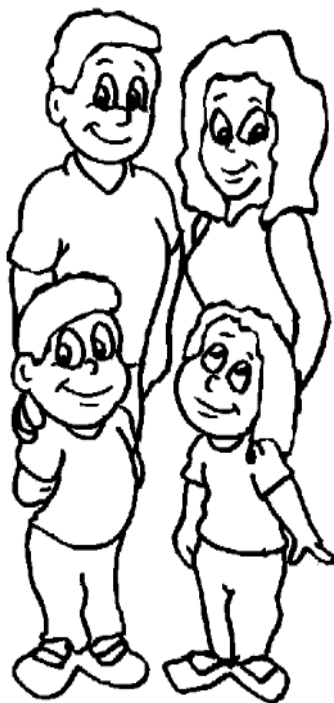




Cofinanțat de
Uniunea Europeană

ERASMUS + 2025-1-RO01-KA121-SCH-000326066



EU ȘI FAMILIA MEA

24.04.2026 – CL.A IX-A C



LICEUL TEHNOLOGIC "DIMITRIE LEONIDA" IAȘI
B-DUL SOCOLA NR. 188/190 IAȘI
TEL.: 0232/430325
E-MAIL: dleonida_is@yahoo.com
WEB: <http://www.colegiulenergetic.ro/>

EU SI FAMILIA MEA

24.04.2026 – cl.a IX-a c

FIȘĂ DE AUTOCUNOAȘTERE: IDENTITATE ȘI CONEXIUNE

„Harta Profilului Meu și Relația cu Familia”

1. Radarul Emoțiilor în Familie (Exercițiu Grafic)

Notează pe o scală de la 1 la 5 (unde 1 = Rar, 5 = Foarte des) cât de des simți următoarele stări în interacțiunea cu familia ta:

- [____] **Înțeles / Ascultat** (Simt că opiniile mele contează)
- [____] **Presat / Judecat** (Simt că așteptările de la mine sunt prea mari)
- [____] **Protejat / În siguranță** (Știu că am unde să mă întorc dacă greșesc)
- [____] **Iritat / Neînțeles** (Simt că părinții nu înțeleg perioada prin care trec)

2. Exercițiu de Empatie Inversată: „În papucii părintelui meu”

Gândește-te la ultima discuție în contradictoriu din casă. Completează spațiile:

- Ce am vrut EU să obțin: _____
- Care cred că era FRICA sau ÎNGRIJORAREA părintelui meu în acel moment: _____
- Cum ar fi arătat un compromis vizual la mijloc: _____

3. Valorile mele de scut

Dacă ar fi să îți desenezi un „scut de protecție” format din 3 reguli de viață învățate în familie, care ar fi acestea?

1. _____
2. _____

3. _____

3. Activitate vizuală de grup: „Zidul Prejudecăților vs. Podul Comunicării”

- **Pasul 1:** Împarte tabla în două secțiuni.
- **Pasul 2 (Zidul):** Roagă elevii să vină să scrie pe stânga replici blocate pe care le aud des de la adulți sau pe care ei înșiși le spun (ex: „*Tu nu înțelegi nimic*”, „*Pe vremea mea nu era așa*”, „*Faci cum zic eu*”). Acestea reprezintă cărămizile care blochează relația, temă analizată des în fișele de identitate și alteritate de clasa a IX-a.
- **Pasul 3 (Podul):** În partea dreaptă, clasa trebuie să găsească „traducerea asertivă” pentru fiecare replică din stânga.
 - *Exemplu de transformare:* „Faci cum zic eu” se traduce pe podul comunicării în: „*Sunt responsabil pentru siguranța ta și îmi este teamă să nu pățești ceva, de aceea insist asupra acestei reguli*”.Dacă dorești să rafinăm această lecție, spune-mi dacă ai nevoie de:
- Un set de **tehnici asertive de comunicare** (ex: tehnica mesajelor la persoana I: „Eu simt... când tu...”) explicate pe înțelesul lor.
- Un **studiu de caz** (poveste scurtă a unui adolescent) pentru analiză pe text în clasă.

Răspunsurile de la AI pot include greșeli.



LICEUL TEHNOLOGIC “DIMITRIE LEONIDA” IAȘI

B-DUL SOCOLA NR. 188/190 IAȘI

TEL.: 0232/430325 FAX: 0232/233682

E-MAIL: dleonida_is@yahoo.com

WEB: <http://www.colegiulenergetic.ro/>

PROIECT DIDACTIC

Unitatea de învățământ: Liceul Tehnologic “D. Leonida” Iași

Catedra de Cultura Tehnica

Cl. a IX-a C

Profilul: Tehnic

Domeniul de pregătire de bază: Electric

Disciplina: Dirigenție

Unitatea de învățare: Educația pentru valori

Lecția: Eu și familia mea

Tipul de activitate: Consiliere colectivă

Scopul: Identificarea concordanței permanente între calitățile personale
și cele ale părinților, necesare stabilirii unui cadru optim familial;

Durată: 50 min.

Data: 24.04.2026

Profesor: ing. Roșca Silvia

COMPETENȚE SPECIFICE

- Utilizarea softului educațional pentru stimularea procesului de învățare și înțelegere, a noilor noțiuni
- pe care le studiază.
- Să constientizeze rolul propriu și cel al părinților în cadrul familiei;

- Să identifice calitățile ideale ale unui părinte și ale unui copil;
- Să conștientizeze importanța stabilirii unei relații familiale eficiente;
- Să proiecteze o relație ideală cu părinții;
- Să conștientizeze necesitatea comunicării eficiente cu membrii familiei;
- Să dezvolte comportamente responsabile în mediul familial;
- Să manifeste interes pentru activitate;



STRATEGIA DIDACTICĂ

RESURSE MATERIALE:

- Videoproiector;
- Computer;
- Fișe de documentare, cărți;



RESURSE PROCEDURALE

FORME DE ORGANIZARE:

- Activitate frontală;
- Activitate individuală;
- Activitate pe grupe.

METODE ȘI PROCEDEE DIDACTICE:

- Conversația euristică;
- Demonstrația ilustrativă;
- Problematizarea;



MEDIUL DE REALIZARE A OREI: Corp C – Laborator Instalații electrice

MATERIAL BIBLIOGRAFIC:

- Consiliere și orientare. Activități pentru clasele IX-XII (Gabriela Lemeni, Anca Tărașu)
- Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție (coord. Adriana Băban):

- Manual pentru viața de familie (Ed. Genesis):
- Creierul adolescentului (Frances E. Jensen)

 DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII DIDACTICE:
MOMENT ORGANIZATORIC

Se face prezenta elevilor si pregatirea acestora pentru inceperea orei.

DESFĂȘURAREA OREI DE DIRIGENȚIE

Etape	Ob.	Activitatea de consiliere	Metode si procedee/ Forme de evaluare
II „Anuntarea temei si a obiectivelor”		Astazi vom realiza o noua activitate de consiliere in care vom discuta despre relatia parinti –copii (adolescenti) pentru a constientiza mai bine importanta construirii unei relatii eficiente bazata pe incredere si suport afectiv. De asemenea vom recunoaste care sunt calitatile unui bun parinte si ale unui copil bun, ce inseamna pentru voi un parinte si un copil ideal si relatia construita de acestia.	Expunerea
II. Informarea cu privire la tema stabilita	O1 O2	- se prezinta materialul informativ elevilor (prezentare Power Point) - se discuta despre comunicare si elementele acesteia; - formele comunicarii in familie: 1.Înțelegerea, - 2. Dezaprobarea - 3. Supunerea - 4. Intelectualizarea - 5. Indiferența	Expunerea Explicatia Discuția facilitată, Observația

		Funcțiile comunicării: 1. Comunicarea asigură funcționarea sistemului familial. 2. Comunicarea are funcția de susținere și suport. 3. Comunicarea îndeplinește o funcție educativă. 4. Comunicarea are o funcție informațională. 5. Comunicarea îndeplinește o funcție istorică. 6. Comunicarea îndeplinește o funcție de dezvoltare a copiilor. Stilurile de îndrumare parentală: 1. Stilul autoritar (autoritar subiectiv 2. Stilul permisiv 3. Stilul neglijent 4. Stilul autorizat. 5. Stilul supraprotector Conflictele între părinți și adolescenți 1. Conflictele de autoritate 2. Conflictele de idei. 3. Conflictele afective. Principii orientative ale unui climat optim familial • 1. Respectul reciproc părinți-copii; • 2. Constanță și claritate, • 3. Comunicarea deschisă • 4. Fără pedepse fizice,	
--	--	--	--

Fișă de lucru

Parintii mei (scurtă descriere a comportamentului lor în familie).....

Cred ca orice părinte bun

Un copil „bun,, în viziunea părinților mei este.....

Cum sunt eu „văzut,, în familia mea.....

Cum se comportă părinții mei când am realizări.....

Cum se comportă părinții mei când am un eșec.....

Cel mai adesea mi se reprosează că.....

Îmi place cand parintii mei.....

Nu-mi place cand parintii mei.....

In familie mă simt bine când.....

Persoana de încredere la care apelez într-o situație grea este din familie sau nu?.....



