în adolescență (bolile cu transmitere sexuală; sarcina în adolescență și criza de sarcină; opțiuni de sprijin și mobilizare pentru traversarea cu succes a perioadelor de criză)
--	---

ST

Anul al II-lea

T

Competențe specifice	Conținuturi
<p>1.1. Identificarea factorilor și rutinelor care pot susține o dezvoltare sănătoasă a adolescentului</p> <p>2.1. Proiectarea propriului scenariu de viață valorificând calitățile personale și strategii de autocunoaștere</p>	<p>Dezvoltarea în adolescență</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adolescență și sănătate (valoarea nutriției; importanța somnului; importanța exercițiilor fizice) • Adolescență și cultură (rolul culturii în formarea identității adolescentului; creșterea calității vieții prin cultură; influențe ale literaturii, artei sau muzicii asupra vieții personale; importanța culturii în dezvoltarea personală; cultivarea dimensiunii estetice și artistice în viața tinerilor; cultivarea hobby-urilor de natură culturală) • Adolescentul în societate (stabilirea propriilor valori și idealuri; posibilități de dezvoltare și afirmare oferite de societate; criterii de selecție a valorilor)
<p>2.2. Utilizarea autocunoașterii și a cunoașterii celorlalți în asigurarea</p>	<p>Schimbări fizice, impact în comportament</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oxitocina, hormonul atașamentului, al afectivității și al dragostei (ce este oxitocina; rolul oxitocinei în organismul uman; situații diverse în care organismul uman secretă oxitocina; altruismul, dragostea și dăruirea de sine,

acțiunilor coezive de grup și la nivel interpersonal 2.3. Analizarea rolului autocontrolului în plan biofizic și emoțional în dezvoltarea personală și socială 3.1. Promovarea relațiilor interpersonale bazate pe asumarea unui comportament responsabil	factori declanșatori ai producției de oxitocină) • Dezvoltarea caracteristicilor de gen (caracteristici feminine - caracteristici masculine; manifestări ale genului în cultură, artă, știință; societatea umană, produs al armoniei și complementarității dintre cele două genuri) • Căsătoria și familia, concretizări ale dragostei autentice (intimitatea căsătoriei; grija și responsabilitățile față de soț/soție și în viața de familie; împlinirea personală prin căsătorie, formalizarea iubirii împărtășite)
--	--

ST

T

Competențe specifice	Conținuturi
1.2. Asumarea unui set de valori și norme de comportament	Stima de sine • Om de caracter (importanța educării caracterului; modalități de educare a caracterului; dezvoltarea stimei de sine și a demnității propriei prin respect, recunoștință, bunăvoință, atenție) • Sunt ceea ce fac! (perseverență,

<p>care contribuie la o dezvoltare sănătoasă a adolescentului</p> <p>2.4. Identificarea rolului autocontrolului în plan biofizic și emoțional în dezvoltarea personală și socială a adolescentului</p> <p>3.2. Punerea în practică a unui comportament care asigură asumarea de responsabilități în relațiile interpersonale</p>	<p>reziliență, concentrare și determinare; modele de perseverență; importanța perseverenței, a concentrării și a determinării în construirea propriului sine; strategii de dezvoltare a rezilienței)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imagine și personalitate (imagine de sine, conceptul de sine, formă și fond: ce spune haina despre omul care o poartă; care este mesajul nostru vestimentar; reguli estetice și criterii de alegere a vestimentației; presiunile „modei”; stiluri vestimentare; structurarea propriului stil ca marcă de identitate personală)
<p>2.5. Utilizarea unor strategii de comunicare interpersonală pentru a</p>	<p>Relațiile interpersonale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descifrarea mesajelor! (forme ale limbajului - verbal, nonverbal și paraverbal în contexte sociale și culturale diferite; specificități de gen în comunicare; înțelegerea filtrelor de comunicare în modelarea mesajelor, reguli de comunicare corectă; limbajul verbal, al trupului și folosirea vocii în comunicare, influențare și

colabora eficient cu ceilalți și a asigura echilibrul emoțional personal în relațiile de grup	persuasiune) • Libertate și responsabilitate (acțiune și consecințe față de sine și față de alții; limitele libertății; stabilirea propriilor responsabilități în relațiile cu ceilalți)
3.3. Formularea unor soluții remediale pentru situații în care libertatea de a alege este limitată de presiunile mediului	Factori perturbatori pentru dezvoltarea normală a adolescentului • Consumul de substanțe halucinogene (ce sunt, consecințele consumului asupra propriei persoane și asupra celor apropiați)
1.3. Explicarea impactului comportamentelor de risc și a influențelor unor factori perturbatori în dezvoltarea firească și pozitivă a adolescentului	• Consumul necritic de mesaje media (influența mass-mediei asupra deciziilor la nivel personal și social; selectarea judicioasă a surselor de informare din mediul virtual; conștientizarea influențelor și luarea de decizii informate) • Pornografia (mesaje transmise; degradarea imaginii femeii; consecințele psihologice asupra consumatorilor de material pornografic)

ST

Sugestii metodologice

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei școlare, oferind idei și soluții posibile pentru proiectarea și derularea la clasă a activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul disciplinei „Adolescență și autocunoaștere”.

Actuala programă școlară pentru disciplina opțională „Adolescență și autocunoaștere” promovează principiile învățării centrate pe elev, prin focalizarea actului educațional pe experiențele, capacitățile și nevoile elevilor aflați la vârsta adolescenței. Centrarea pe elev presupune o învățare activă (în care elevul este direct implicat în rezolvarea de sarcini de lucru), contextuală (în care noile achiziții din învățământul liceal se construiesc pornind de la baza de competențe dobândite în învățământul primar și gimnazial), socială (prin faptul că promovează cooperarea și colaborarea între elevi pentru rezolvarea sarcinilor de învățare) și responsabilă (prin faptul că elevul este susținut pentru implicarea activă și pentru asumarea de responsabilități în învățare și ca membru al comunității).

Disciplina are un accentuat caracter practic-aplicativ și presupune respectarea unor exigențe ale învățării active și durabile. Din această perspectivă, demersul didactic nu se concentrează pe „transmitere de cunoștințe”, ci pe formarea și exersarea de valori și atitudini pozitive. Oferind oportunități de învățare care să permită elevului să își valorifice experiența de viață, să își descopere și să experimenteze propriile abilități și atitudini caracteriale, rolul cadrului didactic este de a le consolida, de a le particulariza și de a facilita transferul acestora în viața reală.

În același timp, sugestiile metodologice oferă clarificări pentru elementele de noutate ale programei școlare.

Se recomandă ca în activitatea de predare-învățare a acestei discipline opționale să se utilizeze materialele disponibile pe teme propuse, iar profesorii să urmeze și cursul de formare continuă „Educație pentru o dezvoltare sănătoasă a adolescentului”, care se desfășoară la casele corpului didactic din țară.

Strategii didactice

Competențele specifice se formează prin activitățile de învățare. Această precizare evidențiază importanța modului de proiectare și de desfășurare a activității cu elevii. Este necesar ca profesorii din învățământul liceal să realizeze în mod explicit, în lecții, conexiunea între ceea ce se învață și scopul pentru care se învață, ceea ce înseamnă o orientare directă către latura pragmatică a activității didactice. Este important ca în centrul demersului didactic să fie plasat elevul, ca subiect al activității instructiv-educative. În acest sens se impune ca lecțiile să pornească de la experiențele de viață ale elevilor, de la achizițiile lor cognitive, culturale, atitudinale anterioare, să se adreseze nevoilor și intereselor acestora, să ofere o varietate de exerciții, aplicații practice, dinamice și atractive realizate prin diversificarea activităților de învățare și care să pună elevii în situația de subiecți activi în propria formare și dezvoltare.

Disciplina opțională „Adolescență și autocunoaștere” solicită utilizarea unui cadru metodologic variat, care să îmbine strategii

didactice tradiționale și moderne deopotrivă, astfel încât acestea să devină căi pentru dezvoltarea capacității elevilor de comunicare și de reflecție asupra propriei deveniri, pentru crearea unui cadru educațional bazat pe valori fundamentale de conviețuire, pentru dezvoltarea de atitudini precum: încrederea, atitudinea pozitivă față de sine și față de alții, respectul pentru diferență.

De asemenea, strategiile didactice au rolul de a implica activ pe elevi în propria învățare, de a oferi acestora variate contexte de activitate cu rol de motivare pentru propria dezvoltare, de a evidenția caracterul actual al valorilor morale.

Strategiile de predare-învățare recomandate în activitățile didactice la disciplina „Adolescență și autocunoaștere” vizează cu precădere:

- strategii inductive bazate pe analiza și valorificarea diferitelor contexte concrete de viață - prin: analiza unor atitudini și comportamente manifeste (exemple din literatură; exemple din viața cotidiană); identificarea unor norme și principii morale în situații date; analiza unor exemple de respectare sau de încălcare a normelor; analiza rolului modelelor în viața personală și a comunității;

- strategii bazate pe învățarea prin descoperire - pornind de la diferite suporturi concret-senzoriale: materiale video, seturi de imagini, ilustrații, fotografii care reflectă aspecte din viața proprie și din cea a familiei;

- strategii interactive bazate pe conversație, discuții în grup, dezbateri, interviuri, tehnici ale gândirii critice - pentru identificarea modalităților de aplicare în viața cotidiană a diferitelor trăsături pozitive de caracter; pentru evidențierea trăsăturilor morale ale unor persoane; pentru exersarea formulării de argumente sau contraargumente cu privire la un punct de vedere;

- strategii de învățare problematizată - prin implicarea elevilor în rezolvarea unor situații-problemă ce apar în grupurile de apartenență sau la nivelul comunității, pornind de la relaționarea acestora;

- strategii care valorifică jocul de rol și dramatizarea - pentru construirea unor situații de învățare în care elevii sunt puși în variate contexte de interacțiune, de evaluare critică, de reflecție asupra unor situații de viață cotidiană, de dezvoltare a creativității și a abilităților socioemoționale;

- strategii de învățare bazate pe proiect - care își propun implicarea elevilor în activități de grup în vederea realizării de investigații pe o temă dată sau la alegere; proiectele pot fi realizate la nivel de grup de elevi/clasă/școală/comunitate. Temele proiectelor vor fi relaționate cu programa școlară și pot viza: teme specifice disciplinei sau teme interdisciplinare.

Recomandăm utilizarea următoarelor categorii de metode și a procedeelelor didactice moderne, care contribuie la dezvoltarea gândirii critice:

- metode de predare-învățare interactivă în grup: metoda predării/învățării reciproce (Reciprocal teaching - Palinscar); metoda mozaicului (metoda Jigsaw); scrierea liberă (de exemplu, într-un interval de timp solicitat, elevii scriu despre ceea ce știu, simt sau

ar dori să știe referitor la un nou conținut tematic); cascada (Cascade); metoda turnirurilor între echipe (TGT Teams/Games/Tournaments); metoda piramidei; învățarea dramatizată;

- metode de fixare și sistematizare a cunoștințelor și de verificare: harta cognitivă sau harta conceptuală (Cognitive map, Conceptual map); metoda fishbone maps (scheletul de pește); tehnica florii de nufăr (Lotus Blossom Technique); metoda R.A.I.; cartonașele luminoase; turul galeriei; recenzia prin rotație (de exemplu, colectivul se împarte în grupuri; sunt scrise pe coli 6-8 întrebări; fiecare grupă circulă și notează răspunsuri pe fiecare dintre cele 6-8 coli cu întrebări; se discută în colectivul mare; se sintetizează concluziile edificatoare);
- metode de rezolvare de probleme prin stimularea creativității: brainstorming; explozia stelară Starbursting (de exemplu, se scrie tema sau situația propusă dezbaterii în mijlocul unei stele; pe fiecare dintre colțurile acesteia se va scrie câte o întrebare: Cine? Când? Unde? Cu ce scop?; se lucrează pe grupuri; se lămuresc anumite concepte; se discută în grupul mare); metoda pălăriilor gânditoare; interviul de grup; studiul de caz; tehnica 6/3/5; controversa creativă; tehnica acvariului (Fishbowl); metoda Frisco (de exemplu, se propune spre analiză o temă; se împarte colectivul în 4 grupe: conservatorii; exuberanții; pesimiștii; optimiștii; se realizează schimb de opinii; se trag concluziile potrivite); jurnalul cu dublă intrare;
- metode de cercetare în grup: proiectul de cercetare; experimentul pe echipe; portofoliul de grup.

În organizarea activității de predare-învățare la disciplina Adolescență și autocunoaștere, profesorul poate îmbina diferite metode și tehnici de învățare, contextualizându-le la specificul abordării pe conținuturi și la caracteristicile fiecărei clase de elevi.

Câteva exemple în acest sens:

Anul I

- exerciții de autocunoaștere, autorefecție și autoprezentare - exemple: tabelul schimbărilor; cartonașe cu aspecte ale dezvoltării fizice și emoționale; influența schimbărilor; barierele care stau în calea interrelaționării eficiente; jurnalul emoțiilor;
- exerciții de dezvoltare a gândirii critice - exemple: asaltul ideilor; lectura imaginii; știu - vreau să știu - am învățat;
- dezbateri pe teme variate: materiale multimedia referitoare la dezvoltarea cerebrală a adolescentului; conceptul de responsabilizare socială;
- redactarea unor texte (compuneri, povestiri tematice, eseuri) pe teme variate: despre tulburările psihosomatice din adolescență; obiective de dezvoltare personală;
- realizarea unor anchete sau microcercetări (fișe de observație, chestionare, interviuri individuale sau de grup cu părinți, alte persoane reprezentative din viața personală sau de la nivelul comunității) pe teme diverse: afirmarea identității masculine și feminine în societate; aspecte specifice dezvoltării generale la vârsta adolescenței; comportamentul adolescentului în diferite contexte de viață cotidiană;

- jocuri de rol, dramatizări pe baza unor texte consacrate sau originale, despre: deprinderile de caracter pozitive ale tinerilor; exemple: manifestarea respectului și a altruismului; empatia și înțelegerea particularizată; cercul prieteniei; cel mai frumos compliment;
- analizarea unor studii de caz relevante pentru temele studiate
- exemple: comportamentul adolescenților, libertate și responsabilitate, echilibrul funcțional dintre stima de sine și relațiile sociale;
- realizarea unor scurte materiale (materiale multimedia realizate de elevi sub îndrumarea profesorilor, machete, filme, desene sugestive) pe teme variate, care să fie prezentate folosind metode alternative (exemple: Turul galeriei, Eseul de 5 minute).

Anul al II-lea

- ateliere tematice, discuții în perechi și în grupuri, prin aplicarea metodelor: Phillips 6/6, Frisco, metoda 6/3/5, pe teme variate - exemple: despre modelele pe care adolescenții le urmează;
- organizarea unor interviuri cu specialiști ai domeniilor de cercetare (medici, neuropsihiatri, sociologi, teologi); întâlniri cu personalități care acceptă să povestească despre adolescența lor;
- elaborarea de hărți conceptuale, hărți cognitive pe teme variate; realizarea de postere, afișe și alte materiale creative corelate cu temele abordate;
- exerciții de reflecție personală, activând metode ale gândirii critice (Pălăriile gânditoare, patru colțuri, Buzz-groups); realizarea fișelor de autoevaluare atitudinală (aplicarea metodei Linia Vieții);
- realizarea de albume cu fotografii care surprind reacții emoționale motivante pentru construirea unei atitudini pozitive în situații diverse de viață; întocmirea unor fișe de observație a reacțiilor personale în diferite contexte de relaționare, cu monitorizarea progreselor;
- elaborarea unor sloganuri/mesaje/bannere cu puternic efect mobilizator pentru susținerea familiei; realizarea blazonului familiei cu identificarea valorii adăugate aduse de persoanele care o compun; întocmirea unui cod al familiei ideale în care să fie identificate soluții de îmbunătățire a relațiilor intrafamiliale;
- elaborarea unui calendar al activităților care motivează participarea la viața comunitară; elaborarea unui jurnal al implicării în viața celor din jur (familie, școală, comunitate); participarea la activități de voluntariat în centre de asistență socială, ONG-uri; organizarea unor întâlniri cu personal din organizații de tineret și organizații profesionale care lucrează cu tineri aflați în dificultăți adaptative.

Aplicarea diferitelor strategii didactice presupune alternarea diferitelor forme de organizare a activității (individuală, în grupuri mici, frontală) și utilizarea unor resurse de învățare variate: texte (literare, din domeniul medical); imagini (fotografii, planșe ilustrative); softuri educaționale, CD-uri, DVD-uri; prezentări

online, adaptate competențelor și conținuturilor propuse; site-uri cu informații relevante pentru conținuturile abordate.

Alegerea strategiilor de învățare presupune efortul profesorului pentru personalizarea demersului didactic, fapt care înseamnă proiectarea activităților de predare-învățare în acord cu nevoi și interese specifice. Ca urmare, în acord cu prevederile [Legii educației naționale nr. 1/2011](#), cu modificările și completările ulterioare, profesorul decide cum va utiliza procentul de 25% din timpul alocat disciplinei (de exemplu: activități de predare-învățare adaptate la nevoi speciale de învățare, la interese speciale de cunoaștere, la specificul cultural al comunității).

Aspecte privind evaluarea

Evaluarea formativă la disciplina „Adolescență și autocunoaștere” poate utiliza atât metodele tradiționale de evaluare, cât și cele activ-participative. Astfel, metodele de evaluare orale vor fi centrate pe: discuții de grup, dezbateri, conversație în perechi etc. Probele scrise vor viza mai ales capacitatea lor de reflecție asupra problematicii adolescenței, respectiv asupra temelor abordate în cadrul disciplinei. Probele practice vor pune elevii în situații variate de lucru (individual, în perechi, în grupuri), în care aceștia au ca sarcină căutarea de informații, sistematizarea acestora în forme variate, elaborarea de proiecte, hărți mentale, colaje, desene, afișe etc.

Una dintre metodele de evaluare sumativă propuse este proiectul. Proiectul este un instrument eficient de evaluare didactică, o metodă complexă de evaluare, deoarece implică abordarea completă a unei teme și cuprinde de obicei și o parte practică, experimentală. Proiectul presupune etape distincte de pregătire, aplicare și interpretare, care pun în valoare atât creativitatea elevilor, cât și creativitatea profesorului. Etapele esențiale în aplicarea acestei metode de evaluare sunt:

1. Pregătirea proiectului prin oferirea de repere, sugestii orientative, surse complementare de cercetare;
2. Stabilirea ariei și a tematicilor de interes;
3. Împărțirea sarcinilor și trasarea termenelor de predare;
4. Cercetarea propriu-zisă, creație cât mai originală și mai sugestivă;
5. Identificarea și selectarea resurselor materiale și bibliografice;
6. Precizarea regulilor de realizare a proiectului:
 - pagina de titlu;
 - cuprinsul lucrării;
 - argumentul;
 - prezentarea elementelor de conținut;
 - concluzii;
 - referințe bibliografice;
 - anexe;
7. Prezentarea rezultatelor cercetării;
8. Schimbul de impresii asupra întregii activități desfășurate.

Alte metode eficiente de evaluare formativă și sumativă sunt: eseul, portofoliul, investigația, fișa de evaluare; hărțile conceptuale de tipul Pânza de păianjen, tehnica 3-2-1, R.A.I. (răspunde - aruncă - interoghează).

Cea mai importantă funcție a evaluării la ora de „Adolescență și autocunoaștere” este cea motivațională, punând accent pe motivarea elevului pentru propria devenire și asumare a statutului de adolescent responsabil față de sine și față de ceilalți.

BIBLIOGRAFIE

1. Adams, G. & Berzousky, M.D. (2009). Psihologia adolescenței. Iași, Polirom
2. Agenția Națională Antidrog (2008), Consumul de droguri în spații recreative. Raport de cercetare, <http://www.ana.gov.ro/studii/Consumul%20in%20spatii%20recreationale%202009.pdf>
3. American Academy of Pediatrics (2014a). Letter to Federal Communications Commission on August 29, 2013
4. American Academy of Pediatrics (2014b). Policy Statement - Children, Adolescents, and the Media, Council on Communications and Media
5. American Academy of Pediatrics (2014c). Policy Statement: Media Education Council on Communications and Media, Pediatrics 126(5): 1012-1017
6. American Academy of Pediatrics, Committee on Communications. Children, adolescents and advertising. Pediatrics, (2006). 118 (6): 2562-2569
7. Anderson, C.A., Berkowitz, L., Donnerstein, E., Huesmann, L.R., Johnson, J.D., Linz, D., Malamuth, N.M., & Wartella, E. (2003). The influence of media violence on youth. Psychological science in the public interest 4(3): 81-110
8. André, Ch., Lelord, F. (1999). Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți, București: Editura Trei
9. Băban, A. (2001). Consiliere educațională, ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Cluj-Napoca: Imprimeria „Ardealul” Cluj
10. Bearman, P.S., Moody, J. & Stovel, K. (2004). Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks. American Journal of Sociology 110(1): 44-91
11. Breines, J.G., Crocker, J., & Garcia J.A. (2008). Self-objectification and well-being in women's daily lives. Personality and Social Psychology Bulletin
12. Brown, J.D., & Newcomer, S. (1991). Television Viewing and Adolescents' Sexual Behavior, Journal of Homosexuality
13. Brown, J.D., L'Engle, K.L., Pardun, C.J., Guo, G., Kenneavy, K., & Jackson, Ch. (2006). Sexy media matter: exposure to sexual content in music, movies, television, and magazines predicts black and white adolescents' sexual behavior. Pediatrics 117(4): 1018-1027
14. Cavanagh, S.E. & Huston, A.C. (2006). Family instability and children's early problem behavior. Soc. Forces 85: 551-581

15. Cocoroadă, E., Marcela, R.L., Clinciu, A.I., Pavalache-Ilie, M., Lupu, D., Fărcaș, L.E. (2004). Consilierea în școală, o abordare psihopedagogică, Sibiu: Editura Psihomedica
16. Crețu, T. (2009). Psihologia vârstelor, Iași, Polirom
17. Cucu, A.M. et al. (2013). Raport național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2013 <http://www.insp.gov.ro/cnepss/wp-content/themes/PressBlue/pdf/Raport%20sanatate%20copii%202013.pdf>
18. Dumitru, I.Al. (2008). Consilierea psihopedagogică - Baze teoretice și sugestii practice, Iași: Editura Polirom
19. Faber, A., & Mazlish, E. (2007). Cum să-i ascuți pe adolescenți și cum să te faci ascultat, București: Curtea Veche Publishing
20. Fisher, M.M., & Eugster, E.A. (2014). What is in our environment that effects puberty? *Reproductive Toxicology* 44: 7-14
21. Gheorghe, V. (2008). Efectele Televiziunii asupra Minții Umane, Prodigios
22. Gheorghe, V. (2008). Pornografia maladia secolului XXI, Prodigios
23. Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională, București: Curtea Veche Publishing
24. Halmaghi, M. (2004). Memorator de psihologie pentru clasa a X-a, București: Editura Booklet
25. Ham, B. (2003). The effects of divorce on the academic achievement of high school seniors. *Journal of Divorce and Remarriage* 38(3-4): 167-185
26. Hammarstedt, L., et al. (2006). Human papillomavirus as a risk factor for the increase in incidence of tonsillar cancer. *International Journal of Cancer* 119(11): 2620-2623
27. Hancox, R.J., Barry, J.M., & Poulton, R. (2005). Association of television viewing during childhood with poor educational achievement, *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 159(7): 614-618
28. Luca, M.R., Clinciu, A.I., Pavalache-Ilie, M., Lupu, D., & Fărcaș, L.E. (2004). Consilierea în școală, o abordare psihopedagogică, Sibiu: Ed. Psihomedica
29. Marcu, L., & Păunescu, B. (2004). Cunoștințele, atitudinile și practicile tinerilor cu vârsta cuprinsă între 15 și 24 ani legate de infectarea și transmiterea ITS/HIV/SIDA și de consecințele practicării sexului neprotejat
30. Marie Stopes International Romania (2014). Boli cu transmitere sexuală, <http://www.mariestopes.ro/serviciile-msi/boli-cu-transmitere-sexuala/>
31. McLuhan, M. (1997). Mass-media sau mediul invizibil. Nemira, București
32. Modrea, M. (2006). Imaginea de sine și personalitatea în adolescență, studii teoretice și practice, Focșani: Editura Aliter
33. Prentice, P., & Williams, R. (2013). Disorders of puberty, *Medicine* 41(10): 604-606
34. Radu, N. (1995). Adolescența, schiță de psihologie istorică. București: Fundația România de mâine

35. Sanchez, C.L., et al. (2002). Îndreptar privind alcoolul, tutunul și alte droguri. Inspectoratul General al Poliției Române - Direcția Generală de Combatere a Crimei Organizate și Antidrog, București

36. Schifrineț, I. (1999). Sociologie, București: Editura Economică

37. Stein, S.J., & Book, H.E. (2003). Forța inteligenței emoționale, București: Editura ALLFA

38. Steinberg, L. (1993). Adolescence. S.U.A.: McGraw-Hill Inc.

39. Steinberg, L. (2001). We know some things: parent-adolescent relationships in retrospect and prospect, Journal of Research on Adolescence 11(1): 1-9

40. Șchiopu, U., Verza, E. (1997). Psihologia vârstelor, ciclurile vieții, București: Editura Didactică și Pedagogică

41. UNICEF (2013), Situația adolescenților din România. Raport final, București

42. Verza, E., & Verza, F.E. (2000). Psihologia vârstelor, București: Editura Pro Humanitas

43. Zimbardo, Ph.G. (2005). The Demise of Guys: Why Boys Are Struggling and What We Can Do About It

44. Zimmerman, F.J., Dimitri, A.Ch., & Meltzoff, A.N. (2007). Associations between media viewing and language development in children under age 2 years, The Journal of pediatrics 151(4): 364-368

Grup de lucru

T

Prenume, nume	Instituție de apartenență
Prof. univ. dr. Constantin Cucos	Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași, Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Conf. univ. dr. Anca Ciobotaru	Universitatea de Arte „George Enescu”, Iași
Lector univ. dr. Oana Moșoiu	Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Cornel Celmare	Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași, psihoterapeut principal ICF Iași, cadru didactic asociat

Veronica Grădinaru	Universitatea de Medicină și Farmacie, Iași, asistent de cercetare
Prof. Gabriela-Fulvia Horobeț	Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași
Prof. Daniela-Anișoara Ciolpan	Colegiul Tehnic „Gheorghe Asachi” Focșani, județul Vrancea
Prof. Nicoleta Stanciu	Liceul Pedagogic „Spiru Haret” Focșani, județul Vrancea
Prof. Teodora Plăeșu	Școala Gimnazială „Spiru Haret” Bacău, județul Bacău
Prof. Robert-Mugurel Roșioru	Inspectoratul Școlar Județean Buzău
Prof. Daniela Friciu	Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu”, Reghin, județul Mureș

ST
