

# Proiect de activitate

**Școala:**

**Clasa:** a IX-a

**Data:**

**Propunător:** Bojoga Angela

**Obiectul:** Consiliere și orientare

**Modulul:** Calitatea stilului de viață

**Tema:** Să învățăm să trăim eficient și inteligent!

**Competența generală:**

Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

**Competențe specifice:** Analiza conceptelor de costuri materiale ale vieții, exploatarea eficientă a resurselor, creativitatea și ingeniozitatea identificării de modalități de reutilizare a resurselor pentru un stil de viață inteligent și eficient.

**Obiective operaționale:**

- Înțelegerea conceptului de cost material al vieții.
- Clarificarea rețelei de costuri asociată cu viața adultă activă.
- Înțelegerea abordărilor inteligente și eficiente ale stilului de viață.
- Creionarea unor proiecte cu exemple concrete de stil de viață sănătos, inteligent și eficient.

**Metode didactice:** conversația euristică, dezbateră, explicația, expunerea, problematizarea.

**Mijloace didactice:** laptop, videoproiector, post-it-uri

**Bibliografie:**

Gabriela Lemeni, Anca Axente – Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII. Editura ASCR, Cluj-Napoca 2011

**Resurse video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=4eKvI5xOyVo>

<https://www.youtube.com/watch?v=4XraLIgNfTc>

<https://marathonepr.ro/wp-content/uploads/2021/01/Ghid-Sutenabilitate.pdf>

## Scenariul activității

### 1. Moment organizatoric

Se face prezența și se organizează materialele didactice. Elevii se pregătesc de activitate.

### 2. Spargerea gheții

Propunătorul adresează următoarea întrebare: ”Dacă ar fi posibil ca pentru o anumită perioadă să trăiți în alt timp istoric (chiar în viitor) și în alt loc (țară), când și unde ați alege să trăiți?”. Propunătorul roagă fiecare elev care răspunde să-și argumenteze cât mai bine răspunsul.

### 3. Captarea atenției

Propunătorul anunță titlul lecției și obiectivele care se doresc a fi atinse la finalul activității. Propunătorul începe cu următoarea întrebare: „Cum credeți că va arăta viața voastră peste 5-7 ani?” Permite elevilor să dea câteva răspunsuri. „Cine crede că viața lui va arăta cu siguranță așa?” Propunătorul proiectează prezentarea cu imagini reprezentând succes material afișat ostentativ (Anexa 1). Elevii comentează împreună cu propunătorul. Acesta continuă: „este foarte posibil ca în viitorul apropiat, realiști fiind, viața voastră să arate ca cea a majorității oamenilor” – se afișează imaginea din Anexa 1.

### 4. Desfășurarea activității

#### *Introducerea în subiectul lecției*

Propunătorul face următoarea expunere:

„Fie că vrea sau nu, cu mai mult sau mai puțin succes, fiecare dintre voi va lua startul în viața adultă. Dincolo de proiecte, vise, așteptări, realizări și insuccese, viața adultă are o constantă de ne-evitat pentru fiecare: costul material al vieții – al supraviețuirii și apoi al prosperității. Viața adultului în societate presupune procurarea mijloacelor necesare traiului zilnic și asigurarea acestuia pe termen lung. Dacă ne aducem aminte de piramida trebuințelor lui Maslow de la psihologie, vedem că nevoile fiziologice și de securitate sunt la baza piramidei. Ele trebuie satisfăcute primele. Orice adult are nevoie de un spațiu de locuit, hrană adecvată, haine și încălțăminte, energie etc. În societatea în care trăim toate acestea costă. Procurarea mijloacelor necesare pentru satisfacerea necesităților, eforturile întreprinse pentru creșterea nivelului de trai, modul în care ne satisfacem nevoile și

trebuințele intră sub umbrela conceptului de stil de viață. Din acest punct de vedere fiecare om are un stil de viață.”

Propunătorul continuă:

„Pentru întâlnirea noastră vă propun următoarea situație în care majoritatea vă veți afla la un anumit moment al vieții:

***Aveți un loc de muncă care vă asigură un venit decent pentru traiul de zi cu zi, dar nu vă permite să puneți în aplicare planuri pentru îmbunătățiri majore. Locuiți într-o casă cu ceva teren în jur. Vă încălziți casa cu lemne, sunteți bransați la electricitate (la o companie privată), aveți apă curentă (de la o companie privată), vă cumpărați hrana de la magazin. Toate acestea vă consumă peste 80% din bugetul lunar. Nu se întrevode vreo posibilitatea de creștere a venitului în viitorul apropiat. Cum și ce ați face pentru a scădea costurile vieții, dar fără a vă deteriora nivelul de trai? Ba chiar, să-l îmbunătățiți. Aveți 3-4 minute să vă gândiți.”***

După expirarea timpului de reflecție, propunătorul invită elevii să comunice ideile la care s-au gândit – stimulând pe cât mai mulți să intervină. Din toate răspunsurile, se vor sintetiza trei direcții principale:

- Scăderea costurilor cu casa fără sacrificarea confortului;
- Scăderea costurilor cu mâncarea, fără a afecta în niciun fel securitatea alimentară;
- Scăderea costurilor cu energia fără sacrificarea confortului și necesităților.

#### ***a) Casa eficientă, ieftin de încălzit și primitoare***

Propunătorul se adresează elevilor: ”Vă încălziți casa cu lemne pe care le cumpărați an de an. Fie că folosiți sobe sau aveți o centrală pe lemne care vă furnizează căldură și apă caldă, acestea vă costă câteva mii de lei anual - nu voi stabiliți prețul și consumul lor depinde de vreme și preferințele personale de încălzire. Ce alternative mai bune întrevedeți?”

Elevii dau diverse răspunsuri și le discută cu profesorul. După răspunsurile lor, acesta expune ideea legată de valorificarea crengilor uscate și a materialului lemnos pe care oamenii îl aruncă după ce aranjează copacii la început de primăvară. Le prezintă elevilor filmul cu tocătorul de crengi din Anexa 2.

(<https://www.youtube.com/watch?v=gO93SMfdm0&t=6s>)

După vizionarea filmului lansează o discuție legată de eficiența acestei abordări pe termen lung, precum și eforturile implicate aici. Ideea care trebuie desprinsă este cea a existenței resturilor lemnoase care pot fi folosite eficient în propria casă. Propunătorul concluzionează că prin achiziționarea și închirierea unui astfel de tocător, se pot obține fonduri suplimentare pentru traiul propriu. De asemenea, le arată un alt video cu persoana care folosește crenguțe tocate în soba cu peleți și discută despre posibilitatea utilizării resturilor de lemn pentru încălzirea proprie.

Lemnele obținute astfel pentru încălzirea casei pot fi folosite și la gătit. Profesorul afișează imaginile cu cuptoarele de gătit și sobele tip rachetă din Anexa 2 și declanșează o discuție referitoare la acest mod ecologic, tradițional și sănătos de a găti.

### **b) Dotările din casă**

„Să presupunem că o parte din mobila voastră strict necesară s-a deteriorat și trebuie înlocuită. Mobila nouă costă destul de mult, nu se potrivește cu spațiul vostru, iar mobila pe comandă e și mai scumpă. Cum ați face, totuși, să vă schimbați piesele de mobilier cu costuri minime?”

Elevii se gândesc și dau diverse răspunsuri. Propunătorul continuă: „Cum vi se pare alternativa de a vă construi propria mobilă?” Elevii comentează pro și contra. Propunătorul continuă: „Cum ar fi să vă construiți propria mobilă din materiale de care nu mai are nimeni nevoie, sau s-o construiți din piese destinate altei zone tehnice?” Se proiectează din Anexa 3 prezentarea cu imaginile de mobilier și iluminat construite din piese pentru instalații sanitare, țevi de cupru, plastic etc. De asemenea, propunătorul le arată piesa construită din bucăți de carton lipite cu silicon și le stimulează creativitatea imaginându-și împreună cu ei ce se poate face pornind de aici.

Propunătorul întreabă – „Pe lângă beneficiile legate de scăderea costurilor, ce alte beneficii ați mai obține construindu-vă singuri propriile obiecte de uz casnic?”

Elevii răspund și discută ideile împreună cu propunătorul.

### **c) Scăderea costurilor cu hrana, fără a afecta cantitatea și calitatea alimentației**

Propunătorul întreabă: „Locuiți la casă și aveți teren în jurul casei. Cum ați putea să scădeți costurile cu mâncarea zilnică și în același timp să aveți o alimentație sănătoasă?”

După diverse răspunsuri, soluția evidentă iese la suprafață: să-ți cultivi propria grădină. Propunătorul proiectează prezentarea din Anexa 4 cu diverse soluții de grădinarit. În paralel, lansează o discuție privind avantajele cultivării propriei hrane, atât din punct de vedere financiar, cât și al beneficiilor pentru sănătate.

#### **d) Scăderea costurilor cu energia și apa**

„Locuiți în casa voastră și energia electrică și apa curentă vă sunt furnizate de o companie de distribuție la un anumit preț – în baza unui contract. Cum faceți să scădeți costurile, dar fără a sacrifica confortul oferit de energia electrică și apă curentă?”

Elevii dau diverse răspunsuri și propunătorul sintetizează direcțiile generale.

Una dintre acestea este reprezentată de economisirea energiei și eliminarea consumului parazitar.

Propunătorul sugerează ideea instalării unui sistem de producere a energiei solare și chiar o mică instalație eoliană – Anexa 5. Apoi întreabă elevii care ar fi avantajul unui astfel de sistem paralel?

Discuția se desfășoară pe coordonatele:

- Reducerea consumului de energie plătită – economie de cheltuieli;
- Independența energetică oferită de sistemul alternativ;
- Vânzarea surplusului de energie produsă;
- Avantajele stocării și folosirii energiei proprii când furnizorul întrerupe livrarea energiei în urma defecțiunilor.

În cazul reducerii costurilor cu apa curentă, soluția evidentă este construcția unui puț pe terenul propriu. Apa obținută astfel poate fi folosită atât pentru nevoile casnice, cât și pentru grădinarit.

### **5. Identificarea beneficiilor psihologice ale unui stil de viață inteligent și eficient**

„Am discutat și identificat soluții pentru reducerea costurilor materiale ale vieții fără a diminua cu nimic calitatea vieții. Am văzut că există soluții inteligente și creative care permit atingerea unei independențe personale și preluarea controlului asupra a ceea ce consumăm și avem nevoie. Mai mult aceste soluții ne permit economisirea unor venituri serioase care pot fi puse la baza unor investiții ulterioare în acțiuni care pot spori nivelul de prosperitate și împlinire personală. Pe lângă beneficiile materiale ale unui stil de viață

eficient și inteligent, ce alte beneficii psihologice mai putem obține? Cum ne transformăm noi ca oameni în urma adoptării unui astfel de stil de viață?”

Elevii dau diverse răspunsuri pe care propunătorul le organizează și sintetizează pe mai multe direcții:

- Creșterea autonomiei personale;
- Creșterea încrederii în forțele proprii și îmbunătățirea stimei de sine;
- Dezvoltarea unei atitudini de optimism față de viitor;
- Dezvoltarea unei sensibilități față de natură și de modul inteligent în care putem folosi resursele pe care le avem la dispoziție;
- Dezvoltarea creativității, ingeniozității;
- O stare de bine generală care-și pune amprenta asupra întregii noastre activități.

Propunătorul discută cu elevii toate aceste aspecte, clarificând că această abordare a vieții este viabilă economic și mai ales cu imense beneficii pentru sănătatea fizică și mentală. Acest stil de viață ne poate transforma din consumatori pasivi de produse și resurse, prinși într-o rețea de dependențe, în persoane independente și autonome capabile să identifice căi inovatoare pentru dezvoltarea personală. Și nu în ultimul rând, putem fi un exemplu de urmat pentru ceilalți.

## **6. Aprecieri și câteva concluzii**

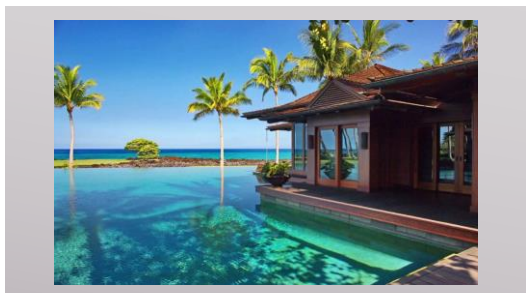
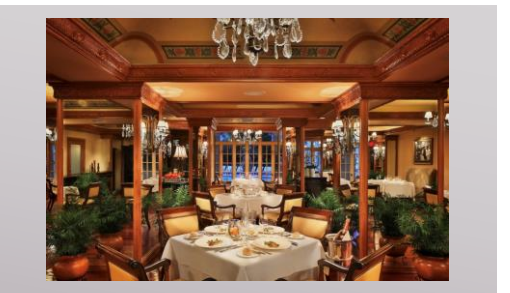
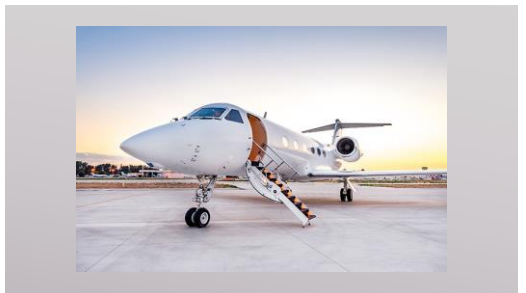
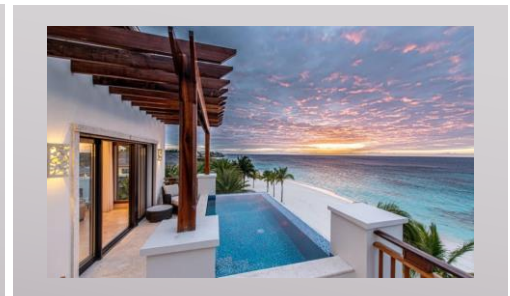
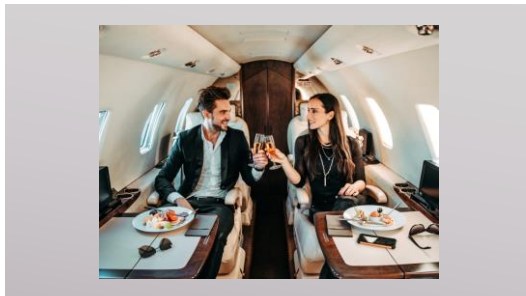
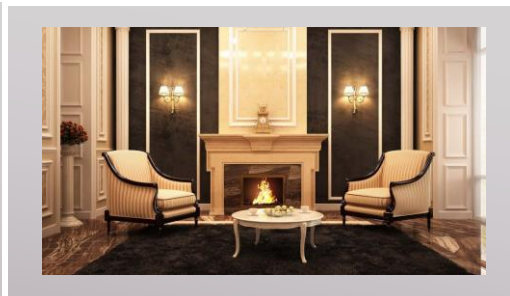
Chiar dacă trăim într-o societate care încurajează consumul de dragul consumului, trebuie să ne gândim că resursele naturale pe care le avem la dispoziție nu sunt nelimitate. Mai mult, consumul de dragul consumului generează o foarte mare risipă de materiale și energie. A trăi inteligent și eficient, nu înseamnă a găsi cel mai bun preț pentru cea mai bună calitate, ci a duce o viață fără lipsuri, cu un minim de resurse și maxim de implicare personală. În felul acesta se poate genera bunăstare pentru toți, bunăstare care este sustenabilă pe termen lung.

## **7. Evaluare**

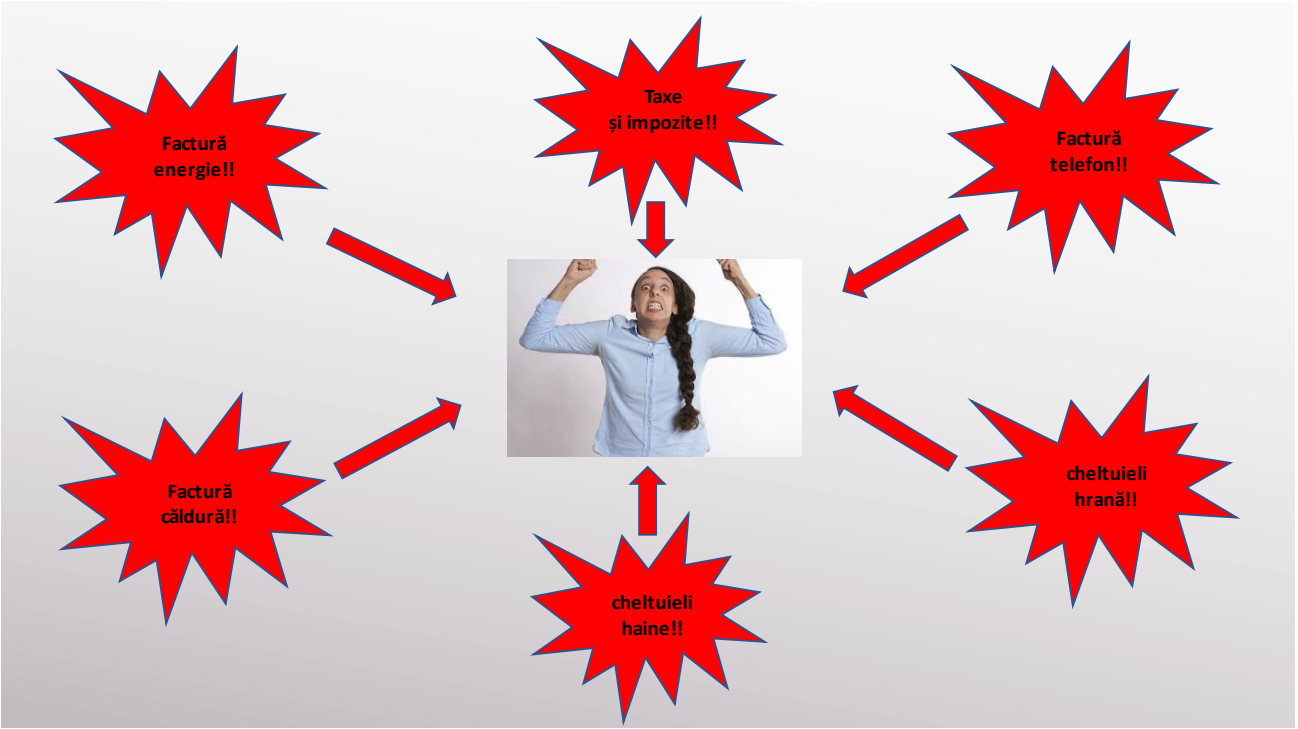
Se fac aprecieri verbale asupra modului în care elevii s-au implicat în activitate.

Elevii vor scrie pe un post-it un cuvânt sau o expresie despre cum s-au simțit la activitate.

## Anexa 1



.... sau



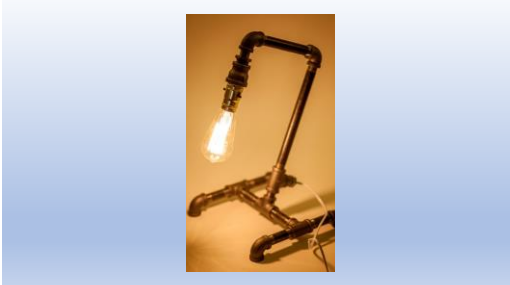
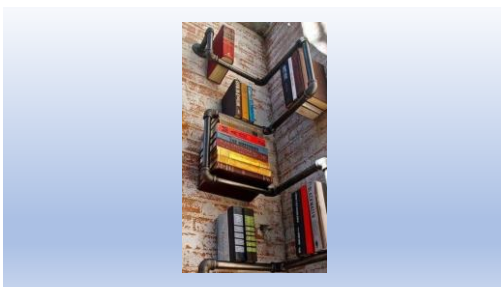
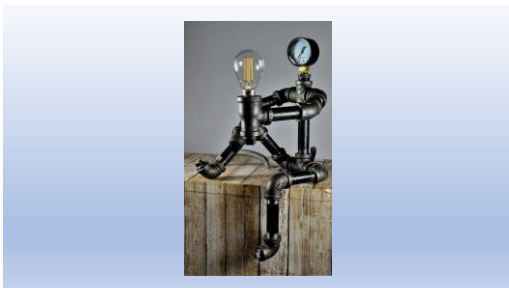
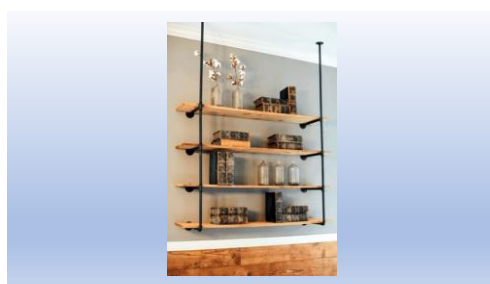


## Anexa 2

<https://www.youtube.com/watch?v=4eKvI5xOyVo>



# Anexa 3





# Anexa 4





## Anexa 5

