

GUIDE FOR A HEALTHY LIFE

INTELLECTUAL OUTPUT OF THE  
ERASMUS+ PROJECT  
„BE HEALTHY, BE NATURAL, BE SMART”  
2015-2017  
CO-FINANCED BY THE EUROPEAN UNION

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## CONTENTS

### INTRODUCTION: WHAT IS HEALTH?

- I. MOVEMENT
- II. NUTRITION
- III. NATURE AND HEALTH
- IV. MIND DEVELOPMENT

AUTHORS: A TEAM OF TEACHERS FROM ȘCOALA PROFESIONALĂ HOLBOCA, ROMÂNIA

1. CHRYS VRĂJITORU, ENGLISH TEACHER (introduction, chapter I, II, III and chapter IV- lessons 1, 4, book editing and translation)
2. RODICA ȘAVLOVSCHI, SCHOOL PSYCHOLOGIST (chapter IV – lessons 2,3,5,6,7,8)
3. CAMELIA TAȘCĂ, ROMANIAN TEACHER (chapter IV- lessons 8,9)
4. MARIANA PĂUN, MATH TEACHER (chapter IV – lesson 10)

## **What Is Health?**

Health is a state of complete positive functioning of the body and the mind. Health is not just the absence of disease, but an optimal state of vitality.

Health implies the quality of life. The quality of life means a positive evaluation of the physical and mental state but also the environment where we live. It is general well being in every aspect of life.

### **Factors that determine our health**

1. Conditions of housing and hygiene
2. Healthy eating
3. Healthy habits of daily physical activity / sports
4. Absence of pollution in food, water, air and the environment
5. Access to medical services
6. General well being and mental harmony, good interaction with others
7. Maintaining balance in every aspect of life

Health can be summarized in a few words:

movement (physical activity), nutrition, nature, mind development

# **I. MOVEMENT**

## **Maintaining health by sports: why do we need physical activity?**

### **The influence of sports on healthy development of human beings**

Movement / physical activity is an important part of life on Earth and a way to interact with the environment. It is the basic form of activity of any living being. Movement is a biological necessity for human beings as well as for animals and is the foundation of physical and mental health.

Movement is necessary for the good functioning of the body. In the absence of physical activity the muscles weaken, bones lose their density and blood circulation is affected, so that internal organs no longer function well. Sedentariness (passivity, absence of movement) leads to numerous diseases: obesity, diabetes, cardiovascular etc.

Sports / physical activity helps circulation, breathing, bone strength, muscles, digestive system and nervous system.

The benefits of physical activity and sports are:

- improving muscles and bones strength, flexibility of joints
- increased resistance to fatigue

- maintaining good circulation of the blood, reducing blood pressure, reducing the risk of heart failure
- increased capacity of respiratory system and better oxygenation of the body
- improving metabolism by burning calories and stimulation of the bowel
- maintaining optimal weight
- elimination of toxins by perspiration
- expanding neuron connections in the brain, stimulation of central nervous system
- improving the speed of movement coordination and balance
- improving the quality of sleep
- improving concentration capacity
- improving self esteem
- maintaining good mood by eliminating tensions and keeping an optimal mental disposition

## **Daily physical activity – how much do we need?**

### **Examples of sports activities we can do**

Daily physical activity is absolutely necessary for health.

For children and teenagers (5-18 years old) at least 60 minutes of sports daily are necessary, intense enough so that the rhythm of heartbeat would go faster. Daily physical activity must include exercises that increase muscle and bone resistance.

Games / sports that increase muscle and bone strength: playing on steel bar constructions (climbing, hanging, rotating), gymnastics, squats, push-ups, football, tennis, basketball, climbing trees, jumping, running, martial arts, dancing, swimming, cycling, skating, skiing.

For adults the necessity is 30 minutes of physical activity each day. It can include walking or running, gymnastics, swimming, weightlifting or fitness. These 30 minutes can be separated in 10-15 minute rounds, in the morning and in the afternoon.

It is very important to include in your daily habits at least 3 ten minute rounds of physical activity / sports.

For best results don't forget:

- to have adequate clothes (comfortable shoes / sneakers, training suit)

- to drink enough water to hydrate your body when you exercise

- do not start your physical activity immediately after a big meal, because you undermine the digestive process (schedule exercises before eating or 2-3 hours after a meal)

Ideal training includes the participation of all muscles, with different groups of exercises that stimulate the flexibility and resistance of arms, abdomen, back and legs. You don't need to exhaust yourself and your energy with endless hours of cardio effort. You only need to activate and maintain your body to keep it fit and healthy.

You can choose groups of exercises that target each part of the body (sit-ups, push-ups, squats, jumping rope, weightlifting, fitness). You don't need hundreds of repeated exercises, only 15-20 for each round and 3 rounds for each group of muscles. Take a break of 20 or 10 seconds to breathe between rounds.

You can do different exercises each day, for 5 days in a row, then take a break of 2 days, and next week start again.

For people of any age, **sitting down for a long time is very unhealthy**, because it increases the risk of many diseases. Avoid sitting for hours in front of the TV or the computer, at the desk or in the car. Make sure you get up from time to time and walk around to optimize blood circulation.

## **Sedentariness and its effects**

Physical activity maintains a healthy body and optimal weight.

Body mass index (BMI) is a way of evaluation according to height and weight.

Overweight means surpassing a certain level of the BMI. Obesity is the situation when body weight surpasses the maximum limit and becomes dangerous for health. Ideal weight must not surpass the last 2 numbers from the centimeter scale of your height. For example, if you are 155 cm tall, your ideal weight should not be more than 55 kg. For women, it is considered that ideal weight should be even 10 kg less than the height number (45 kg for 155 cm).

### **How to avoid obesity?**

A first step is to control **the quality of the food we eat and our meal schedule**. It is better to have an organized schedule for our meals, preferably at the same time each day. It is also better to eat more frequently but little quantity, than a big quantity less times. We should have 4-5 meals a day (including snacks). It is better to avoid eating 2-3 hours before sleep.

The content of our food is also very important.

Excess of sweets, processed foods, pastry, sugary products, lead to increase of glucose level in the blood, then insulin and implicitly the fat in our body. The energy provided by this type of foods is



short term and it doesn't eliminate hunger sensation. Processed sugar is also addictive. Natural sugar is the most appropriate for what the body needs. Natural sugar can be found in fruits and honey.

Fast food and sodas contain very toxic elements that lead to diabetes and obesity (excess sugar and saturated fats).

Fruits and vegetables help us have a healthy digestion and bring important micronutrients that maintain the health of our body (vitamins, minerals, anti-oxidants etc).

Saturated fats are the types of fats that are bad for the body (fried or boiled oil, margarine). The fats that are good for the body can be found in nuts and other types of seeds, natural oils that are not heated at high temperatures (coconut oil or olive oil), fat fish.

**Physical activity** is another important factor in avoiding obesity.

Eat right and keep moving to have a healthy body. Do it daily to remain fit and strong.

## II. NUTRITION

### **Nutrients, their role and where to find them in nature**

#### **Essential nutrients are:**

1. proteins
2. carbohydrates
3. vitamins
4. minerals
5. fats

One more element that is essential for life: water.

**1. Proteins** help the body develop, they increase and maintain muscles, they repair tissues. Proteins can be found in : eggs, fish, meat, dairy, some vegetables and seeds.

**2. Carbohydrates** are the main and most accessible source of energy. Carbohydrates are found in a both healthy and unhealthy foods—bread, beans, milk, popcorn, potatoes, cookies, spaghetti, soft drinks, corn, and cherry pie. They also come in a variety of forms. The most common and abundant forms are sugars, fibers, and starches.

Foods high in carbohydrates are an important part of a healthy diet. Carbohydrates provide the body with glucose, which is

converted to energy used to support bodily functions and physical activity. But carbohydrate quality is important; some types of carbohydrate-rich foods are better than others:

- The healthiest sources of carbohydrates—unprocessed or minimally processed whole grains, vegetables, fruits and beans—promote good health by delivering vitamins, minerals, fiber, and a host of important phytonutrients.

- Unhealthier sources of carbohydrates include white bread, pastries, sodas, and other highly processed or refined foods. These items contain easily digested carbohydrates that may contribute to weight gain, interfere with weight loss, and promote diabetes and heart disease.

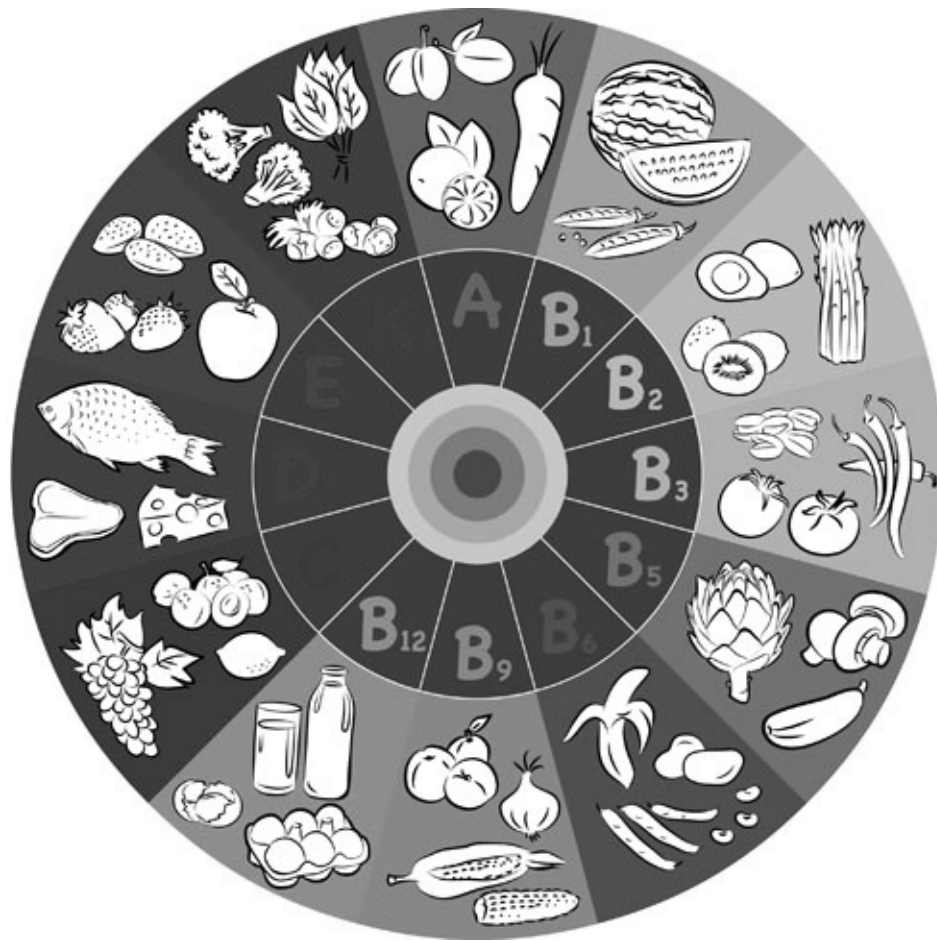
Choose unprocessed cereals and whole-grain bread instead of processed pastries.

**3. Vitamins** are necessary for the good functioning of the body. Vitamins are organic compounds which are needed in small quantities to sustain life. We need to take vitamins from food because the human body does not produce enough of them. There are 13 known vitamins. Fat-soluble vitamins are stored in the fatty tissues of the body and the liver. Fat-soluble vitamins are easier to store than water-soluble ones and can stay in the body as reserves for days, some of them for months. Vitamins A, D, E, and K are fat-soluble.

Water-soluble vitamins do not get stored in the body for long. Because of this, water-soluble vitamins need to be replaced more often than fat-soluble ones.

Vitamins C and all the B vitamins are water-soluble.

The main vitamins are: A, D, E, K, B1, B2, PP, B11, B12, C, H. Each vitamin has an important role. For example, vitamin D is necessary for the development and maintenance of bones, strengthening the immune system and becomes active only by sunlight, that is why it is important to spend time in the open. Vitamin C deficiency can cause anemia.



**4. Minerals** are anorganic substances necessary in small quantities to maintain some bodily functions (muscles, heart, brain etc).

There are two kinds of minerals: macrominerals and trace minerals. We need larger amounts of macrominerals. They include calcium, phosphorus, magnesium, sodium, potassium, chloride and sulfur. We only need small amounts of trace minerals. They include iron, manganese, copper, iodine, zinc, cobalt, fluoride and selenium.

Most people get the amount of minerals they need by eating a wide variety of foods (fruits, vegetables, fish, meat, milk).

**5. Fats** are a source of energy and they make the membrane of the cells. The better fats are monounsaturated and polyunsaturated that you can find in natural foods: nuts, avocado, unrefined uncooked oils, fish. The saturated fats are not recommended for health because they can't be processed by the body and cause many diseases. The saturated fats are in heated oil, fast foods, margarine, fried food, processed products.

**Water** is absolutely necessary for the body. To keep your body hydrated, people should drink 6-8 glasses of water daily.

## **Daily meals – what and how much?**

- a. It is important to eat at the same time each day.
- b. When we eat we must chew calmly, and not watch TV or the computer, in a relaxed atmosphere, without anxiety and agitation.
- c. We mustn't eat after we feel satiated. We shouldn't eat out of obligation or just to finish what is in the plate, if we feel full. Don't force yourself to eat when you no longer need it.

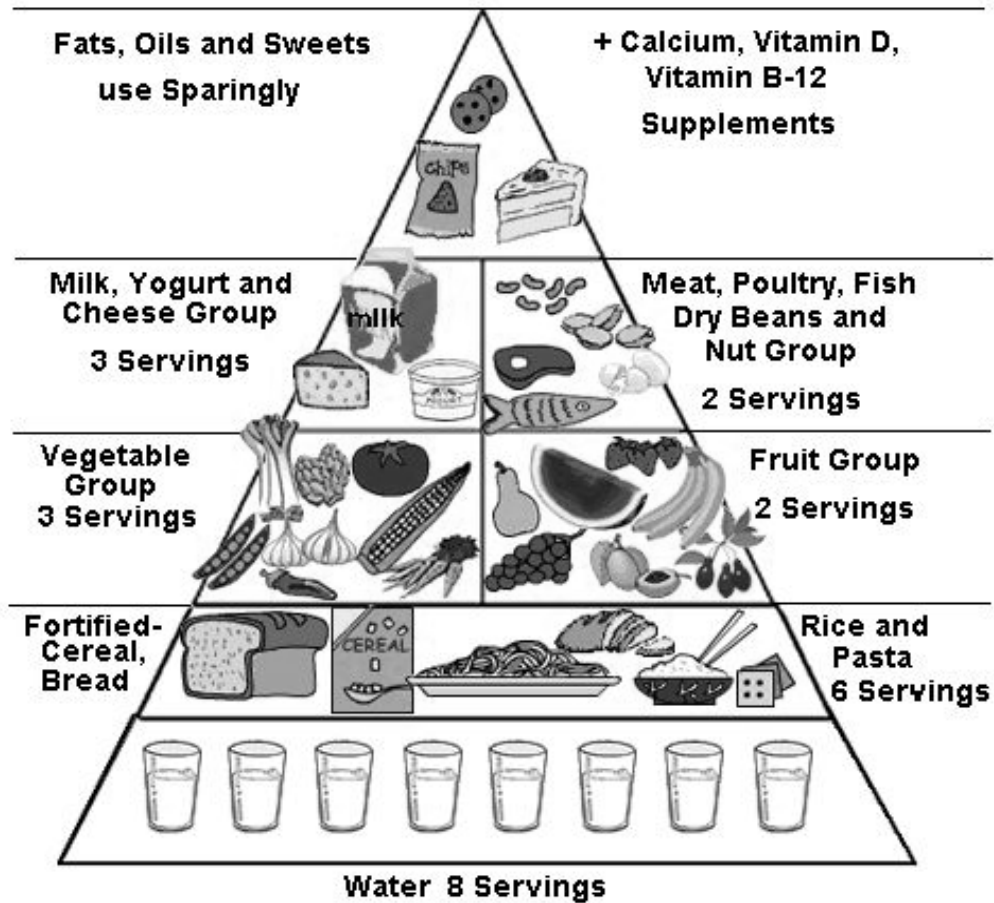
**Breakfast:** the most important meal of the day that mustn't be skipped because the energy accumulated from it is necessary for the entire day.

**Snacks** can be small pieces of food consisting of fruits, seeds, a sandwich or cereals. We mustn't eat sweets when we are hungry because we trouble our insulin level and we don't get fed well.

**Lunch:** It can be the most consistent meal of the day, but it must be rational.

**Dinner:** it is better to have a frugal dinner, without heavy consistent food that overwork the stomach and liver while we sleep. It is recommended to eat 2-3 hours before we sleep and not right before going to bed.

## Pyramid of Food



## Organic Food

Organic food is the food that doesn't contain chemical substances and was naturally obtained, without artificial additives. In the store you can find it at "Bio" stands. Organic food is healthier, even if it is not cheaper. Remember that you are what you eat, so choose food wisely.

## **Benefits of fruits: the rainbow of fruits**

Fruits contain essential nutrients, mainly vitamins and minerals. Fruits contain antioxidants that prevent many diseases. They are a complex combination of fibers, minerals, antioxidants, vitamins and enzymes that cannot be found in pills (artificial dietary supplements).

### Blue, black, red and purple fruits

Berries, plums, grapes, strawberries, pomegranate, cherries contain antioxidants that slow down the aging deteriorating process of the cells, improve memory, prevent cancer.

### Green fruits

Green apples, kiwi, green pears, grapes, limes, avocado etc. contain nutrients that maintain the vitality of the body, strengthen the bones and teeth.

### White, yellow and orange fruits

Citrus fruits, bananas, pineapple, peaches, apricots, mango, papaya, melon, yellow pears, lemons etc. contain vitamin C and nutrients that fortify the immune system and the heart.

It is recommended to eat many types of fruits daily, with as many colors as possible, to ensure the nutrients that maintain our health and vitality. A fruit salad in a rainbow color is a good choice anytime.



## **Did you know...?**

- Heated oil gets toxic compounds by the fact that temperature changes the fats and can cause liver, gall, stomach or heart diseases. Oil that is fried many times is highly toxic.

- Grilled meat becomes unhealthy if it is burned too much. The fat that burns makes toxic smoke that can infiltrate in the meat and cause health problems.

- Sodas (carbonated juice) contain more sugar than the body needs or can process. This raises the level of insulin, retaining fat, addiction to sugar and the danger of diabetes. The acid can cause gastritis or ulcer to the stomach and it damages the teeth. Thirst is not quenched by these drinks, on the contrary: because of the excess sugar, thirst persists.

- Energizing drinks contain high doses of caffeine and taurine, among other stimulants that can cause heart diseases. They also dehydrate the body and damage teeth.

- White bread and pastries are made of refined flour and contain zero nutrients. They only increase the glucose level in the blood. Healthy bread is whole-grain bread or made of raw cereals.

- Processed meat (salami, sausages etc) contains excess sodium, nitrites and many other additives that cause heart diseases, colon or stomach cancer, high blood pressure. It is better to avoid daily consumption of these products.

- The best way to cook food is steam cooking because it is the only way that won't change the size, shape and the nutritional composition of food. They do not gain or lose water, which

happens in other types of cooking.

The food is much tastier.

- Soup is the best way to ingest the water soluble vitamins.

### **Practical activities**

1. Workshop about healthy eating
2. Application: fruit or vegetable salad contest

1. Students can be grouped in teams of 4 or 5 or 6.

The worksheets are printed with the pyramid of food and the names of the basic nutrients.

Each team picks a separate category to speak about (vitamins, minerals, proteins, carbohydrates, healthy fats) by picking a little note from a hat or simply choosing verbally.

Each team will write down on a piece of paper information they know about that specific category (what it is good for, where it can be found, how much is needed daily).

2. Each team will make a fruit or vegetable salad. Students will have the ingredients and materials (bowls, instruments, napkins) ready.

One or more teachers can evaluate the salad by tasting them and giving points (from 1 to 10).

The prize for the tastiest salads can consist in exotic fruits.

## **Toxic elements - what should we avoid?**

**E- additives** from processed food. Most food we buy contains preserving additives, color additives, emulsifiers, sweeteners and stabilizers that are chemical substances and in big quantities can damage health. It is important to read the labels with the contents of the products you buy, to avoid consuming too many E additives.

**Alcohol** in excess quantity causes addiction. Consuming alcohol a long time leads to many types of cancer, chronic liver diseases, cardiovascular diseases, pancreatitis. Alcohol increases the pulse and is processed in the liver. Children should not drink any drop of alcohol because even a small dosage can cause them coma and death. Alcohol, even in small quantities, prevents the brain from developing healthily and affects the nervous system.

**Tobacco:** smoking leads to intoxication with poisonous substances. In a burning cigarette there are 43 cancerous substances, toxins that cause disastrous effects on internal organs: lungs, mouth, heart, digestive system. Passive smoking is as toxic as active smoking. Nicotine is addictive, that is why it is important not to start smoking, because it is harder to quit.

One cigarette emits 5000 chemicals, among which more than 300 are toxic.

- nicotine, drug that causes addiction in the brain

- hundreds of poisonous substances that load the body, among which arsenic, benzene, cadmium, asbestos, carbon monoxide, phenol and cyanide

- tar, a sticky residuum that gathers in layers of dark brown on the teeth, fingers and lungs, damaging breathing and teeth

- additives

**Drugs.** These substances “fool” the brain by acting as neurotransmitters, sending signals from the brain to the body cells. In time, the effects of these messages can be disastrous and lethal.

These substances are: morphine, heroin, cocaine, hashish, marijuana or amphetamine. An overdose of these drugs can cause death.

Internal organs affected by drugs: heart, lungs, kidneys, liver, stomach etc.

### **III. NATURE AND HEALTH**

#### **The connection between nature and health**

Humans, just like any other living beings, are part of the living creatures on Earth. The entire nature and eco-system, plants and animals are directly connected. Life on Earth is conditioned by the environment and the health of nature.

The resources that sustain life, the essential energy, come from nature. The best foods are those that do not contain many modifications or chemical additives. Natural products in their pure state, called organic, are the healthiest. Because of the connection between human beings and nature, any turbulence that people cause in nature will turn against our wellness. Any pollution in the environment will affect the health of human beings. If we keep the environment clean, the water, the soil,, the plants and animals in good health, the people will also benefit from a good, healthy life.

It is equally important to spend time in nature, to not isolate or get distanced from the environment. A modern artificial or virtual life cannot replace the contact with nature. Instead of spending countless hours in front of the TV or the computers, we are healthier if we also get out in the open, to breathe fresh air and be active, close to the essential source of health, which is nature.

There are so many healing remedies in nature, so many plants that have therapeutic properties. Knowing the natural resources and their healing properties can offer us a healthier life and stronger vitality, as long as we remain connected to nature.

Nature means health and life. That is why it is important to respect and preserve the environment clean. We must not pollute and fill it with waste. We must use natural resources without destroying nature. The forests are the lungs of the planet and the home of so many living creatures that ensure the eco-balance. To remain natural and aware of our connection to nature is the main condition to keep our health.

### **Personal hygiene and keeping the environment clean**

Hygiene is a condition without which health is in danger.

Hygiene means keeping our bodies clean, but also our life, our daily schedule, our minds and our attitudes to the outside world.

The hygiene of the body must be an objective we follow the entire day, starting in the morning until night time.

The body hygiene implies washing our hands especially before eating, brushing our teeth at least twice a day, washing the entire body at least once a day and wearing clean clothes.

The hygiene of eating means washing the fresh fruits and vegetables before eating them, washing food before cooking it.

The place where we stay must also be kept clean: our room, the classroom, the garden or the schoolyard, but also the spaces where

we circulate (streets, parks, natural spaces). If we walk through a natural place and we don't have a garbage bin nearby we mustn't throw garbage around: we should keep them in a bag until we find a garbage bin. Any trash that seems insignificant can affect the environment, even more if it is made of non biodegradable materials (plastic,, glass, aluminium, batteries that contain heavy metals or other chemical compounds). A bottle cap made of plastic can be swallowed by a bird and cause it death. Heavy metals from batteries can infiltrate the water and poison it. A plastic wrapping will not disintegrate and will remain in nature years after years. A plastic bag can be swallowed by a cow and cause it death. Plastic garbage is already piling up in oceans and seas, causing death of fish. Everything we do has a consequence. Nobody will come to clean after us, that is why we must be aware of our responsibility to not damage the environment, to not contribute to its destruction, but help keep it clean. We must respect the space we walk through. It is a simple principle, easy to respect: don't damage nature.

Our daily schedule must be organized, to maintain healthy habits.

Our attitude and thoughts must also be organized. We mustn't hold on to negative feelings and thoughts; we should focus on the bright healthy aspects of life, to have an optimistic attitude that will maintain our health.

## **IV MIND DEVELOPMENT**

### **1. Mind Levels**

#### **Mind levels and self awareness**

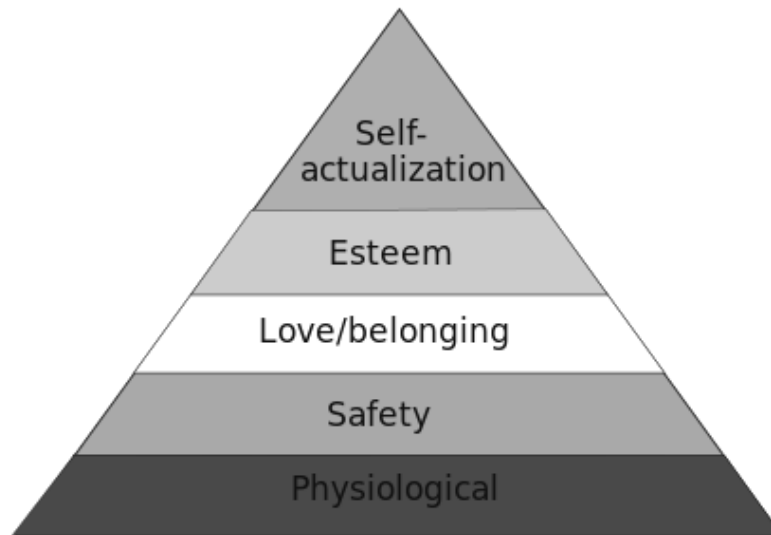
Self awareness begins with knowledge of our own behavior, motivation, actions and reactions to external circumstances.

Knowing our own mind is the first step in taking control of it and developing harmonious connections with the outside world.

Human needs have been studied and organized in a pyramid of importance by Abraham Maslow in 1943 in his paper "A Theory of Human Motivation" and later in 1954 in his book Motivation and Personality.

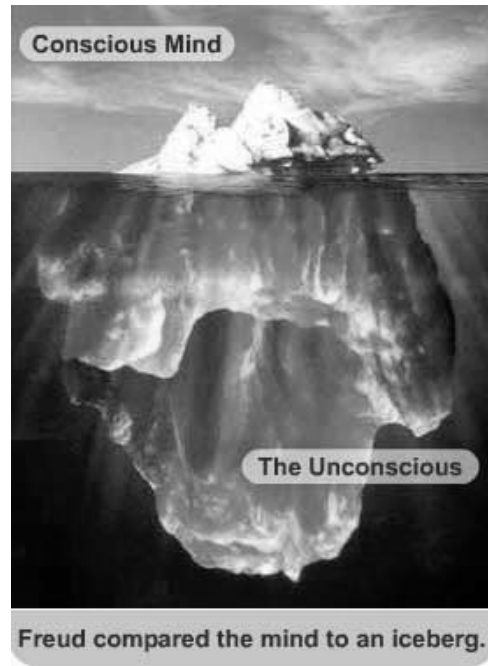
In this pyramid we see that the most basic needs are physiological. The next level is safety, then belonging, finally self esteem and progress.





Let's say the mind is like a house with many levels: basement, first floor, second floor. In the basement we store our most basic instinct (survival) and needs that motivate us to take action in order to fulfill them. Therefore, we need to eat, to have shelter, to be accepted.

Sigmund Freud (1900, 1905) developed a topographical model of the mind, where he described the features of the mind's structure and function. He used the analogy of an iceberg to describe the three levels of the mind: unconscious, preconscious and conscious.



On the surface is consciousness, and this is seen as the tip of the iceberg. The preconscious consists of whatever can be retrieved from memory. The third and most significant region is the unconscious. Here lie the processes that are the real cause of most behaviour.

The unconscious mind acts as a source of primitive wishes and impulses kept at bay and mediated by the preconscious area.

Sigmund Freud emphasized the importance of the unconscious mind, and a primary assumption of Freudian theory is that the unconscious mind governs human behavior to a greater degree than people suspect. The goal of psychoanalysis is to make the unconscious conscious.

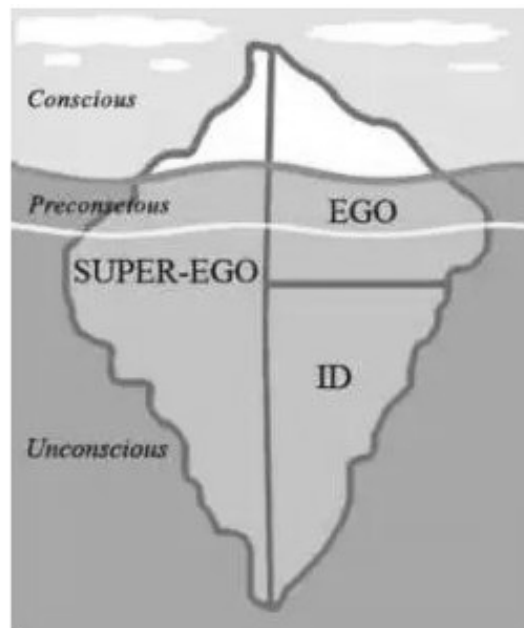
Freud (1923) later developed a more structural model of the mind separating the **id**, **ego** and **superego** (what Freud called “the

psychic apparatus"). These are not physical areas within the brain, but rather hypothetical conceptualizations of important mental functions.

Freud assumed the id operated at an unconscious level according to the pleasure principle (gratification from satisfying basic instincts).

We can consider the id the most basic personality level, while the ego is the mediator between what we learn and what comes natural to us.

The superego develops during early childhood and is responsible for ensuring moral standards are followed. The superego operates on the morality principle and motivates us to behave in a socially responsible and acceptable manner.



The superego is the perfected side of our personality, the ideal, the rational filter that makes sure there is equilibrium between the

unconscious impulses and the right way to be. It is a result of education. Here is where education comes in action.

To make it simpler, we can see our personality as starting from a raw unrefined stone that is later polished and shaped by education into a shiny jewel.

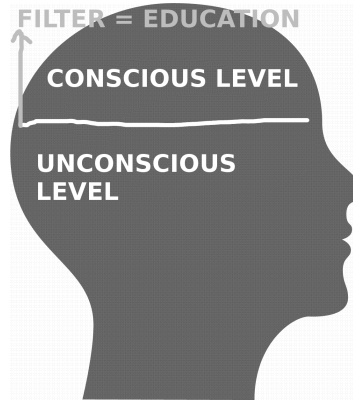


This process of refining and polishing is, however, endless because learning and progress are the timeless constant truth of life.

**Conclusion:** when we understand where our reactions and impulses come from, we are able to better control our motivation and actions in many circumstances.

If children are aware that their minds have basically 2 levels (upper and lower, with a filter in between) they can better control their own behavior. When they learn to distinguish why they want to do certain things, what types of reactions come from the upper level or lower level of the mind, they can make better choices in their own behavior.

Educating ourselves is the key to progress and to the development of a harmonious personality.



A simple exercise can help you identify your own impulses and where they come from (basement level/dark side or higher lever / light side).

Read the following impulses and recognize if you have any of them when you are at school (understand where they come from and how you can correct them):

<b>Impulse</b>		<b>Motivation</b>
<b>Solution</b>		
wanting to eat in class	hungry or bored	eat before class
the class		
wanting to talk with a class	bored or needing	talk after
colleague	attention	
during the lesson		

wanting to sleep home	tired	sleep enough at
wanting a good mark	for self esteem, self progress or for parents acceptance	learn for your knowledge
shouting at colleagues	for being accepted or for power of self esteem	being polite is better
playing on the mobile phone	uninterested in learning	focus on the lesson

These situations are just a few examples of how we must include self awareness and self control in our everyday lives.

### Game 1 **Think before you act**

Each student will write on a piece of paper, on the left side, examples of subconscious impulses he feels in certain situations, under the column "I feel like doing this". On the right side, there will be another column "I should do this", writing the right actions to the subconscious impulses.

### Game2: **Get out of the basement**

Each student will identify 5 impulsive actions of his colleague and will tell him how to get out of the basement (the subconscious

zone) by giving examples of the right actions. Each student will also praise 5 rational correct actions of his colleague.

### *Bibliography*

*Freud, Sigmund, A General Introduction to Psychoanalysis, Boni and Liveright Publishers, New York, 1920*

*Freud, Sigmund, Group Psychology and the Analysis of the Ego, The International Psychoanalytical Press, Vienna, 1922*

*Jung, Carl Gustav, Psychological Types, Classics in the History of Psychology, Toronto, 1921*

## **2. The Connection between Mind and Health**

Ever since ancient times the philosopher Epictetus (50-138 AC) noticed that “*people are troubled not by certain things but by the perception they have of those things.* “

“*Each time you experience an unpleasant feeling or sensation, try to remember what you thought before this feeling.*”.(A. Beck-1976).

Scientists have proved that in interaction with reality the subject is not a passive participant, but an active contributor to its representation. This active participation is achieved through informational processing.

The way in which we perceive a certain event remains in our memory, so the human mind does not accurately keep the experienced event like a movie, but instead it keeps the interpretation of that event, the beliefs about the event itself. These

beliefs represent most of the mind's programmes of functioning. They are beliefs that belong to us, but they are also inherited from a database from our ancestors, from the culture we are part of and from the entire human race. The beliefs have the role of preserving the "meaning" of an event, like a code, like a proverb, that we access spontaneously when needed, with the purpose of protecting ourselves. So beliefs appear as a conclusion after an event and have our survival as basic purpose, in case of similar conditions. The problem is that some of these beliefs and thoughts can be negative and dysfunctional.

Albert Ellis, psychoanalyst and author of the cognitive theory, concluded that ... *"people are different and unique regarding their tastes, features, goals and pleasures, but they are remarkably similar in the way they are troubled emotionally... they have specific irrational ideas and philosophies, that they invent creatively, they defend dogmatically and they suffer foolishly because of them."*

These ideas were called, by Ellis but also by other representatives of cognitivism (A.Beck and D. Meichenbaum , Mahoney) **cognitions/beliefs/thoughts/ automatic creeds.**

According to their theories (**Rational-emotive behaviorist theory (TBRE)**-representative Albert Ellis ,**Cognitive empirical-collaborative theory** - representatives:A.Beck and D. Meichenbaum, **Cognitive philosophical-constructivist theory** - representative Mahoney) cognitions/automatic thoughts can be:

- **thoughts / functional automatic cognitions**
- **thoughts / dysfunctional automatic cognitions**



**Dysfunctional thoughts** are the thoughts that are not sustained **logically** (they don't follow the principles of logic), **empirically** (there is no proof to sustain them), **pragmatically** (they don't help).

**Example:** The sentence *“Classes are over and my desk mate didn't invite me to his birthday party”* can be distorted as follows:

*“The fact that I wasn't invited proves that I'm worthless, that nobody in the classroom appreciates me, there isn't anybody around me who needs me, I have no purpose in the world.”*

The problem consists in the fact that many of the negative beliefs do not serve us, invalidating our profound truths, limiting us within walls of lies and fear.

Some of the most **“toxic”** such thoughts / dysfunctional automatic beliefs are: **“nobody appreciates me”, “I'm guilty”, “I don't deserve to be loved”, “I'm worthless”, “there's something wrong with me”, “life is a continuous disappointment, an endless punishment”, “I don't know” etc.**

And since a person is made of physical body, mind, emotions, soul, spirit, the connection between our mental-emotional state and physical diseases cannot be doubted anymore.

Ever since XVIIIth century, the scientist John Hunter (1728-1793) noticed and experimented directly the effects that the mind can cause on the body, in certain circumstances. He *“predicted”* that if a person's mind is agitated and intemperate, his or her life can be in the hands of any ill-intended villain who can annoy or upset him/her. Hunter said this because he noticed that his

attacks of angina pectoris appeared almost every time his mind was agitated.

Current medicine is headed towards a psychological orientation: the mental state, the correctness of beliefs, regarding both the risk or triggering factor and its role as a health providing agent. It gets clearer and clearer that mental, psychic suffering causes psychic but also physical diseases, called **psychosomatic**:

- **internal diseases: ulcer, myocardial infarction, ankylosing spondylitis etc.**

- **dermatological diseases: psoriasis**

- **infectious diseases: shingles, hepatitis A**

- **metabolic diseases: diabetes, obesity, anorexia**

- **endocrine diseases: dwarfism, Basedow, stress amenhorrea, hipocorticism**

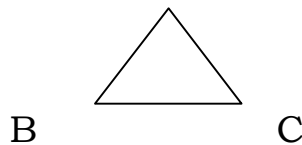
Recently, „Physician” magazine from New York has published an article in which it was reported that the Central Nervous System, if it's under the influence of negative thinking, it can trigger excessive overflow of fluids in tissues and membranes. Surgery, medicine and diet can remove the excess fluids, but as the article says, “the mind has a refill function”, so “there is no efficient treatment until the mind is not replaced with a trustworthy one.”

That is why Ellis( in 1962) and later Beck (in1976), supporters of the cognitive theory, propose changing these dysfunctional automatic thoughts that produce dysfunctional emotions (sadness, prolonged sorrow, anger), emotions that can cause, on a long term, modifications of psychic and physical health (depression, anxiety etc). He proposes to psychologists the **ABC pattern**,

suggesting that we cannot change the situation, but the change of experienced emotion, that will determine the maintenance of psycho-physical health.

#### ABC PATTERN:

A-(activating event)



-(affective answer, emotional, psycho-physiologic and biologic – it changes in the thought)

-(Cognitions/irrational dysfunctional thoughts that can be changed)

It was proved that school psychologists, but also counseling teachers can successfully use the ABC pattern, having as objectives:

- Facilitating the awareness of existence of automatic thoughts and beliefs
- Evaluating the usefulness and correctness of automatic thoughts
- Possible strategies to change automatic thoughts

*Bibliography: -Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale, Daniel David, Ed. Polirom, 2012*

*-Dezvoltarea inteligentei emotionale, Educatie relational-emotională și comportamentală, Ann Vernon, editura ASCR -2006*

-“ **Putem alege**”, Mark W.Fraser,James K.Nash,Maeda  
J.Galinsky,Kathleen M.Darwin, 2000, Washington, Traducere în limba româna-  
lazar Alpar și Corina Voicu-UBB, Cluj , 2010;

- **Curs de Consiliere Psihologica si Educationala**, Simona  
Butnaru, UAIC –Iasi, 2009;

### **3. Emotions and their effect on health**

The concept of "**emotion**" is similar to the one of “time”: if nobody asks us, we know what emotion is, but if we are asked about it, we can't find the words for an answer. The problem is so obscure, that there are no final definitions and classifications for “emotion”, although philosophers (Aristotle, for example) as well as psychologists have always studied this subject.

However, some specialists (Smith -2005, Goleman-2007 ) claim that **emotion is an affective reaction, a complex multicomposed episode that creates an availability to action and it includes six components:**

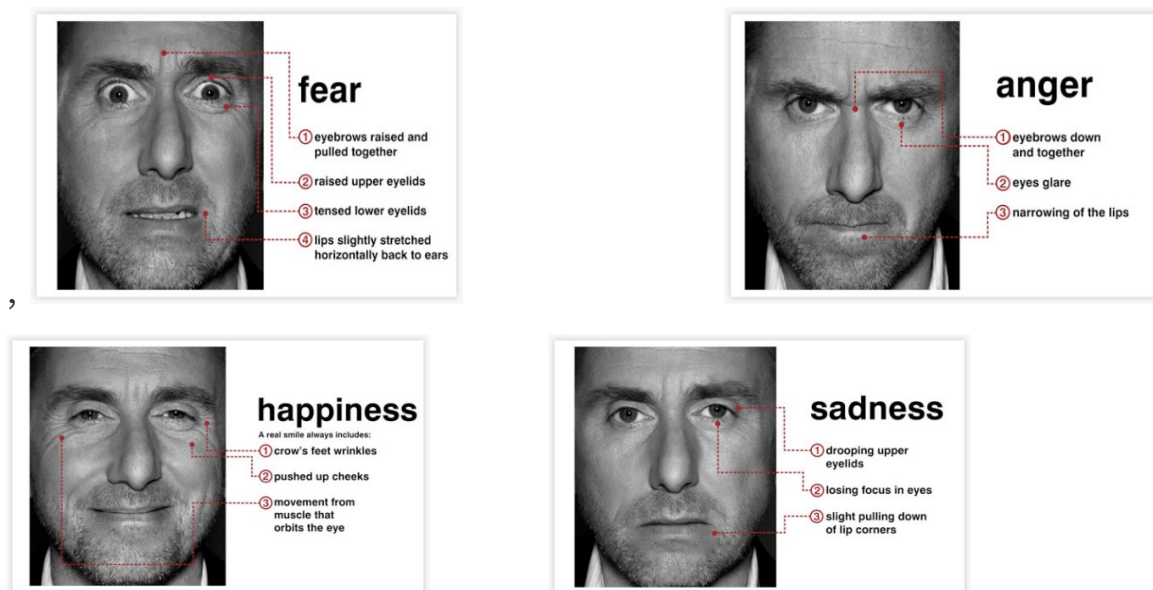
- 1) cognitive evaluation**
- 2) subjective experience**
- 3) tendencies towards thinking and action**
- 4) internal body modifications**
- 5) facial expressions**
- 6) reaction to emotion**

We can notice that they are complex experiences that have the following components: **mental** (we perceive them as pleasant or

unpleasant), **physical** (a powerful tension) and **behavioral** (impulse to action). Emotions sustain energetically our psychic life and their role is to adjust our behavior.

There were many classifications and rankings of emotions, but the theory that is worth mentioning belongs to Goleman( 1995) who says that **the four basic human emotions are fear, anger, sadness and happiness.**

The American psychologist Paul Ekman from California University (expert in studying emotions and their manifestations), relying on results of long research studies on all continents, shows that there are 4 facial expressions that can be recognized by anyone belonging to any culture on the planet:



The universality of these manifestations can be considered a strong sign that these 4 emotions are fundamental emotions of human nature.

However, more and more specialists are looking for the invisible connection between emotions and health, searching for an answer to a fundamental question: are emotions involved in

triggering diseases? It seems it is true: emotional sufferings are always transferred to the physical body, leaving traces hard to erase. Any situation with negative emotional load is added unconsciously to a basic suffering, resulting in a bundle of painful memories built around a central element: a negative emotion that was experienced for the first time. In this way many patterns of emotional reactions appear different from one individual to another. The process starts from childhood and continues the entire life, without us realizing it.

Thus, strong **FEAR** that is lived in many situations becomes **ANXIETY**.

**SADNESS** that expands on a longer period of time becomes **DEPRESSION**.

Each of us wants to be happy and achieve our goals. However, **anxiety, anger, depression cause distress and have a negative effect on our health, our contentment and our relationships.** Stress is a component that is necessary to life. Without a degree of challenge, an impulse that incites to action, life would stagnate. Stress becomes nevertheless a problem when it is continuous, of high intensity and it generates intense physical reactions.

It is unanimously accepted by physicians, psychologists and psychiatrists that stressful events, emotional stress and our evaluations of unpleasant events affect profoundly our health (Gatchel and Blanchard-1993, -American Psychiatric Association).

**Anger and prolonged anxiousness** can make us vulnerable to a variety of **cardiovascular problems** (for example a wave of anger can accelerate blood pressure or can cause a heart attack).

Emotional stress can cause **migraines, muscular pain or it attacks the immune system causing viral or bacterial infections.**

Nowadays it is considered that **80 % of diseases** are related to stress and to the fact that we don't succeed in achieving a good management of stress. When stress is of high intensity and it lasts in time it determines a rise in the concentration of cortisol (called the stress hormone), that acts on the Central Nervous System, inhibiting the capacity of neurons of forming connections. Emotional stress can cause anxiety, depression, heartbeat turbulence, anginal crisis, gastritis, gastric and duodenal ulcer, infertility, sterility, and menstrual problems.

The effects of stress are also signaled by the so-called **“hormones of happiness” serotonin, noradrenalin and dopamine.** Serotonin, also called **“the body clock”** is the one responsible for the quality of sleep and the harmony of cycles “awake-asleep”. The first alarm signal of installing some effects related to stress is generally the lack of restful sleep.

When the **noradrenalin** level is low we feel deprived of vitality.

Under stress conditions, the quantity of **dopamine** from the brain lowers under normal limits, which determines a rise in the sensitivity to pain.

## **How to control your emotions**

Before man controlled fire, this was his greatest enemy. Emotions are like fire, because they can be extremely useful (they have an energetic and adjusting role), but they can also be extremely dangerous. Controlled emotions become a useful instrument in any area of life: family, career, relationships, finances, progress, but uncontrolled they can cause diseases, solitude and stagnation.

**Here are some ideas about how to successfully control emotions:**

- don't react immediately
- think about the idea that what you experience is temporary
- think of a method to release what is accumulated emotionally
- consider the entire situation from a distance
- be forgiving and understanding with yourself

### *BIBLIOGRAPHY*

*Daniel Goleman, [Intelligence and Emotional Intelligence](#)*

*W. Gerrot Parrott, [Emotions in social psychology: essential readings](#)*

*[en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_emotions](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_emotions)*



## **4. Emotions and Communication**

Emotions are defined by psychologists as short-term feelings. They are reactions that we feel, triggered by certain situations or elements. They are the beginning of feelings. A prolonged emotion becomes a feeling. They can be positive or negative emotions. However, though they might seem inconvenient sometimes, they are very important in our lives. In a world where no emotions would exist, life would be dull - with no joy, no happiness, no kindness and no personal development on the level of affection, caring, understanding, and empathizing. Life would be reduced to a mechanical routine of automatic lifeless people who would seem deprived of a soul.

Emotions are important. It is also important to learn to distinguish between positive and negative emotions, and learn to control them appropriately.

Sometimes we accumulate negative emotions by not communicating how we feel. This “emotional baggage” can impact our lives in a negative way, damaging our health by adding stress, and blocking our relations with others, causing us to act deficiently in general.

What can we do about it? We can learn to recognize positive from negative emotions. We can decide to not let negative emotions develop into powerful obstacles we carry around with us. Not letting a negative emotion accumulate is the simplest way to reduce it from

the start. We can communicate and solve it from the moment it appears, depending on the situation and who is involved in it.

For example, if you have a fight with a colleague or friend, don't let it develop into a grudge: talk it out, discuss and reach an understanding. You can also get help from a third person to see the situation objectively. Discuss with adults you trust: parents or teachers that you can communicate with. In any case, don't sit alone with your thoughts and your negative emotions, because they can become a burden, following you for a long time and impacting your life negatively. And don't forget that negative emotions can also generate physical diseases.

Negative emotions can be: anger, fear, frustration, discontentment, feeling inferior, embarrassment, shame, sadness, disappointment, grief etc.

Positive emotions: joy, happiness, contentment, enthusiasm, admiration, gratitude, care etc.

To be healthy, be positive and sort out negative emotions, getting rid of them the moment they appear.

### **Ways to remain positive and relaxed:**

1. Replace a negative emotion with a positive one. Think about something you like, remember a situation that made you happy.

If you have a fight with a friend, try to remember the good things about that person, what you appreciate them for and the good times you had together.

2. Enumerate in your mind 10 things you are grateful for in

your life.

For example: you have a roof over your head, you have food on the table at home, you have a family and friends who care about you, you have pets, you have time to enjoy your hobbies etc.

Tell yourself that these things last more than the momentary discomfort you feel from the negative emotion.

Communication can generate positive or negative emotions in others.

We need to learn to communicate in such a way so that the effects of what we say are only positive and could improve our interpersonal interaction, our cooperation and harmonious relations with others.

### *Bibliography*

Cohen, Jonathan, *Educating Minds and Hearts. Social Emotional Learning and the passage into adolescence*, Teachers College Press, New York, 1999

- Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminita, *School Psychology*, Ed. Polirom, Iasi, 2005

- Cucos, Constantin, *Pedagogy*, Ed. Polirom, Iasi, 2006

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Bantam, New York, 1995

- Goleman, Daniel, *Working with Emotional Intelligence*, Bantam, New York, 1998

- Salovey, Peter, Sluyter, D. *Emotional development and emotional intelligence. Implications for educators*. New York Basic Books, 1997

## **Practical activity: positive/healthy and negative/unhealthy communication**

Mark with P (positive) the elements that contribute to a healthy communication and with N (negative) the attitudes/actions that cause toxic, negative communication.

Make a top 5 for most important positive attitudes and top 5 most toxic negative attitudes.

- good intentions
- respect
- attention
- listening to what another says
- understanding
- patience
- indifference
- arrogance
- the will to have the last word
- pride
- appreciation
- pleasant words
- indecent language
- offensive words
- loud speech
- calm speech
- friendly attitude

- hostile attitude
- envy
- bad intentions
- reason / rational thinking
- the wish to impose on others what we think
- the wish to be understood
- exchange of ideas
- imposing ideas
- the wish for power
- the wish to have harmony, cooperation
- ambition / feeling of superiority
- compassion, empathy
- the pleasure to see someone else in difficulty
- mockery
- being conceited
- modesty / humility
- common sense
- kindness
- intelligence
- the refusal to see something else than personal situation
- certainty of being right
- acting before speaking
- thinking about the message before speaking
- the habit of sending good messages
- the wish to intimidate others
- the wish to collaborate

## **5. Exercises, games for emotional development of middle school and high school pupils**

### **A) "THE DICE WITH EMOTIONS"**

#### **Objectives:-**

-Acquiring knowledge about the apparition of emotions and the way they manifest

-Identifying positive ways of expressing the 6 emotions

#### **Necessary materials:**

-,,**The dice with emotions**" printed and glued on thick cardboard; scissors;

#### **Therapeutic steps:**

- **announcing the theme and the objective targeted in this activity** (*defining the 6 emotions and establishing the triggering factors and the specific behavior manifestations but also the cognitions that can appear in experimenting these emotions*);

- **throwing the dice:** *the emotion that appears on the upper side will be defined and analyzed;*

- **presenting the steps for the complete description of an emotion:** *(1) name and definition, (2) description of facial expressions and physical sensations experimented during that emotion, (3) enumeration of the possible triggering factors, (4) identifying the thoughts / automatic cognitions, (5) identifying the specific behavior patterns,*

## **B) EMOTIONS ON A STICK**

**Objective:** - Identifying efficient strategies for controlling negative dysfunctional emotions

**Necessary materials:**

- Image with emotions (Xerox copy on cardboard), glue, wooden sticks, (barbecue sticks), scissors, colorful markers;

**Therapeutic steps:**

- **distribution of materials** (the printed image, scissors, glue, one stick, marker of different colors);

- **explaining the way to create the cube and applying the glued stick**

- **before folding the cube, the pupils will be asked to identify the person to whom they will give this gift;**

- **after deciding who will be given the gift** (*that person can be even the one who gives it*), **the pupils will be encouraged to participate to a discussion** with the purpose of identifying certain encouragements (dedicated to the target person) that can change the negative dysfunctional emotion (that they feel at a certain time), into a functional emotion;

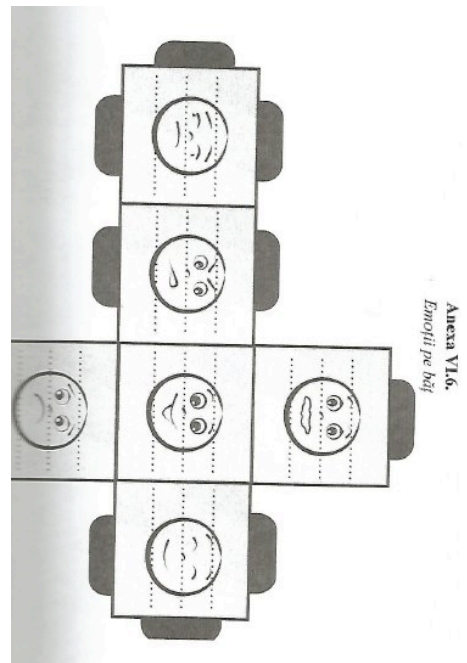
**Example:** *on the side of the cube where **anger** is shown the pupils can write as encouragements the following sentences: “Inhale and breathe deeply!”, “Count to....” “Stop!”, “Be calm!”, “Think again!”*

- **to sadness:** *“You’re not alone!” “Time heals everything!” “You can call me anytime!” “Look at the bright side of things!”*

- **pupils will be allowed to find the encouragements by themselves**, *the most appropriate for that person: in this way, they will be the ones who support the emotional development of their colleagues;*

- **after writing down the encouragements for the 6 emotions on the cube, they will build the cube** (*folding and gluing it on a stick*)

- **after finishing the cube the pupils will participate to a discussion** *evaluating the way they felt when they had to find appropriate solutions for persons they care about, to offer encouragements to overcome dysfunctional negative emotions etc.*





## **6. Exercises – games for the emotional development of pupils from primary school:**

### **1) "MY LITTLE HEART"**

#### **Objective:**

- emotional development by identifying the range of emotions experimented in diverse situations;

**Therapeutic method:** building from materials

**Material:** drawings with emotional expressions, colored pencils, red plasticine for building models (crimson or red), toothpicks or barbecue sticks (made of wood), glue;

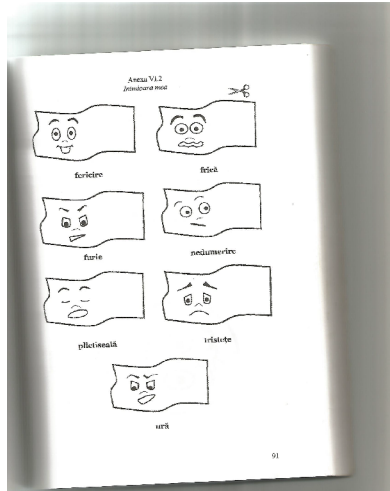
#### Steps:

- analysis of emotions reflected in images  
- cutting them  
- coloring emotions with different colors (colors will be chosen by the pupils, according to the way they envision each specific emotion)

*Example: anger can be associated with red, sadness with dark blue, etc.*

- gluing the images (with colored emotions) on the upper side of the wooden sticks, obtaining small flags  
- making a heart from plasticine;  
- pinning the flags in the heart, associating this gesture with the fact that we have many emotions in our hearts;  
- presenting certain situations that the child already experimented, resulting in the emotions in his/her heart;

- discussions about what he learned new (about himself and the others) during this activity;



## 2), „ORCHESTRA”

### **Objective:**

- emotional development by identifying the range of emotions experienced in certain situations;

### **Therapeutic method: collage**

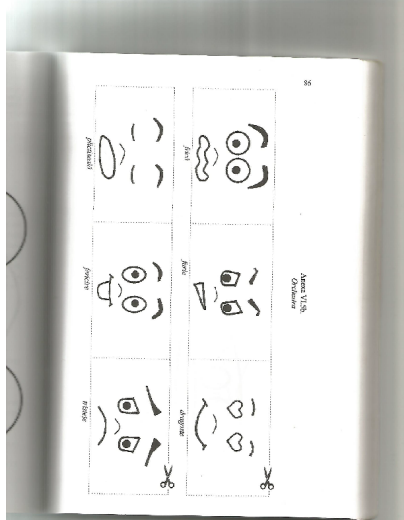
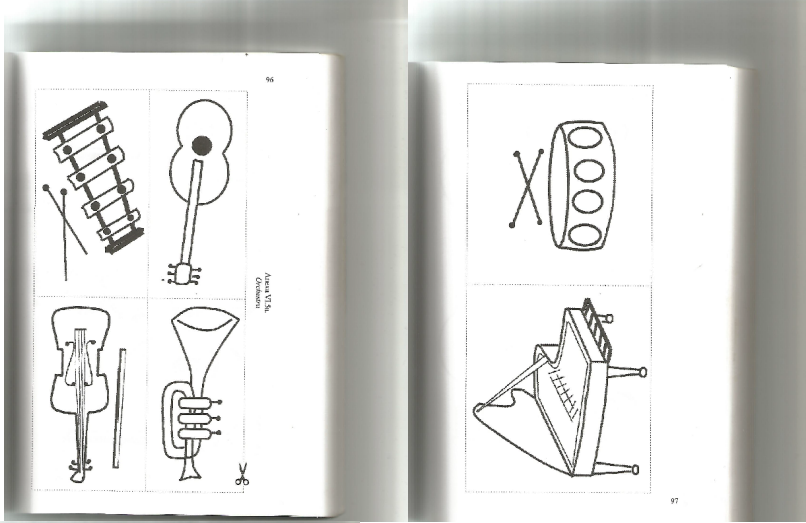
**Material:** images with 6 musical instruments musicale (orchestra), and 6 emotional expressions, scissors, glue, polystyrene board, pins, audio material with the 6 musical instruments;

### **Steps:**

- analysis of musical instruments of the “Orchestra”;  
- musical audition: music produced by the presented instruments

- analysis of the 6 emotional expressions;  
- cutting out the emotions and gluing them on the cut out instruments

- placing the instruments on the board,



## LESSON PLAN

STUDENTS' GRADE: VIII<sup>th</sup>

SUBJECT: Counseling

TYPE OF ACTIVITY: Developing independent abilities

SUBJECT OF ACTIVITY: Thought / emotion / behavior

PURPOSE OF ACTIVITY :Identifying and acknowledging personal thoughts and beliefs;

OBJECTIVES: -to become aware of and process differently external reality

- to become aware of the existence of automatic thoughts and beliefs;

- to evaluate the usefulness and correctness of automatic thoughts

- to understand the usefulness of changing negative thoughts and beliefs

DIDACTIC STRATEGIES:

1. **Procedure resources: Methods and strategies:** brainstorming, case study, conversation, directed observation, explanation, debate, directed dialogue, problem solving, reflection, didactic games;

2. **Material resources:** worksheets, flip-chart sheets, markers

**Bibliography:** -*Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*, Daniel David, Ed. Polirom, 2012

-*Dezvoltarea inteligenței emoționale, Educație relational-emoțională și comportamentală*, Ann Vernon, editura ASCR -2006

-“ Putem alege”, Mark W.Fraser,James K.Nash,Maeda  
J.Galinsky,Kathleen M.Darwin, 2000, Washington, Traducere în limba româna-  
laz Alpar și Corina Voicu-UBB, Cluj , 2010;  
- Curs de Consiliere Psihologică și Educatională, Simona  
Butnaru, UAIC –Iași, 2009

## **CONTENT OF ACTIVITY**

Preparing materials;

Providing the necessary conditions for the activity

### **Presenting the rules:**

- We listen in silence
- We respect every person that participates to the activity
- We take turns to speak

### **Game 1: Complete the sentence:**

The sentences will be written on flipchart sheets; every child from the group will complete the sentence with affirmations that describe him/her

- *I'm glad that I am Me because...*

*What I discovered about myself and makes me feel better is...*

### **Game 2: Let's share a positive thought with ur colleagues :**

*Example :”parents are away...”*

*“I will take an afternoon nap”*

*“tomorrow is Saturday and we are free”*

It can be noted that as people we are different from one another by physical features but also by other features that are connected to our preferences, our qualities, our faults, our perceptions, our talents etc, that give us a special unique status.

Through the exercises that we're going to do today we'll see how apparently, the same things can be perceived and interpreted differently, that each of us has thoughts, beliefs and emotions that

can be functional (and are good for us) or dysfunctional (that can disturb our physical and mental health).

**Exercise 1: We look, but do we all see the same thing?**

Pupils will receive as task to look attentively at two images presented in Anexa 1 and to write down a few thoughts for each image.

After writing down the thoughts sparked by each image, the pupils will write them on a flipchart sheet, then they will discuss the differences of perception.

**Discussions:**

- The reason for this exercise;
- The role of differences of perception of reality
- The differences of opinions and expressed thoughts

**Exercise 2 :**The pupils will receive as task to identify what is the first thought that comes to mind when they think of National Evaluation exam at the end of VIIIth grade. They write on flipchart sheet.

**Example:**„ we must learn a lot”

„ the exam will affect our future”

„ I could get a bad result”

„ then comes freedom”

„I will go to high school”

„ I will have new classmates”

„the subjects will be difficult”

**-Each thought will be analyzed and then the pupils will decide together which one is positive, negative or neutral.**

**Positive:**- *school will be over*

*- freedom will come..*

**Negative:** *I must study very hard*

*-the subjects will be difficult*

- *I might get a bad result*

**Neutral:** - *I will go to high school*

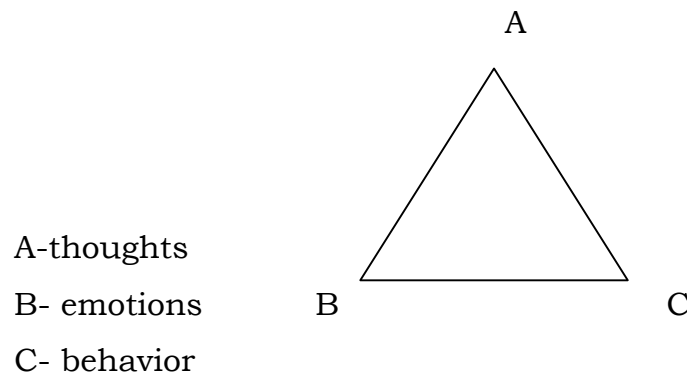
- *I will have new classmates*

**Discussions:**

- The reason for this exercise;
- The importance of identifying, recognizing and classifying thoughts

**Exercise 3 :** Read carefully the following situations and write down the first thought that crosses your mind, for each case, then look at the image and try, for each case, to identify the thought, the emotion and behavior:

- 1) your parents tell you that you must study harder;
- 2) you wake up in the morning and you have to get out of bed;
- 3) the brake is over and you have Math class next;



**Example:** 1) your parents tell you that you must study harder;

**A-(thought):** *They're never content about me. I've had enough of their lectures*

**B-(emotion):** *rebellion, anger*

**C-(behavior):** You tell them: *I hate you!* and you get out of the room.

**Discussion:** -the reason for this exercise;  
- the importance of identifying the negative (dysfunctional) thought and of its consequences

What is the thought like? (*negative*). And the emotion? And the behavior?

*Conclusion: if thoughts influence us in this way (negatively) let's change the thought!*

**Exercise game: the pink glasses**

Let's put on the "**pink glasses**" and transform the thought positively ("pink") :

**A-(thought):** I know they're right.

**B-(emotion):** calm

**C-(behavior):** You listen to them, you go to the office and try to make a study schedule.

**Conclusion:**

What connection is there between situations, thoughts, emotions and behaviors? **(The situation determines a thought, the thought generates an emotion, an emotion determines behavior. When thoughts are dysfunctional, they generate negative emotions, which can affect our relationships with others, but also our physical and mental health).**

**Independent work: Identify negative automatic thoughts generated by the situation 2, 3 , and then transform them according to the offered example.** (The pupils will go to the flipchart and will show the way they made the transformation, using the technique of the "pink glasses")



Discussions about the activity, verbal appreciations.

***Annex 1***



## 7. Positive Attitude and Health

„ *The optimist invents the plane, the pessimist invents the parachute*” ( via Hashem al Ghaili)

The concept of attitude is a hard nutshell for psychologists, an intellectual challenge, a trap that requires subtlety and cognitive complexity. This concept appeared in the beginning of 20<sup>th</sup> century, in the German works of experimental psychology, but with a different meaning from common sense: with the sense of posture.

In 1930 social psychology was defined by the study of attitudes (Allport, 1935). In the ‘70s-‘80s there were over 20.000 books and studies about attitudes. Yearly, there are more than 1.000 articles focusing on attitudes and changing them.

G. W. Allport proposed a first definition of the concept of attitude in 1935 in “ATTITUDES, HANDBOOK OF SOCIAL PSYCHOLOGY”. In his opinion, the attitude is „ **a mental and neural state of readiness, organized through experience, exerting a directive and dynamic influence upon the individual's response to all objects and situations with which it is related**”.

In 1943, Al.Roșca defines attitude as a “**mental disposition, more or less durable, to react in a certain way (favorable or unfavorable) to people, objects, situations, ideas or ideals**”.

In 1978, P.Popescu-Neveanu sees attitude as “**a relatively**

**constant way of the individual to relate to certain aspects of social life and to himself”.**

American psychologists R. Baron and D. Byrne (in 2000), consider that attitude refers to **“our evaluations regarding any possible aspect of social life, the way in which we have favorable or unfavorable reactions to problems, ideas, persons, social groups or other elements of life”.**

S. Asch concluded that **„attitudes are lasting tendencies, determined by and formed from past experience”.**

From these definitions, unanimously accepted, we understand that:

**1) attitudes have a specific direction** (positive-negative, favorable-unfavorable) and can have different degrees of intensity;

**2) attitudes are socially shaped, but in their shaping there are also genetic factors.**( It was experimentally proved that the genetic basis can directly influence most of the attitudes we have.)

**3) they have a certain stability in time;**

G. H. Mead considers that we can have external noticeable attitudes, as well as internal attitudes and according to the internal attitude, some individuals react by gestures, reflexes, without awareness, the present behavior being determined by the past experiences. It is very important to know the previous response reactions to be able to predict behavior in specific situations.

On these observations we can presume if a person is optimistic, positive, or on the contrary, negative, pessimistic.

We ask ourselves why some people can see in any yellow spot a sun and in any black cloud silver stars, and others cannot? How are some affected by the fact that they are hereditarily and socially predisposed to be negativists, pessimists and to always see the empty half of the glass?

**Martin Seligman** , important representative of American psychology, has studied positive psychology, conditioned helplessness, depression, optimism and pessimism for 25 years. He discovered that pessimists tend to believe that unpleasant events will last a long time, undermining everything they do, and that those events are their fault, attitude which is unhealthy and leads them to depression, long periods of apathy, damaging their health.

Optimists, those with positive attitude, are confronted with the same difficulties in this world, but they think differently of their troubles. They imagine that defeat is only a temporary setback, that it is not their fault, that bad luck, circumstances or other persons created it. These people are not discouraged by failure. They see it as a challenge and they try harder.

These opposed attitudes to the same contextual reality, have opposed consequences. Hundreds of studies show that pessimists give up more quickly and are often depressed.

Research shows that optimists, those with positive attitude, are more successful at school, at work, in sports, and their health is much better, they age well, having less diseases and having a longer life span.

In many tests on thousands of people, Seligman noticed that a pessimistic attitude can be deeply rooted, almost permanent, which prompted him to look for ways to get rid of pessimism.

After long studies Seligman concluded that resilience is taught, that pessimists can learn to become optimists, not by silly methods, such as whistling a cheerful tune or repeating “I feel better each day”, but acquiring a new set of cognitive habits. He concluded that a pessimistic negative attitude starts from the feeling of helplessness, that the pessimist falls easily into depression, achieving much less than his potential, getting sick more often, and that his pessimistic predictions come true. The phenomenon most connected to pessimism is depression. The entire world is nowadays plagued by depression, with consequences that, by the number of suicides, lead to a big number of lives lost. Severe depression is ten times more frequent now than it was 50 years ago, it has double occurrence in women than in men and it happens 10 years earlier than with the previous generation.

It is questionable if depression starts from wrong assumptions after certain tragedies and problems, from a negative attitude towards our sufferings and if we can learn to detach from the pessimistic attitude, viewing life with optimism because:

- optimists get less infectious diseases than pessimists;
- the immune system can function better if we are optimistic
- statistics show that optimists live longer;
- the absence of depression, personal achievement and physical health are three of the most obvious advantages of learning to be optimistic.

Psychologists think that “learned optimism lifts” people over a wall. They mention that optimism is not just saying positive things about oneself, but thinking differently when you fail, using the power of “non-negative” thinking and changing the negative things that you tell yourself when you are in trouble.

In treating depression and teaching a positive attitude, cognitive therapy uses five tactics:

- acknowledging the automatic thoughts when you feel the most “down”:

“What’s the point? I can’t go on. I failed!”

- facing automatic thoughts using contrary evidence: “Most of the time what I did was appreciated. This time I was too in a hurry and I made mistakes.”

- doubting automatic thoughts: “It’s not a big mistake... the others are in a bad mood and overreacting.”

- learning techniques of evading depressive thinking: “Each of us has a bad day sometimes.”

- learning what assumptions generate depression and avoiding them;

Studies show that, in time, cognitive therapy works because it changes the style of thinking from pessimistic to optimistic, and the change is permanent.

Barbara Ehrenreich in her book (**"Bright-side**) says that, in order to be optimistic, to have a positive attitude, we don’t need to alter our sense of reality.

She thinks that we must have the courage to face difficult situations and accept them.

The conclusion is that simply a positive optimistic attitude will not change the world, but “in a time when we believe the self can change, we must try to change our habits of thinking, that seem as inevitable as sunrise.” (Martin Seligman).

*„ Hope” is the thing with feathers -  
That perches in the soul -  
And sings the tune without the words -  
And never stops - at all –“*

*(Emily Dickinson, 1861)*

## **Activities for Improving Attitude**

**Activity 1 for improving attitude** (for middle school and high school pupils)

Therapy game

Title: **Is it better this way?**

**Objective:** Debating negative attitudes, irrational and catastrophic thoughts from the categories of self evaluation, by identifying good physical and cognitive functioning of each student

**Necessary materials:-** different bandage materials materiale that help imitate a physical disability (immobilizing an arm, a finger, covering an eye or both eyes, covering a ear or both, immobilizing a leg or a toe)

## Game:

- this exercise is focused on identifying negative attitudes towards oneself, debating irrational thoughts of self evaluation („I'm the ugliest of the class") or catastrophic thoughts („It's terrible that I'm not thinner by 3 kg")

- in the beginning of the activity students will give a value from 1 to 10 to the degree of contentment they have about themselves (1 – extremely discontent, 10 – extremely content), writing it down on a piece of paper.

- after having established the degree of contentment, students will immobilize one of the arms or other parts of the body (see necessary materials) with the materials of the game.

- after disabling one part of the body, students will do some usual activity (the teacher will choose one activity or another, disregarding the students' disabilities), making them write, move, read, including disabled limbs.

- the entire activity will take place without the teacher mentioning the difficulties the students face (because of their disabilities)

- the students will prove to themselves the irrational side of their negative attitudes towards themselves, the automatic thoughts they developed regarding their own image or personality.

- after the activity is over, the teacher will help the students take off the bandages, asking them how they felt:

„How did you feel during this activity? Was it more difficult? Why? Now that you took off the bandage, how do you feel?"



What were you thinking when you couldn't use one part of your body? Is your life as bad as you think it is?"

- in the end of the discussion the students will be asked to give an other value to the degree of contentment about themselves, writing it on the same paper

- They will compare the values from beginning and end, mentioning the reasons why the values changed (if they changed).

**Activity nr. 2:**(for primary grades)

Therapy game

Title : **Is it better this way?**

**Objective:** identifying strategies to overcome depression

**Therapeutic method:** painting

**Materials: image** „Clouds in a storm”, colors, brushes, water, paper

**Stages:**

- Identifying thoughts, emotions and behavior that children manifest, establishing the symptoms of depression

- Painting the storm clouds in dark blue and associating them with emotions, thoughts and behavior that children experience (they can write those on the clouds, after coloring the picture)

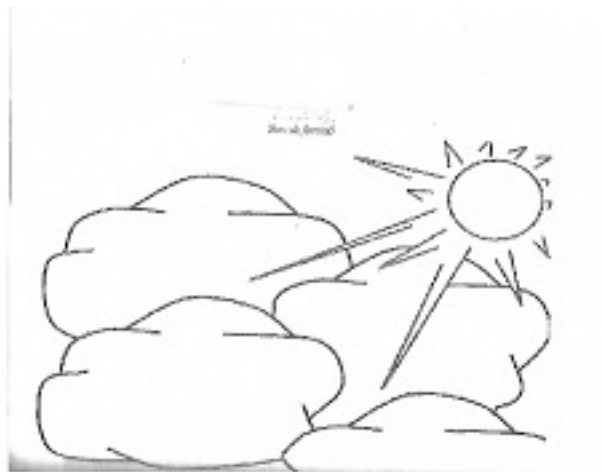
- Painting the sun in yellow and associating it with the way in which the children wish their lives would look (describing the good life can be written on the sun after coloring it)

- Painting the sunbeams (that pierce the clouds and chase the storm clouds away) in yellow and associating them with the

thoughts, emotions and behavior that can help children live the life they want (they can write on each sunbeam some thought, emotion or behavior)

- Children are asked to choose one behavior from the sunbeams and apply it in real life until next meeting.

- Final discussions regarding what they learned about changing their attitude, behavior and feelings.



## 8. The roots of conflicts

### **Information :**

Conflicts are fueled by ways in which we perceive things and by insufficient communication. Any conflict has a positive potential, it opens opportunities for learning and development.

**General objective:** Improving abilities of managing a quality lifestyle

**Detailed objectives :** At the end of the activity the students will be able to :

- **explain the notion of „ conflict”;**
- **identify types and sources of conflict, ways of solving and avoiding conflicts**
- **emphasize the importance of communication in avoiding conflict**

### **Activity stages:**

**1.Students will discuss first basic notions:** What is a conflict?  
What image comes to mind when you say this word?

**2. Students will be grouped in 4 teams.** Each team will write on a piece of paper the answers.

**3. Students will draw a tree.** Each part of the tree will represent something.

- The roots will be the question „Why?“
- The soil is the question „Where and when? What circumstances?“
- The trunk will be „Who argues and what is the conflict about?“.
- The branches will represent „How do they feel?“
- The leaves will be their actions. „What are they doing?“
- The fruits are the solution „What should be done to solve the situation?“

Each team will describe a different conflict situation and present the tree to the other teams after they finished drawing it.

**4. Analyzing conflict situations.** The students will read and discuss the sources of conflict and give examples for each of them:

1. *Fundamental needs (hunger, thirst, sleep, other physical needs)*
2. *Different values (appreciate different things, have different beliefs)*
3. *Different perceptions of a situation*
4. *Different interests*
5. *Limited resources*
6. *Psychological needs (emotional needs, states of mind, moods).*

**5. Students will discuss examples** of ways to avoid conflicts in class, in the street, at home, the importance of understanding one another and how they feel when they have harmonious friendly communication instead of arguing.

## **\_9. Messages type “ME” and messages type “YOU”**

**Context:** Most people tend to speak about their feelings in a way that makes others responsible for those feelings. For example: *“You annoy me when you come late from school.”* What the listener hears is *“Because you are annoyed when I come late from school, you think I’m worthless and you don’t like me”*. The person who got the message is blamed and will feel the need to defend oneself against what was said. The person who won’t be willing to cooperate to solve the problem, thinking there must be proof against the blame.

You can however express discontent in a clear and direct way, assuming your own feelings. That is what happens when the discontent person assumes their own feelings: *“I become annoyed when you come late from school.”* Notice the difference between the two messages: *“You annoy me when you come late from school”* and *“I become annoyed when you come late from school.”* When the listener hears about your feelings his reaction will be different than the situation when you blame him. When you use messages type “me” the listener thinks: *“When I come home late, you become annoyed”*. He doesn’t feel judged as a good or bad person only because of an event you don’t like.

## What are the “me” messages?

**Purpose:** – to assume responsibility for my affirmations and feelings

– to communicate closer with others about my situation

**Strategy:** Start the affirmation with “I” (I would like, I am concerned...)

**Inefficient strategies:** – using vague terms like “we” or “some”;  
– asking questions when you really want to make a statement;  
– diminishing authority by saying: “I think”  
or “ I believe in a way that... “ using a language of blame when it is not the case.

## How to send messages type „me”?

There are three consecutive steps to send a message type „me”. It is not always necessary to use all three components, but it is useful to know them.

**First step.**In the beginning we describe the situation or behavior that caused problems. Speak concisely and only about the situation or the specific behavior. Avoid blaming and using the word „You”. For example, the affirmation „*Because I can’t leave on a trip with the guys...*” is more acceptable than „*Because you don’t allow me go on a trip with the guys*”.

**Second step.** We describe what we feel in that situation as a consequence of that behavior. The sentence „*I’m so sorry that I can’t go on the trip with the guys*” is less pretentious than „*You ruin my mood intentionally, because you don’t allow me to go on the tip with the guys*”.

**Third step.** We explain why we have such feelings. „*I am in a bad mood because I can’t go on a trip with the guys. I want to spend more time with my colleagues and they are laughing at me because I can’t spend a night away from home*”.

Success can’t be guaranteed, but discussing this way can lead to better results.

**Conclusion:** The most efficient “me” messages present:

- The speaker’s feelings
- A behavior that is disturbing
- The consequences of that behavior on the speaker.

**„I FEEL / I AM (an emotion) WHEN (an action), BECAUSE (reasons) „**

**Example:** “*It irritates me that I am kept waiting, this ruins my schedule for the rest of the day*”.

The message type „me” is better transmitted with a peaceful voice, which will calm the other person and will help clarify thoughts. Sometimes we transmit a „me” message and the receiver answers by a „you” message. We fall in the trap and we begin the usual exchange of replies of „you” type. No matter how upset we

are, we must only speak with „me” messages. Knowing how to listen will help solve the problem.

**Application:** Try to send the following “you” messages in “me” messages.

1. “*You never care about me ! Why don’t you ever help me clean the house?*”

2. “*You don’t respect my feelings and you treat me as if I’m stupid, contradicting me all the time. “*

3. “*You’re a gossip! Why can’t you keep a secret?*”

4. “*You always interrupt me when I’m speaking. Why can’t you ever listen to the end?*”

**Objectives** :Students will be able to identify messages type « me », express / create messages type « me », understand the importance of messages type « me »

#### *Bibliography*

- *Consiliere și orientare, Curriculum clasele V – VIII, București, 2006*
- *Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, Consiliere și orientare - Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004*
- *Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, Consiliere și orientare- Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele V-VIII, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004*
- *Conflictele și comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor, Ed. ARC, 1998*
- *Thomas Gordon, Părintele eficient, Ed. Trei, 2014*
- *Thomas Gordon, Profesorul eficient, Ed. Trei, 2011*
- *Larisa CUZNEȚOV, Arta comunicării, www.prodidactica.md*



## Practical activity

Students are grouped in teams of 4, 5 or 6. They have to choose two representatives.

Each team will write messages type „You” and correct them by changing them into type „me” related to different contexts: at home, at school, in the street etc.

They will write dialogues imagining a situation of avoiding a conflict and will play the roles.

Each team’s representative students will read the dialogue to the other teams.

### MESSAGES „ME”-„YOU”

#### MESSAGE TYPE „YOU”

***„You never listen and you are a terrible friend!”***

EFFECT: The receiver will feel irritated, offended, will try to defend himself and will create a conflict. Communication will be interrupted.

#### MESSAGE TYPE „ME”:

***„I feel sad when you don’t listen to me, because I think you don’t care about me”.***

EFFECT : The speaker assumes and presents his own thoughts and feelings without offending the other or provoking defensive behavior. The receiver finds out how the speaker feels.

#### STRUCTURE OF A MESSAGE TYPE „ME” :

***„I FEEL / I AM (an emotion) WHEN (action) BECAUSE (reason).”***

### SITUATION 3:



Mother: **It's so good you're home! I was very worried! It's late and I didn't know where you were!**

Daughter : **I'm sorry I'm late, I know you were waiting and you were worried. The bus that I took had a problem, so I had to wait for another one.**

Mother: **I understand! I was worried, but now the only thing that matters is that you're home.**

- How does the mother feel?

Does the daughter know how her mother feels?

How does the daughter feel?

How does she express her feelings?

Is there a conflict between the two?

- Identify the „me” messages in the text

**EXERCISE** : Somebody from the family is listening to music with the volume very loud. Change the sentence into a message type “me”: **“Are you deaf that you keep the music so loud? You forgot I wanted to sleep”.**

### SITUATION 1:



Mother: **Where have you been miss? It's past midnight. You're two hours late!** (Attack by „you” message.)

Daughter: **Great! I hardly entered the house and you start yelling at me! You never let me explain!** (Attack by „you” message)

Mother: **I've had enough of your explanations! You only care about yourself. You are selfish!**  
(She denies her daughter's message

and replies by her own message)

Daughter: **Even if I were dead, you'd still yell at me! You never let me finish what I have to say!** *(She denies her mother's message and sends another „you” message)*

Mother: **Don't you dare speak to me in that tone! You are grounded for a month!** (Communication is interrupted completely)

- What are the causes of the conflict?

- How does the mother feel?  
Does the daughter know?

- How does the daughter feel? Why is she angry?

- Are there any “me” messages?

- Find in the text the word “never”. What effect does it have each time?

**SITUATION 2:**



Daughter: **Can you let me explain?** (she doesn't react to the „you” message)

Mother: **No! I've had enough of your explanations! You only care about yourself! You are selfish!** (continues with „you” messages)

Daughter: **I can explain... I'm very sad you don't want to know what really happened.** (the daughter remains calm and tries to send a „me” message, improving the situation)

Mother: **Okay, tell me what happened.**

Daughter: **The bus I was on had a problem and I had to wait for the next one. I'm sorry I was late, I know you were worried.**

Mother: **I understand. I'm sorry I yelled at you, but I was worried something happened to you.**

Mother: **Where have you been, miss? It's past midnight, you're two hours late!**

(You message)

- How does the mother feel?

Does the daughter know how her mother feels?

How does the daughter feel?

How does she express what she feels?

Is there a conflict between the two? Why do you think the mother changes her attitude?

Identify in the text examples of „you” and „me” messages.

## **10. Healthy Learning**

Learning = intellectual and physical work done systematically by students, for the purpose of acquiring knowledge and forming skills that are necessary for personality development.

### **Conditions of Learning**

#### **A. Internal conditions**

The process of learning implies:

a. most of cognitive, affective, willingness processes, attention, language, motivations, skills, interests, each having a well defined role.

b. biological and psychological factors that determine efficiency or inefficiency of learning

Biological factors: age, health, genetic potential, sleep, intellectual biorhythm etc.

Physical factors: level of intelligence, learning skills, special skills, observation skills etc.

#### **B. External conditions**

a. Socio-organizational factors refer to the way of organizing the process of learning by school, teachers, family, mass-media.

b. Temporary factors:

- Learning in stages is more efficient than learning all at once;
  - Long breaks are favorable to learning difficult materials (it recommended to have shorter breaks at first, then longer ones)
  - After intense study it is recommended to rest or sleep;
- c. Psycho ergonomic factors come from the relation man-machine, because modern school uses more and more technology, computers, electric equipment.

The functionality of school facilities, the entire learning environment: the school building, classroom aspect, atmosphere in school, schedule, furniture, light, everything influences the learning process. The classroom must have enough light, warmth and space. The furniture is better colored in pastel hues, as well as the walls. The walls should not be empty, but not too decorated either.

The teacher must make sure that the didactic material is accessible to the students and adequate for their level of thinking, logically structured and presented gradually. In the beginning of the lesson there is greater learning capacity, then it decreases as time goes by.

An important role is played by the student's lifestyle, having a schedule for meals, study and recreation.

## **The hygiene of intellectual activity**

The good functioning of sense organs and nervous system is connected to the rational schedule of work and rest. That implies alternating work with rest, and nutrition, to have the best results and renew energy.

According to human biorhythm, the most efficient time for study is in the morning between 8 a.m. and 1 p.m. During the days of beginning and end of the week the learning efficiency is lower, as well as during summer season. Let's not forget that learning is the first duty of the student and we must take into account the best ways of getting best results.

### **ADVICE HOW TO STUDY EFFICIENTLY:**

- Start preparing lessons and homework 1,5-2 hours after lunch
- Eat healthy
- Make a schedule of studying at the same time each day
- Start by learning easy things and go gradually to more difficult subjects, leaving for the end the easiest ones again (drawing maps, painting etc.)
- Measure time for each activity according to the length of the homework and your abilities.
- Don't delay homework until the last moment.

- Be attentive in class. If you are attentive, the basic notions will remain in your mind faster.
- Ask for help when you need it. You can't learn if you don't understand, so ask the teachers, colleagues, parents or siblings.
- After each 50 minutes of study take 10 minutes break, open the windows, move around, get out of the room for a while.
- When homeworks are too many and too difficult, take a longer break of 20 minutes after 2 hours.
- To start the week rested you should do your homeworks on Saturday, not on Sunday.
- Be careful with activities after school. If you have too many dance classes, music, sports after school the body will be overworked and you will learn less and also get sick more often.
- You should sleep 8-9 hours each night and go to sleep before 11 p.m.

### **The environment for efficient learning**

Ideally, you should be able to study anywhere, but it is better to study in the same place and at the same time of day. Respecting the same environment and time will help you get in the mood for studying faster.

It is better to choose a place without distractions (no tv, computer). Avoid temptations of the moment to get results on a long term.



You must choose a place that is comfortable in every way (colors, sounds, smells, furniture).

Try to eliminate all external influences and noises.

Here are some elements to take into account when you study:

- Clean your table, because disorder means distraction
- Keep close the needed materials (pencils, instruments, books). Looking for them later is a distraction and a waste of time.
- Don't set the table in front of the window.
- Eliminate noise around you (radio, tv etc).
- The room must have fresh air. If you don't have fresh air you won't be able to concentrate properly.
- The best temperature for study is 22-24 Celsius in summer and 18-20 in winter. If it's too hot you will be uncomfortable.
- Too much humidity or too little is also not good. Place a bowl of water on the heating source or dry the room by opening the window.
- Don't study when you are tired.
- Before each session of study do some breathing exercises and 2-3 minutes of relaxation.
- It is better to face East when you study.

- Make sure the light is not too bright, not too dim. The best light is natural light, so it is better to do homework during daytime.
- Light must come from the left side, otherwise it makes your eyes tired and decreases concentration.
- Avoid light fluctuations on the page you read.
- Bright white paper makes your eyes tired. Yellow or light brown paper is better.

Students must acquire studying technique from the first years of school.

Learning is most efficient only with the help of external conditions.

### ***Bibliography***

[1] Ioan Nicola, „Tratat de pedagogie școlară”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

[1][2] Jaroslaw Rudnianski, „Cum să înveți” vol I, Editura ALL EDUCAȚIONAL, București, 2001.

# 11. Questionnaires

## Healthy habits

1. How much should a person have physical activity daily?  
a) 10 minutes b) 30 minutes adults and 1 hour children c) 2 hours
2. How many fruits and vegetables should a person eat daily?  
a) 1 fruit and 1 vegetable b) they are not needed c) as many as possible in 4 portions daily
3. When should a person eat to be healthy? a) at the same hours each day, 4 times a day b) whenever they have time c) it doesn't matter
4. What is the better food? a) fast food b) organic raw food  
c) processed food
5. Choose the words you know and recognize: a) vitamins b) minerals c) proteins d) carbohydrates
6. What is worse? a) sitting in a chair for many hours b) running for many hours c) sleeping for many hours
7. Which is more dangerous and addictive? a) water b) salt c) sugar
8. Underline the most toxic habits: a) smoking b) drinking alcohol c) playing on the phone d) taking drugs

9. What is more important? a) learning new things b) taking selfies

10. What helps you more? a) being trendy b) a positive attitude

Are you tolerant with others?

1. If someone plays a trick on you, how do you react? a) with humor b) you get upset

2. According to your opinion, people who are very polite do it for an interest? a)yes b) no

3. Do you feel annoyed by people who eat a lot at parties? a) not really b)yes, and I don't invite them again

4. If someone that was presented to you in a group starts acting like the "king" of the day, what do you think of that person? a) very rude person b) it doesn't matter

5. A boring friend keeps asking you to accompany her everywhere. What do you answer after many times she asks? a) that sometimes she can manage by herself b) that you don't have time

6. Meeting with friends, someone starts talking about something that you don't like. How do you react? a) you tell the person you want to change the subject b) you don't listen and leave earlier

7. You find out that your best friend thinks you are insincere about something (even if you aren't). How do you react? a) I don't care b) I feel hurt by this assumption

8. If you organize a game with your friends, what do you prefer?  
a) everyone should play b) only those who know the game should play

9. What do you think about extravagant people? a) they expose themselves too much b) they are different than other people

10. What do you think of someone who lost a job? a) this can happen to anyone b) it happened because the person probably didn't do what was required

11. Do you like to meet people who don't have the same lifestyle or culture as you? a) rarely b) often

12. Do you think the people who try to recover drug addicts are insincere? a) yes b) no

13. Do you often raise your voice to defend your point of view? a) yes b) no

14. Do you like novelties? a) yes b) no

15. Do you agree that many people don't know what they're doing? a) yes b) no

Score

Give one point for each answer:

1-a, 2-b, 3-a, 4-b, 5-b, 6-b, 7-a, 8-a, 9-b, 10-a, 11-b, 12-b, 13-a, 14-a, 15-b

## Interpretation of results:

15 - 10 points: You have great mental flexibility and dislike rigid attitudes. You respect different thoughts and behaviors of others, on condition they don't take from your freedom. You have patience more than other people and you're open minded. Unfortunately, some people may think your tolerance and understanding is a weakness and they try to take advantage of you. Be careful not to let people take your kindness for weakness.

9 - 5 points: You are a tolerant person, capable of understanding different points of view. You like to compare your ideas with those of others. Even if discussions are not very stimulating, you try not to be too aggressive. You only act less diplomatic when you meet ignorant or rude people, or when you need to speak the truth.

4 -0 points: You are very strict; you have precise ideas that you defend strongly, even when it is not necessary. You don't feel good when you discuss with someone who has a different opinion, you get angry easily and raise your voice. You always try to impose your point of view, no matter the circumstances. Your behavior doesn't make people happy. You should learn to be more accepting of other perspectives around you. Learn to relax, live and let live.

## Accepting others

Read the following affirmations and decide how much you agree with them. Number each answer with one of the following:

1 = absolutely true

2 = usually true

3 = also true and untrue a little

4 = sometimes true

5 = rarely true

1. People can be easily led.
2. I like the people I know.
3. People nowadays have very low moral standards.
4. Most people are satisfied about themselves, without thinking of their flaws.
5. I feel good in the company of any type of people.
6. People nowadays speak only of things without importance.
7. People nowadays try to progress more by effort than by competence.
8. If you are kind, others walk all over you.
9. People are too selfish, too self-centered.
10. People are always dissatisfied and looking for something new.

11. I know how to behave with many people.
12. If I do something that is not like me, I will probably upset others.
13. People need a strong and intelligent leader.
14. I feel good when I'm alone, far from others.
15. I want others to be more honest with me.
16. I like to join crowds of people.
17. From my experience I know that people are stubborn and misunderstanding.
18. I can feel good in the company of people whose ideals are different from mine.
19. Everyone tries to be polite.
20. Ordinary people are usually satisfied with themselves.

**Under 65 points:** Intolerance to others. Life made you lose trust in people. By not accepting others you also don't accept yourself very much. Try to change the way you interact with people, or you will miss human relations.

**Medium score 65-84:** Your life is a mixture of acceptance and rejection towards others. You are cautious in establishing connections, but you also feel the need to be close to people. You are selective in choosing company.

**High score 85-100:** You are happy because you accept others and you also feel accepted. You have emotional balance, you trust your own value and you appreciate others too. You have the support of friends.



## Interaction with colleagues

Choose one of the 3 answers to each sentence:

1. I like my colleague	1. Not at all
2. A little 3. Very much	
2. I and my colleague contradict each other	1. Never 2.
Sometimes 3. Often	
3. We understand each other	1. Never 2.
Sometimes 3. Always	
4. We spend free time together	1. Never 2.
Sometimes 3. Often	
5. We have the same tastes	1. Never 2.
Sometimes 3. Always	
6. We collaborate well together	1. Never 2.
Sometimes 3. Rarely	
7. We speak a lot with each other	1. No 2.
Somehow 3. Yes	
8. My colleague respects me	1. Yes
2. Somehow 3. No	
9. I respect my colleague	1. Yes
2. Somehow 3. No	
10. I and my colleague see things differently	1. Never 2.
Sometimes 3. Always	
11. When we separate, I miss him/her	1. Never 2.
Sometimes 3. Always	

12. We think of separating our desks Sometimes 3. Often	1. Rarely 2. 3. None
13. We have shared interests Few	1. Many 2. 3. None
14. When one of us speaks, the other interrupts Sometimes 3. Always	1. Never 2. 3. Always
15. When there's a problem, we discuss it together 2. Sometimes 3. Never	1. Always 2. Sometimes 3. Never

For the sentences no. 2,3,4,5,7,11,12 you get the number of points equal to the number of the answer you chose

For the sentences 1,6,8,9,10,13,14,15 you get 3 points if you chose number 1 answer and one point if you chose number 3 answer. If you chose number 2 answer you get 2 points.

Calculate your score.

15-20 points: The relation with your colleague is cold, even hostile. Why aren't you more tolerant? Why don't you try to see the qualities your colleague has? Try to show more understanding and cooperation. Try to ask once in a while "How are you?". Make a compliment. Things can improve between you two.

26-35 points. You managed to keep good interpersonal connections, but don't settle for this, you can do better. Be more sensitive to the needs of your colleague. Don't hide your

appreciation, speak about what is good in that person. You have nothing to lose if you show more friendship.

36-45 points. Your relationship is really human. You have good and respectful communication with your colleague, but don't forget that you can lose it easily if you're not careful. Continue to be friendly and understanding with your colleague

### How emotional are you?

1. Do you feel guilty if you cry in public?
2. Do you think crying is a sign of weakness?
3. Do you think boys and men should be encouraged to hide their tears?
4. Do you feel embarrassed if you cry while watching a movie or reading a book?
5. Would you try to hide your tears if you went to a funeral?
6. Would you trust a politician who cries in public?
7. Do you think tears are a necessary expression of emotions?
8. Would you let someone comfort you if you cried?
9. Do you feel embarrassed if you see adults crying?
10. Would you pretend you have something in your eyes if you were seen crying?
11. Do you always try to hide your feelings of sorrow?
12. Do you always try to hide your disappointment?
13. Did you ever lose control of your calm mood?

14. Did you ever have problems remaining calm and in a good mood?
15. Do you think it's useful if you control your anger?
16. Do you have the tendency to meditate about things that made you upset?
17. Do you get upset easily?
18. Do you tease at least once a day someone you care about?
19. Do you like to be touched affectionately?
20. Do you become thoughtful when you see small children?
21. Do you feel happy when you hold hands with someone you like?
22. Would you like to get a massage?
23. Do you frequently tell others how you feel?
24. Did you ever have a pet that you cared for?
25. Do you like your family to hold you?
26. Have you ever laughed while watching a funny movie?
27. Do you move your feet or head when you listen to music?
28. Are you often among the people who clap hands the longest time at concerts?
29. Have you ever shouted out loud to encourage players in a game, on television or on the stadium?
30. Can you remember the last time you laughed and you enjoyed it?

Give one point if you said **yes** to questions 8,13,14,15,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30

Give one point if you said **no** to questions:  
1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,16

17-30 points: you have a healthy attitude towards your emotions. You're not ashamed to reveal your emotions occasionally and this attitude is healthy

8-16 points: you know how to express your emotions, but you often have difficulties doing it. When you feel bad, you cry. When you're upset, you hide it with difficulty. When you're happy, people can see you smiling. By expressing your emotions you keep your state of mind healthy.

7 or less points: you are very tense, you need to express how you feel more often. There's nothing wrong with letting other people know how you feel. The more you repress your feelings, the more tense you will get and it will affect your peace of mind. It is natural to feel something, let it show, to keep your health.

### How impulsive are you?

1. Do you get bored easily by routine?
2. Do you think planning too much is a waste of time?
3. Do you organize your thoughts very quickly?
4. Do you often speak without thinking and regret it later?
5. Do you buy clothes in a moment's impulse?
6. Do you buy food in a moment's impulse?
7. Do you often buy things that you don't really want?
8. Do you buy clothes you never wear?
9. Do you buy things you never use?
10. Do you accept invitations you later regret?
11. Do you get in trouble often by acting before you think
12. Do you prepare for a trip in the last moment?
13. Do you think a lot about things before you make important decisions?
14. Do you evaluate/judge people after the first time you meet them?
15. Do you ever organize spontaneous parties?

## Interpretation of results:

Question	Answer	
1.	yes -1p	no -0p
2.	yes -1p	no -0p
3.	yes -1p	no -0p
4.	yes -1p	no -0p
5.	yes -1p	no -0p
6.	yes -1p	no -0p
7.	yes -1p	no -0p
8.	yes -1p	no -0p
9.	yes -1p	no -0p
10.	yes -1p	no -0p
11.	yes -1p	no -0p
12.	yes -1p	no -0p
13.	yes -0p	no -1p
14.	yes -1p	no -0p
15.	yes -1p	no -0p

10 or more points: You tend to act first and think later. You are daring and impulsive. This means you often get in trouble. Your life is not boring, but it is too risky.

4-9 points: You get occasional impulses you can't resist, but most of the time you keep them under control. You are moderately impulsive.

3 points or less: You are very logical and thoughtful, so you don't give in to momentary impulses. You think before you act and you aren't influenced by circumstances to lose control.

*Source:*

*Chelcea Adina, Psihoteste, Editura S.C. Știință și tehnică, 1994, București*



GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ  
PRODUS INTELECTUAL AL PROIECTULUI  
ERASMUS+  
„BE HEALTHY, BE NATURAL, BE SMART”  
2015-2017  
CO-FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ

Acest ghid reflectă numai punctul de vedere al autorilor iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

## CUPRINS

### INTRODUCERE: CE ESTE SĂNĂTATEA?

- I. MIȘCAREA
- II. ALIMENTAȚIA
- III. NATURA ȘI SĂNĂTATEA
- IV. DEZVOLTAREA MINȚII

AUTORI: ECHIPA DE PROFESORI DE LA ȘCOALA PROFESIONALĂ  
HOLBOCA, ROMÂNIA

1. CHRYS VRĂJITORU, PROF. L. ENGLEZA (capitolele I, II, III și IV- lecțiile 1, 4, 11)
2. RODICA ȘAVLOVSCHI, PROF. PSIHOPEDAGOG (capitolul IV – lecțiile 2, 3, 5, 6, 7)
3. CAMELIA TAȘCĂ, PROF. L. ROMÂNĂ (capitolul IV- lecțiile 8, 9)
4. MARIANA PĂUN, PROF. MATEMATICĂ (capitolul IV – lecția 10)

## INTRODUCERE

### **Ce este sănătatea**

Sănătatea este o stare completă de funcționare pozitivă, fizică și psihică a organismului. Sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci o stare optimă de vitalitate.

Sănătatea implică o calitate a vieții. Calitatea vieții înseamnă evaluarea pozitivă a stării fizice și sufletești, dar și a condițiilor mediului în care trăim.

Factori care contribuie la menținerea sănătății:

- Condițiile de igienă / sanitare ale mediului în care trăim
- Alimentația sănătoasă
- Existența unor obiceiuri de mișcare zilnică, de activitate fizică
- Absența elementelor poluante din mediul înconjurător, din apă și alimentație
- Accesul la servicii medicale
- Armonia psihică, optimismul, bunele relații cu ceilalți
- Menținerea echilibrului în toate planurile

# I. MIȘCAREA

## **Menținerea sănătății prin sport: de ce avem nevoie de mișcare? Influența sportului asupra dezvoltării armonioase a omului**

Mișcarea este o parte integrală a vieții pe pământ și un mod de a interacționa cu mediul înconjurător. Este forma de bază a activității oricărei viețuitoare. Mișcarea este o necesitate biologică atât pentru om cât și pentru animale și constituie baza sănătății fizice și mentale.

Mișcarea este necesară pentru a menține buna funcționare a organismului. În lipsa mișcării fizice, mușchii se atrofiază, oasele își pierd densitatea și circulația sangvină și limfatică este afectată, astfel încât și organele interne nu mai funcționează la nivel optim. Sedentarismul (pasivitatea, absența mișcării) duce la numeroase boli: obezitate, diabet, boli cardiovasculare etc.

Sporturile / mișcarea fizică ajută sistemele: circulator, respirator, osos, muscular, digestiv, nervos.

Beneficiile mișcării fizice și practicării sporturilor:

- îmbunătățirea musculaturii, întărirea oaselor, flexibilitatea încheieturilor,
- creșterea rezistenței la oboseală
- menținerea bunei circulații a sângelui, scăderea tensiunii arteriale, reducerea riscului de infarct
- creșterea capacității sistemului respirator și implicit o mai bună oxigenare a organismului
- îmbunătățirea metabolismului prin arderile de calorii și stimularea mișcării bolului alimentar
- menținerea unei greutate corporale optime
- eliminarea toxinelor din corp prin transpirație
- extinderea conexiunilor neuronilor din creier, stimularea sistemului nervos central
- îmbunătățirea vitezei de coordonare a mișcării, a echilibrului
- îmbunătățirea calității somnului
- îmbunătățirea capacității de concentrare
- îmbunătățirea stimei de sine
- menținerea bunei dispoziții prin eliminarea tensiunilor și păstrarea unei stări psihice optime

## **Mișcarea zilnică – de câtă avem nevoie?**

### **Exemple de activități sportive pe care să le practicăm**

Mișcarea zilnică este absolut necesară.

Pentru copii și adolescenți, între 5-18 ani, sunt necesare zilnic 60 minute de activitate sportivă, suficient de intense astfel încât ritmul bătăilor inimii să crească. Activitatea zilnică trebuie să includă exerciții care cresc rezistența mușchilor și a oaselor.

Jocuri / sporturi care cresc rezistența muscular-osoasă: joaca la aparate cu bare de oțel, gimnastica, genuflexiuni, flotări, fotbal, tenis, basket, cățărutul în copaci, sărituri, alergat, arte marțiale, dansuri, înot, ciclism, patinaj, schiat.

Pentru adulți, sunt necesare minimum 30 minute pe zi care să includă mers pe jos sau alergare. Aceste 30 minute pot fi împărțite pe parcursul zilei în reprize de câte 10 – 15 minute, dimineața și după amiaza.

Este foarte important să includeți în obiceiurile zilnice reprize de mișcare fizică, exerciții, sport.

Pentru o rutină zilnică de mișcare nu uitați:

- să aveți echipament corespunzător (pantofi sport, îmbrăcăminte confortabilă)
- să beți destulă apă pentru a hidrata organismul
- să nu programați mișcarea imediat după ce ați mâncat mai mult, pentru că tulburați procesul digestiv (mișcarea trebuie să fie înainte de masă sau la 2-3 ore după masă)

Antrenamentul ideal include mișcarea tuturor mușchilor, cu grupe de exerciții care să stimuleze flexibilitatea și rezistența atât a brațelor, cât și a abdomenului / spatelui și a picioarelor.

Este necesar un grup de exerciții care să activeze fiecare parte a corpului (genuflexiuni, fandari, săritura cu coarda, flotări, aerobic). Nu e nevoie de nenumărate repetări, 15-20 pe repriză sunt suficiente, dacă includeți 2-3 reprize la fiecare grupă de mușchi.

Pentru persoanele de orice vârstă, **statul pe scaun ore în șir este dăunător**, deoarece crește riscul de probleme de sănătate. Evitați să stați ore în șir la televizor, la computer, la birou, în mașină sau alt mijloc de transport. Asigurați-vă că vă ridicați deseori pentru a face câțiva pași și a optimiza circulația.

## Sedentarismul și efectele sale

Activitatea fizică menține organismul sănătos și greutatea optimă.

Indicele de masă corporală este un mod de evaluare în funcție de înălțime și greutate.

Greutatea supraponderală înseamnă o depășire a unui prag de indice de masă corporală. Obezitatea este situația în care greutatea corporală trece de o limită maximă de greutate corporală care devine periculoasă pentru sănătate. Greutatea ideală nu trebuie să depășească ultimele 2 cifre din numărul de centimetri ai înălțimii: de exemplu, dacă ai 155 cm înălțime, greutatea ideală nu trebuie să depășească 55 kg.

Cum evităm obezitatea?

Un prim pas este să controlăm **calitatea alimentelor și programul de masă**. Cel mai bine este să avem un program de masă organizat, la aceleași ore. Este, de asemenea, mai bine să mâncăm mai des dar mai puțin (4-5 mese pe zi). Este bine să nu mâncăm imediat înainte de culcare, ci cu cel puțin 2-3 ore înainte de somn.

Conținutul alimentelor este de asemenea extrem de important.

Excesul de dulciuri, produse procesate, făinoase duc la creșterea glicemiei, a insulinei și implicit a grăsimii din corp. Energia furnizată de acest tip de alimente este de foarte scurtă durată și nu anulează senzația de foame. Zahărul rafinat induce de asemenea și o anumită dependență. Zahărul natural este cel mai adecvat pentru necesarul corpului. Acest zahăr natural se găsește în fructe și în miere de albine.

Mâncarea de fast-food și băuturile răcoritoare carbogazoase conțin factori extrem de nocivi care duc la obezitate și diabet (exces de zahăr, grăsimi saturate).

Legumele și fructele asigură o digestie sănătoasă și aduc micronutrienți importanți care mențin sănătatea organismului (vitamine, minerale etc.)

Grăsimile saturate sunt cele care dăunează organismului (uleiul prăjit sau fiert, margarina etc). Grăsimile favorabile organismului se găsesc în nuci, semințe diverse, uleiuri naturale neîncălzite la temperaturi înalte, pește.

**Activitatea fizică** este un alt factor important pentru evitarea obezității.

Pentru copii este necesar cel puțin o oră de activitate fizică intensă pe zi, iar pentru adulți 30 de minute minim.

## II. ALIMENTAȚIA

Elementele nutritive (carbohidrați, vitamine, proteine, grăsimi etc) – rolul lor și unde le găsim în natură

### Elementele nutritive esențiale:

6. proteine
7. carbohidrați
8. vitamine
9. minerale
10. grăsimi
11. apă

1. **Proteinele** ajută corpul să se dezvolte, păstrează și îmbunătățesc masa musculară, repară țesuturile. Proteinele se găsesc în : ouă, pește, carne, produse lactate, unele legume și semințe.

2. **Carbohidrații** sunt principala și cea mai accesibilă sursă de hrană și energie. Carbohidrații pot fi simpli (fructoză, zahăr, glucoză, care se găsesc în fructe și dulciuri). Acest tip de carbohidrați trebuie consumați cu măsură, pentru că produc o creștere a nivelului de insulină din sânge și nu oferă energie decât pentru un timp foarte scurt. Cel mai bun mod de a obține carbohidrați în mod natural este din fructe, melasă sau miere de albine. Zahărul rafinat și produsele procesate care conțin zahăr nu trebuie consumate în exces. Carbohidrații complecși sunt obținuți din cereale și anumite legume (cartofi, dovleac, legume verzi). Cerealele sunt mai bune integrale (dacă n-au fost rafinate) deoarece coaja lor conține mulți micronutrienți importanți care se pierd în procesul de rafinare.

3. **Vitaminele** sunt necesare bunei funcționări a corpului. Există 13 vitamine esențiale sănătății și funcționării corpului. Principalele vitamine sunt: A, D, E, K,

B1, B2, PP, B11, B12, C, H. Fiecare vitamină are un rol important. Vitamina D este necesară dezvoltării și menținerii rezistenței oaselor și a întăririi sistemului imunitar și se sintetizează doar la lumina soarelui, de aceea este important să petrecem timp în aer liber.



4. **Mineralele** sunt substanțe anorganice necesare în cantități mici pentru a menține unele funcții ale corpului. Principalele minerale necesare sunt calciul, magneziul, zincul, fierul, cuprul, seleniul. Mineralele se găsesc în alimente neprocesate (legume, fructe, cereale integrale, pește, carne, lapte).

5. **Grăsimile** sunt o sursă de energie și compun membrana celulelor. Grăsimile recomandate pentru consum sunt acelea nesaturate care se găsesc în pește, unt, uleiuri nerafinate, semințe, nuci, avocado. Uleiurile saturate sunt cele nerecomandate, deoarece nu pot fi procesate corect de organism și provoacă diverse efecte care dăunează sănătății. Acestea se găsesc în mâncarea gătită cu ulei încins (prăjit sau fiert), fast-food, margarină, prăjeli.

6. **Apa** este absolut necesară funcționării organismului. Hidratarea optimă constă în 6-8 pahare de apă pe zi.



## Mesele zilnice – ce, cum și cât?

- Este important să luăm masa la aceleași ore în fiecare zi.
- La masă trebuie să mestecăm fără grabă, să nu stăm cu ochii la altceva (televizor, computer) și să fim calmi și relaxați, să nu mâncăm într-o atmosferă care ne face nervoși sau agitați.
- Nu trebuie să mâncăm după ce intervine senzația de saturație. Nu trebuie să mâncăm doar din obligație sau pentru a nu lăsa în farfurie. Nu trebuie să mâncăm forțat.

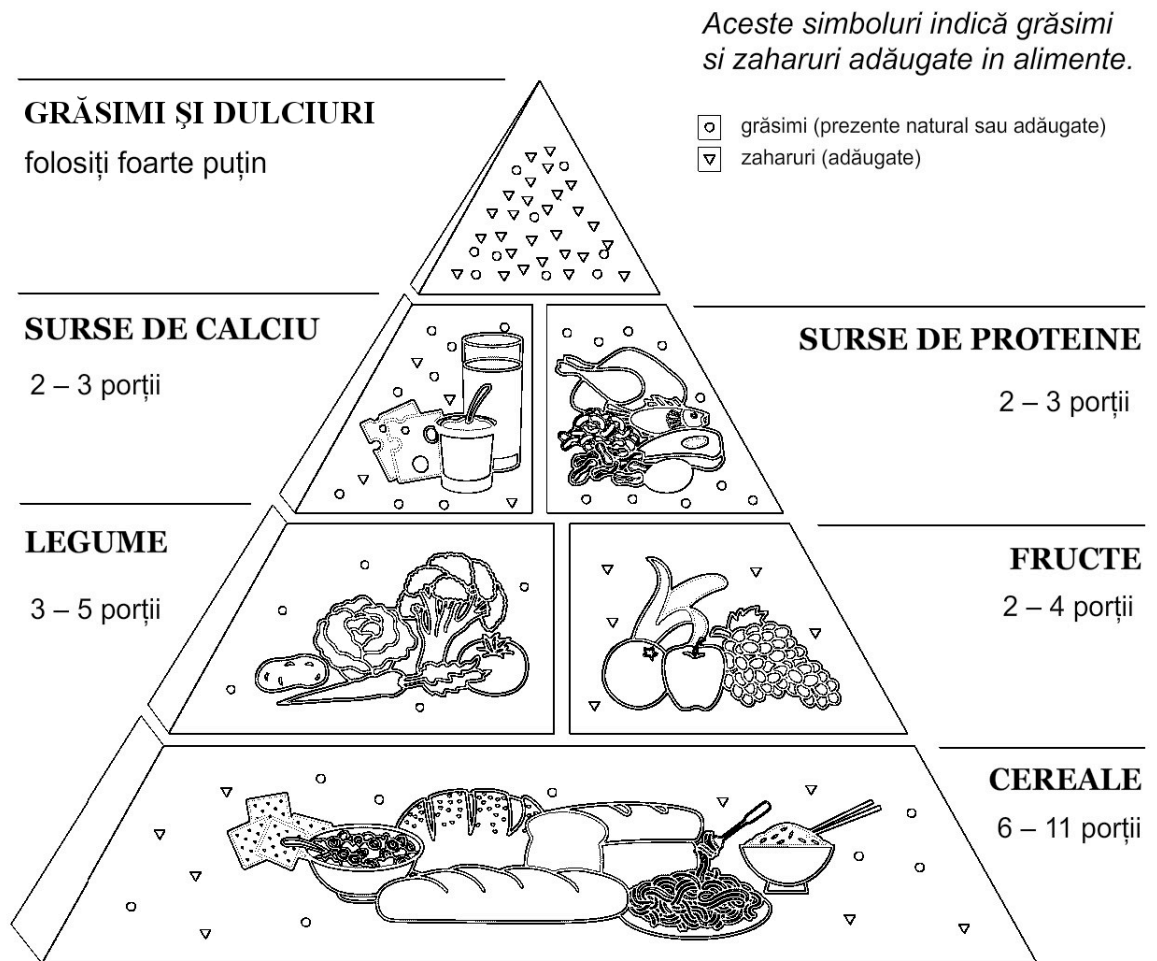
**Micul dejun:** cea mai importantă masă a zilei când energia acumulată din alimentație este necesară pe tot parcursul zilei

**Între micul dejun și prânz** pot fi luate gustări mici care să consistă în fructe, semințe sau cereale. Nu trebuie să mâncăm dulciuri când ne este foame.

**Prânzul:** Poate fi cea mai consistentă masă a zilei, dar trebuie să fie rațională.

**Cina:** este preferabil să fie o masă cât mai lejeră, fără alimente grele care să încarce stomacul pe timpul somnului. Este recomandat să încetăm să mâncăm cu 2-3 ore înainte de a ne culca.

## Proporțiile de alimente – piramida alimentelor



## Mâncarea organică

Alimentele organice sunt acelea care nu conțin substanțe chimice și au fost obținute în mod natural, fără îngrășăminte artificiale. În magazin le găsiți la standul “Bio”. Alimentele organice sunt evident mai sănătoase și preferabile celor mai ieftine dar care conțin multe chimicale, aditivi alimentari, conservanți, sau din legume tratate cu pesticide. Alimentele organice sunt mai apropiate de starea naturală a resurselor nutritive nealterate de factori artificiali.

## **Beneficiile fructelor: curcubeul culorilor**

Fructele conțin nutrienți esențiali, în principal vitamine și minerale. Fructele conțin antioxidanți care previn numeroase boli. Ele sunt o combinație complexă de fibre, minerale, antioxidanți, vitamine și enzime care nu se găsesc în pastile (suplimente artificiale).

### Fructele albastre, negre, mov și roșii

Fructele de pădure, prunele, strugurii, căpșunile, rodiile, cireșele conțin antioxidanți care încetinesc deteriorarea celulelor, îmbunătățesc memoria, previn unele boli cum ar fi cancerul.

### Fructele verzi

Merele verzi, kiwi, perele verzi, strugurii, lămâile verzi, avocado etc. Conțin nutrienți care mențin vitalitatea organismului, întăresc oasele și dinții.

### Fructele albe, galbene sau portocalii

Citricile, bananele, ananasul, piersicile, caisele, mango, papaya, pepenele galben, perele galbene etc. Conțin vitamina C și nutrienți care fortifică sistemul imunitar și inima.

Este recomandat să consumăm mai multe feluri de fructe pe zi, din cât mai multe culori, pentru a ne asigura aportul de nutrienți care mențin sănătatea și vitalitatea zilnică. O salată de fructe este oricând o alegere bună.

## **Stiați că...?**

- Uleiul încins capătă compuși toxici, prin creșterea temperaturii și în timp consumul de ulei prăjit sau fiert duce la boli de ficat sau de inimă. Uleiul prăjit de mai multe ori este extrem de toxic.

- Carnea la grătar devine nesănătoasă dacă este arsă prea mult. Grăsimea care arde degajă un fum toxic care se poate infiltra în carne și poate cauza probleme de sănătate.

- Băuturile răcoritoare carbogazoase conțin mult mai mult zahăr decât are nevoie sau poate procesa organismul. Acest lucru duce la creșterea nivelului de insulină, reținerea grăsimilor, apariția dependenței și a pericolului de diabet. Acidul cauzează ulcer la stomac și deteriorează dinții. Setea nu se potolește cu aceste băuturi, dimpotrivă: din cauza excesului de zahăr, senzația de sete persistă.

- Băuturile energizante conțin doze mari de cafeina și taurină, pe lângă alți stimulenți care pot cauza boli de inima. De asemenea, deshidratează corpul și deteriorează dinții.

- Pâinea albă din făina de grâu rafinat conține zero nutrienți. Pâinea sănătoasă este aceea din făină integrală, neagră sau cu adaos de semințe.

- Carnea procesată, mezelurile conțin sodiu în exces și mulți aditivi care provoacă boli de inimă, cancer de colon sau stomac, presiune arterială. Este bine să evitați consumul zilnic al acestor produse.

## Elemente toxice – ce trebuie să evităm?

**E-urile** din produsele procesate. Produsele alimentare din comerț conțin conservanți, coloranți, agenți emulsificatori, de îngroșare, îndulcitori sau stabilizatori care sunt substanțe chimice, artificiale și în cantități mari devin dăunătoare sănătății oamenilor. Este important să citiți eticheta produselor pe care le cumpărați, pentru a evita consumul unor mari cantități de E-uri. Cele mai frecvente E-uri: monoglutamat de sodiu, fructoza din sirop de porumb, bisfenol, ulei vegetal saturat etc.

**Alcoolul** în exces cauzează dependență. Consumul îndelungat de alcool duce la numeroase boli: diverse tipuri de cancer, boli cronice de ficat, boli cardiovasculare, pancreatită. Alcoolul crește pulsul și se procesează în ficat. Copiii nu trebuie să consume alcool deloc, deoarece chiar și o doză mică poate să le cauzeze comă și deces. Alcoolul, chiar și în cantități mici, împiedică dezvoltarea creierului la copii și le afectează sistemul nervos.

**Tutunul:** fumatul duce la intoxicarea organismului cu substanțe otrăvitoare. Prin arderea unei țigări se inhalează 43 de substanțe chimice cancerigene. Aceste toxine provoacă efecte dezastruoase pentru organele interne: plămâni, cavitatea bucală, inimă, sistemul digestiv. Fumatul pasiv este la fel de nociv ca și fumatul activ. Nicotina produce în creier o reacție de dependență, de aceea este important să nu va apucați de acest obicei, pentru că este mai greu de eliminat.

O țigară aprinsă elimină 5000 de chimicale, dintre care peste 300 sunt toxice:

- nicotina, drog care cauzează dependență
- sute de substanțe otrăvitoare care încarcă organismul, printre care arsenic, benzen, cadmiu, azbest, monoxid de carbon, fenol și cianuri
- gudron, un reziduu lipicios care se adună în straturi de culoare maronie pe dinți, pe degete și pe plămâni, împiedicând respirația și deteriorând dantura
- aditivi

**Drogurile.** Aceste substanțe “păcălesc” creierul acționând ca neurotransmițători și trimițând semnale de la creier la celulele corpului. În timp, efectele acestor mesaje pot fi dezastruoase și letale.

Substanțele acestea pot fi: morfina, heroina, cocaina, hașiș, marijuana sau amfetamina. O supradoză din aceste droguri poate provoca moartea.

Organele interne afectate de substanțe toxice: inima, plămânii, rinichii, ficatul, stomacul etc.

## III NATURA ȘI SĂNĂTATEA

### Legătura dintre natură și sănătatea omului

Omul, ca orice ființă, face parte din viețuitoarele de pe planeta Pământ. Elementele din întreaga natură - plante, animale, ecosistem - sunt în directă legătură. Viața pe Pământ este condiționată de mediul înconjurător. Sănătatea omului depinde direct de sănătatea naturii înconjurătoare.

Resursele care ne furnizează viața, energia esențială, provin din natură. Alimentele cele mai bune sunt acelea care nu conțin prea multe modificări sau adaosuri chimice artificiale. Produsele naturale în stare pură, denumite organice, sunt cele mai sănătoase. Datorită acestei conexiuni între om și natură, orice turbulență pe care omul o provoacă în mediul înconjurător se întoarce împotriva sa. Orice poluare asupra naturii va afecta sănătatea omului. În măsura în care păstrăm mediul înconjurător cu apa, solul, aerul, plantele și animalele în stare de sănătate, omul va avea o viață sănătoasă.

Este la fel de important să petrecem timp în mijlocul naturii, să nu ne izolăm sau să ne îndepărtăm prea mult de mediul înconjurător, cufundându-ne într-o viață modernă artificială sau virtuală. În loc să petrecem ore întregi în fața unui ecran de televizor sau computer, este important și necesar să ne conectăm frecvent la mediul înconjurător, să ieșim în aer liber, în natură, să fim activi și aproape de sursa esențială a sănătății.

Există în natură nenumărate remedii, prin plante care au proprietăți de vindecare. Cunoașterea surselor naturale de micronutrienți și remedii vindecătoare pentru diverse afecțiuni ne poate oferi o viață mai sănătoasă și o vigoare sporită, atât timp cât păstrăm conexiunea cu natura.

Natura înseamnă sănătate și viață, de aceea este important să respectăm și să păstrăm mediul înconjurător curat, să nu poluăm și să nu aruncăm gunoaie, să folosim resursele din natură fără a o distruge. A rămâne naturali și conștienți de conexiunea cu natura este o condiție esențială pentru a ne păstra sănătatea.

## **Igiena personală și păstrarea curățeniei în mediul înconjurător**

Igiena este o condiție fără de care sănătatea este pusă în pericol.

Igiena înseamnă păstrarea curățeniei corpului, dar și a vieții interioare, a programului zilnic și a atitudinii față de lumea înconjurătoare.

Igiena corpului trebuie să fie un obiectiv pe întreg parcursul zilei, începând de dimineața și încheind seara la culcare.

Igiena corpului presupune spălarea mâinilor mai ales înainte de a mânca ceva, spalarea danturii de două ori pe zi, spălarea întregului corp măcar o dată pe zi și menținerea hainelor curate.

Igiena alimentației presupune spălarea fructelor și legumelor proaspete înainte de a le consuma, spălarea alimentelor înainte de a le găti.

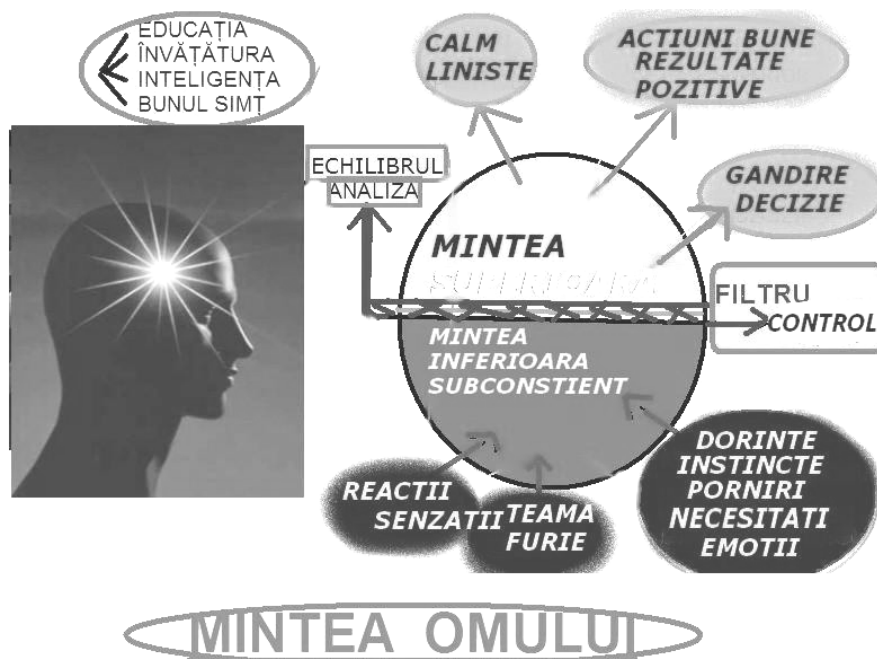
Locul unde stăm, de asemenea, trebuie păstrat curat: camera personală, sala de clasă, grădina sau curtea școlii, dar și spațiile prin care circulăm: străzi, parcuri, clădiri sau locuri naturale, amenajate sau neamenajate. Dacă circulăm printr-un loc natural neamenajat și nu avem unde să aruncăm gunoaie, trebuie să le strângem într-o pungă și să le depozităm la primul loc amenajat anume pentru deșeuri. Orice gunoi care ni se pare ne semnificativ și mărunț poate totuși să afecteze mediul înconjurător, mai ales dacă este din materiale nedegradabile (plastic, sticlă, ambalaje din aluminiu, baterii care conțin metale grele sau alți compuși chimici). Un capac de sticlă de plastic poate fi înghițit de o pasăre sau o altă viețuitoare care poate muri din cauza aceasta. O pungă pe care o înghite un animal ierbivor pe câmp sau un pește în ocean poate să-i provoace ocluzie intestinală și moarte. Metalele grele din baterii uzate se pot infiltra în apă sau în pământ, otrăvind mediul. Un ambalaj de plastic nu se va dezintegra și va rămâne în natură zeci de ani. Nu va veni nimeni în urma noastră să strângă ce am aruncat, de aceea trebuie să fim conștienți că orice gunoi poate dăuna mediului înconjurător. Să ne asumăm răspunderea și să respectăm spațiul prin care trecem: este un principiu simplu de păstrat - să nu murdărim natura.

Programul nostru zilnic ar trebui de asemenea să fie organizat, să ne menținem obiceiuri sănătoase, să alegem ceea ce ne este benefic.

Atitudinea și gândurile noastre trebuie de asemenea organizate, să nu păstrăm în minte sentimente sau gânduri negative, să ne concentrăm asupra lucrurilor luminoase și benefice din viața noastră, pentru a avea o dispoziție bună, care ne asigură o stare generală de sănătate.

## IV. DEZVOLTAREA MINTII

### 1. Nivelele minții



*Mintea omului* este plină de impresii, gânduri și efecte pornind de la ceea ce se întâmplă în jur, de la propriile dorințe, nemulțumiri, reacții.

Conform psihologiei analitice a lui Carl Gustav Jung, psihicul omului se împarte în trei nivele:

- a) mintea conștientă unde se desfășoară procesele cognitive,
- b) zona subconștientului care găzduiește instinctele, impulsurile și
- c) inconștientul colectiv, unde se formează arhetipuri și unde se stochează cunoștințele generale, acumulate în timp, ale omenirii.

Formarea eului, a individului, este un proces de lungă durată, de oscilare între eul conștient și zona necunoscută a instinctelor, un proces de adaptare, ajustare și corelare a celor două nivele, prin care copilul învață să-și echilibreze impulsurile subconștiente cu filtrul rațiunii și al moralei, eul superior, autocenzura care va fi formată de educație și cizelarea intelectului.

Pornind de la această perspectivă psihanalitică aparținând celor doi fondatori, Sigmund Freud și Carl Jung, putem simplifica și transfera viziunea în educarea minții, ținând cont de cele două nivele principale:

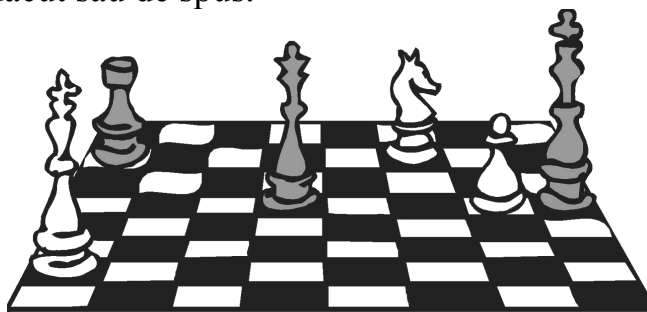
1. Partea minții care conține pornirile, reacțiile, dorințele se numește **subconștient** și e o zonă ascunsă, necunoscută. Orice ființă are această parte a instinctelor și nevoilor. Însă nu orice ființă știe să o echilibreze.

2. Partea superioară a minții care conține gândurile despre ceea ce este bine, se construiește în timp, prin inteligență, educație, învățare, gândire permanentă și bun simț.

*Educația, școala* formează omului obiceiul de a analiza ceea ce face, de a gândi înainte de a acționa, de a anticipa consecințele deciziilor.

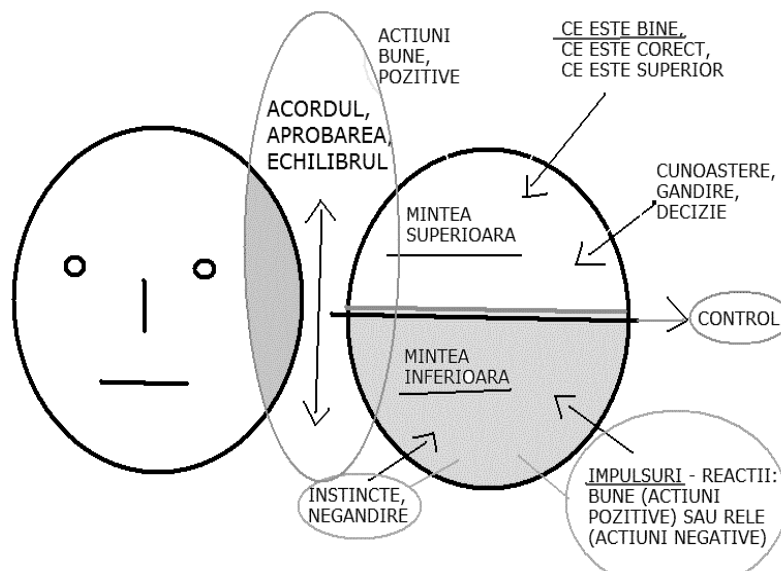
*Mintea superioară* trece printr-o strecurătoare ceea ce-i trimite subconștientul. Mintea superioară □orrec din mulțimea de emoții, impresii și porniri ceea ce știe că este □orrect și bine.

*Mintea superioară* este ca un jucător de șah care se *gândește* unde vrea să ajungă și ce mutări trebuie să facă. Pentru a analiza trebuie să fim *calmi* și să gândim ce e bine de făcut sau de spus.



IMPULSURI, REACTII, GÂNDIRE, DECIZIE, ACȚIUNE POZITIVĂ





Conform piramidei lui Maslow, care ierarhizează nevoile primare ale omului, subconștientul va trimite impulsuri legate de aceste nevoi, care vor fi mai puternice sau mai ușor de controlat în funcție de intensitatea și factorul primordial:



### Aplicație practică

#### Jocul: **Gândește înainte de a acționa.**

Fiecare elev va scrie pe o hârtie exemple de impulsuri subconștiente pe care le resimte la ore sau în alte situații, sub coloana intitulată **”îmi vine să fac asta”**. Alături, va scrie o acțiune corectă sub coloana intitulată **”ar trebui să fac asta”**.

#### Jocul **”ieși de la subsol”**:

Fiecare elev va identifica la colegul său 5 acțiuni impulsive dictate de subconștient, pe care acesta le-a făcut recent și îi va spune cum să iasă din subsol, respectiv cum să acționeze. De asemenea, îi va lăuda 5 acțiuni dictate de rațiune, de gândirea superioară.

### *Bibliografie*

*Freud, Sigmund, A General Introduction to Psychoanalysis, Boni and Liveright Publishers, New York, 1920*

*Freud, Sigmund, Group Psychology and the Analysis of the Ego, The International Psychoanalytical Press, Vienna, 1922*

*Jung, Carl Gustav, Psychological Types, Classics in the History of Psychology, Toronto, 1921*

## **2. Legătura dintre minte și sănătate**

Încă din antichitate, filosoful Epictet(50-138 dH) a observat că, *oamenii sunt tulburați, nu de lucruri ci de concepția pe care o au asupra lucrurilor.*”

„ Ori de câte ori trăiești un sentiment sau o senzație neplăcută încearcă să-ți amintești ce ai gândit înainte de a trăi acest sentiment”.(A. Beck-1976).

Oamenii de știință au demonstrat că în interacțiunea cu realitatea subiectul nu este un participant pasiv, el contribuind activ la reprezentarea ei. Această participare activă se realizează prin intermediul prelucrărilor informaționale.

Felul în care percepem un anumit eveniment rămâne în memoria noastră, deci mintea umană nu păstrează fidel întâmplarea trăită, ca pe un film cinematografic, ci interpretarea ei asupra evenimentului trăit, mai exact credințele despre evenimentul în sine. Aceste credințe reprezintă mare parte din programele de operare ale minții. Sunt credințe proprii nouă, dar sunt și cele din baza de date moștenită de la strămoșii noștri, de la poporul din care facem parte și de la întreaga omenire. Credințele au rolul de a păstra „tâlcul” evenimentului trăit, ca un cod, ca un fel de proverb, pe care să-l accesăm spontan la nevoie, totul cu scopul de a ne proteja. Deci, credințele apar ca o concluzie după un eveniment și au ca funcție de bază tocmai salvarea noastră în cazul unor condiții similare. Problema este că unele dintre aceste credințe, convingeri, gânduri pot fi negative disfuncționale.

Albert Ellis, psihanalist și părinte al teoriei cognitive, a constatat că, „... oamenii au diferențe și unicități în ce privește gusturile, caracteristicile, scopurile și plăcerile dar se aseamănă remarcabil în modul în care se tulbură emoțional... ei au idei și filosofii iraționale specifice , pe care le inventează creativ , le apără dogmatic și suferă prostește din cauza lor”.

Aceste idei au fost numite , de catre Ellis dar si de către alți reprezentanți ai cognitivismului (A.Beck și D. Meichenbaum , Mahoney) **cogniții/convingeri/gânduri/ credințe automate.**

Conform teoriilor lor (**Terapia behavioristă rațional-empativă(TBRE)**-reprezentant Albert Ellis ,**Terapia cognitivă colaborativ-empirica**-reprezentanți:A.Beck și D. Meichenbaum,**Terapia cognitivă filosofic-constructivistă**- reprezentant Mahoney) cognitiile/gândurile automate pot fi:

- **gânduri /cogniții automate funcționale**
- **gânduri /cogniții automate disfuncționale.**

**Gândurile disfuncționale** sunt acele gânduri care nu sunt susținute **logic**(nu respectă principiile logicii), **empiric**(nu sunt dovezi care să le susțină), **pragmatic**(nu ajută).

**Exemplu:** Aserțiunea,, *Orele s-au terminat, iar colegul meu de bancă nu m-a invitat și pe mine la petrecerea de ziua lui*” poate fi distorsionată astfel:

„ *Faptul că nu am fost invitat demonstrează că nu sunt bun de nimic, că nimeni din clasă nu mă apreciază, nimeni din jurul meu nu are nevoie de mine, nu am nici un rost pe lume.*”

Problema constă deci ,în aceea că, multe dintre credințele negative, care nu ne servesc, care infirmă adevărurile noastre profunde, ne limitează în ziduri de minciună și teamă.

Câteva dintre cele mai „**toxice**“ astfel de gânduri /credințe automate disfuncționale sunt: „**nimeni nu mă apreciază**”, „**sunt vinovat**“, „**nu merit să fiu iubit**“, „**nu sunt bun de nimic**“, „**e ceva în neregulă cu mine**“, „**viața e o dezamăgire continuă, o ispășire fără final**“, „**eu nu știu**“ etc.

Și cum omul este întregul, format din corp fizic, minte, emotie, suflet, spirit, legătura dintre starea noastră mental-emotională și bolile fizice nu mai poate fi sub nicio formă pusă la îndoială.

Încă din secolul al XVIII-lea, cercetătorul John Hunter (1728-1793) a observat și a experimentat direct efectele pe care le poate genera mintea asupra trupului, în anumite condiții. El chiar „*a profetit*” că dacă mintea unui om este agitată și nestăpânită, viața lui putea fi în mâinile oricărui răuvoitor care îl poate enerva sau îl poate supăra. Hunter a făcut această afirmație, deoarece a observat că atacurile sale de angină pectorală apăreau aproape de fiecare dată când mintea sa era agitată.

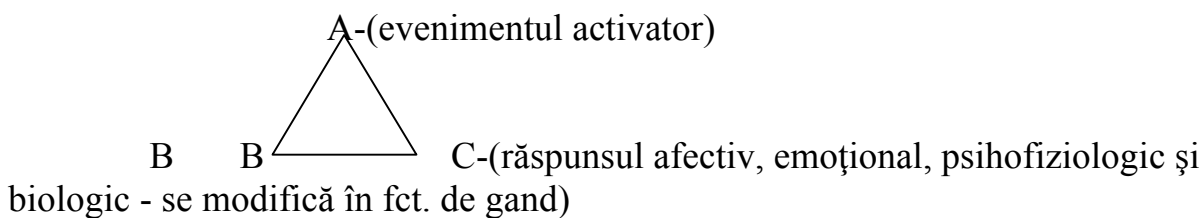
Medicina actuală se îndreaptă spre orientarea psihologică,starea mintală, corectitudinea convingerilor , credintelor, atât în privința factorului de risc sau declanșant cât și în cea a considerării lui ca agent furnizor de sănătate. Tot mai clar este că suferința psihică, mintală, generează boli psihice dar și fizice,denumite **boli psihosomatice:**

**-bolile interne:ulcerul,infarctul,spondilita anchilozantă,etc**  
**-boli dermatologice:psoriazisul,etc**  
**-boli infectioase:zona zoster, hepatita A**  
**-boli metabolice:diabetul zaharat,obezitatea, anorexia**  
**-boli endocrine:nanismul,Basedow,anemoreea de stress,hipocorticismul**

Recent , revista „Physician”din New York a publicat un articol în care s-a raportat că SNC(Sistemul Nervos Central), sub influența gândirii negative declanșează curgerea excesivă a unor fluide apoase în țesuturi și membrane.Operațiile, medicamentele și dieta vor îndepărta excesul de fluide , dar, afirmă mai departe articolul,” mintea , în mod obișnuit îndeplinește o funcție de umplere din nou,” și ,deci, “nu există tratament eficient până ce mintea nu e schimbată cu una de încredere.”

Iată de ce, Ellis( în 1962) și mai apoi Beck (in1976),sustinători ai teoriei cognitiviste propun schimbarea acestor gânduri automate disfuncționale , producătoare de emotii disfunctionale(tristețe îndelungată, furie), emoții care pot produce , pe termen lung, modificări ale sănătății psihice și fizice(depresie, anxietate,etc). El propune psihologilor **modelul ABC**, sugerând că nu putem schimba situația dar putem schimba gândul ceea ce va determina schimbarea emoției trăite, ceea ce va determina menținerea sănătății psihofizice.

MODELUL ABC:



-(Cognitiile/ gândurile iraționale, disfunctionale ale persoanei- care pot fi schimbate).

S-a dovedit că psihologii școlari , dar si dirigintii , pot folosi cu success Modelul ABC, având ca obiective:

- Facilitarea conștientizării existenței gândurilor și credințelor automate
- Evaluarea utilității și corectitudinii gândurilor automate
- Posibile strategii pentru modificarea gândurilor automate.

Bibliografie: -**Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale** ,Daniel David, Ed. Polirom, 2012  
 -**Dezvoltarea inteligenței emoționale, Educație relational-emoțională și comportamentală**, Ann Vernon, editura ASCR -2006  
 -**“ Putem alege”**, Mark W.Fraser,James K.Nash,Maeda J.Galinsky,Kathleen M.Darwin, 2000, Washington, Traducere în limba româna-lazăr Alpar și Corina Voicu-UBB, Cluj , 2010;  
 - **Curs de Consiliere Psihologică si Educatională**, Simona Butnaru, UAIC –Iași, 2009;

### 3. Emoțiile și efectul lor asupra sănătății

Conceptul de "**emoție**" este asemănător celui de "timp", dacă nu ne întreabă nimeni, știm ce este emoția, dacă suntem însă întrebați, nu ne găsim cuvintele pentru a formula un răspuns. Problema este atât de obscură, încât încă nu există definiții și clasificări definitive pentru "emoție", deși atât filozofii (ca Aristotel, de pildă), cât și psihologii s-au aplecat asupra acestui subiect dintotdeauna.

Totuși, unii specialiști (Smith -2005, Goleman-2007) susțin că **emoția este o reacție afectivă, un episod complex multicomponent, care creează o disponibilitate de acțiune și care implică șase componente: 1)-evaluarea cognitivă;**

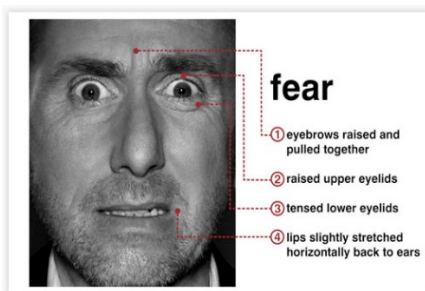
- 2)-experiența subiectivă;**
- 3)-tendințe de gândire și acțiune;**
- 4)-modificări corporale interne;**
- 5)-expresia facială;**
- 6)-reacția la emoție; “**

Se poate remarca că sunt **trăiri complexe** care au **componente mentale**(le simțim ca plăcute sau neplăcute),**fizice**(o tensiune puternică)și **comportamentale**(impulsul de acțiune).Emoțiile susțin energetic viața psihică și au, în mod preponderent, un rol adaptativ,reglator al comportamentului.

S-au făcut numeroase clasificări și ierarhizări ale emoțiilor, însă teoria demnă de reținut este cea a lui Goleman( 1995) care afirmă că cele **patru emoții de bază ale oamenilor sunt frica, furia, tristețea și bucuria** .

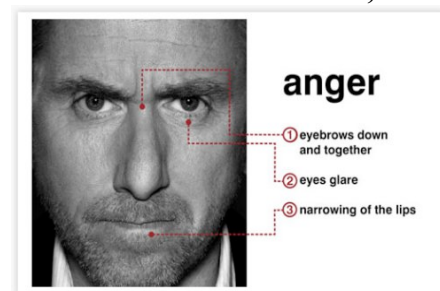
Psihologul american Paul Ekman de la Universitatea California (expert în studiul emoțiilor și manifestărilor acestora ), pe baza rezultatelor unor îndelungate cercetări pe toate continentele, arată că există **4 expresii faciale** care pot fi recunoscute de orice persoană aparținând oricărei culturi de pe planetă:

**-frica**

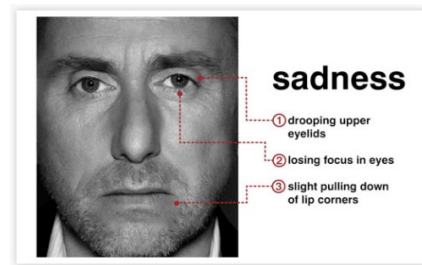
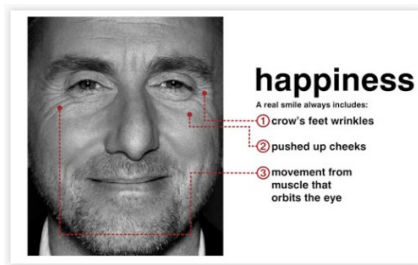


**-bucuria**

**-mânia,**



**- tristețea**



Universalitatea acestor manifestări poate fi tratată drept un puternic indiciu că aceste 4 emoții sunt emoții fundamentale și țin de natura umană.

Tot mai mulți specialiști caută însă legătura invizibilă dintre emoții și sănătate, în căutarea unui răspuns la o întrebare fundamentală: Sunt implicate propriile noastre trăiri sufletești în apariția bolilor? Ei bine, se pare că este adevărat: suferințele emoționale se transferă întotdeauna asupra corpului fizic, lăsând urme greu de înlăturat! Orice situație cu încărcătură emoțională negativă se adaugă inconștient la o suferință primară, rezultând un conglomerat de amintiri dureroase, construit în jurul unui element central: emoția negativă trăită prima dată. Astfel, apar tipare de reacție emoțională, diferite de la un individ la altul. Procesul începe încă din copilărie și continuă pe tot parcursul vieții, fără să ne dăm seama!

Astfel, **FRICA** susținută, trăită în mai multe situații diferite, devine **ANXIETATE**.

**TRISTEȚEA** care se mentine pe o durată mai mare, devine **DEPRESIE**.

Cu toții ne dorim să fim fericiți și să ne realizăm scopurile. Totuși, **anxietatea, furia, depresia ne cauzează stres și au astfel impact negativ asupra sănătății, satisfacției și a relațiilor noastre**. Stresul este o componentă necesară vieții. Fără un grad de provocare, de imbold, de incitare la acțiune, viața ar stagna. Stresul devine însă o problemă când este continuu, de intensitate mare și declanșează reacții fizice intense.

Este acceptat unanim de către medici, psihiatri și psihologi că evenimentele stresante, stresul emoțional și evaluările noastre la evenimentele neplăcute ne afectează profund sănătatea (Gatchel și Blanchard-1993, -American Psychiatric Association).

**Furia și nerăbdarea prelungită** ne pot face vulnerabili la o varietate de **probleme cardiovasculare** (de exemplu un val de furie ne poate accelera tensiunea arterială sau ne poate provoca un infarct).

Stresul emoțional poate provoca **migrene, dureri musculare, ne atacă sistemul imunitar cauzându-ne suferințe virale sau infecții bacteriene**.

În zilele noastre se consideră că **80 % dintre boli** sunt legate de stres și de faptul că nu reușim să realizăm un bun management al stresului. Atunci când stresul este de intensitate mare și se prelungește în timp determină creșterea concentrației de cortizol (denumit și hormonul stresului), care are acțiune asupra **Sistemului Nervos Central, inhibând capacitatea neuronilor de a forma conexiuni**. Stresul emoțional poate provoca **anxietate, depresie, tulburare de**

**ritm cardiac, crize anginoase, gastrită, ulcer gastric și duodenal,infertilitate,sterilitate,tulburări menstruale.**

Efectele stresului ne sunt semnalate și de către așa-ziii „**hormoni ai fericirii**”:**serotonina, noradrenalina și dopamina**.Serotonina , numită și „**ceasul organismului**” este cea care este responsabilă de calitatea somnului si de armonia ciclurilor,„veghe-somn”.primul semnnal de alarmă al instalării unor efecte legate de stres este ,în general,lipsa unui somn odihnitor.

Când **noradrenalina** scade ne simțim lipsiți de vitalitate.

În condiții de stres, cantitatea de **dopamină** din creier scade sub limitele normale ceea ce determină creșterea sensibilității la durere.

### **Cum să îți controlezi emoțiile**

Înainte ca omul să controleze focul, acesta era cel mai mare dușman al său. Emoțiile sunt ca focul, întrucât pot fi extrem de folositoare (au rol energetic si reglator), dar și extrem de periculoase. Emoțiile controlate se transformă într-un instrument folositor în toate domeniile vieții: familie, carieră, relații, bani, dezvoltare iar necontrolate pot cauza boală, însingurare,stagnare.

#### **Iată câteva idei despre cum sa îți controlezi emoțiile cu succes:**

- nu reacționa imediat.
- gândește-te la ideea că ceea ce trăiești este temporar.
- găsește o metodă de a elibera ceea ce se acumulează la nivel emoțional
- privește imaginea de ansamblu.
- fii iertător și înțelegător cu tine însuși.

#### **BIBLIOGRAFIE**

Daniel Goleman, Inteligența Emoțională

W. Gerrot Parrott, Emotions in social psychology: essential readings

[en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_emotions](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_emotions)

## 4 . Emoțiile și comunicarea

Emoțiile sunt definite de psihologi ca fiind sentimente de scurtă durată. Ele sunt reacții la ceea ce simțim, declanșate de anumite situații sau elemente. Ele sunt începuturile sentimentelor. O emoție de lungă durată devine un sentiment.

Emoțiile pot fi pozitive sau negative. Deși uneori par neplăcute, ele sunt importante în viața noastră. Într-o lume în care n-ar exista emoții, viața ar fi anostă – fără bucurie, fericire, încântare, bunăvoință și fără dezvoltare personală pe planul afectiv, al înțelegerii, compasiunii, empatiei. Viața ar fi redusă la o rutină mecanică de oameni robotizați care ar părea lipsiți de suflet.

Emoțiile sunt importante. Este de asemenea important să învățăm să distingem între emoții pozitive și negative, să le controlăm adecvat.

Uneori acumulăm emoții negative prin faptul că nu comunicăm ceea ce simțim. Acest blocaj devine un bagaj emoțional care are efect negativ asupra vieții noastre, afectându-ne sănătatea prin stress și împiedicând relațiile cu ceilalți, determinându-ne să nu ne comportăm adecvat.

Ce putem face? Putem să recunoaștem emoțiile negative și să decidem să nu le lăsăm să se dezvolte în obstacole puternice pe care să le purtăm cu noi pretutindeni. Este bine să comunicăm și să rezolvăm orice emoție negativă, să nu o lăsăm să devină un sentiment permanent.

De exemplu, dacă te cerți cu un coleg sau un prieten, nu trebuie să păstrezi ranchiună: discută despre problemă și rezolvă situația, caută să ajungi la o înțelegere, un acord. Poți cere ajutor și de la o a treia persoană care vede situația obiectiv. Discută cu adulții în care ai încredere: părinți, profesori sau rude cu care te simți confortabil să comunici. În orice caz, nu sta singur cu gândurile și emoțiile tale negative, pentru că ele pot fi o povară care să dăuneze sănătății tale în timp.

Emoțiile negative pot fi: frică, furie, teamă, frustrare, nemulțumire, senzație de inferioritate, umilință, rușine, tristețe, dezamăgire, mâhnire etc.

Emoții pozitive: bucurie, fericire, încântare, entuziasm, admirație, recunoștință etc.

Pentru a fi sănătos, păstrează numai emoțiile negative, filtrează-le și renunță la emoțiile negative atunci când apar, rezolvă situațiile și comunică deschis și sincer.

Modalități de a păstra o stare pozitivă și relaxată:

1. Înlocuiește o emoție negativă cu una pozitivă. Gândește-te la ceva ce-ți place, amintește-ți o situație care te-a făcut fericit.

Dacă te cerți cu un prieten, încearcă să-ți amintești aspecte bune despre acea persoană, ce apreciezi, și amintiri frumoase împreună.



2. Enumeră în minte 10 lucruri pentru care ești recunoscător în viața ta.

De exemplu: ești sănătos, ai un acoperiș deasupra capului, ai mâncare pe masă acasă, ai o familie și prieteni apropiați, ai animale de companie, ai timp să te bucuri de hobbyuri etc.

Amintește-ți că aceste lucruri durează mai mult decât disconfortul de moment al unei emoții negative.

Comunicarea poate genera emoții negative sau pozitive la alte persoane.

Trebuie să comunicăm în așa fel încât efectele a ceea ce spunem să fie doar pozitive, să ne îmbunătățim interacțiunea cu ceilalți, să avem legături armonioase.

*Bibliografie:*

- Cohen, Jonathan, *Educating Minds and Hearts. Social Emotional Learning and the passage into adolescence*, Teachers College Press, New York, 1999
- Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminita, *School Psychology*, Ed. Polirom, Iasi, 2005
- Cucos, Constantin, *Pedagogy*, Ed. Polirom, Iasi, 2006
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Bantam, New York, 1995
- Goleman, Daniel, *Working with Emotional Intelligence*, Bantam, New York, 1998
- Salovey, Peter, Sluyter, D. *Emotional development and emotional intelligence. Implications for educators*. New York Basic Books, 1997

Aplicație practică: identificarea tipurilor de comunicare (pozitivă sau negativă)

Bifați cu B (benefic) elementele care contribuie la o comunicare sănătoasă / armonioasă și cu N (nociv) ceea ce generează o comunicare toxică și negativă:

- bunăvoința
- respectul
- atenția
- capacitatea de a asculta
- înțelegerea
- răbdarea
- indiferența
- aroganța
- dorința de a avea ultimul cuvânt
- orgoliul
- aprecierea
- cuvintele plăcute
- cuvintele indecente

- cuvintele jignitoare
- tonul ridicat
- tonul calm
- atitudinea prietenoasă
- ostilitatea / dușmănia
- ciuda, invidia
- rele intenții
- rațiunea / gândirea corectă
- dorința de a impune ceea ce credem
- dorința de a ne face înțeleși
- schimbul de idei
- impunerea unei idei
- dorința de putere
- dorința de armonie / colaborare
- ambiția / sentimentul de superioritate
- compasiunea / empatia (capacitatea de a ne pune în locul cuiva)
- plăcerea de a face rău / de a vedea pe altul în dificultate
- batjocura / neseriozitatea
- lăudăroșenia
- modestia / a-ți cunoaște calitățile fără să te lauzi
- bunul simț
- bunele intenții
- inteligența
- refuzul de a vedea altceva decât situația personală
- convingerea că doar noi avem dreptate
- dorința de a acționa / a vorbi înainte de a gândi
- obiceiul de a gândi mesajul înainte de a vorbi
- obiceiul de a transmite mesaje binevoitoare
- dorința de a intimida pe alții
- dorința de a se înțelege cu alții

1. Care este importanța comunicării pozitive?
2. Scrieți un mesaj de urări de bine unui coleg.

Empatia, simpatia și antipatia  
Responsabilitatea



**Simpatia** = *sentimentul de apreciere pentru cineva*

Pentru cine ai apreciere dintre colegii de clasă? Încearcă să explici de ce.

**Antipatia** = *sentimentul de respingere, de neplăcere față de cineva*

Există vreo persoană pentru care ai antipatie? Dacă da, încearcă să spui de ce.

**Empatia** = *capacitatea de a simți ceea ce simte altcineva, de a se "pune în locul lui", de a vedea o situație din perspectiva altuia, de a înțelege emoțiile sau motivațiile altuia*

Cât de des încerci să înțelegi pe cineva gândindu-te cum te-ai simți tu în locul lui?

Ai fost vreodată într-o situație în care ai perceput ceea ce simte altul? Te-ai gândit cum ar fi să te afli tu în acea situație? Descrie împrejurările.

**Telepatia** = *fenomenul de a ghici gândurile altcuiva, de a se gândi la același lucru sau de a transmite ceva fără a fi nevoie să vorbești*

Ai fost vreodată într-o situație în care tu și altcineva să spuneți același lucru deodată sau să vă gândiți la același lucru în același timp?

**Responsabilitatea** = *capacitatea de a răspunde de faptele tale, de a fi stăpân pe acțiunile tale și mai ales de a acționa fără a provoca altora consecințe negative, de a lua lucrurile în serios*

Te consideri un elev responsabil? Îți asumi acțiunile și consecințele faptelor tale?

Dă exemplu de o situație în care te-ai comportat serios și responsabil.

## 5. Exerciții joc -destinate dezvoltării emoționale a elevilor din ciclul gimnazial și liceal

### A)„ZARUL CU EMOȚII”

#### Obiective:-

-Înșușirea unor cunoștințe referitoare la apariția emțiilor și modalitatea de manifestare a acestora

-Identificarea modalităților pozitive de exprimare a celor 6 emoții

#### Materialele necesare:

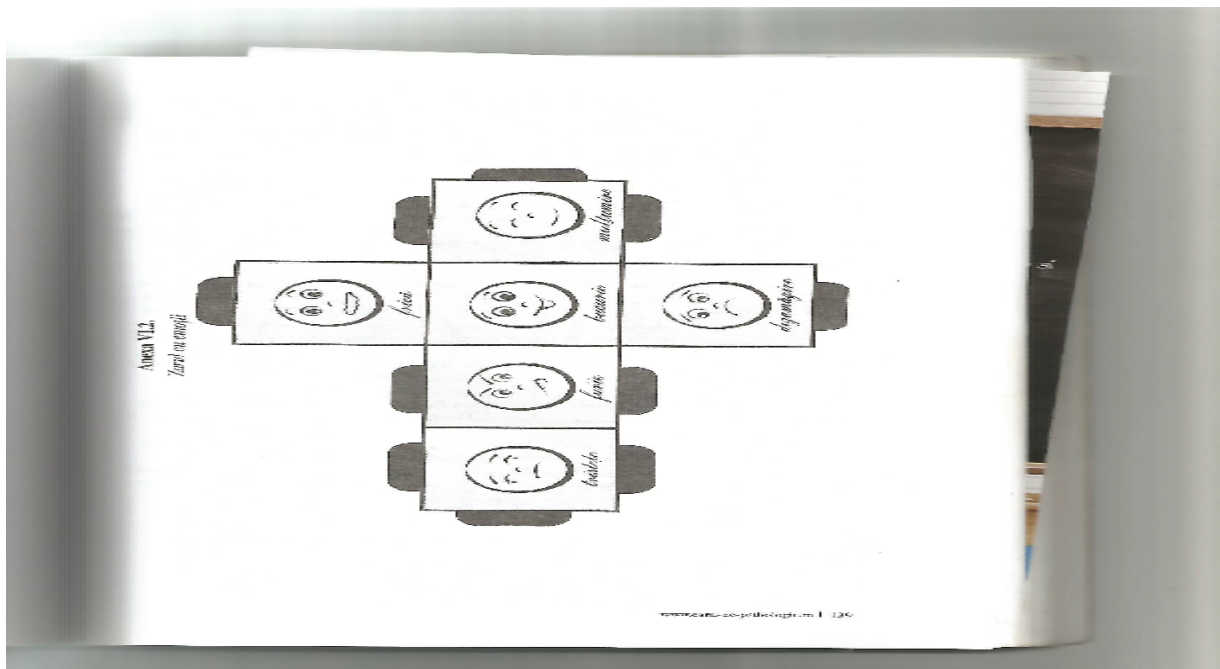
-,„Zarul cu emoții”printat și lipit pe carton gros,foarfece;

#### Demers terapeutic:

*-anuntarea temei și a obiectivului urmărit în desfășurarea acestei activități(definirea celor 6 emoții și stabilirea factorilor declanșatori, stabilirea manifestărilor comportamentale specifice dar și a cognițiilor ce pot apărea în experimentarea acestor emoții);*

*-aruncarea zarului: emoția care va apărea pe fața de sus va fi definită și analizată;*

*-prezentarea pașilor pentru descrierea completă a unei emoții:(1)-numire și definire,(2)-descrierea expresiilor faciale și a trăirilor fizice experimentate în timpul acelei emoții,(3)enumerarea posibililor factori declanșatori, (4)-identificarea gândurilor / cognițiilor automate,(5)identificarea comportamentelor specifice.*



## B) EMOȚII PE BĂȚ

**Obiective:**-Identificarea unor strategii eficiente de control al emoțiilor negative disfuncționale

### **Materialele necesare:**

-Imaginea cu emoțiile (xeroxată pe carton) , lipici, bețișoare din lemn(bete de frigărui), foarfece, carioci;

### **Demers terapeutic:**

-**impărțirea materialelor**(*imaginea xeroxată,foarfece,lipici,un bețișor ,carioca de diferite culori*);

-**explicarea modalității în care se realizează cubul și se aplică/lipește bețișorul**

-**înainte de a plia cubul, elevii vor fi rugați să identifice persoana căreia îi vor înmâna acest cadou;**

-**după ce a stabilit, cui îi va înmâna cadoul**(*acea persoană putând fi chiar el însuși*), elevii vor fi antrnați într-o discuție ce are ca scop identificarea unor îndemnuri(dedicat persoanei țintă) care pot să schimbe emoția negativă disfuncțională pe care o simt la un moment dat , într-una funcțională

***Exemplu:**pe fațeta cubului unde este ilustrată furia, elevii pot nota ca îndemnuri, următoarele:„Inspiră și expiră adânc!”, „Numără până la %!”, “Stop!”, “Fii calm!”, ”ndește-te mai bine!*

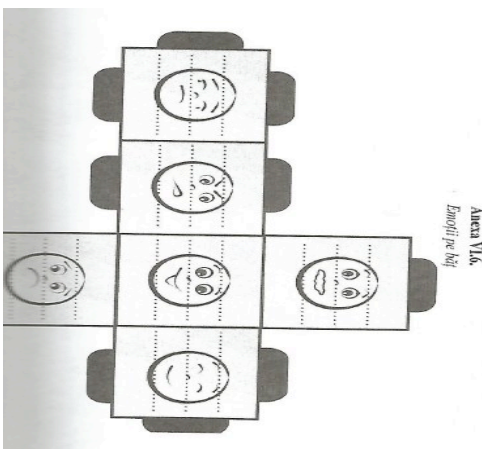
*-**la tristețe:** “Nu esti singur!”, ”Timpul vindecă!”, ”Mă poți suna oricând!”, ”Vezi binele din rău!”*

-**elevii vor fi lăsați să găsească singuri îndemnurile cele mai bune pentru acea persoană, în acest fel ei vor fi cei care sprijină dezvoltarea emoțională a celor din jur;**

-**după ce au notat îndemnurile pe toate cele 6 emoții ilustrate , vor putea construi cubul**(*plierea si*

*lipirea lui pe un bețișor*)

-**după ce au finalizat cubul, elevii vor fi antrenați într-o discuție prin care se va evalua modul în care s-au simțit când ei erau cei care trebuiau să găsească soluții potrivite pentru persoanele dragi, să le ofere îndemnuri pentru a depăși disfuncționalitatea emoțiilor negative, etc.**



## 6. Exerciții joc - destinate dezvoltării emoționale a elevilor din învățământul primar

### 1) „INIMIOARA MEA”

#### Obiectiv:

-dezvoltarea emoțională prin identificarea paletelor de trăiri emoționale experimentate în diferite situații;

**Metoda terapeutică:** modelajul, construcție din materiale

**Material:** desene cu expresii emoționale, creioane colorate, plastilină roșie/pastă pentru modelaj (cărămiziu sau roșu), scobitori sau bețe de frigărui (din lemn), lipici;

#### Etape:

-analiza emoțiilor reflectate în imagini

-decuparea lor

-colorarea emoțiilor cu diferite culori (culorile vor fi alese de către copil, în funcție de cum vede el ca fiind emoția respectivă)

*Exemplu: -furia poate fi asociată cu roșu, tristețea cu albastru închis, etc;*

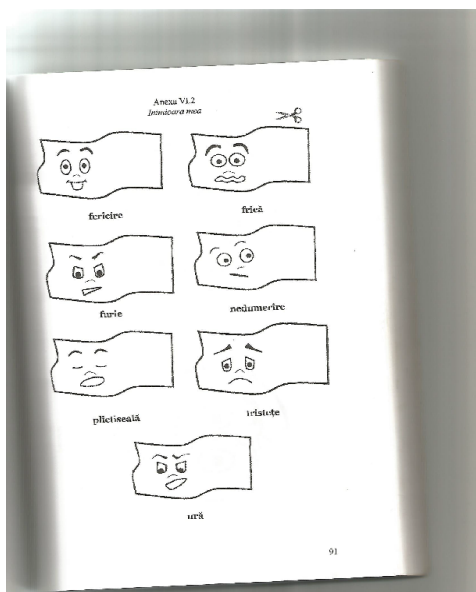
-lipirea imaginilor (cu emoțiile colorate) pe partea superioară a bețisoarelor din lemn, realizând astfel mici stegulețe.

-modelarea unei inimioare din plastilină/pastă;

-înfingerea stegulețelor în inimioară, asociind acest gest faptului că în inimioara noastră se găsesc multe emoții;

-prezentarea unor situații pe care copilul le-a experimentat și au dus la trăirea emoțiilor existente în inimioara sa;

-discuții despre ce a aflat nou (despre el și despre ceilalți) în cadrul activității;



## 2) „ORCHESTRA”

### **Obiectiv:**

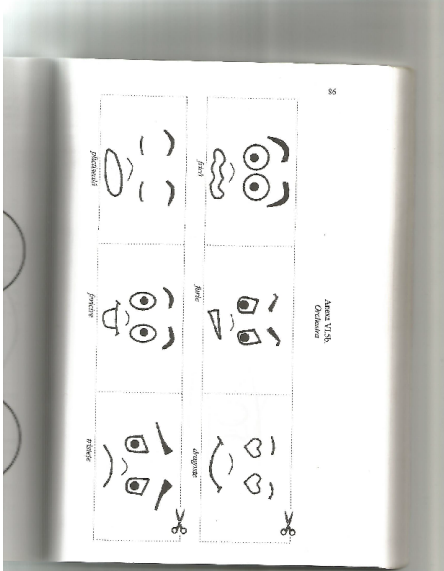
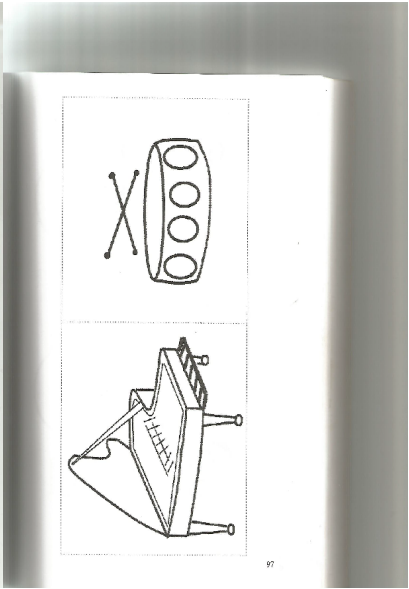
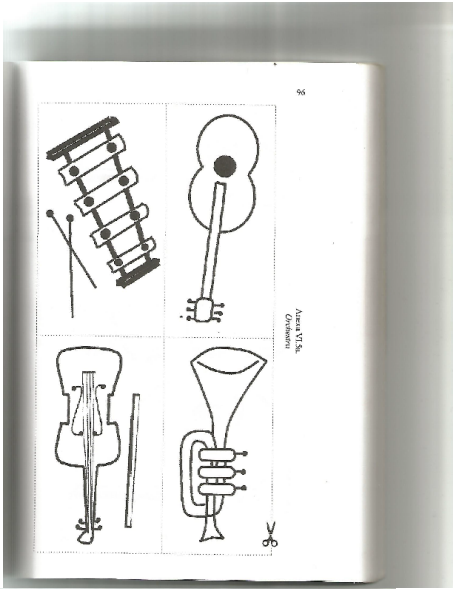
-dezvoltarea emoțională prin identificarea paletelor de trăiri emoționale experimentate în diferite situații;

### **Metoda terapeutică:** Colajul

**Material:** imagini cu 6 instrumente musicale(orchestra), și 6 expresii emoționale, foarfece, lipici, panou din polistiren, ace cu gămălie, material audio cu cele 6 instrumente musicale;

### **Etape:**

- analiza instrumentelor musicale ale „Orchestrai”;
- audiție: muzică redată de instrumentele musicale prezentate
- analiza celor 6 expresii emoționale;
- decuparea emoțiilor și lipirea acestora pe instrumentele decupate
- asezarea instrumentelor pe panou





## PROIECT DE ACTIVITATE

CLASA: a VIII-a

ARIA CURRICULARĂ: Om și societate

OBIECTUL: Consiliere și orientare

TIPUL ACTIVITĂȚII: Formarea unor abilități de viață

SUBIECTUL ACTIVITĂȚII: Gândul/emotia/comportamentul

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Identificarea și conștientizarea gândurilor și credințelor proprii ;

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: -să conștientizeze că procesăm în mod diferit realitatea din jur  
 -să conștientizeze existența unor gânduri și credințe automate;  
 -să evalueze utilitatea și corectitudinea gândurilor automate  
 - să înțeleagă utilitatea modificării gândurilor negative și a credințelor

automate

STRATEGII DIDACTICE:

1. **Resurse procedurale: Metode și procedee:** brainstorming, studiul de caz, conversația, observarea dirijată, explicația, dezbateră, dialogul dirijat, problematizarea, reflectia, jocul didactic;

2. **Resurse materiale:** fișe de lucru, coli de flip-chart, markere

**Bibliografie:** -Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale ,Daniel David, Ed. Polirom, 2012

-Dezvoltarea inteligenței emoționale, Educație relational-emoțională și comportamentală, Ann Vernon, editura ASCR -2006

-“ Putem alege”, Mark W.Fraser, James K.Nash, Maeda J.Galinsky, Kathleen M.Darwin, 2000, Washington, Traducere în limba română-lazăr Alpar și Corina Voicu-UBB, Cluj , 2010;

- Curs de Consiliere Psihologică și Educatională, Simona Butnaru, UAIC –Iași, 2009

<b>MOMENTELE ACTIVITĂȚII</b>	<b>CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII</b>
<p><b>1. Moment organizatoric</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Captarea atenției</i></p> <p style="text-align: center;">(2min)</p> <p style="text-align: center;">(2 min)</p>	<p style="text-align: center;">Pregătirea materialelor;                      Asigurarea condițiilor necesare pentru buna desfășurare a activității</p> <p style="text-align: center;"><b>Prezentarea regulilor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ascultăm în liniște</li> <li>• respectăm fiecare persoană care participă la activitate</li> <li>• vorbim pe rând</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Joc 1: Completează propoziția!</b></p> <p>Propozițiile vor fi scrise pe foi de flipchart, fiecare copil din grupă va completa propoziția cu sintagme care să-l caracterizeze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mă bucur că sunt EU pentru că.....</i></li> <li>• <i>Ceea ce am descoperit despre mine și mă face să</i></li> </ul>

	<p><i>mă simt bine este.....</i></p> <p><b>Joc 2: Haideți să împărtășim un gând pozitiv cu colegii :</b></p> <p><i>Exemplu: ”părinții sunt plecați...”</i>  <i>„voi dormi după-amiază”</i>  <i>“maine e sâmbătă , și suntem liberi..”</i></p>
<p><b>2.</b> <b>Anunțarea temei</b></p> <p>(2 min)</p>	<p>Se poate constata că noi ,oamenii, ne deosebim atât prin trăsături fizice cât și prin altfel de trăsături care țin de preferințele noastre, calitățile noastre, defectele noastre, percepțiile noastre, talentele noastre etc, care însumate ne conferă nouă un statut unic și special.</p> <p>Prin exercițiile pe care le vom desfășura astăzi, vom vedea cum aparent aceleași lucruri pot fi percepute și interpretate diferit, că fiecare dintre noi are gânduri ,credințe și emotii funcționale (care fac bine propriei persoane ) dar și disfuncționale( care ne pot afecta sănătatea fizică și psihică)</p>
<p><b>3.</b> <b>Desfășurarea activității</b></p> <p>(10 min)</p> <p>(10min)</p> <p>(10 min)</p>	<p><b>Exercițiul 1: Privim, dar vedem cu toții la fel?</b></p> <p>Elevii vor primi ca sarcină să privească cu atenție două imagini prezentate în Anexa 1 și să își noteze, pentru fiecare imagine în parte câteva gânduri care le trec prin minte.</p> <p>După ce își vor nota gândurile generate de fiecare imagine, elevii le vor scrie pe o foaie de flipchart, apoi vor urma discuții cu privire la diferențele de percepție.</p> <p><b>Discuții:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivul acestui exercițiu;</li> <li>• rolul diferențelor de percepție a realității</li> <li>• diferențele de opinii și gânduri rulate</li> </ul> <p><b>Exercițiul nr.2 :</b>Elevii vor primi ca sarcină să identifice care este primul gând care le vine în minte atunci când se gândesc la Evaluarea Națională de la sfârșitul clasei aVIII-a.Sunt notate pe foaia de flipchart.</p> <p><b>Exemplu:</b>„ trebuie să învățăm mult, mult..”  „ ne va afecta viitorul”,  „ este posibil să iau o notă mică”  „ vine libertatea”  „voi merge la liceu”  „ o să am colegi noi”  „subiectele vor fi grele”  „vine libertatea”</p> <p><b>-Se va analiza fiecare gând și apoi se va stabili împreună cu elevii ,care este pozitiv, negativ sau neutru.</b></p>

5 min

**Pozitiv:** -se termină școala

-vine libertatea..

**Negativ:** -trebuie să învăț mult, mult....

- subiectele vor fi grele..

-este posibil să iau o notă mică...

**Neutru:** -voi merge la liceu....

-o să am colegi noi....

**Discuții:**

- motivul acestui exercițiu;
- importanța identificării ,discriminării și clasificării gândurilor

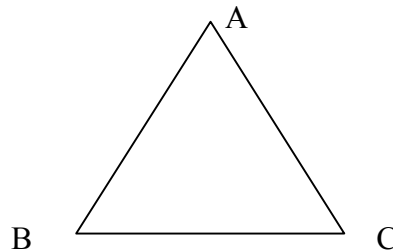
**Exercițiul nr.3 :** Citiți cu atenție situațiile prezentate mai jos și notați primul gând care vă trece prin minte , pentru fiecare caz, apoi priviți figura și încercați , pentru fiecare caz, să identificați gândul , emoția și comportamentul:

- 1) părinții îți spun că trebuie să înveți mai mult;
- 2) vă treziți dimineața și trebuie să vă dați jos din pat;
- 3) s-a terminat pauza și urmează ora de matematica;

A-gânduri

B- emoții

C- comportament



**Exemplu:** 1) părinții îți spun că trebuie să înveți mai mult;

**A-(gândul):** Niciodată nu sunt mulțumiți de mine. M-am săturat de

predicile lor!

**B-(emoția):** revoltă, furie

**C-(comportamentul):** Le spui: Vă urăsc!... și iesi din cameră.

**Discuții:** -motivul acestui exercițiu;  
-importanța identificării gândului negativ(disfuncțional)și a consecințelor acestuia  
Cum este gândul?(negativ).Dar emoția? Dar comportamentul?

**Concluzia:** dacă gândurile ne influențează în acest fel (negativ), haideți să schimbăm gândul!

	<p><b>Exercițiu joc:Ochelarii roz</b>  Haideti să ne punem „ochelarii roz” și să transformăm gândul în manieră pozitivă(”roz”):  <b>A-(gandul):</b> Știu că au dreptate.  <b>B-(emotia):</b> calm  <b>C-(comportamentul):</b> Îi asculti , te duci la birou și incerci să-ti faci un program de studiu.  <b>Concluzie:</b>  Ce legătură existădecî între situatii, gânduri , emoții si comportamente?<i>(Situafia determină rularea unui gând, gândul generează emoția, emotia determină un comportament.Atunci când gândurile sunt disfuncționale dau nastere la emotii negative , ceea ce ne poate afecta relațiile cu ceilalti , dar și sănătate fizică și psihică)</i></p>
<p><b>4.</b>  <b>Consolidarea,</b>  <b>aprofundarea,</b>  <b>asigurarea</b>  <b>feed-back-ului</b>  (9  min)</p>	<p><b>Muncă independentă:Identificati gândurile negative, automate generate de situația 2, 3 ,și apoi transformați-le după modelul oferit.(Elevii vor iesi apoi la flipchart si vor demonstra modul cum au facut transformarea, folosind tehnica „ ochelarilor roz”)</b>  Discuții asupra activității , aprecieri verbale.</p>

Anexa 1



## 7. Atitudinea pozitivă și sănătatea

„Optimistul inventează avionul, pesimistul inventează parașuta”

(via Hashem al Ghaili)

Conceptul de atitudine constituie pentru psihologi o nucleu dură, o provocare intelectuală, o capcană care cere subtilitate și complexitate cognitivă. Acest concept apare la începutul secolului al XX-lea, în lucrările de psihologie experimentală germane, dar cu sens diferit de cel al simțului comun, și anume cu cel de postură.

Prin 1930 psihologia socială se definea cu studiul atitudinilor (Allport, 1935). Iar prin anii 1970-80 se înregistrau peste 20.000 volume și studii despre atitudini. Anual apar peste 1.000 de articole având ca preocupare atitudinile și schimbarea lor.

O primă definiție a conceptului de atitudine a fost propusă de G. W. Allport în 1935 în “ATTITUDES, HANDBOOK OF SOCIAL PSYCHOLOGY”. În opinia lui atitudinea reprezintă „**o stare de pregătire mintală și neurală, organizată prin experiență, care exercită o influență diriguitoare sau dinamizatoare asupra răspunsului individual la toate obiectele și situațiile cu care este în relație**”.

În 1943, Al. Roșca definește atitudinea ca fiind „O predispoziție mintală, mai mult sau mai puțin durabilă, de a reacționa într-un mod caracteristic (**obișnuit favorabil sau nefavorabil**) față de persoane, obiecte, situații, idei sau idealuri”

În 1978, P. Popescu-Neveanu vede atitudinea ca „**modalitate relativ constantă de raportare a individului față de anumite laturi ale vieții sociale și față de propria persoană.**”

Psihologii americani R. Baron și D. Byrne (în 2000), consideră că atitudinea se referă la „**evaluările noastre cu privire la orice aspect posibil al vieții sociale,**

**măsura în care avem reacții favorabile sau defavorabile față de probleme,idei, persoane,grupuri sociale sau alte elemente ale vieții.”**

S. Asch a ajuns la concluzia că,**„atitudinile sunt tendințe de durată, determinate și formate prin experiența trecută”**

Din aceste definiții, unanim acceptate, reținem faptul că:

**1) atitudinile au o anumită direcție** (pozitiv-negativ, favorabil-nefavorabil) și pot avea grade diferite de intensitate ;

**2) atitudinile sunt modelate social dar în formarea lor intervin și factorii genetici.**( S-a demonstrat experimental că baza genetică poate influența indirect multe dintre atitudinile concrete pe care le avem. De pildă, dispoziția generală (ereditară) de optimism colorează o gamă întreagă de evaluări ale socialului în care trăim, inclusiv o mai mare satisfacție în muncă, indiferent de natura acesteia, comparativ cu pesimismul . James M. Olson (în 2001)a făcut un experiment cu 195 de perechi gemeni monoziгоți și 140 de perechi de gemeni dizigoți de sex feminin. S-au analizat 30 de itemi (referitori la diferite ținte ale atitudinilor).Au fost identificați prin analiza de varianță 9 factori care mediază atitudinile. Dintre aceștia, 6 factori au “coeficienți de ereditate” (heritability coeficients) semnificativi. Concluzia: atitudinile se învață dar de asemenea atitudinile depind și de factorii biologici: 35% din varianța atitudinilor a fost atribuită factorilor genetici (p. 859).

**3) au o anumită stabilitate în timp;**

S-a constatat că o atitudine poate fi analizabilă doar prin determinații externe:opinii,sentimente,comportamente, fiind o combinație tridimensională de reacții: cognitive,afective ,comportamentaleși că între cele trei direcții nu există un

raport deplin (uneori ce simțim nu e în acord cu ce gândim, sau cu modul în care ne manifestăm), caz în care apare disonanța cognitiv-afectivă.

G. H. Mead consideră că putem avea atât atitudini exterioare, observabile, cât și atitudini interioare și că în funcție de natura atitudinii interioare indivizii reacționează prin gesturi, comportamente reflexe, fără prelucrare prealabilă dar cu memoria experiențelor, comportamentul prezent fiind determinat de cel din trecut. Este foarte important să cunoaștem deci reacțiile de răspuns anterioare pentru a putea realiza o predicție a comportamentului în situații concrete.

Pe baza acestor constatări se poate anticipa dacă o persoană este optimistă, pozitivă sau din contră, negativă, pesimistă.

Se pune întrebarea de ce unii pot să vadă în orice pata galbenă un soare și în orice nor negru, steluțe argintii și alții nu? Cum sunt afectați unii de faptul că sunt predispuși (ereditar dar și social) să fie negativiști, pesimiști și să vadă mereu partea goală a paharului?

**Martin Seligman**, reprezentant de prim rang al școlii americane de psihologie cognitivă fondată de T. Beck și Ellis a avut și are ca domenii predilecte de cercetare, psihologia pozitivă, neajutorarea învățată, depresia, optimismul și pesimismul. Timp de 25 de ani a fost interesat să cerceteze care sunt atitudinile și implicite afectele, cognițiile, comportamentele legate de realitatea contextuală a optimiștilor dar și a pesimiștilor. În urma numeroaselor sale cercetări a descoperit că o caracteristică definitorie a pesimiștilor este că tind să creadă că evenimentele neplacute vor dura mult timp, vor submina tot ce întreprind și că apar din vina lor, atitudine profund nocivă care îi predispune la depresii, la perioade lungi de apatie, sănătatea fiindu-le grav afectată.

Optimiștii, cei cu atitudine pozitivă, se confruntă cu aceleași greutăți pe lumea asta, dar se gândesc la necazurile lor într-o manieră opusă. Își închipuie că

înfrângerea este numai un pas înapoi temporar, că nu este din vina lor, că ghinionul, circumstanțele sau alte persoane au generat-o. Pe astfel de oameni eșecul nu-i demontează. Puși într-o situație proastă, o percep ca pe o provocare și își dau și mai mult silința.

Aceste atitudini diferite, față de aceeași realitate contextuală, au, firește, consecințe diferite. Sute de studii arată că pesimiștii renunță mai ușor și sunt adesea deprimați.

Cercetările arată că optimiștii, cei cu atitudine pozitivă, se descurcă mai bine la școală, muncă, terenul de sport iar sănătatea lor este neobișnuit de bună, îmbătrânesc bine, scăpând în proporție mai mare decât ceilalți de suferințele fizice ale vârstei mijlocii, existând dovezi că ar trăi chiar mai mult.

În testele efectuate pe sute de mii de oameni, Seligman a observat că atitudinea pesimistă poate fi adânc înrădăcinată, părând permanentă, fapt care l-a determinat să caute cai prin care s-ar putea scăpa de pesimism.

În urma unor studii îndelungate, Seligman ajunge la concluzia că reziliența se învață, că pesimiștii pot învăța să fie optimiști, și nu prin metode stupide, cum ar fi să fluiere o melodie veselă sau să îndrugi platitudini, **„în fiecare zi mi-e din ce în ce mai bine în toate privințele”** ci însușindu-ți un nou set de deprinderi cognitive. El ajunge la concluzia că la baza atitudinii pesimiste, negative stă fenomenul de neajutorare, că pesimistul ajunge foarte ușor la depresie, realizând mai puțin decât i-ar permite potențialul, îmbolnăvinduse fizic mai des, și că profețiile pesimiste se autoîndeplinesc. Fenomenul cel mai strâns legat de atitudinea negativă, pesimistă este depresia. Lumea de astăzi este în toiul unei epidemii de depresie, cu consecințe care, din cauza sinuciderilor, duc la tot atatea pierderi de vieți ca și epidemia de SIDA, și care este la fel de răspândită. Depresia gravă este de zece ori mai întâlnită decât acum 50 de ani, are o incidență dublă la femei în raport cu bărbații, și, în medie, survine cam cu 10 ani mai devreme în cursul vieții decât la generația trecută.



În momentul de față se pune întrebarea dacă nu cumva depresia se instalează datorită unor deducții greșite pe care le facem în urma unor tragedii și necazuri survenite în viață, în urma unei atitudini negative, pesimiste față de neajunsurile suferite și dacă nu am putea să ne dezvățăm de atitudinea pesimistă și să privim viața cu optimism pentru că:

- optimiștii iau mai puține boli infecțioase decât pesimiștii;
- sistemul imunitar poate funcționa mai bine dacă suntem optimiști
- statisticile arată că optimiștii trăiesc mai mult;
- depresia, realizarea personală și sănătatea fizică sunt trei dintre cele mai evidente aplicații ale optimismului învățat.

Psihologii cred că „optimismul învățat” îi „saltă” pe oameni peste zid însă ei precizează că el nu înseamnă să spui lucruri pozitive despre propria persoană ci presupune să gândești altfel când eșuezi, folosind puterea „gândirii non-negative” și mai degrabă să schimbi lucrurile negative pe care ți le spui atunci când ai parte de necazuri.

În tratarea depresiei și învățarea unei atitudini pozitive, terapia cognitivă folosește cinci tactici:

-recunoșterea gândurilor rulate automat când te simți cel mai „la pământ”.: „Ce rost are? Nu pot merge mai departe. Am dat-o în bară!”

-înfrentarea gândurilor automate folosind dovezi contrarii.: „De cele mai multe ori a apreciat ce am făcut. De data asta, am fost al naibii de grăbit și am făcut niște greșeli”

-punerea la îndoială a gândurilor automate.: „Nu e chiar o greșeală capitală... șeful e prost dispus astăzi și exagerează”

-învățarea unor tehnici de sustragere din gândirea depresivă.: „ Fiecare dintre noi mai are câte o zi proastă ”

-învățarea presupunerilor generatoare de depresie și evitarea lor;

Studiile arată că, în timp, terapia cognitivă funcționează, deoarece schimbă stilul explicativ din pesimist în optimist, iar schimbarea este permanentă.

Barbara Ehrenreich în cartea ("**Bright-side**") afirmă însă că a fi optimist , a avea o atitudine pozitivă nu trebuie să ne altereze simțul realității și nici valoarea judecății. Nu poți gădi,, Sunt vesel că mi-au sosit facturile de plătit și tocmai sunt promovată șomer”.

Ea crede că uneori și pesimismul are de jucat un rol în viețile noastre și trebuie să avem curajul ,atunci când se impune, să-l îndurăm, sau să-l acceptăm când reprezintă perspectiva valabilă.

Concluzia este că numai o atitudine pozitivă și optimistă nu va stăvili avalanșa de depresii , dar „într-o eră când credem că sinele se poate schimba, suntem dornici să încercăm să modificăm obișnuințe de gândire și atitudine ce păr la fel de inevitabile ca răsăritul soarelui.” (Martin Seligman).

*„ Speranța ” este lucrul acela cu pene*

*Ce stă cocoțat în suflet...*

*Și caută melodia fără cuvinte*

*Și nu se oprește –niciodată. ”(Emily Dickinson, 1861)*

## **Activitatea nr. 1** (pentru elevi de gimnaziu și liceu)

Joc terapeutic:

Titlul : **E mai bine așa?**

**Obiectiv:**-Disputarea atitudinilor negative, cognitiilor iraționale din categoriile auto-evaluare globală și catastrofare prin identificarea bunei funcționalități fizice și cognitive de care dispune fiecare elev

**Materiale necesare:**- diferite materiale de bandaj(pansament, leucoplast,vată,etc)necesare pentru a imita o dizabilitate fizică(imobilizarea unei mâini/braț,a unui deget de la o mână, acoperirea unui ochi/ambilor ochi,acoperirea unei urechi/a ambelor urechi, immobilizarea unui picior sau doar a unui deget)

Desfășurarea exercițiului - joc:

-acast exercițiu nu se bazează pe o structură didactică propriu –zisă , ceea ce se urmărește fiind identificarea atitudinilor negative despre propria persoană , disputarea cognițiilor iraționale din categoriile „auto-evaluare globală”(„Sunt cea mai urâtă din clasă”) și „catastrofare”(Este groaznic că nu sunt mai slabă cu 3 kg);

- la începutul activității , elevii vor acorda o valoare , de la 1 la 10 , privind gradul de mulțumire față de propria persoană(1-extrem de nemulțumit, 10 –extrem de multumit), valoarea va fi notată pe o bucată de hârtie pentru a nu fi uitată.

-după stabilirea gradului de mulțumire, elevii își vor immobiliza unul dintre brațe sau alte părți ale corpului(vezi exemplificările de la Materiale necesare), cu ajutorul materialelor puse la dispoziție.

-după ce fiecare și-a slăbit funcționalitatea unei părți ale corpului, elevii vor fi angajați într-o activitate obișnuită ( adultul va coordona o activitate ca oricare alta, neținând cont de disfuncționalitățile elevilor)cu angajări în acte de scris,, citit,

mișcat, eventual demonstrări motrice mai ample(pentru cei care au vreun membru disfuncțional);

-toată activitatea se va desfășura fără ca adultul să deschidă subiectul despre dificultățile întâmpinate de elevi(datorită disfuncționalităților manipulate );

-elevii își vor demonstra singuri caracterul irațional al atitudinilor negative față de propria persoană, al cognițiilor automate pe care le-au dezvoltat referitoare la propria imagine sau personalitate.

- după ce activitatea propri-zisă s-a încheiat , adultul îi va ajuta pe elevi să-și îndepărteze bandajele, urmând să evalueze împreună cu aceștia modul în care s-au simțit:

-Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități?Vi s-a părut mai dificil?Din ce cauză?Acum, că ati desfăcut bandajul, cum vă simțiți?La ce v-ați gândit când nu ați putut să folosiți părțile de corp imobilizate? Viața voastră este într-atât de rea precum credeți voi?

- la finalul discuției elevii vor fi rugați să acorde din nou valoare (de la 1 la 10) pentru gradul de mulțumire față de propria persoană, nota fiind scrisă pe aceeași hârtie utilizată și în prima etapă a activității.

-se vor analiza valorile din ambele situații de evaluare și motivele pentru care acestea s-au modificat(în situația în care cele două valori diferă)

**Activitatea nr. 2:** (pentru clasele primare)

Joc terapeutic

Titlul : **E mai bine așa?**

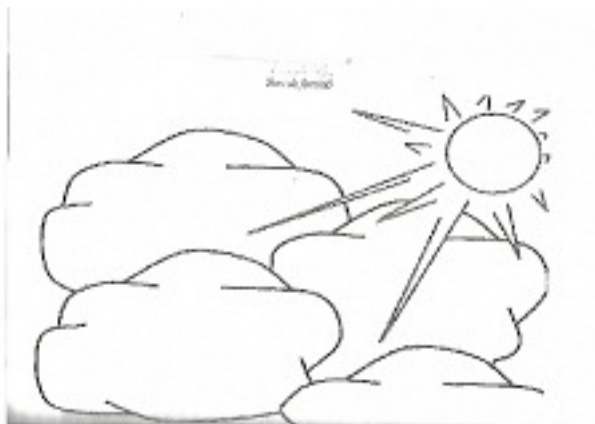
**Obiectiv:** identificarea unor strategii de depășire a stării de depresie

**Metodă terapeutică:** pictura

**Materiale:** planșa „Norii de furtună”, acuarele, pensule, pahar cu apă, șervețele;

**Etape:**

- Identificarea gândurilor , emoțiilor și comportamentelor pe care le manifestă copiii, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei
- pictarea norilor de furtună cu albastru închis și asocierea lor cu emoțiile , gândurile și comportamentele pe care le simt copiii( acestea se pot nota pe nori , după finalizarea picturii);
- Pictarea soarelui cu galben și asocierea lui cu modul în care ar dori să arate viața lor(descrierea modului de viață dorit poate fi notată pe soare după ce acesta a fost colorat)
- Pictarea razelor solare (care străpung și alungă norii de furtună) cu galben și asocierea lor cu gândurile , emoțiile și comportamentele care ar putea să-i ajute pe copii să trăiască modul de viață dorit(pot nota pe fiecare rază câte un comportament , gând sau emoție)
- Copiii sunt rugati să aleagă un comportament din cele asociate cu razele solare pe care îl vor pune în aplicare până la întâlnirea viitoare.
- Dicuții finale cu privire la ce anume au învățat în legătură cu schimbarea atitudinii , comportamentelor și sentimentelor;



## 8. Rezolvarea conflictelor

### PROIECT DE ACTIVITATE

**Subiectul activității:** *Despre rădăcinile conflictelor*

#### Informații preliminare

Conflictele sunt alimentate adeseori de modurile diferite în care percepem lucrurile și de comunicarea insuficientă. Orice conflict are un potențial pozitiv, deschide multe posibilități pentru dezvoltare și pentru învățare.

**Scop:** Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

**Obiective :** La sfârșitul activității elevii trebuie să fie capabili:

**O1:** să explice noțiunea „conflict”;

**O2:** să identifice tipuri și surse de conflict, căi de rezolvare și evitarea conflictelor;

**O3:** să evidențieze importanța comunicării în evitarea și rezolvării conflictului.

#### Strategia didactică :

**a) Metode și procedee :** conversația, exercițiul, explicația, exemplificarea, comparația, lucrul cu textul, problematizarea, munca independentă, demonstrația

**b) Mijloace de învățământ :** schema la tablă, coli, fișe de lucru, texte literare ( *Balada unui greier mic* de George Topârceanu , *Greierele și furnica* de Marin Sorescu )

**c) Forme de organizare :** activitate frontală, activitate pe grupe de 4 elevi, activitate individuală.

**d) Resurse :** capacitățile intelectuale ale elevilor și experiența de viață a acestora, timp: 50 de minute

#### Bibliografie :

- *Consiliere și orientare*, Curriculum clasele V – VIII, București, 2006
- Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, *Consiliere și orientare - Ghid de educație pentru carieră*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004
- Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, *Consiliere și orientare- Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele V-VIII*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004
- *Conflictele și comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor*, Ed. ARC, 1998
- Internet : [www.didactic.ro](http://www.didactic.ro), [www.altastiinta.ro](http://www.altastiinta.ro)
- George Topârceanu, *Versuri și proză*, Ed. Porto-Franco, 1991
- Marin Sorescu, *Singur printre poeți*, Ed. Junimea

## Desfășurarea activității

### a) **Discuție despre conflicte**

- *Ce înseamnă conflict? Încercați să formulați o definiție.*
- *Ce imagine vă vine în minte când cineva pronunță acest cuvânt ?*

### b) **Prezentarea sarcinilor de învățare**

Elevii sunt împărțiți în 4 grupe. Răspunsurile sunt formulate prin lucru în grup și redactate pe o singură foaie de către fiecare grupă.

### c) **Dirijarea procesului de învățare**

Rezolvarea sarcinii de lucru de către fiecare grupă sub supravegherea profesorului, care oferă explicații și îndrumări suplimentare acolo unde este nevoie.

Elevii, îndrumați de profesor, prezintă rezolvarea sarcinii de lucru. Se discută variantele de răspuns date și se sintetizează informațiile în fișa de lucru *Arborele lui Sapiro* (vezi anexa),evidențindu-se elementele conflictului identificat.Se caută modalități de evitare și de rezolvare a conflictului,căutându-se modalități de conciliere prin conștientizarea cauzelor.

Este analizat pro și contra comportamentul fiecăruia dintre cele două personaje.

## Asigurarea retenției și a transferului

Prin muncă independentă individuală elevii rezolvă sarcina de lucru, apoi, prin activitate frontală se dau exemple.

- *Când apar conflictele între oameni ? Dați exemple de situații.*
- *Ce asemănări importante există între diferite tipuri de conflict ?*
- *Cum sunt soluționate conflictele care au loc: în noi înșine? / în clasa noastră ? / în școală ? / în familie ? / în comunitate ? / între noi și prietenii noștri ?*
- *Ar trebui să evităm să fim implicați în conflicte ?*
- *Cum v-ați simțit evitând conflictele ?*

Se fac aprecieri asupra activității.

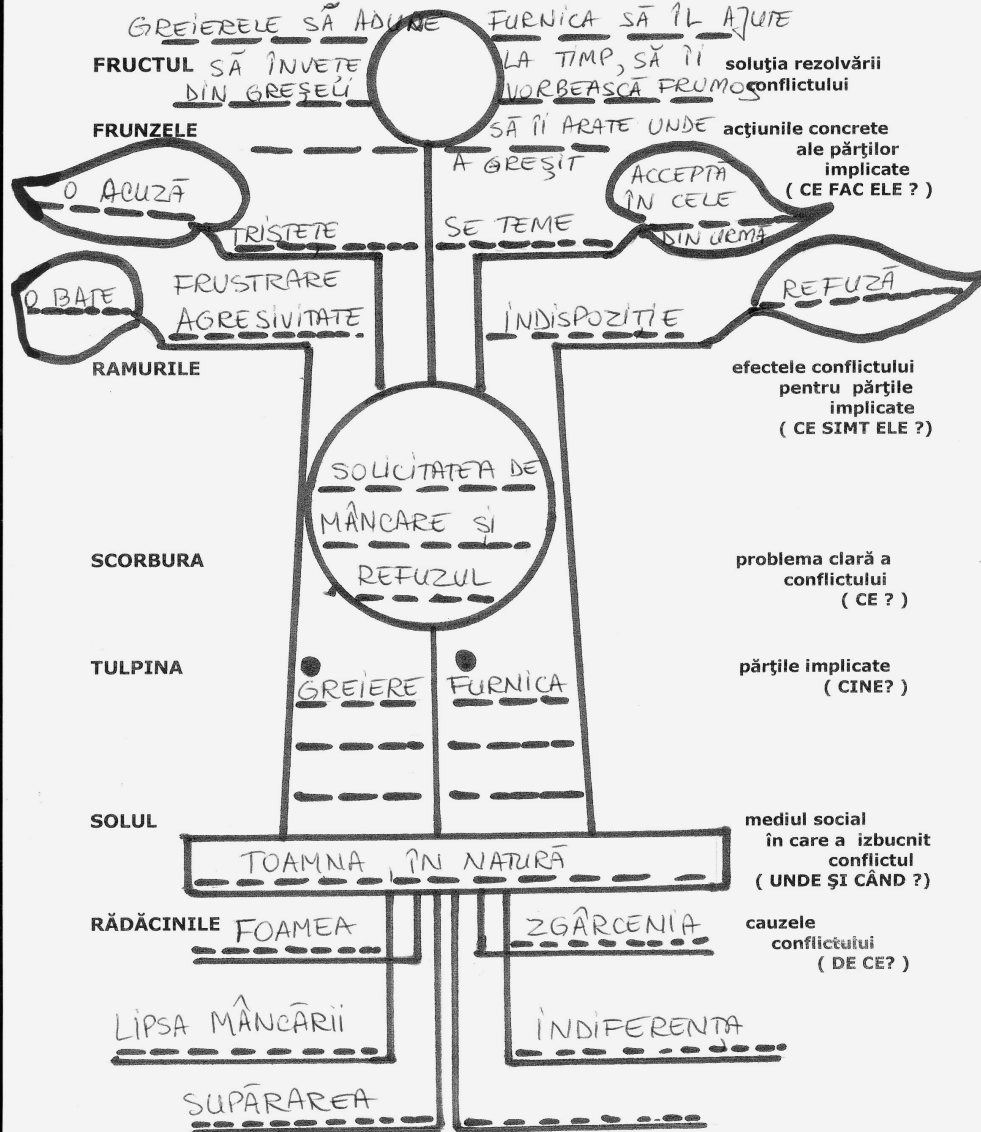
Numele și prenumele.....  
Clasa.....

Data.....  
Fac parte din grupa.....

### DESPRE RĂDĂCINILE CONFLICTELOR

Arborele lui Sapiro - fișă de lucru

Completați spațiile punctate, stabilind elementele conflictului identificat în situația dată :





## 9. Mesaje de tip “EU” și mesaje de tip “TU”

**Context:** Majoritatea oamenilor tind să vorbească despre sentimentele lor într-un fel care-i face răspunzători pe ceilalți pentru acele sentimente. De exemplu: *“Mă enervezi atunci când vii târziu la școală”*. Ceea ce ascultătorul aude este: *“Deoarece te enervezi când sosesc târziu la școală, crezi că sunt o persoană fără valoare și de aceea nu mă placi”*. Persoana care a primit mesajul în care este blamată, va simți nevoia să se apere împotriva a ceea ce i s-a spus. Persoana în cauză nu va dori să coopereze spre o rezolvare a problemei, deoarece crede că trebuie să-și găsească protecție pentru dovedirea nevinovăției.

Puteti totusi să vă exprimați nemulțumirea în mod clar și direct, asumându-vă propriile sentimente. Iată ce se întâmplă atunci când persoana nemulțumită își asumă propriile sentimente: *“Devin nervos atunci când vii târziu la școală”*. Observați diferența dintre cele două mesaje: *“Mă enervezi atunci când vii târziu la școală”* și *“Devin nervos atunci când vii târziu la școală”*. Atunci când ascultătorul aude despre sentimentele dumneavoastră reacția va fi diferită față de situația când blamați. Când folosiți mesaje cu “eu”, ascultătorul gândește: *“Atunci când vin târziu, devii nervos”*. Ascultătorul nu simte că este judecat ca fiind o persoană bună sau rea, doar din cauza unei întâmplări care vă displace.

### Ce sunt mesajele de tip “eu”?

**Scop:** – De a-mi asuma responsabilitatea pentru afirmațiile și sentimentele mele;

– A comunica mai îndeaproape cu ceilalți, a-i informa pe ceilalți în legătură cu poziția mea.

**Strategie:** A începe afirmația cu “eu.....” (*“Aș dori. Sunt preocupat de....”*).

**Strategii ineficiente:** – folosirea de termeni vagi ca “noi”, sau “unii”;  
– formularea de întrebări când de fapt vrei să faci o afirmație;

– scăderea autorității afirmației gen: *“Cred că...”* sau *“mă gândesc într-un fel că...”* folosind un limbaj care învinovățește când nu este cazul.

## Cum să transmitem mesaje-eu?

Există trei pași consecutivi pentru transmiterea *mesajului de tip „eu”*. Nu întotdeauna este necesar să folosim toate trei componente, dar este util să le cunoaștem.

**Pasul întâi.** La început descriem situația sau comportamentul care a generat probleme. Vorbiți concis și numai despre situația sau comportamentul concret. Evitați învinuirile și întrebuintarea prenumelor de persoana a II-a. De exemplu, fraza „*Deoarece eu nu pot pleca în excursie cu băieții...*” este mai acceptabilă decât „*Deoarece tu nu-mi permiți să plec în excursie cu băieții...*”.

**Pasul al doilea.** Descriem ce simțim în situația respectivă sau ca urmare a comportamentului respectiv. Fraza „*îmi pare atât de rău că nu pot merge în excursie cu băieții*” este mai nepretențioasă decât „*Tu îmi strici dispoziția intenționat, pentru că nu-mi permiți să plec în excursie cu băieții*”.

**Pasul al treilea.** Explicăm de ce avem asemenea sentimente. „*Deoarece nu pot pleca în excursie cu băieții, sunt indispus(ă) definitiv. Vreau să petrec mai mult timp cu colegii și, în afară de aceasta, ei râd de mine că tu nu-mi permiți să rămân peste noapte în afara casei.*”

Succesul nu poate fi garantat, dar conversând în modul recomandat, cu siguranță, veți obține mai mult .

**Deci:** Cele mai eficiente mesaje “eu” prezintă:

- Sentimentele vorbitorului;
- Un comportament care deranjează;
- Consecințele comportamentului deranjant asupra vorbitorului.

**„MĂ SIMT / SUNT ( o emoție ) CÂND ( acțiune ) , DEOARECE ( motivele).”**

**Exemplu:** “*Mă irită faptul că sunt ținut să aștept, acest lucru stricându-mi programul pentru tot restul zilei*”

*Mesajul de tip „eu”* este mai bine să fie transmis cu voce liniștită, aceasta are efect de calmare asupra interlocutorului și ajută la clarificarea gândurilor. Uneori transmitem un *mesaj-eu*, iar interlocutorul răspunde printr-un *mesaj-tu*. Cădem în capcană și începe obișnuitul schimb de replici, jonglarea cu *mesaje-tu*. Oricât de supărați am fi, trebuie să operăm numai cu *mesaje-eu*. Priceperea de a asculta va facilita soluționarea problemei.

**Aplicație:** Încercați să transpuneți următoarele mesaje “ tu ” în mesaje “ eu “.

1. “Nu ai grijă de mine deloc ! De ce nu mă ajuți să fac curat în casă niciodată?”

2. Nu-mi respecti sentimentele și te porți de parcă aș fi un prost, contrazicându-mă mereu”

3. “Bârfitoareo ! De ce nu poți să ții un secret doar pentru tine ?”

4. “Mereu mă întrerupi când vorbesc ! De ce nu poți să mă asculți niciodată până la capăt?”

**Scop :** Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate din punct de vedere social și cultural

**Obiective operaționale :** După realizarea acestei activități, elevii vor fi capabili:

**O2:** să formuleze mesaje de tip „eu” în contexte diferite, exprimându-și în mod clar sentimentele ;

**O3 :** să identifice mesaje de tip „eu” ;

**O4:** să remarce importanța comunicării folosind mesaje de tip „eu” în evitarea și rezolvării unor conflicte.

**Strategia didactică :**

**e) Metode și procedee :** conversația, exercițiul, explicația, exemplificarea, comparația, lucrul cu textul, problematizarea, munca independentă, demonstrația

**f) Mijloace de învățământ :** fișe de lucru

**g) Forme de organizare :** activitate frontală, activitate pe grupe de șase elevi, activitate individuală.

**h) Resurse :** capacitățile intelectuale ale elevilor și experiența de viață a acestora, timp: 50 de minute

**i)**

**Bibliografie :**

- *Consiliere și orientare, Curriculum clasele V – VIII, București, 2006*
- *Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, Consiliere și orientare - Ghid de educație pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004*
- *Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, Consiliere și orientare- Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele V-VIII, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004*
- *Conflictele și comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor, Ed. ARC, 1998*
- *Thomas Gordon, Părintele eficient, Ed. Trei, 2014*
- *Thomas Gordon, Profesorul eficient, Ed. Trei, 2011*
- *Larisa CUZNEȚOV, Arta comunicării, www.prodidactica.md*

## Desfășurarea activității

### I. Moment organizatoric

Pregătirea materialelor

### II. Captarea atenției

Discuție despre conflicte

- *Ce înseamnă conflict? Încercați să formulați o definiție.*
- *Ce imagine vă vine în minte când cineva pronunță acest cuvânt ?*

### III. Anunțarea subiectului activității

### IV. Desfășurarea activității de învățare

d) **Discuție** despre modalitățile de comunicare interumană, atitudini și necesitatea exprimării emoțiilor pentru a avea o comunicare agrabilă și eficientă cu cei din jur.

- *Astăzi vom învăța cum să ne exprimăm sentimentele fără a stârni un conflict cu interlocutorul nostru, cum să ne facem mai bine înțeleși.*

- Compararea celor două replici de pe fișă și efectele lor asupra interlocutorului

#### e) **Prezentarea sarcinilor de învățare**

Elevilor li se prezintă structura mesajului de tip „eu”.

Elevii sunt împărțiți în 6 grupe, primind câte o fișă de lucru dintre cele trei variante.

Se stabilește modalitatea de rezolvare a sarcinilor date pe fișa de lucru: răspunsuri formulate prin lucru în grup și redactate pe o singură foaie de către fiecare grupă. Elevii sunt îndemnați să își aleagă reprezentanții care să participe la jocul de rol, citind dialogurile date.

#### f) **Dirijarea procesului de învățare**

Rezolvarea sarcinii de lucru de către fiecare grupă sub supravegherea profesorului, care oferă explicații și îndrumări suplimentare acolo unde este nevoie.

Elevii, îndrumați de profesor, prezintă rezolvarea sarcinii de lucru.

Se discută răspunsurile date și se sintetizează informațiile evidențiindu-se elementele conflictului identificat. Se identifică prin compararea celor trei variante ale situației date modalități de evitare și de rezolvare a conflictului, căutându-se modalități de conciliere prin conștientizarea cauzelor și prin adoptarea unui comportament conciliant.

Se remarcă rolul mesajelor de tip „eu” în aplanarea și evitarea conflictului, în asigurarea climatului afectiv necesar comunicării.

### **V. Exercițiu aplicativ**

Prin muncă independentă individuală elevii rezolvă sarcina de lucru (exercițiul de pe fișă), apoi, prin activitate frontală, se dau exemple.

- *Dați exemple de mesaje de tip „eu”, prin care putem soluționa conflictele care au loc: în clasa noastră / în școală / în familie / în comunitate / între noi și prieteni.*

- *Ar trebui să evităm să fim implicați în conflicte ?*

- *Cum v-ați simțit evitând conflictele prin mesaje de tip „eu”?*

## MESAJE EU-TU

### MESAJ DE TIP „EU”:

#### MESAJ DE TIP „TU”:

*„Nu mă asculți niciodată și ești un prieten îngrozitor !”*

EFECT: Interlocutorul se va simți iritat, jignit și va intra în defensivă, încercând să se apere. Se declanșează un conflict, comunicarea este întreruptă.

*„Eu mă simt trist când nu mă asculți, deoarece cred că nu-ți mai pasă de mine.”*

EFECT : Vorbitorul își asumă și își prezintă gândurile și sentimentele fără a ofensa, a învinovăți pe interlocutor. Acesta nu se simte obligat să se apere, nu ripostează agresiv, ci află cum se simte vorbitorul.

#### STRUCTURA UNUI MESAJ DE TIP „EU” :

*„MĂ SIMT / SUNT ( o emoție ) CÂND ( acțiune ) , DEOARECE ( motivele).”*

#### SITUAȚIA

1:



M a m a : *Pe unde umbli la ora asta, domnișoară? A trecut de*

*miezul nopții, ai întârziat cu două ore.* (Atac cu utilizarea mesajului-tu.)

F i i c a : *Extraordinar! Nici n-am reușit să intru în casă că te-ai și năpusit asupra mea! Niciodată nu-mi dai voie să-ți explic!* (Atac prin propriul mesaj-tu.)

M a m a : *M-am săturat de explicațiile tale. Întotdeauna îți pasă numai de tine. Ești o egoistă!* (Neagă mesajul-tu al fiicei și răspunde prin propriul mesaj.)

F i i c a : *Chiar și moartă să fiu, tot ai striga la mine! Niciodată nu mă lași să-mi termin vorba!* (Neagă mesajul-tu al mamei și-i trimite alt mesaj-tu.)

M a m a : *Să nu îndrăznești să vorbești cu mine pe tonul acesta! O lună de zile nu vei mai pleca în oraș cu prietenii tăi!* (Comunicarea se întrerupe definitiv.)

- Care sunt cauzele declanșării conflictului ?
- Ce simte mama ? Fiica știe ce simte mama ei ?
- Ce simte fiica ? De ce manifestă furie ?
- Există mesaje de tip „eu”?
- Identificați în text cuvintele „ niciodată ” și „ întotdeauna”.

**EXERCITIU :** Cineva din familie ascultă muzică cu volumul dat la maxim. Transformă replica dată într-un mesaj de tip „eu” : *„Ești surd de dai muzica așa de tare ? Ai uitat că vreau să dorm. ”*

.....  
.....  
**Fac parte din grupa.....**

**MESAJE EU-TU**

**MESAJ DE TIP „TU”:**

*„Nu mă ascuți niciodată și ești un prieten îngrozitor !”*

EFFECT: Interlocutorul se va simți iritat, jignit și va intra în defensivă, încercând să se apere. Se declanșează un conflict, comunicarea este întreruptă.

**MESAJ DE TIP „EU”:**

*„Eu mă simt trist când nu mă ascuți, deoarece cred că nu-ți mai pasă de mine.”*

EFFECT : Vorbitorul își asumă și își prezintă gândurile și sentimentele fără a ofensa, a învinovăți pe interlocutor. Acesta nu se simte obligat să se apere, nu ripostează agresiv, ci află cum se simte vorbitorul.

STRUCTURA UNUI MESAJ DE TIP „EU” :

*„MĂ SIMT / SUNT ( o emoție ) CÂND ( acțiune ) , DEOARECE ( motivele).”*

**SITUAȚIA 2:**

*ai întârziat cu două ore. (Mesaj-tu)*



F i i c a : *Îmi permiți să-ți explic ce s-a întâmplat?* (Nu reacționează la mesajul-tu.)

M a m a : *Nu! M-am săturat de explicațiile tale! Îți pasă numai de tine! Ești o egoistă!* (Continuă transmiterea mesajelor-tu.)

F i i c a : *Eu aș putea să-ți explic...Sunt foarte amărâtă că nu vrei să afli ce s-a întâmplat de fapt.* (Fiica rămâne liniștită și chiar încearcă să transmită mesajul-eu, astfel redresând situația spre bine.)

M a m a : *Fie, povestește-mi ce s-a întâmplat !*

F i i c a : *Autobuzul cu care mă întorceam acasă s-a defectat și am fost nevoită să aștept următorul. Îmi pare rău că am întârziat, pentru că știu că mă așteptai și că îți faci griji pentru mine.*

M a m a : *Aha, am înțeles ! Iartă-mă că am țipat la tine, dar îmi făcusem griji, m-am gândit că ai pățit ceva.*

M a m a : *Pe unde umbli la ora asta, domnișoară? A trecut de miezul nopții,*

- Ce simte mama ? Fiica știe ce simte mama ei ?
- Ce simte fiica ? Cum exprimă ceea ce simte ?
- Există un conflict între cele două ? De ce credeți că mama își schimbă atitudinea ?
- Dați exemple din text de mesaje de tip „tu” și de mesaje de tip „eu”.

**EXERCITIU :** Cineva din familie ascultă muzică cu volumul dat la maxim. Transformă replica dată într-un mesaj de tip „eu”:

*„Ești surd de dai muzica așa de tare ? Ai uitat că vreau să dorm. ”*

.....

.....

Fac parte din grupa .....

### MESAJE EU-TU

#### MESAJ DE TIP „TU”:

*„Nu mă ascuți niciodată și ești un prieten îngrozitor !”*

EFFECT: Interlocutorul se va simți iritat, jignit și va intra în defensivă, încercând să se apere. Se declanșează un conflict, comunicarea este întreruptă.

*„Eu mă simt trist când nu mă*

*ascuți, deoarece cred că nu-ți mai pasă de mine.”*

EFFECT : Vorbitorul își asumă și își prezintă gândurile și sentimentele fără a ofensa, a învinovăți pe interlocutor. Acesta nu se simte obligat să se apere, nu ripostează agresiv, ci află cum se simte vorbitorul.

#### MESAJ DE TIP „EU”:

STRUCTURA UNUI MESAJ DE TIP „EU” :

*„MĂ SIMT / SUNT ( o emoție ) CÂND ( acțiune ) , DEOARECE ( motivele).”*

### SITUAȚIA 3:



M a m a : *Bine că ai venit ! Eram tare îngrijorată ! S-a făcut târziu, iar eu nu știam unde ești !*

F i i c a : *Îmi pare rău că am întârziat, știu că mă așteptai și că îți vei face griji. Autobuzul cu care mă întorceam s-a defectat și am fost nevoită să aștept altul.*

M a m a : *Am înțeles ! Îmi făcusem griji văzând că nu vii, dar important e că ești acasă acum.*

- Ce simte mama ? Fiica știe ce simte mama ei ?
- Ce simte fiica ? Cum exprimă ceea ce simte ?
- Există un conflict între cele două ?
- Dați exemple din text de mesaje de tip „eu”.



## 10. Igiena învățării școlare

### ÎNVĂȚAREA CONCEPT:

Învățarea = munca intelectuală și fizică desfășurată în mod sistematic de către elevi, în vederea însușirii conținutului ideatic și formării abilităților necesare dezvoltării continue a personalității.

### CONDIȚII ALE ÎNVĂȚĂRII

#### A. Condiții interne

În procesul învățării sunt implicate

a. pe de o parte majoritatea proceselor cognitive, volitive, afective, apoi atenția, limbajul, motivațiile, aptitudinile, interesele, fiecare având un rol bine definit.

b. pe de altă parte sunt implicați și factori biologici și psihologici ce determină eficiența sau ineficiența acestora.

Factorii biologici: vârsta, starea sănătății organismului, potențialul genetic, somnul, bioritmul intelectual etc.

Factorii psihici: nivelul de inteligență aptitudinea școlară, aptitudini speciale, spiritul de observare etc.

#### B. Condiții externe

Includ

c. Factorii socio-organizaționali se referă la modalitățile de organizare a procesului învățării de către școală, profesor, familie, mass-media.

d. Factorii temporali

- învățarea eșalonată în timp e mai eficientă decât învățarea comasată;
- pauzele lungi sunt favorabile învățării unui material dificil ( se recomandă la început pauze scurte/apoi din ce în ce mai lungi);
- după o învățare intensă e recomandată o stare de inactivitate , odihnă activă sau somn;

c. Factorii psihoergonomici – decurg din relația om-mașină ,întrucât școala moderna utilizeaza pe scara tot mai larga tehnici audio-vizuale, calculatoare, masini de instruire si evaluare a rezultatelor, aparate, instrumente si utilaje.

Funcționalitatea spațiilor școlare, întreaga ambianță: clădirea școlii, aspectul clasei, schimbarea locurilor de învățare, atmosfera de lucru din

școală și din clasă, orarul școlii, influențează învățarea școlară. Clasa trebuie să fie spațioasă, bine luminată și încălzită. Mobilierul să fie în culori pastelate ca și zugrăveala. Pereții să nu fie goi, dar nici prea încărcăți.

În predare, profesorul va avea în vedere ca materialul didactic să fie accesibil pentru elevi, adecvat nivelului de gândire a elevilor, să fie structurat logic și prezentat în mod gradat. La începutul învățării randamentul crește și apoi scade treptat.

Un rol important are și regimul de viață al elevului, respectarea unor ore fixe pentru masă, studiu și repaos.

### **Igiena activității intelectuale**

Legat de buna întreținere și funcționare a organelor de simț și a sistemului nervos este regimul rațional de muncă și odihnă. Prin aceasta se înțelege o anumită alternanță între timpul dedicat activității și cel pentru odihnă și alimentație, care să permită desfășurarea cu maximum de randament a muncii și refacerea la timp a energiei consumate.

În conformitate cu legea ritmului biologic, perioada cea mai eficientă de activitate școlară în timpul zilei este între orele 8 și 13. De aceea, acolo unde este posibil, se organizează cursurile în acest interval de timp. Dacă ne referim acum la perioade mai lungi, de exemplu, la săptămâni, luni sau anotimpuri și aici se observă diferențe de randament, în sensul că în zilele de început și de sfârșit ale săptămânii randamentul este mai scăzut, ca și în timpul lunilor de vară. De această particularitate se ține seama la stabilirea orarului săptămânal și a activității pe întregul an școlar. Procedând în acest mod, activitatea școlară devine plăcută, iar rezultatele obținute sunt din ce în ce mai bune și stimulează spre noi eforturi. Să nu uităm că învățătura este prima datorie a elevului și că prin cunoașterea și respectarea normelor de igiena se pot obține rezultate din cele mai valoroase fără a ajunge la oboseală sau îmbolnăvire.

Iată câteva sfaturi de care trebuie să țineți seama și pe care trebuie să le respectați dacă doriți să obțineți rezultate maxime la învățătura:

Cercetările au constatat că maximum activității intelectuale pe parcursul unei zile este între orele 8 și 13 dimineața și 16 și 21 după amiaza.

- Începe pregătirea lecțiilor după 1,5-2 ore de la servirea mesei de prânz.

- Alimentează-te rațional!

- Programează-ți învățarea în fiecare zi la aproximativ aceeași oră.

- Ca în orice activitate, și în pregătirea lecțiilor randamentul maxim îl obținem numai după o perioadă de „încălzire”. De aceea, începeți pregătirea lecțiilor cu obiecte mai ușoare și apoi treceți treptat la obiecte mai grele, lasând la urmă iarăși activități mai ușoare (desene, hărți, tabele) etc.

- Dozează timpul pentru fiecare activitate de învățare în funcție de volumul temei și de capacitățile tale cognitive.

- Nu amâna pregătirea unor activități pentru ultimul moment.

- Fii atent în clasă. Dacă vei fi atent la lecții, noțiunile de bază se vor fixa și-ți va fi mai ușor să înveți acasă.

- Cere ajutor când ai nevoie! Nu poți învăța ceva dacă nu înțelegi-cere ajutor de la profesor, de la colegi sau de la părinți.

- La fiecare 50 min de activitate intelectuală ia o pauză de 10 min (în care timp camera de studiu va fi aerisită), în acest răstimp poți executa câteva mișcări de înviorare.

- Atunci când lecțiile sunt mai numeroase și mai grele se recomandă după 2 ore de activitate o pauză mai mare, de circa 20 min destinată chiar unor mici plimbări.

- Pentru a nu începe săptămâna școlară obosit este recomandabil ca lecțiile de luni să fie pregătite în cursul zilei de sâmbătă și nu de duminică.

- Atenție mare la numărul de activități extrașcolare. Orele de dans, de muzică, excesul de sporturi pot duce nu numai la scăderea randamentului școlar dar și la fenomene de suprasolicitare care predispune organismul la instalarea unor boli.

- Specialiștii în igienă școlară recomandă respectarea duratei somnului nocturn de 8-9 ore și adormirea înaintea orei 23.

## **Ambientul pentru o învățare eficientă**

În mod ideal, ar trebui să poți învăța oriunde, dar este bine să îți formezi deprinderea de a învăța în același loc și la ore fixe. Prin condiționare, respectând locul și ora, starea de spirit corespunzătoare se va instala automat când te așezi la masă.

Este bine să alegi un loc cât mai lipsit de elemente noi, care ar putea să distragă atenția (tv., tel., calculator închise). Rezistă tentațiilor de moment pentru beneficii de lungă durată.

Mediul în care înveți, prin culorile respective, sunete, mirosuri etc. te afectează, chiar dacă nu ești conștient. De aceea trebuie să acorzi o atenție deosebită ambianței învățării, igienei și ergonomiei locului de studiu.

Anumiți stimuli pot să sporească sau, din contră, să inhibe învățarea. Încearcă să elimini toate influențele externe perturbatoare pentru ca să poți să atingi o stare de implicare deplină. Ambientul nu trebuie să producă disconfort sau distrageri, deoarece nu te poți concentra. Dacă nu sunt realizate condițiile optime apar oboseala și surmenajul, orice distragere din afară reprezentând un stimul în plus pentru creier, o supraîncărcare. Iată câteva elemente de care trebuie să ții cont atunci când te pregătești pentru o ședință de învățare:

- Fă ordine pe masa de lucru, deoarece dezordinea contribuie la distragerea atenției;

- Materialele folosite în timpul învățării (cărți, creioane, instrumente de geometrie) trebuie puse la îndemână de la început. Căutarea lor în timpul lucrului duce la dispersarea atenției și pierdere de timp;

- Așază masa astfel încât să nu privești direct spre fereastră;

- Ia măsuri ca pe toată durata învățării să nu fii deranjat. Primul obstacol în calea concentrării este zgomotul. Efortul suplimentar făcut pentru a te concentra atunci când este zgomot duce la scăderea performanțelor și la oboseală intelectuală;

- Camera să fie bine aerisită, eventual ventilată (natural) și păstrată mereu curată. Atmosfera înăbușitoare împiedică concentrarea; de aceea, dacă este posibil, învață cu fereastra deschisă. Dacă nu, aerisește camera după 1-2 ore de lucru;

- Temperatura optimă pentru învățare este, vara, între 22 și 24 de grade, iar, iarna, între 18 și 20 de grade Celsius. Dacă este prea cald. apare moleșeala și scade randamentul, iar dacă este prea rece. apare disconfortul;

- Umiditatea prea multă împiedică transpirația, iar aerul uscat irită mucoasele. În acest caz este bine să pui pe calorifer o farfurioară cu apă;

- Nu învața atunci când ești obosit fizic sau mintal;

- Înaintea fiecărei ședințe de învățare, este bine să faci câteva exerciții de respirație și 2-3 minute de relaxare;

- Este bine ca atunci când înveți să fii orientat cu fața spre răsărit (atât exercițiile de concentrare și de meditație din yoga, cât și rugăciunea, se fac în acest mod);

- Acordă mai multă atenție iluminării, deoarece iluminatul necorespunzător influențează negativ dispoziția de lucru (obosești repede și nu te poți concentra bine), afectează în timp ochii și influențează negativ activitatea creierului. Lumina nu trebuie să fie nici prea slabă, nici prea tare. Lumina strălucitoare, prea puternică, ca și cea insuficientă, obosește vederea, produce somnolență și scade randamentul. Este bine să combini lumina fluorescentă cu cea incandescentă (neon și bec) sau cel puțin bec mat (care dă o lumină difuză). Cea mai bună este însă lumina naturală; de aceea, pe cât posibil, lecțiile trebuie făcute ziua;

- Lumina trebuie să vină din partea stângă, puțin în spate, astfel încât să nu creeze reflexe pe hârtie, iar mâna care scrie (în acest caz dreapta) să nu facă umbre. Dacă lumina ar veni din față și ar lovi direct în ochi, ar fi obositoare, deoarece ar impune contractarea mușchilor globilor oculari și ai pupilei. În plus, dacă sursa de lumină se află în câmpul vizual, ochii se deplasează frecvent și automat spre ea (mișcări automate ale pupilelor care durează cam o sutime de secundă) ceea ce influențează negativ sistemul nervos și, în mod deosebit, concentrarea atenției;

- Trebuie să eviți variațiile de lumină pe pagină (să fie luminată uniform);

- Hârtia albă, strălucitoare, obosește ochii. Cea mai bună este hârtia albă, mată sau cu o tentă de crem.

Școlarul trebuie să-și însușească încă din clasele primare o bună tehnică de organizare a studiului.

În concluzie, procesul de predare-învățare și evaluare nu se poate realiza decât cu ajutorul condițiilor externe.

### ***Bibliografie***

[1] Ioan Nicola, „Tratat de pedagogie școlară”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

[1][2] Jaroslaw Rudnianski, „Cum să înveți” vol I, Editura ALL EDUCAȚIONAL, București, 2001.

## 11. Chestionare

### Acceptarea celorlalți

Citește afirmațiile și acordă puncte dacă:

1 = absolut adevărat

2 = de obicei adevărat

3 = și adevărat și neadevărat

4 = uneori adevărat

5 = rareori adevărat

1. Oamenii pot fi conduși cu ușurință.
2. Îmi plac oamenii pe care-i cunosc.
3. Oamenii în ziua de azi au standarde morale joase.
4. Majoritatea oamenilor sunt mulțumiți de ei înșiși, fără să se gândească la propriile defecte..
5. Mă simt bine în preajma oricăror oameni.
6. Oamenii în ziua de azi vorbesc numai despre lucruri fără importanță.
7. Oamenii în ziua de azi încearcă să progreseze prin efort și nu prin competență.
8. Dacă ești bun, alții te calcă în picioare.
9. Oamenii sunt prea egoiști, prea concentrați pe ei înșiși.
10. Oamenii sunt mereu nemulțumiți și caută altceva.
11. Știu cum să mă port cu majoritatea oamenilor.
12. Dacă fac ceva ce nu-mi stă în fire, probabil îi voi supăra pe ceilalți.
13. Oamenii au nevoie de un conducător puternic și inteligent.
14. Mă simt bine când sunt singur, departe de alții.
15. Vreau ca ceilalți să fie mai onești cu mine.
16. Îmi place să mă alătur mulțimilor de oameni.

17. Din experiență știu că oamenii sunt încăpățânați și înțeleg greșit.
18. Mă simt bine în compania oamenilor care au idealuri diferite de ale mele.
19. Fiecare încearcă să fie politicos.
20. Oamenii obișnuiți sunt de obicei mulțumiți de ei înșiși.

**Sub 65 :** Intoleranța față de alții. Viața te-a făcut să nu ai încredere în oameni. Nici pe tine nu te accepti foarte mult. Încearcă să schimbi felul cum interacționezi cu oamenii, altfel o să pierzi din relațiile interumane.

**65-84:** Viața ta e un amestec de acceptare și respingere a celorlalți. Ești prudent cu alții, dar simți și nevoia să te conectezi cu ei. Ești selectiv cu prietenii.

**85-100:** Ești fericit pentru că îi accepti pe alții și ești acceptat de asemenea. Ai echilibru emoțional, ai încredere în valorile tale și ai sprijinul prietenilor.

### Cât de emotiv ești?

1. Te simți vinovat dacă plângi în public?
2. Crezi că a plânge e un semn de slăbiciune?
3. Crezi că băieții și bărbații ar trebui încurajați să-și ascundă lacrimile?
4. Te simți jenat dacă ești surprins plângând la un film sau o carte?
5. Ai încerca să-ți ascunzi lacrimile dacă ai merge la o înmormântare?
6. Ai avea încredere într-un politician care plânge în public?
7. Crezi că lacrimile sunt o exprimare necesară a emoțiilor?
8. Ai lăsa pe cineva să te consoleze dacă ai plânge?
9. Te-ai simți jenat să vezi un adult plângând?
10. Ai pretinde că ți-a intrat ceva în ochi dacă te-ar vedea cineva plângând?
11. Încerci întotdeauna să-ți ascunzi supărarea?
12. Încerci întotdeauna să-ți ascunzi dezamăgirea?
13. Ți-ai pierdut vreodată controlul calmului și dispoziției?
14. Ai avut vreodată probleme cu calmul și dispoziția?
15. Crezi că e util să-ți stăpânești supărarea?



16. Ai tendința să meditezi asupra lucrurilor care te supără?
17. Te superi cu ușurință?
18. Ironizezi măcar o dată pe zi pe cineva la care ții?
19. Îți plac manifestările fizice de afecțiune (îmbrățișări etc)?
20. Devii gânditor în preajma copiilor?
21. Te simți fericit când te ții de mână cu cineva care-ți place?
22. Ți-ar plăcea să ți se facă masaj?
23. Le spui altora frecvent cum te simți?
24. Ai avut vreodată un animal de companie la care să ții?
25. Îți place să fii ținut în brațe de membrii familiei?
26. Ai râs vreodată la o comedie?
27. Îți miști mâinile și picioarele când asculți muzică?
28. La concerte ești dintre aceia care aplaudă cel mai mult?
29. Ai strigat vreodată la jucători într-un meci pe teren sau la televizor?
30. Poți să-ți amintești ultima oară când ai râs și de ce?

Acordă-ți un punct dacă ai răspuns **da** la următoarele întrebări:  
8,13,14,15,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30

Acordă-ți un punct dacă ai răspuns **nu** la: 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,16

17-30 ai o atitudine sănătoasă față de emoții și nu te temi să le exprimi

8-16 știi cum să-ți exprimi emoțiile dar nu reușești întotdeauna, uneori le ascunzi, deși oamenii ghicesc după figura ta cum te simți

7 -0 ești foarte tensionat și nu arăți altora cum te simți, încearcă să te relaxezi și să comunici ce simți altora

### Cât de impulsiv ești?

1. Te plictisește repede rutina?
2. Crezi că a plănui prea mult e o pierdere de timp?
3. Ți organizezi gândurile foarte repede?
4. Adeseori vorbești fără să gândești și mai târziu regreti?
5. Cumperi haine sub imboldul momentului?
6. Cumperi mâncare după toanele de moment?
7. Cumperi lucruri de care n-ai nevoie de fapt?
8. Cumperi haine pe care nu le porți?
9. Cumperi lucruri pe care nu le folosești?
10. Accepti invitații pe care le regreti apoi?
11. Intri în încurcături acționând înainte de a gândi?
12. Te pregătești pentru plecări în ultimul moment?
13. Te gândești mult înainte de a lua decizii?
14. Judeci oamenii după prima impresie când îi cunoști?
15. Organizezi vreodată petreceri spontane?

#### Interpretare:

Intrebarea      Răspunsul / punctaj

1.	da -1p	nu -0p
2.	da -1p	nu -0p
3.	da -1p	nu -0p
4.	da -1p	nu -0p
5.	da -1p	nu -0p
6.	da -1p	nu -0p
7.	da -1p	nu -0p
8.	da -1p	nu -0p

- |     |        |        |
|-----|--------|--------|
| 9.  | da -1p | nu -0p |
| 10. | da -1p | nu -0p |
| 11. | da -1p | nu -0p |
| 12. | da -1p | nu -0p |
| 13. | da -0p | nu -1p |
| 14. | da -1p | nu -0p |
| 15. | da -1p | nu -0p |

10 plus: ai tendința să acționezi înainte de a gândi. Ești impulsiv și nechibzuit. Adeseori intri în blucluc din cauza asta. Viața ta nu e plictisitoare, dar e riscantă. Încearcă să gândești mai mult la consecințele a ceea ce faci.

4-9 : Ocazional ai porniri la care nu rezști, dar de obicei te controlezi. Ești moderat de impulsiv. Fii atent în continuare.

3-0: Ești foarte logic și gânditor. Gândești înainte de a acționa sau a vorbi și nu te lași influențat de împrejurări.

*Sursa:*

*Chelcea Adina, Psihoteste, Editura S.C. Știință și tehnică, 1994, București*