

**DRUMUL VIETII –
ALEGERI, PROVOCĂRI ȘI DECIZII SĂNĂTOASE ÎN ADOLESCENȚĂ**

PLAN DE ACTIVITATE PENTRU DOUĂ ORE

1. Tipul activității: Activitate didactică interactivă

2. Durata: 2 ore

3. Disciplina / Domeniul: Biologie / Educație pentru sănătate

4. Unitatea de învățământ: Liceul Teoretic "Ady Endre" Oradea

5. Clasa: clasele VI–X / elevi de 12–16 ani

Activitatea poate fi adaptată în funcție de vârsta elevilor, prin selectarea cartonașelor potrivite nivelului de dezvoltare al grupului.

6. Autorul: Puskás Ágnes

DATE GENERALE ALE ACTIVITĂȚII

1. Numărul elevilor: 20-30 elevi

Forma de organizare: grupe de 3-4 elevi

2. Durata activității: 2 ore didactice / aproximativ 90 minute

3. Scopul activității:

Activitatea urmărește sprijinirea elevilor în înțelegerea etapelor dezvoltării personale, a schimbărilor asociate vârstei și în crearea unui cadru sigur pentru discuții despre maturizare, alegeri și comportamente sănătoase.

4. Obiective:

La finalul activității, elevii vor putea:

- a. să identifice etape importante din copilărie, adolescență și tinerețe;
- b. să asocieze evenimente importante cu diferite vârste;
- c. să anticipeze schimbări și provocări posibile ale adolescenței;
- d. să exprime preocupări legate de maturizare, alegeri și viitor într-un mod structurat și sigur.

5. SCENARIUL ACTIVITĂȚII

PRIMA ORĂ

a) Introducere (7 min)

- Facilitatorul explică scopul exercițiului: *înțelegerea evoluției personale și discutarea schimbărilor care apar odată cu vârsta.*
- Se prezintă regulile de bază: respect, ascultare activă, fiecare opinie este valoroasă.

b) Pregătirea materialelor (10 min)

- Pe o coală flipchart se desenează o linie a timpului sau se fixează folosind bandă adezivă sau sfoară.
- Se marchează următoarele repere: 10 ani, 12 ani, 15 ani, 18 ani, 21 ani, 25 ani.

c) Distribuirea afirmațiilor (3 min)

- Fiecare grup primește setul de afirmații (ex.: „Prima iubire”, „Terminarea școlii”, „Prima slujbă”, „Presiune din partea grupului”, „Examen important”, „Responsabilități crescute”, etc.).

d) Așezarea afirmațiilor pe linia timpului (25 min)

- Elevii discută în grup și decid la ce vârstă ar trebui plasată fiecare afirmație.

- Lucrează colaborativ, iar scopul este consensul, nu votul majoritar.
- Facilitatorul circulă printre grupuri pentru a clarifica eventualele întrebări.
- Elevii pot completa linia vieții adăugând evenimente pe care ei le consideră importante.

e) Scurtă concluzie parțială – 5 min

Se discută pe scurt:

Care cartonașe au fost mai dificil de plasat?

Pentru care afirmații au existat opinii diferite în grup?

A DOUA ORĂ

a) Prezentarea, analiza liniei timpului (15 min)

- După ce fiecare grup își finalizează linia vieții, elevii își prezintă propriul afiș. Ei explică ce criterii au folosit pentru a așeza diferitele evenimente în etapele corespunzătoare ale vieții.
- Elevii identifică acele evenimente sau situații care pot duce la „derapaje”, adică pot determina ca lucrurile să evolueze într-o direcție nesănătoasă sau nefavorabilă pentru dezvoltarea lor.

b) Previzionarea viitorului (10 min)

- Pentru vârstele neatinse de elevi, facilitatorul îi încurajează să ghicească sau să proiecteze ce cred că se va întâmpla atunci.
- Se discută așteptări, temeri, influențe ale societății sau familiei.

c) Momentul de debriefing (10 min)

Elevii reflectează asupra activității, ghidați de facilitator prin întrebări precum:

- Ce v-a surprins cel mai mult?
- A existat vreun eveniment pe care l-ați perceput diferit unii față de alții? De ce?
- Cum v-au făcut să vă simțiți discuțiile despre viitor?
- Există situații despre care simțiți nevoia să discutați mai în profunzime?

Se subliniază faptul că adolescența este o perioadă variată pentru fiecare și că nu există un „drum perfect”.

d) Evaluare (10 min)

Elevii completează individual fișa de evaluare din Anexa 2, care include o întrebare de reflecție, o grilă de autoevaluare și formularea unui mesaj personal pentru un adolescent aflat într-o situație de risc.

e) Încheiere (5 min)

- Facilitatorul sintetizează: fiecare persoană are propria traiectorie, iar diferențele sunt normale.
- Se evidențiază faptul că unele evenimente din viață pot fi influențate pozitiv prin alegeri sănătoase, informare și suport.
- Se oferă ocazia elevilor să adreseze întrebări suplimentare.

ANEXA 1 – Cartonase cu situații de viață

Citiți cartonasele și discutați în grup la ce vârstă sau etapă a vieții s-ar potrivi fiecare situație.

Așezați-le pe linia timpului și argumentați alegerile făcute.

**Consumi alcool
pentru prima dată.**

**Ai prima despărțire
care te afectează..**

**Leși frecvent la
petreceri în
weekend...**

**Ți se întâmplă pentru
prima dată să bei
prea mult alcool.**

Fumezi prima țigară.

**Îți alegi direcția
profesională.**

**Ți-ai dori să ai propriii
tăi bani, pentru care
să nu dai socoteală
nimănui.**

**Îți iei un job ca să ai
bani.**

Te muți de acasă.

**Prima dragoste,
emoții intense.**

**Mai multe conflicte
cu părinții din cauza
regulilor.**

**Te confrunți cu o
situație în care
cineva încearcă
droguri.**

**Înveți să spui „nu”
unor lucruri care nu
se potrivesc valorilor
tale.**

**Întâlnești o persoană
care îți oferă droguri.**

**Cineva din cercul tău
de prieteni consumă
substanțe interzise.**

**Îți dai seama că
stresul te poate
împinge spre decizii
periculoase.**

**Ești invitat la o
petrecere unde ar
putea exista
substanțe interzise.**

Învăți să spui ”nu”.

ANEXA 2

FIȘĂ DE EVALUARE

Activitatea: *Drumul vieții – alegeri, provocări și decizii sănătoase în adolescență*

1. Un lucru important pe care l-am înțeles în urma activității este:

.....

.....

2. Reflecție finală

Bifează varianta care ți se potrivește:

Afirmație	Da	Parțial	Nu
Am înțeles că alegerile personale pot influența viitorul.	☐	☐	☐
Am identificat situații de risc specifice adolescenței.	☐	☐	☐
Am înțeles importanța sprijinului din partea familiei, prietenilor sau profesorilor.	☐	☐	☐
Pot da un exemplu de decizie sănătoasă.	☐	☐	☐

3. Mesaj personal

Scrie un sfat pe care i l-ai da unui adolescent aflat într-o situație de risc:

.....

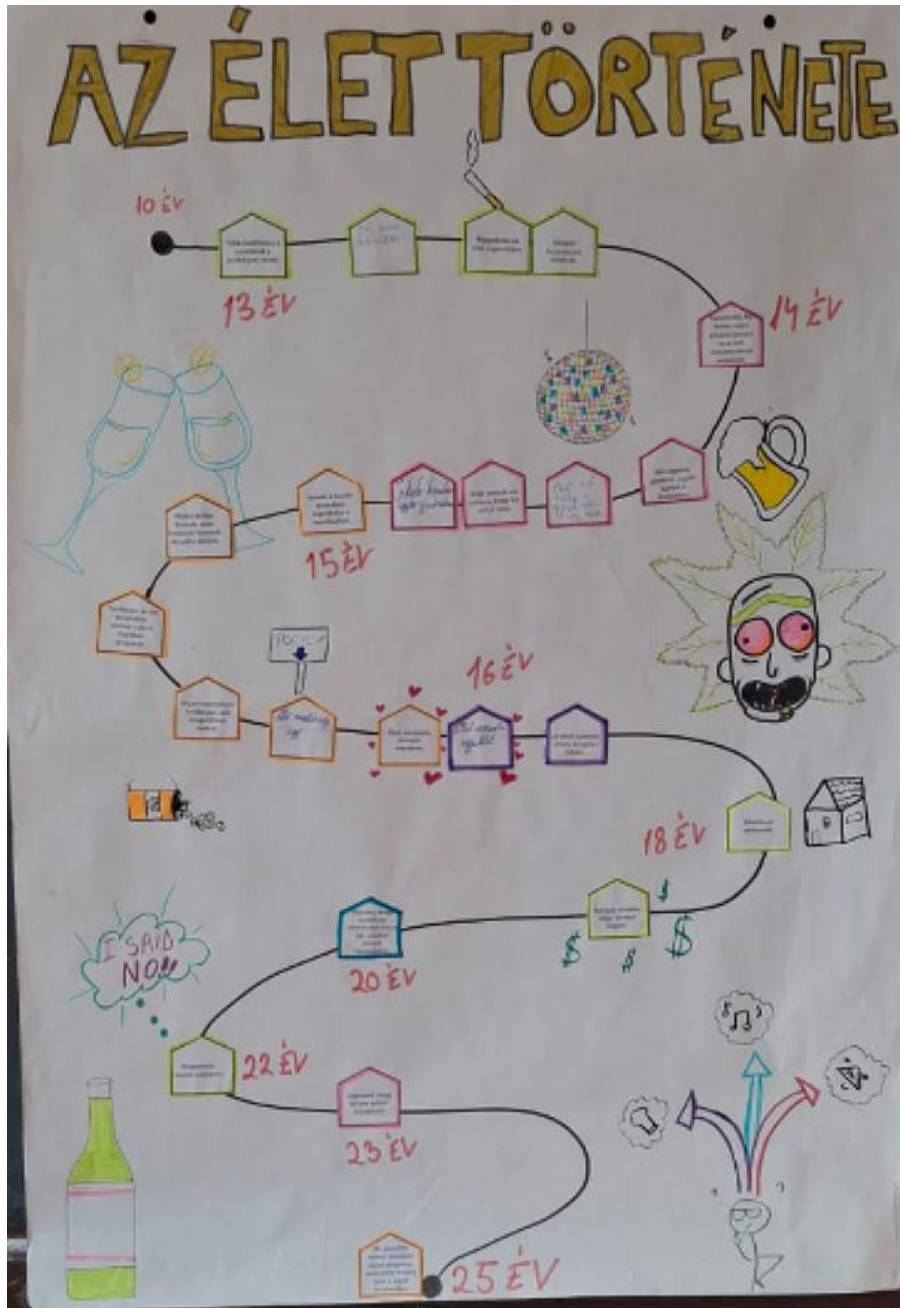
.....

.....

ANEXA 3

Exemplu de afiș realizat de elevi în cadrul activității „Linia vieții”.

Afișele au fost realizate de elevi în limba maternă, în cadrul unei activități similare.



Az élet útja

