



EDITURA SENECA

Vademecum

Ghid pedagogic al cărții

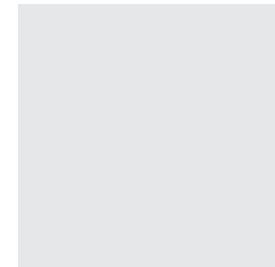
„Praful emoțional”

Autor: Cris Pîrvu

Ilustrații: Sasha Staicu

Cartea „Praf emoțional” reunește reflecțiile elevilor de la:

- Colegiul Național Bilingv „George Coșbuc” (București)
- Colegiul Național „Matei Basarab” (București)
- Colegiul Național „Mircea cel Bătrân” (Râmnicu Vâlcea)
- Liceul Tehnologic nr. 1 (Fundulea)



Text QR code

Prin filtrul prezentului. Filosofia spusă de tineri

Proiect implementat de:



PROIECT CO-FINANȚAT DE:



Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau modul de utilizare a rezultatelor proiectului. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

Parteneri educaționali:



Partener media:



CUPRINS

Introducere *p.5*

Capitolul 1 – Mânia *p.8*

Capitolul 2 – Fericirea *p.17*

Capitolul 3 – Părerea lumii *p.26*

Capitolul 4 – Bogăția versus sărăcia *p.35*

Capitolul 5 – Sensul vieții *p.44*

Capitolul 6 – Timpul *p.54*

Capitolul 7 – Filosofia *p.63*

Capitolul 8 – A fi mai bun *p.74*

Capitolul 9 – Fii pregătit să nu funcționeze nimic *p.83*

Capitolul 10 – Fii pregătit să o iei de la capăt *p.92*

Capitolul 11 – Libertatea *p.101*

Introducere

Despre proiectul „Prin filtrul prezentului. Filosofia spusă de tineri”

Prezentul ghid însoțește cartea-jurnal „Praf emoțional”, publicată la editura Seneca, în cadrul proiectului „Prin filtrul prezentului. Filosofia spusă de tineri”. Proiectul a avut ca punct de plecare întâlnirea dintre filosofia stoică și experiențele de viață a peste 150 de elevi de liceu.

De-a lungul celor 11 ateliere, participanții au citit fragmente din opera lui Seneca, le-au interpretat și le-au reformulat prin propriile cuvinte, pornind de la întrebări, dileme și experiențe personale. Rezultatul procesului este volumul care reunește reflecțiile tinerilor și care demonstrează că ideile filosofice pot rămâne vii atunci când sunt puse în dialog cu preocupările generațiilor de astăzi.

Pornind de la aceste texte, ghidul propune activități prin care reflecția filosofică poate continua în clasă, în bibliotecă sau în alte contexte educaționale.

De ce filosofia stoică pentru adolescenți

Stoicismul nu oferă răspunsuri gata făcute, ci invită la reflecție asupra unor întrebări care rămân actuale indiferent de epocă: Cum gestionăm furia? Ce înseamnă să fii liber? De ce contează părerea celorlalți? Ce face o viață bună? Cum folosim timpul?

În lucrul cu adolescenții, temele nu au fost abordate ca simple exerciții intelectuale, ci au fost puse în legătură cu experiențele lor de zi cu zi. Privită astfel, filosofia devine un instrument de autocunoaștere, de dezvoltare a gândirii critice și de construire a unor repere personale în raport cu provocările cotidiene.

Repere metodologice

Activitățile propuse în acest ghid pornesc de la câteva repere care au stat la baza întregului proiect.

Filosofia este un pretext pentru dialog, nu un scop în sine. Activitățile nu urmăresc verificarea cunoștințelor despre Seneca sau despre stoicism, ci folosesc ideile filosofice ca punct de plecare pentru reflecție, argumentare și exprimare personală.

Vocea adolescenților ocupă un loc central. Reflecțiile incluse în cartea-jurnal nu reprezintă modele de răspuns, ci exemple autentice ale modului în care tinerii pot interpreta și reformula ideile filosofice pornind de la experiențele lor. Ghidul îi încurajează pe participanți să își construiască propriile perspective, fără a căuta răspunsuri „corecte”.

Facilitatorul însoțește procesul de învățare. Rolul său nu este de a oferi interpretări definitive, ci de a crea un spațiu sigur pentru dialog, în care participanții pot pune întrebări, pot argumenta și pot descoperi perspective diferite asupra aceleiași teme.

Experiențele personale sunt resurse de învățare. Multe dintre activități pornesc de la situații și alegeri familiare adolescenților, pentru a crea o legătură între ideile filosofice și viața de zi cu zi.

Flexibilitatea este încurajată. Activitățile pot fi adaptate în funcție de timpul disponibil, specificul grupului și contextul educațional. Facilitatorii pot utiliza întregul parcurs propus sau pot selecta doar acele activități care răspund cel mai bine obiectivelor urmărite.

Cui se adresează ghidul

Acest ghid se adresează profesorilor, bibliotecarilor și educatorilor culturali care doresc să folosească volumul „Praf emoțional” ca punct de pornire pentru activități de reflecție, dialog și scriere creativă cu adolescenții.

El poate fi utilizat de profesori de discipline socio-umane, dar și de bibliotecari sau facilitatori care lucrează cu tineri în contexte non-formale.

Ghidul nu presupune cunoștințe avansate de filosofie. El oferă un cadru flexibil, accesibil și transferabil, care poate fi adaptat în funcție de vârsta elevilor, nivelul grupului și contextul educațional.

Cum poate fi utilizat ghidul

Ghidul poate fi folosit ca resursă pentru activități la clasă, ateliere de lectură, cluburi de filosofie, ore de dirigenție, întâlniri în biblioteci sau proiecte interdisciplinare.

Fiecare temă propune exemple din textele participanților, întrebări de reflecție, exerciții de scriere și dialog, și sugestii de extindere interdisciplinară.

Ghidul propune o abordare participativă, în care participanții devin interlocutori activi în interpretarea, reformularea sau contestarea principiilor filosofice stoice, pornind de la propriile experiențe și forme de exprimare.

Capitolul 1 – Mânia



Citate din opera lui Seneca

„Vătămându-i pe alții, te îndrepti către propriul tău dezastru.”

„Mânia nu îndrăznește nimic singură, ci doar cu acordul sufletului.”

„Un om nu este liber, dacă este prizonier al propriei mâinii.”

„Furia te va târî de ici colo, de colo dincolo: spune-mi, nefericitule, când oare vei iubi?”

„Mânia se hrănește din durerea altui om.”

Activitatea 1. Ce ascunde furia?

Din reflecțiile tinerilor

„Când lași furia să preia controlul, devii spectatorul propriei vieți.” (Maria-Mădălina Tîrziu)

„Durerea devine furie, iar furia, regret.”
(Florentina-Mihaela Ion)

„Parcă trăiești pe modul haos, unde nervii îți controlează viața și tu doar reacționezi, nu mai alegi nimic conștient.” (Daria-Andreea Ciobotaru)

Repere pentru reflecție și dialog

- Ce încearcă, de fapt, să spună furia?
- Ce alte emoții se ascund în spatele ei?
- Este furia cauza sau doar ultima verigă dintr-un lanț?

Obiective de învățare

- conștientizarea emoțiilor care pot sta în spatele furiei;
- explorarea relației dintre emoții, nevoi și comportamente;
- dezvoltarea unei perspective empatice asupra reacțiilor celorlalți.

Desfășurarea activității

1. Ce se vede la suprafață?

Participanții primesc desenul unui pahar. La suprafața lichidului este scris un singur cuvânt: **FURIE**

Pornind de la această imagine, sunt invitați să identifice ceea ce oamenii observă cel mai ușor atunci când cineva este furios: reacțiile, tonul vocii, gesturile, expresiile sau comportamentele.

2. Ce se află sub suprafață?

În interiorul paharului, sub nivelul lichidului, participanții notează emoțiile și experiențele care pot sta în spatele furiei, dar care rămân, de cele mai multe ori, nevăzute.

Exemple:

- teamă;
- dezamăgire;
- rușine;
- sentimentul că nu sunt ascultați;
- oboseală;
- neputință;
- gelozie;
- respingere etc.

După completare, fiecare participant alege una dintre emoțiile identificate și explică pe scurt cum aceasta poate sta la originea unei reacții de furie.

3. Dacă am putea vedea și ce este în pahar...

Participanții privesc din nou paharul completat și își imaginează că toate emoțiile ascunse ar deveni vizibile. Ei discută apoi despre cum această schimbare de perspectivă ar putea influența felul în care înțeleg și răspund furiei celorlalți.

Activitatea 2. Un minut înainte de explozie

Din reflecțiile tinerilor

„Azi ești ok, mâine explodezi din orice, poimăine regreti...” (Daria-Andreea Ciobotaru)

„Uneori reacționez la nervi de parcă nu sunt eu.”
(Florentina-Mihaela Ion)

Repere pentru reflecție și dialog

- Există un moment în care încă putem alege?
- Cum arată clipa dinaintea reacției?
- Ce observăm în corp înainte să ridicăm vocea?

Obiective de învățare

- identificarea semnalelor emoționale, cognitive și corporale care preced reacțiile impulsive;
- explorarea strategiilor prin care o reacție impulsivă poate fi transformată într-un răspuns conștient;
- reflectarea asupra impactului alegerilor personale în gestionarea situațiilor tensionate.

Desfășurarea activității

1. Reconstituirea ultimului minut

Participanții aleg o situație reală în care s-au enervat. Nu descriu conflictul în sine, ci doar **ultimul minut înainte de reacție**.

Participanții aleg o situație reală în care s-au enervat. Nu descriu conflictul în sine, ci doar ultimul minut înainte de reacție, identificând senzațiile din corp, primul gând apărut și nevoia pe care au simțit-o, dar nu au exprimat-o.

2. Schimbă un singur detaliu

Participanții rescriu aceeași scenă, modificând un singur element care ar fi putut schimba cursul evenimentelor.

De exemplu:

- cineva tace;
- cineva pune o întrebare;
- cineva pleacă;
- respiră înainte să răspundă;
- numără până la zece;
- spune: „Vorbim mai târziu.” etc

3. Un alt final este posibil

Participanții compară cele două variante și observă cum o schimbare aparent minoră poate modifica desfășurarea și deznodământul unei situații tensionate.

4. Reflecția finală

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Cât de puțin trebuie uneori să se schimbe pentru ca finalul să fie complet diferit?*

Activitatea 3. După ce trece furia

Din reflecțiile tinerilor

„Furia distruge relații care ar fi putut dura o viață.” (Maria-Mădălina Tîrziu)

Repere pentru reflecție și dialog

- Ce rămâne după ce trece furia?
- Ce este mai greu: să te oprești înainte sau să reperi după?
- Există cuvinte care nu mai pot fi luate înapoi?

Obiective de învățare

- conștientizarea impactului furiei asupra relațiilor interpersonale;
- explorarea modalităților de reparare a relațiilor după un conflict;
- reflectarea asupra importanței asumării responsabilității și a comunicării autentice.

Desfășurarea activității

1. Ce a rămas?

Participanții își imaginează că furia a trecut și notează ce a rămas în urma conflictului: cuvintele rostite, emoțiile persistente și schimbările produse în relația dintre cei implicați.

2. Cum reperi?

Participanții desenează două maluri. Pe primul notează cum arată relația imediat după conflict, iar pe cel de-al doilea cum și-ar dori să arate după împăcare.

Între cele două maluri construiesc un pod. Pe fiecare element al acestuia notează câte un gest, o alegere sau o replică ce poate contribui la repararea relației (de exemplu: îți ceri scuze; explici ce ai simțit; ascuți fără să te aperi; întrebi de ce are nevoie celălalt etc.).

La final, fiecare prezintă elementul pe care îl consideră cel mai important pentru reconstruirea încrederii.

3. Reflecția finală

Ce vindecă mai repede o relație: timpul sau curajul de a spune „Îmi pare rău”?

Extensii interdisciplinare

→ **Biologie**

Documentați-vă asupra modificărilor fiziologice care apar în timpul furiei (ritmul cardiac, respirația, tensiunea musculară, secreția de adrenalină). Comparați aceste informații cu semnalele corporale identificate în cadrul activităților.

→ **Educație media**

Analizați exemple de **hate bait** din mediul online și identificați strategiile prin care conținutul este conceput pentru a provoca furie și a genera cât mai multe reacții și distribuiri.

→ **Educație civică**

Reflecțați asupra modului în care exprimarea furiei influențează dialogul într-o comunitate și identificați modalități prin care conflictele pot fi gestionate prin respect, responsabilitate și comunicare.

Capitolul 2 – Fericirea



Citate din opera lui Seneca

„Viața fericită este energică și îndrăznească, folosindu-se de darurile sorții, dar nefiind sclava lor.”

„Lungimea vieții nu depinde de mine: de mine depinde să trăiesc cu adevărat viața care este a mea.”

„Punctul culminant al unei vieți fericite este liniștea sigură și o nestrămutată încredere în sine.”

„Este mai omenește să râdem de viață decât să o deplângem.”

„Ținta noastră de căpătâi trebuie să fie să spunem ce simțim și să simțim ce spunem; viața și vorbele se cuvine să fie în armonie.”

Activitatea 1. Lucrurile pe care le-aș salva dintr-o zi obișnuită

Din reflecțiile tinerilor

„Lângă persoanele potrivite, orice moment poate deveni unul de neuitat.”
(George-Alexandru Trușcă)

„Eu sunt fericită atunci când petrec timpul alături de familia și prietenii mei, mă joc cu câinele meu, merg în vacanțe și când fac alte lucruri care îmi ridică moralul.” (Mega Roxana-Gabriela)

„Nu ar trebui să-mi pierd timpul cu lucruri care nu-mi aduc bucurie.” (Maya-Elena Alexie)

Repere pentru reflecție și dialog

- Ce lucruri mici ajung să ne țină pe linia de plutire?
- De ce observăm atât de rar momentele bune când se întâmplă?
- Există oameni care devin „acasă” pentru noi?

Obiective de învățare

- conștientizarea valorii momentelor obișnuite din viața de zi cu zi;
- reflectarea asupra experiențelor și relațiilor care contribuie la starea de bine;
- dezvoltarea capacității de a identifica ceea ce are sens și valoare personală.

Desfășurarea activității

1. Alegerea amintirilor

Se propune următorul exercițiu de imaginație:

Telefonul tău va șterge în această seară toate fotografiile și toate conversațiile. Poți salva doar 5 fragmente din viața ta din ultimele luni.

Condiția este ca selecția să nu includă:

- cele mai spectaculoase momente;
- vacanțe perfecte;
- imagini „de postat”.

În schimb, sunt alese lucruri aparent mici, banale sau ușor de uitat, precum:

- o privire;
- o replică;
- un drum;
- o expresie facială;
- un apus de soare;

- o notificare;
- un obiect etc

2. Firul invizibil

Participanții privesc cele cinci fragmente alese și încearcă să descopere ce au în comun. Pot fi persoane, emoții, locuri, valori sau experiențe repetate.

Pornind de la aceste observații, formulează un titlu care ar putea descrie ceea ce le oferă, în mod obișnuit, starea de bine (de exemplu: Timp împreună, Liniștea, Sentimentul de apartenență, Micile ritualuri).

3. Reflecția finală

Activitatea se încheie cu întrebarea:

Ce face ca un moment să fie cu adevărat important: faptul că a fost văzut de alții sau faptul că a avut sens pentru mine?

Activitatea 2. Fericirea pe care nu o observăm**Din reflecțiile tinerilor**

„Trebuie să ne bucurăm de momentele frumoase pe care ni le oferă viața, fără să exagerăm.”
(Mihailache David)

Repere pentru reflecție și dialog

- *De ce avem impresia că fericirea trebuie să fie spectaculoasă?*
- *Cum putem recunoaște fericirea în gesturile și momentele obișnuite?*
- *Cum arată fericirea într-o zi complet obișnuită?*

Obiective de învățare

- *dezvoltarea capacității de a identifica momente de fericire în experiențele cotidiene;*
- *conștientizarea rolului detaliilor aparent neînsemnate în starea de bine;*
- *reflectarea asupra propriei perspective asupra fericirii.*

Desfășurarea activității

1. Un minut în care nu se întâmplă „nimic”

Se lansează următoarea provocare: *Descrieți un minut din viața voastră sau a altcuiva în care nu pare că se întâmplă nimic important, dar cineva este fericit.*

Scena nu trebuie să includă:

- mari declarații;
- revelații;
- întâmplări/finaluri spectaculoase;
- ceva care să pară important din exterior, etc.

2. Schimbă perspectiva

Participanții schimbă scenele între ei. Fiecare citește scena primită și explică ce anume transmite starea de bine, chiar dacă aceasta nu este afirmată explicit.

Apoi compară interpretarea cu intenția autorului și observă ce detalii au făcut diferența.

3. Titlul care lipsea

Fiecare participant propune un titlu de cel mult trei cuvinte pentru scena sa (de exemplu: *Liniștea, Acasă, Împreună, Respir, Fără grabă, În sfârșit*).

Activitatea 3. Cum îți dai seama că ești bine?

Din reflecțiile tinerilor

„Viața noastră este ca un pian, are și clape albe, care reprezintă zilele fericite, dar și clape negre; important este cum ne raportăm noi la aceste situații.” (Erica-Maria Gavrilescu)

Repere pentru reflecție și dialog

- Există momente în care corpul știe că suntem liniștiți înaintea minții?
- Ce se schimbă în gesturile sau ritmul tău atunci când ești cu adevărat bine?
- Care sunt semnele mărunte prin care îți dai seama că nu mai ești în alertă?

Obiective de învățare

- identificarea semnelor personale ale stării de bine;
- dezvoltarea capacității de a observa propriile senzații, gesturi și obiceiuri cotidiene;
- reflectarea asupra modului în care starea de bine se manifestă în viața de zi cu zi.

Desfășurarea activității

1. Fericirea fără nume

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Descrieți cum vă dați seama că vă este bine, fără să folosiți denumiri de emoții sau cuvinte generale.

Cuvântul „*fericire*” nu poate fi utilizat.

În schimb, sunt încurajate descrieri bazate pe:

- gesturi;
- senzații corporale;
- ritmuri ale vieții cotidiene;
- obiecte;
- obiceiuri;
- detalii concrete.

2. Dacă cineva m-ar observa...

Participanții își imaginează că o persoană apropiată îi privește într-o zi în care le este bine. Pornind de la descrierea realizată anterior, notează câteva lucruri pe care această persoană le-ar observa.

De exemplu:

- zâmbesc mai des;
- vorbesc mai liniștit;
- nu mă grăbesc etc.

3. Busola stării de bine

Participanții aleg trei dintre semnele identificate și le așază într-o schemă circulară, alcătuind propria „busolă a stării de bine”.

La final, dacă doresc, prezintă unul dintre cele trei semne și explică de ce îl consideră important.

Extensii interdisciplinare

→ **Biologie**

Analizați modul în care starea de bine se manifestă la nivelul corpului: ritmul respirației, tensiunea musculară, postura, expresia feței sau nivelul de energie. Puneți aceste informații în legătură cu semnele identificate în activitatea „Cum îți dai seama că ești bine?”.

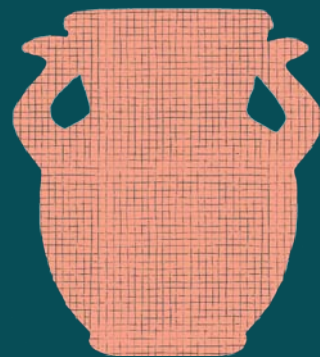
→ **Istorie**

Analizați cum s-a schimbat ideea de „viață bună” în diferite epoci istorice. Alegeți două perioade și comparați lucrurile considerate importante pentru o viață împlinită: familia, timpul liber, statutul social, munca, libertatea, confortul sau relațiile cu ceilalți. Discutați ce s-a schimbat și ce pare să fi rămas important indiferent de epocă.

→ **Educație media**

Comparați imaginile unei „vieți fericite” promovate în reclame și pe rețelele sociale cu momentele obișnuite identificate în activități. Observați ce apare cel mai des — obiecte, călătorii, succes, aspect fizic, relații, experiențe — și discutați cine și ce ne influențează felul în care ne imaginăm fericirea.

Capitolul 3 - Părerea lumii



Citate din opera lui Seneca

„Natura cere puțin, părerea lumii cere enorm.”

„Un lucru de preț nu poate costa puțin: cântărește dacă preferi să renunți la tine însuși sau la vreunul din privilegiile tale.”

„Nimic nu este limpede pentru cel care se sprijină pe criteriul cel mai nesigur: părerea mulțimii.”

„Dacă unul nu e atent la calul pe care îl cumpără, ci îi cercetează șaua și frâul, e un prost; încă și mai prost e cel care judecă un om după îmbrăcăminte și după rang, care ne stă în spinare ca o haină.”

„Ne schimbăm adeseori masca și ne punem una contrară celei pe care tocmai ne-am scos-o. Impune-ți, așadar, să te păstrezi până la moarte așa cum ai hotărât că vrei să fii.”

Activitatea 1. Când ai început să te ascunzi?**Din reflecțiile tinerilor**

„Când eram copil, viața părea mult mai simplă. [...] Purtam ce îmi doream, chiar dacă culorile nu se asortau și nu experimentam sentimentul de reținere atunci când îmi exprimam opinia. Știam, în inima mea, că așa voi trăi toată viața, o ființă liberă și încrezătoare în puterile sale, însă, într-o zi, cineva a râs de cutia de mâncare pe care o adusesem la școală. Țin minte modelele cu Spider-Man de care eram foarte mândră. Acest lucru, insignifiant, dar inevitabil, a schimbat traiectoria vieții mele, transformându-mă într-o persoană timidă.” (Staicu Iulia-Elena)

Repere pentru reflecție și dialog

- Când începem să ne privim prin ochii altora?
- Ce parte din noi dispare atunci când încercăm permanent să evităm judecata?
- Putem deveni străini de noi înșine încercând să fim acceptați?

Obiective de învățare

- conștientizarea impactului experiențelor de judecată asupra imaginii de sine;
- reflectarea asupra modului în care experiențele trecute influențează comportamentele din prezent;
- încurajarea acceptării și înțelegerii propriei persoane.

Desfășurarea activității

1. Reconstituirea unei scene

Se propune următorul exercițiu de rememorare:

Participanții sunt invitați să-și amintească o situație în care s-au simțit expuși, judecați sau au devenit mai atenți la felul în care sunt percepuți de ceilalți.

Scena este reconstruită cât mai concret, pornind de la detalii precum:

- unde erau;
- cine era prezent;
- ce s-a spus sau ce gest a rămas în minte;
- ce au simțit în acel moment;
- ce au făcut imediat după.

2. Urmele lăsate de acel moment

În continuare, sunt completate următoarele enunțuri:

„După momentul acela, am început să...”

„Am încetat să...”

„Am devenit mai atent(ă) la...”

3. Dialog cu sinele de atunci

La final, participanții scriu un mesaj adresat versiunii lor din acel moment, prin care o pot proteja, încuraja sau îi pot spune ceea ce atunci nu înțelegea încă.

4. Reflecție finală

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Există diferență între a crește și a începe să te ascunzi?*

Activitatea 2. În câte versiuni ale mele trăiesc?**Din reflecțiile tinerilor**

„Omul se schimbă și creează infinite variante ale lui însuși, devenind un fel de cameleon, în funcție de mediul în care se află.”

(Țogoe Marina-Alexandra)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Suntem aceeași persoană în toate relațiile noastre?*
- *Există diferență între adaptare și fragmentare?*
- *E posibil ca toate versiunile noastre să fie reale?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea modului în care diferite contexte influențează exprimarea de sine;*
- *explorarea relației dintre identitatea personală și rolurile sociale;*
- *reflectarea asupra autenticității în relațiile cu ceilalți.*

Desfășurarea activității

1. Harta versiunilor mele

Participanții realizează o hartă a felului în care se manifestă în diferite contexte ale vieții lor și observă cum se schimbă de la un context la altul.

Fiecare desenează un cerc împărțit în cinci secțiuni:

- familie;
- școală;
- prieteni;
- online;
- când sunt singur(ă);

În fiecare secțiune notează:

- ce parte din ei apare mai mult;
- ce emoții ascund;
- ce îi face să se simtă în largul lor.

2. Compararea versiunilor de sine

În continuare, participanții aleg două contexte foarte diferite și completează următoarele enunțuri:

„În locul acesta devin mai...”

„În acest context evit să...”

„În acest context îmi este ușor să...”

3. Întrebarea centrală

La final, participanții scriu în centrul cercului răspunsul la întrebarea: *Cine sunt eu când nu trebuie să impresionez pe nimeni?*

Activitatea 3. Ce parte din noi depinde de validare?

Din reflecțiile tinerilor

„Ajunsesem într-un punct unde nu făceam lucrurile pe care voiam să le fac, doar lucrurile care erau mai impresionante și care mă făceau să par interesantă.” (Kobaneck Laura)

Repere pentru reflecție și dialog

- Când facem ceva pentru noi și când pentru imaginea noastră?
- Există diferență între apreciere și validare?
- Cum ne schimbă nevoia de a părea interesanți?

Obiective de învățare

- conștientizarea influenței validării externe asupra alegerilor personale;
- explorarea diferenței dintre motivația autentică și nevoia de apreciere;
- reflectarea asupra propriei identități dincolo de imaginea proiectată în fața celorlalți.

Desfășurarea activității

1. Două versiuni ale aceleiași persoane

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participantii sunt invitați să își amintească două experiențe diferite:

- o activitate pe care au făcut-o pentru că le făcea cu adevărat plăcere;
- o activitate pe care au făcut-o mai ales pentru impresia pe care urma să o producă asupra celorlalți.

2. Ce rămâne după ce trece reacția celorlalți?

Pentru fiecare dintre cele două experiențe, ei analizează:

- cum s-au simțit înainte de a o face;
- cum s-au simțit imediat după;
- ce a rămas din experiență după ce reacțiile celorlalți au dispărut.

3. Identitatea ca spectacol

Participantii privesc cele două experiențe analizate și se întreabă pe care dintre ele ar alege să o repete dacă nimeni nu ar afla vreodată că au făcut acel lucru. În continuare, reflectează la întrebarea: *Mai știm cine suntem atunci când nu ne vede nimeni?*

Extensii interdisciplinare

→ **Literatură română**

Alegeți un personaj literar care își schimbă comportamentul pentru a fi acceptat, admirat sau pentru a evita judecata celorlalți. Identificați momentul în care începe această schimbare și discutați dacă, în urma ei, personajul câștigă sau pierde ceva din propria identitate.

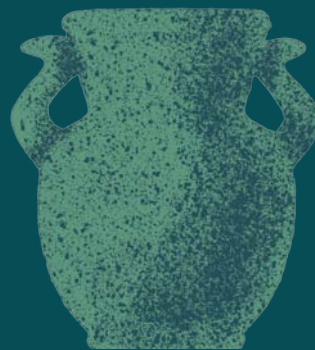
→ **Arte vizuale / Teatru**

Realizați un exercițiu scenic în două imagini scenice: felul în care vă prezentați în fața celorlalți și felul în care vă percepeți atunci când sunteți singuri. Identificați un element care apare în ambele variante și unul care le diferențiază.

→ **Educație media**

Analizați modul în care o persoană publică sau un creator de conținut își construiește imaginea în mediul online. Identificați ce imagine despre sine proiectează, ce aspecte ale vieții sale rămân invizibile și discutați cum influențează aceste reprezentări modul în care ne raportăm la noi înșine.

Capitolul 4 – Bogăția versus Sărăcia



Citate din opera lui Seneca

„Chiar să fie stăpânul întregii lumi, este sărac cel căruia nu i se pare că bunurile sale sunt cele mai de preț.”

„Toate bunurile care sunt supuse sortii devin rodnice și plăcute dacă cel ce le ține în stăpânire se are și pe sine în stăpânire și nu este în voia lucrurilor.”

„Ce este atunci mai prostesc decât să lauzi la un om bunuri care nu îi aparțin? Cine e mai smintit decât cel ce prețuiește bunuri care pot oricând să treacă la un altul? Frâiele de aur nu fac mai bun calul.”

„Stăpânirea de sine este stăpânirea cea mai mare a omului.”

„Ne dăm seama de inutilitatea multor lucruri abia când ele încep să ne lipsească: le folosim nu pentru că avem nevoie de ele, ci pentru că le avem.”

Activitatea 1. Inventarul bogăției invizibile

Din reflecțiile tinerilor

„Ca să trec prin această perioadă, mi-am petrecut timpul cu ceea ce aveam și am realizat cât de «bogat» sunt de fapt. Am observat câte lucruri importante sunt în jurul meu și am învățat să le apreciez în loc să mă pierd în ceea ce-mi lipsește.” (Andrei Pene)

„Să deții lumea întreagă este egal cu zero dacă nu apreciezi ceea ce ai, pentru că lipsa recunoștinței scoate la iveală o formă de sărăcie interioară.” (Luis Adrian Tudor)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce ai în tine și nu îți poate lua nimeni?*
- *Ce te face să te simți cu adevărat bogat?*
- *Ce alegi să construiești în tine, indiferent de ce se întâmplă în jurul tău?*

Obiective de învățare

- dezvoltarea recunoștinței pentru resursele personale;
- diferențierea dintre bogăția materială și cea interioară;
- conștientizarea valorii relațiilor și experiențelor.

Desfășurarea activității

1. Ce nu îmi poate lua nimeni

Participanții primesc o foaie împărțită în două coloane.

Pot pierde mâine

Nu îmi poate lua nimeni

- *În prima coloană notează lucruri materiale sau exterioare.*
- *În a doua: oameni, experiențe, valori, lecții învățate, calități, amintiri etc.*

2. Ce rămâne când pierzi ceva?

Facilitatorul citește, pe rând, câteva situații de viață apropiate de experiența adolescenților:

- *Ai luat o notă mult mai mică decât te așteptai.*

- *Cel mai bun prieten te-a dezamăgit.*
- *Nu ai fost ales într-o echipă sau într-un proiect.*
- *Ai pierdut un obiect la care țineai foarte mult.*

Participanții privesc lista din coloana „Nu îmi poate lua nimeni” și aleg o calitate, o valoare sau o experiență care i-ar ajuta cel mai mult în fiecare situație.

Câțiva voluntari explică oral:

- *Ce ai ales?*
- *De ce crezi că această „bogăție” te-ar ajuta?*

3. Reflecție finală

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Care dintre bogățiile tale interioare merită să fie cultivată mai mult în această perioadă a vieții tale?*

Activitatea 2. Preț sau valoare?

Din reflecțiile tinerilor

„Înainte să primim «frâiele de aur», ar trebui să fim «calul bun».” (Daria-Andreea Ciobotaru)

„Important e să-ți asculți instinctul, să ai curajul de a fi diferit și real.” (Adelina Georgiana Pavel)

„Oamenii nu ar trebui să alerge după bunurile scumpe care arată bine, altfel vor rămâne cu bogăția și, în cel mai rău caz, fără nimic.”
(Denis-Andrei Boncea)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce face un om cu adevărat valoros?*
- *De ce confundăm uneori aparențele cu valoarea?*
- *Ce ai prefera să construiești în viața ta: o imagine sau un caracter?*

Obiective de învățare

- *diferențierea dintre valoarea unei persoane și bunurile pe care le deține;*
- *dezvoltarea gândirii critice față de influența aparențelor și a presiunii sociale;*
- *încurajarea autenticității și a construirii caracterului.*

Desfășurarea activității

1. Are preț sau are valoare?

Participanții sunt împărțiți în echipe de 3-4 persoane. Fiecare echipă primește un set de cartonașe cu diferite cuvinte sau expresii, precum:

- *bani, telefon de ultimă generație, popularitate, sănătate, prietenie, caracter, libertate, curaj, disciplină, timp, respect, iubire, note mari, haine de firmă, încredere, empatie, succes, răbdare.*

Participanții așază cartonașele pe o axă imaginară, delimitată de cele două repere:

Are mai degrabă preț.  Are mai degrabă valoare.

Ei discută și decid împreună unde se potrivește fiecare cartonaș.

2. Argumentează-ți alegerea

După ce toate echipele au terminat, facilitatorul alege câteva cartonașe asupra cărora apar cele mai multe diferențe de opinie (de exemplu: succes, popularitate, bani, note mari, telefon de ultimă generație).

Fiecare echipă își argumentează alegerea.

Facilitatorul poate continua discuția prin întrebări precum:

- *Se poate transforma un lucru care are preț într-un lucru cu adevărat valoros?*
- *Există lucruri care au și preț, și valoare? În ce condiții?*

Activitatea 3. Bagajul pentru zile grele

Din reflecțiile tinerilor

„Investește în ceea ce nu îți poate fi luat!
Fii pregătit pentru «schimbarea norocului».”
(Ionuț-Ciprian Marica)

Repere pentru reflecție și dialog

- Ce te ajută să mergi mai departe atunci când viața te surprinde?
- Ce ai descoperit despre tine într-un moment dificil?
- Ce ai vrea să ai mereu în „bagajul tău interior”?

Obiective de învățare

- conștientizarea rolului resurselor interioare în depășirea dificultăților;
- dezvoltarea rezilienței și a încrederii în propriile forțe;
- reflectarea asupra modului în care calitățile personale pot fi cultivate.

Desfășurarea activității

1. Ce ieși cu tine?

Facilitatorul propune următorul exercițiu de imaginație: „*Imaginați-vă că mâine începeți o călătorie lungă și aveți voie să luați cu voi un singur lucru care nu ocupă loc în bagaj.*”

Pe tablă sunt afișate cartonașe cu diferite resurse interioare:

- | | |
|---------------|-----------------|
| - curaj; | - creativitate; |
| - răbdare; | - încredere; |
| - disciplină; | - perseverență; |
| - optimism; | - recunoștință; |
| - umor; | - autocontrol. |
| - empatie; | |

Fiecare participant alege o singură „bogăție” pe care o ia în bagaj.

2. Schimbarea norocului

Facilitatorul citește, pe rând, diferite situații:

- *Ai muncit mult pentru un obiectiv și nu ai reușit;*
- *Te-ai accidentat înaintea unei competiții;*
- *Ai pierdut o prietenie importantă;*
- *Trebuie să începi de la zero într-un loc nou;*
- *Primești o veste care îți schimbă planurile.*

După fiecare situație, câțiva participanți explică:

- *Cum m-ar ajuta bogăția pe care am ales-o?*
- *Ce aș face concret în această situație?*

3. Mesaj pentru viitorul meu

Participanții notează pe o foaie resursa aleasă și completează enunțul: Când voi trece printr-un moment dificil, vreau să nu uit că...

Proiect de clasă

→ **Muzeul bogăției invizibile**

Elevii realizează un „Muzeu al bogăției invizibile”. Fiecare aduce un obiect cu valoare personală (o fotografie, o scrisoare, un bilet, un desen, o medalie etc.) și povestește de ce reprezintă pentru el o adevărată bogăție. Obiectele sunt expuse într-o expoziție de clasă, însoțite de un scurt text explicativ în care este prezentată povestea și semnificația lor.

Capitolul 5 – Sensul vieții



Citate din opera lui Seneca

„Eu datorez foarte mult soarelui și lunii, chiar dacă nu răsar anume pentru mine; mă simt îndatorat eu însumi pentru felul în care anotimpurile își urmează unul altuia și mă simt îndatorat zeului care le rânduieste, chiar dacă nu au fost fixate așa pentru a mă cinsti pe mine.”

„Câtă vreme nu vei ști de ce anume trebuie să fugi, ce anume trebuie să cauți, ce este necesar și ce este fără rost, drept sau nedrept, viața ta nu va fi o călătorie, ci o rătăcire.”

„Valoarea vieții nu ține de durata ei, ci de felul cum este folosită.”

„Binele nu constă într-un obiect ci în tipul de alegere.”

„Cât timp trăiești, se cuvine să înveți să trăiești.”

Activitatea 1. Procesul Naturii

Din reflecțiile tinerilor

„Trebuie să fim recunoscători față de bunurile primite de la natură, chiar dacă acestea nu au fost create în special pentru noi. Noi le folosim zilnic, fără să ne dăm seama și profităm de ele fără să fim recunoscători.” (Cristea Loredana)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce înseamnă să trăiești în armonie cu natura?*
- *Suntem proprietarii lumii sau doar oaspeții ei?*
- *Cum putem arăta recunoștință față de natură prin faptele noastre?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea relației dintre om și natură;*
- *reflectarea asupra responsabilității individuale față de mediul înconjurător;*
- *argumentarea propriului punct de vedere privind relația dintre om și natură.*

Desfășurarea activității

1. Dechiderea procesului

Facilitatorul citește citatul, apoi anunță:
Astăzi, Natura ne dă în judecată.

Participanții își împart următoarele roluri:

- Natura
- Avocații Naturii (2-3 participanți)
- Avocații Omenirii (2-3 participanți)
- Jurații (1-2 participanți)

2. Pledoaria

Natura îi acuză pe oameni că folosesc tot ce primesc fără să observe, fără să prețuiască și fără să ofere ceva în schimb.

Avocații Omenirii pregătesc apărarea pornind de la întrebarea: *Este suficient să fim recunoscători? Ce putem oferi în schimb naturii?*

Jurații ascultă argumentele și reflectează asupra întrebării: *Suntem proprietarii lumii sau doar oaspeții ei?*

Nu există răspuns corect.

3. Ultimul cuvânt al Naturii

La final, fiecare participant completează anonim următorul enunț: *Dacă natura mi-ar putea cere un singur lucru în schimb, cred că mi-ar cere să...*

Răspunsurile sunt citite și discutate în grup.

Activitatea 2. Harta drumului meu

Din reflecțiile tinerilor

„Viața noastră este ca o provocare, cu obstacole, cu lucruri bune și mai puțin bune, dar toate acestea ne ajută să ne dezvoltăm, să știm cum să acționăm și să reacționăm, să ne rezolvăm problemele. Nimeni nu ne învață cum să trecem peste, așa că noi trebuie să ne dăm seama singuri de cursul vieții și să îl acceptăm și înțelegem.” (Vasile Gheorghe Adina-Maria)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce ne învață dificultățile despre noi înșine?*
- *Putem crește fără să întâlnim obstacole?*
- *Cum ne schimbă felul în care alegem să privim provocările?*

Obiective de învățare

- *reflectarea asupra experiențelor care au contribuit la dezvoltarea personală;*
- *identificarea resurselor și obstacolelor întâlnite în propriul parcurs de viață;*
- *conștientizarea rolului provocărilor în procesul de dezvoltare.*

Desfășurarea activității

1. Desenarea drumului

Se propune următorul exercițiu de reflecție.

Facilitatorul citește citatul și adresează întrebarea: *Dacă viața ar fi un drum, ce ai întâlni pe el?*

Fiecare participant primește o foaie mare și desenează o hartă imaginară a propriei vieți.

Pe traseu sunt reprezentate:

- o piatră – o dificultate prin care a trecut.
- un pod – ceva sau cineva care l-a ajutat.
- o răscruce – o alegere importantă.
- un loc luminos – un moment frumos sau o reușită.
- o zonă necunoscută – ceva ce îl sperie sau despre care nu știe încă ce va urma.

2. Indicatoarele de pe drum

Fiecare participant primește două cartonașe mici în formă de indicator rutier. După ce toți își termină harta, aceasta rămâne pe bancă. Participanții circulă prin clasă și aleg două hărți diferite.

Pe fiecare indicator scriu un mesaj de încurajare sau un sfat pe care l-ar oferi colegului, de exemplu:

- *Nu renunța aici!*
- *Ai mai mult curaj decât crezi.*
- *Cere ajutor.*

La final, fiecare revine la propria hartă și descoperă mesajele primite.

3. Întrebarea de la capătul drumului

Activitatea se încheie cu o reflecție comună pornind de la întrebarea: *Privind drumul tău de până acum, ce moment crezi că te-a ajutat să crești cel mai mult?*

Activitatea 3. Licitația vieții

Din reflecțiile tinerilor

„Omul toată viața aleargă după bunuri, când, de fapt, trebuie să alerge după amintiri. Omul alege singur dacă viața este o rătăcire sau o călătorie.” (Nicolae-George-Armani Coman)

„Viața nu înseamnă valoarea financiară, viața înseamnă valoarea sentimentelor și ce ai trăit până la un anumit punct. Viața nu înseamnă bani, ci experiență.” (Mario Andrei Vișan)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce lucruri merită cu adevărat să urmărești în viață?*
- *Există lucruri pe care nu le-ai schimba pentru niciun avantaj?*

- *Cum îți dai seama că o alegere este importantă pentru tine?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea valorilor care dau sens propriei vieți;*
- *exersarea luării unor decizii în funcție de prioritățile personale;*
- *reflectarea asupra relației dintre alegeri și sensul vieții.*

Desfășurarea activității

1. Licitația

Fiecare participant primește 100 de puncte, reprezentând resursele unei vieți.

Facilitatorul explică: *Astăzi participați la o licitație neobișnuită. Nu puteți cumpăra obiecte, ci lucruri care pot da sens unei vieți. Aveți doar 100 de puncte și nu le puteți recupera, așa că va trebui să alegeți cu atenție.*

Pe rând sunt scoase la licitație cartonașe pe care sunt scrise diferite valori sau experiențe:

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| - sănătate; | - libertate; | - succes; |
| - familie; | - timp; | - bani; |
| - prietenie; | - cunoaștere; | - liniște; |
| - iubire; | - curaj; | - recunoștință. |
| - creativitate; | - experiențe; | |

Participanții licitează, folosindu-și cele 100 de puncte. Fiecare decide singur cât este dispus să „plătească” pentru fiecare alegere.

2. Alegerile explicate

La finalul licitației, participanții privesc ceea ce au „cumpărat”.

Câțiva voluntari prezintă alegerile făcute și explică pentru ce au fost dispuși să ofere cele mai multe puncte, la ce au renunțat cel mai ușor și dacă vreo alegere i-a surprins.

3. Reflecția finală

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Dacă ai putea păstra un singur lucru dintre toate cele pe care le-ai „cumpărat”, care ar fi și de ce?*

Extensii interdisciplinare

→ Biologie

Experiment de imaginație: Alegeți o specie dintr-un ecosistem și imaginați-vă că dispare peste noapte. Reconstituiți, pas cu pas, efectele acestei dispariții asupra celorlalte viețuitoare. La final, reflectați: există în natură ceva care trăiește cu adevărat izolat? Comparați concluzia cu relațiile dintre oameni. Ce vă spune acest exercițiu despre relațiile dintre oameni?

→ Istorie

O viață în câteva urme. Alegeți o personalitate istorică și selectați trei elemente care credeți că îi definesc cel mai bine viața: un obiect, o decizie și mărturia unei alte persoane. Imaginați-vă că acestea sunt singurele urme rămase peste 100 de ani. Ce spun ele despre sensul vieții sale?

→ Teatru / Educație dramatică

Momentul în care totul se schimbă. Construiți o scenă în care un personaj trebuie să ia o singură decizie dificilă. Jucați scena de două ori, schimbând doar alegerea făcută. Comparați cele două variante și discutați cum o singură decizie poate modifica nu doar cursul unei vieți, ci și felul în care persoana se privește pe sine.

Capitolul 6 – Timpul



Citate din opera lui Seneca

„Nimeni nu se gândește că trebuie să fie dator pentru timpul primit, pentru că este singurul lucru pe care nici măcar un om plin de recunoștință nu l-ar putea da înapoi.”

„Dragul meu prieten, grăbește-te să trăiești, iar fiecare zi în parte să-ți fie o viață întreagă.”

„Am timp pentru că vreau să am, așa cum toți cei care voiesc au timp.”

„Să ne purtăm în așa fel încât timpul să fie în întregime al nostru; ca să fie însă al nostru, trebuie mai întâi să începem să ne fim propriii noștri stăpâni.”

„Nimic nu ne aparține; doar timpul este al nostru.”

Activitatea 1. Butonul REWIND

Din reflecțiile tinerilor

„Viața este o operă de artă, dar pânza este limitată. Din fericire, avem puterea de a alege nuanțele pe care le folosim. Orice loc alb poate fi umplut cu multe culori, însă uneori oamenii se limitează la alb și negru.

Oamenii uită adesea să prețuiască timpul, astfel ajungând la finalul pânzei și abia atunci realizând cât de puțină culoare se află în tabloul lor. De ce să ajungem să regretăm? Viața n-are buton de „REWIND”. Clipele nu pot fi luate înapoi, iar, odată uscate, culorile nu pot fi schimbate.”
(Popescu Diana-Elena)

Repere pentru reflecție și dialog

- *De ce apreciem unele momente abia după ce au trecut?*
- *Ce înseamnă să fii cu adevărat prezent într-un moment?*
- *Putem schimba felul în care privim trecutul, chiar dacă nu îl mai putem schimba?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea valorii timpului și a experiențelor trăite;*
- *reflectarea asupra modului în care timpul schimbă înțelegerea propriilor experiențe;*
- *dezvoltarea capacității de a învăța din experiențele trecute.*

Desfășurarea activității

1. Butonul REWIND

Facilitatorul spune: *Imaginați-vă că primiți, pentru câteva minute, un buton imaginar REWIND. Vă puteți întoarce la un moment din trecut, dar nu aveți voie să schimbați ceea ce s-a întâmplat.*

Fiecare participant alege un moment pe care:

- nu l-a apreciat la vremea respectivă;
- l-a trăit „pe pilot automat”;
- sau pe care îl înțelege diferit astăzi.

2. O altă privire

Fiecare dă două titluri aceleiași experiențe:

- titlul pe care i l-ar fi dat atunci;
- titlul pe care i-l dă astăzi.

Câțiva voluntari citesc cele două titluri și explică, pe scurt, ce s-a schimbat în felul în care privesc acea experiență.

3. Timpul nu se întoarce

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Ce poți face de astăzi pentru ca, peste câțiva ani, să nu simți nevoia unui buton REWIND?*

Activitatea 2. Timpul și percepția realității

Din reflecțiile tinerilor

„Dacă avem un paragraf cu 10 buline negre și 2 buline roz, iar eu te rog să numeri câte buline roz sunt, le vei număra fără să le bagi în seamă pe cele negre.

Așa e și în viață: bulinele roz sunt lucrurile bune din ziua respectivă, iar cele negre, lucrurile rele. Contează doar de unde privim.”

(Popescu Andrei-Lucian)

Repere pentru reflecție și dialog

- De ce anumite experiențe negative ajung să ocupe tot spațiul unei zile?
- Există riscul de a ignora lucrurile bune tocmai pentru că par „obișnuite”?

- Poate aceeași zi să spună două povești diferite?

Obiective de învățare

- conștientizarea influenței perspectivei asupra interpretării experiențelor;
- explorarea modului în care aceeași situație poate fi percepută diferit;
- dezvoltarea unei perspective echilibrate asupra experiențelor cotidiene.

Desfășurarea activității

1. Două jurnale pentru aceeași zi

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Elevii sunt invitați să aleagă o zi recentă pe care au considerat-o „proastă”.

Pornind de la această experiență, scriu două scurte însemnări de jurnal despre aceeași zi:

- prima pune în lumină doar „bulinele negre”, adică momentele dificile, neplăcute sau frustrante;
- a doua urmărește exclusiv „bulinele roz”, adică lucrurile bune, gesturile mici sau momentele care au trecut aproape neobservate.

Cele două texte trebuie să descrie aceeași zi, dar din perspective diferite.

2. Când perspectiva schimbă povestea

Participanții compară cele două însemnări și discută în perechi cum s-a schimbat felul în care privesc aceeași zi.

3. Balanța zilei

Privind cele două însemnări, fiecare participant estimează ce pondere au avut, în realitate, „bulinele negre” și „bulinele roz” în ziua respectivă, reprezentându-le pe o balanță simplă sau printr-un procent aproximativ.

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Ce ai fi văzut dacă te-ai fi oprit doar la unul dintre cele două talere?*

Activitatea 3. Ce cumpărăm cu timpul nostru?**Din reflecțiile tinerilor**

„Folosim timpul ce ne aparține pentru a cumpăra lucruri care la rândul lor ne consumă timpul.”

(Andy M.)

„Timpul este totodată ce vrem să obținem, cât și ce trebuie să oferim, dacă vrem să-l obținem.”

(Pocovnicu Luca)

Repere pentru reflecție și dialog

- Cum ne dăm seama că un lucru merită timpul nostru?
- Există diferență între a petrece timpul și a-l investi?

- Care este cel mai scump lucru pe care îl putem plăti cu timpul nostru?

Obiective de învățare

- conștientizarea modului în care este utilizat timpul în viața de zi cu zi;
- reflectarea asupra relației dintre timpul investit și valoarea experiențelor trăite;
- identificarea unor alegeri care contribuie la o utilizare mai conștientă a timpului.

Desfășurarea activității

1. Ce cumpărăm cu timpul nostru?

Facilitatorul spune: *Imaginați-vă că ultima săptămână este un portofel. Tot timpul pe care l-ați avut a fost deja cheltuit. Priviți în urmă și notați pentru ce l-ați „plătit”.*

Fiecare completează un tabel cu două coloane:

Am plătit timp pentru...	Ce am primit în schimb?
scrolling →	oboseală / comparație / uitare;
conversație sinceră →	apropiere;
sport →	energie / sens / liniște.

2. A meritat prețul?

Participanții analizează tabelul și discută:

- Ce investiții au adus cel mai mult?
- Pentru ce ai plătit mult timp și ai primit foarte puțin?
- Există lucruri care au cerut puțin timp, dar au lăsat urme importante?

3. O alegere pentru viitor

Fiecare completează enunțul: *În perioada următoare, aș vrea să investesc mai mult timp în...*

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Care este diferența dintre timpul ocupat și timpul trăit?*

Extensii interdisciplinare

→ **Matematică**

Țineți evidența modului în care vă petreceți timpul într-o zi obișnuită și reprezentați rezultatele printr-un grafic. Apoi identificați activitățile care au ocupat cel mai mult timp și pe cele care v-au adus cea mai mare satisfacție. Comparați cele două rezultate.

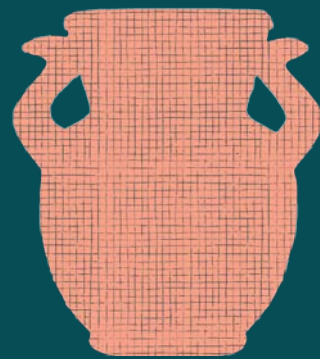
→ **Istorie**

Imaginați-vă că aceeași persoană trăiește aceeași zi în trei contexte istorice diferite: într-o comunitate tradițională, în timpul unui război și în prezent. Cum se schimbă felul în care își organizează timpul? Ce preocupări devin esențiale în fiecare situație? Discutați în ce măsură contextul istoric influențează felul în care oamenii își trăiesc viața.

→ **Arte vizuale**

Realizați o lucrare în care timpul este reprezentat ca un spațiu, un obiect sau o culoare. La final, explicați ce elemente ale creației simbolizează graba, așteptarea, memoria sau trecerea timpului.

Capitolul 7 – Filosofia



Citate din opera lui Seneca

„Se cuvine să facem din filozofie o fortificație, un zid de nestrăpuns, pe care soarta nu-l poate înfrânge nici măcar venind la asalt cu multe mașinării de război.”

„Mai întâi mă cercetez pe mine însumi, iar abia mai apoi universul acesta.”

„Fă-te sclavul filosofiei, ca să ai parte de adevărata libertate.”

„Filosofia este sfatul bun: nimeni nu dă un sfat în gura mare.”

„Filosofia nu este meșteșug pe placul mulțimii și nici ceva bun de arătat în lume; nu stă în cuvinte, ci în fapte.”

Activitatea 1. Barometrul indiferenței

Din reflecțiile tinerilor

„Aș fi sclava indiferenței, pentru că m-am obosit singură să îmi pese atât de mult, aș vrea să fiu indiferentă în foarte multe situații. De exemplu, iubirea: eu, când iubesc, dau tot ce am și iubesc foarte mult, dar uneori eu nu sunt atât de iubită. Aș începe să mă documentez despre filosofie și să încep să fiu indiferentă în anumite situații, pentru a avea parte de adevărata libertate și pacea interioară. Dar pentru faptul că am avut o iubire eșuată asta nu înseamnă că nu voi mai iubi; iubirea vine în mai multe forme. O iubire eșuată doar te poate motiva și învăța să înveți din greșeli.” (Dumitrache Alina)

Repere pentru reflecție și dialog

- *De ce, uneori, ne dorim să devenim indiferenți?*
- *Există situații în care a nu-ți păsa este o formă de protecție?*
- *Cum putem avea grijă de ceilalți fără să ne pierdem pe noi înșine?*

Obiective de învățare

- *reflectarea asupra modului în care participanții se raportează la implicare și indiferență în diferite situații de viață;*
- *explorarea echilibrului dintre protejarea propriei persoane și deschiderea față de ceilalți;*
- *dezvoltarea capacității de a argumenta și susține perspective diferite.*

Desfășurarea activității

1. Barometrul implicării

Se propune următorul exercițiu de reflecție:
Pornind de la fragmentul de mai sus, în sală este trasată o axă imaginară:



Participanții se așază pe axă în funcție de răspunsul la întrebarea: *Unde crezi că te afli acum în viață?*

2. Schimbarea perspectivei

În continuare, sunt propuse mai multe situații:

- *un prieten te dezamăgește;*
- *primești o critică pe internet;*
- *te îndrăgostești;*
- *cineva vorbește urât despre tine.*

După fiecare situație, participanții își pot modifica poziția pe axă și observă în ce contexte tind să se implice mai mult sau, dimpotrivă, să se retragă.

3. Poate indiferența să fie o virtute?

Participanții se împart în două grupuri.

Primul grup susține că, în anumite situații, indiferența poate aduce libertate și liniște interioară, iar cel de-al doilea argumentează că sensibilitatea și implicarea dau sens vieții.

Fiecare grup își pregătește argumentele și exemplele, urmate de o dezbatere.

4. Între protecție și deschidere

Participanții primesc o foaie și desenează două obiecte:

- un scut (ce mă protejează de suferință);
- o fereastră (ce mă ajută să rămân deschis către oameni).

La final, fiecare completează: *Nu vreau să devin indiferent la..., dar aș vrea să fiu mai puțin afectat de...”*

Activitatea 2. Zidul de nestrăpuns

Din reflecțiile tinerilor

„În experiența mea personală, acest zid este reprezentat de visul meu, iar mașinăriile de război sunt reprezentate de cei ce nu cred în mine. Printr-o gândire filosofică le voi demonstra că voi reuși și voi lua decizii raționale. Visul meu este de a ajunge în Vatican, deoarece cred că de acolo a pornit toată cultura și, chiar dacă este o țară mică, conține foarte multe secrete ce pot fi descoperite.” (Marica Ionuț)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce merită protejat cel mai mult în viața noastră?*
- *Ce ne ajută să rămânem fideli unui vis atunci când ceilalți se îndoiesc de el?*

- *Există obstacole care ne întăresc mai mult decât ne opresc?*

Obiective de învățare

- *identificarea valorilor, convingerilor și resurselor personale care oferă stabilitate în fața dificultăților;*
- *reflectarea asupra obstacolelor care pot pune la încercare propriile idealuri și aspirații;*
- *conștientizarea rolului reflecției filosofice în dezvoltarea rezilienței și în luarea deciziilor.*

Desfășurarea activității

1. Cetatea interioară

Se propune următorul exercițiu de reflecție:
Pornind de la fragmentul citit, participanții sunt invitați să își imagineze că viața lor este o cetate.

Mai întâi, răspund la întrebarea: *Dacă viața ta ar fi o cetate, ce ai vrea să protejezi cel mai mult în interiorul ei?*

Răspunsul poate fi exprimat printr-un singur cuvânt sau o expresie scurtă (de exemplu: un vis, curajul, familia, libertatea, prietenia).

2. Din ce este construit zidul?

Fiecare participant primește câteva cartonașe în formă de cărămizi.

Pe fiecare dintre ele notează câte un lucru care îl ajută să rămână puternic în momentele dificile, precum:

- o persoană;
- o experiență;
- o valoare;
- o convingere;
- un obicei.

Toate cărămizile sunt așezate pe un panou comun, formând zidul unei cetăți.

Facilitatorul observă din ce sunt alcătuite „cărămizile” elevilor. Apar și banii, popularitatea, notele sau doar lucruri interioare?

3. Ce pune cetatea la încercare?

Participanții primesc post-it-uri de altă culoare și notează lucrurile care le amenință cel mai des cetatea interioară, precum:

- frica de eșec;
- comparația cu ceilalți;
- lipsa de încredere;
- critica;
- teama de respingere.

Acestea sunt așezate în fața zidului, asemenea unor mașinării de război.

4. Întărirea zidului

Lucrând în grupuri mici, participanții aleg una dintre „mașinăriile de război” și formulează un principiu de viață sau o idee inspirată din reflecția filosofică care i-ar putea ajuta să-și protejeze „cetatea interioară”.

5. Poarta cetății

La final, fiecare completează enunțul: *Cetatea mea este construită din..., iar astăzi am descoperit că aș vrea să o întăresc cu...*

Activitatea se încheie cu întrebarea:
Poate o cetate să fie cu adevărat puternică dacă nu lasă pe nimeni să intre?

Activitatea 3. Un sfat pentru toți?

Din reflecțiile tinerilor

„Perspectiva celui care dă sfatul nu este potrivită tuturor.” (Călin Curici)

Repere pentru reflecție și dialog

- Există sfaturi valabile pentru toată lumea?
- Este mai important să fii ascultat sau să primești un sfat?
- Cum ne dăm seama dacă un sfat ni se potrivește cu adevărat?

Obiective de învățare

- reflectarea asupra rolului sfaturilor în luarea deciziilor personale;
- conștientizarea faptului că același sfat poate avea efecte diferite în funcție de context și persoană;
- dezvoltarea capacității de a evalua critic utilitatea unui sfat.

Desfășurarea activității

1. Sfatul pe care îl auzim mereu

Se propune următorul exercițiu de reflecție:
Pornind de la afirmația de mai sus, participanții sunt invitați să își amintească unul dintre sfaturile pe care le aud cel mai des din partea adulților.

Fiecare notează:

- sfatul;
- cine îl oferă cel mai frecvent;
- dacă îl consideră util sau dificil de urmat.

2. Același sfat, oameni diferiți

Facilitatorul oferă câteva sfaturi cunoscute:

- *Nu renunța niciodată.*
- *Ascultă-ți inima.*
- *Fii tu însuți.*
- *Ai răbdare.*
- *Nu-ți fie teamă să greșești.*

Fiecare pereche primește unul dintre sfaturile de mai sus și o situație diferită. Participanții discută pornind de la întrebarea: *Acest sfat ajută sau poate face mai mult rău în această situație? De ce?*

3. Dincolo de sfaturi

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Ce face ca un sfat să fie cu adevărat bun?*

Extensii interdisciplinare

→ **Teatru / Educație dramatică**

Interviu cu o idee: Un elev interpretează rolul unei idei abstracte (de exemplu: *Curajul, Îndoiala, Indiferența sau Speranța*), iar ceilalți îi adresează întrebări ca într-o conferință de presă. Întrebările pot fi: „Când apari cel mai des?”, „De ce oamenii se tem de tine?”, „Ce ai vrea oamenii să înțeleagă despre tine?”

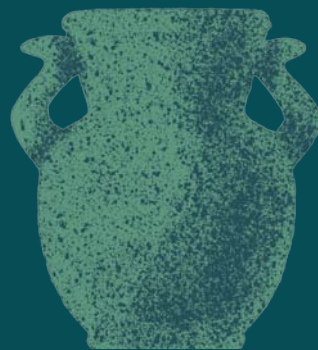
→ **Educație media**

Priviți aceeași fotografie și inventați trei titluri complet diferite: unul optimist, unul alarmist și unul neutru. Comparați apoi cele trei variante și reflectați asupra felului în care cuvintele pot schimba sensul aceleiași imagini.

→ **Informatică / Educație digitală**

Imaginați-vă că trebuie să programați un asistent virtual care oferă sfaturi oamenilor. Stabiliți trei reguli pe care ar trebui să le respecte înainte de a răspunde unei persoane. La final, discutați: „Poate exista înțelepciune fără emoții?”

Capitolul 8 – A fi mai bun



Citate din opera lui Seneca

„Dacă vrei să te prețuiești pe tine însuși, lasă-ți deoparte banii, casa, poziția pe care o deții, cercetează-te înăuntrul tău: deocamdată te încrezi în alții să-ți spună cum ești.”

„Bucură-te de ce este al tău. Dar ce înseamnă „al tău”? Tu însuși și partea cea mai bună din tine.”

„Cea mai mare parte din calitatea de a fi bun constă în voința de a fi bun.”

„Nu e nicio rușine să nu ajungi la capăt câtă vreme continui să încerci.”

„O binefacere trece din mână în mână și, cu toate acestea, se întoarce la cel ce a dat-o.”

Activitatea 1. Clasamentul bunătății

Din reflecțiile tinerilor

„Bunătatea apare acolo unde există voință, convingere și curajul de a acționa.”

(Iulia-Elena Stoica)

Repere pentru reflecție și dialog

- Ce ne oprește, uneori, să facem un gest bun?
- Există situații în care un gest mic cere mai mult curaj decât unul spectaculos?
- Când poate bunătatea să fie confundată cu slăbiciunea?

Obiective de învățare

- reflectarea asupra valorii și dificultății gesturilor de bunătate;
- conștientizarea rolului curajului în manifestarea bunătății;
- identificarea factorilor care încurajează sau împiedică realizarea faptelor bune.

Desfășurarea activității

1. Ce valorează cel mai mult?

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Pornind de la afirmația de mai sus, participanții sunt invitați să participe la o licitație imaginară în care nu sunt cumpărate obiecte, ci gesturi de bunătate.

Fiecare primește 10 „jetoane de curaj”.

2. Același sfat, oameni diferiți

Pe masă sunt așezate cartonașe cu diferite gesturi, precum:

- să aperi pe cineva;
- să îți ceri scuze;
- să recunoști că ai greșit;
- să ierți;
- să ajuți un necunoscut;

- să spui adevărul;
- să renunți la ultimul cuvânt;
- să îi faci loc altcuiva.

Fiecare decide cum își folosește jetoanele și licitează pentru gesturile pe care le consideră că cer cel mai mult curaj sau sunt cel mai dificil de realizat în viața de zi cu zi.

3. Valoarea unui gest

Participanții explică de ce au investit cele mai multe jetoane în anumite gesturi, apoi compară alegerile făcute și discută despre diferențele dintre ele.

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Dacă nimeni nu ar afla despre un gest bun, l-ai mai face?*

Activitatea 2. Curaj sau bunătate?

Din reflecțiile tinerilor

„Nu mă bucura doar rezultatul, ci și faptul că aveam curaj.” (Andra Huțanu)

Repere pentru reflecție și dialog

- Este suficientă bunătatea fără curaj?
- Există gesturi bune care cer și curaj?
- De ce uneori alegem să nu facem ceea ce știm că este bine?

Obiective de învățare

- analizarea relației dintre bunătate și curaj în diferite situații de viață;
- conștientizarea faptului că multe gesturi bune presupun și asumarea unui risc;
- argumentarea propriilor alegeri și a criteriilor după care sunt evaluate faptele.

Desfășurarea activității

1. Între curaj și bunătate

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să analizeze diferite situații de viață și să decidă dacă fiecare dintre ele exprimă mai degrabă curaj sau bunătate.

2. Unde așezăm gestul?

În spațiul de lucru sunt reprezentate două cercuri: **Curaj** și **Bunătate**.

Participanții primesc cartonașe cu diferite situații, precum:

- *îți aperi un coleg care este ironizat;*
- *îți recunoști greșeala în fața celorlalți;*
- *îi spui unui prieten că a greșit, chiar dacă s-ar putea supăra;*

- *renunți la ultimul cuvânt într-o ceartă;*
- *recunoști că ai mințit;*
- *îl inviți în grup pe colegul care rămâne mereu singur;*
- *îți schimbi părerea după ce ascuți argumentele celuilalt;*
- *faci un bine fără să spui nimănui.*

Fiecare așază cartonașele în cercul pe care îl consideră potrivit și își argumentează alegerea. De asemenea, pot muta unele situații în spațiul dintre cele două cercuri, dacă apreciază că acestea presupun atât bunătate, cât și curaj.

3. Costul unui gest

Activitatea se încheie cu întrebarea:

Ce riscăm atunci când alegem să facem ceea ce considerăm că este bine?

Activitatea 3. Mușchiul bunătății

Din reflecțiile tinerilor

„Rușinos nu este să eșuezi, deoarece eșecul înseamnă că ai încercat. Rușinos este să te lași descurajat și să nu îți oferi nici măcar o șansă.”
(Marina-Alexandra Țogoe)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Bunătatea este o trăsătură cu care ne naștem sau o putem dezvolta?*
- *Ce gesturi de bunătate ne sunt cel mai ușor și care ne pun la încercare?*
- *Cum ne schimbă repetarea gesturilor mici de bunătate?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea faptului că bunătatea se dezvoltă prin exercițiu și alegeri repetate;*
- *reflectarea asupra dificultății diferitelor gesturi de bunătate și a valorilor pe care acestea le exprimă;*
- *încurajarea asumării unor acțiuni concrete prin care bunătatea poate fi exersată în viața de zi cu zi.*

Desfășurarea activității

1. Antrenamentul bunătății

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să își imagineze că bunătatea este asemenea unui mușchi, care poate fi exersat și întărit.

2. Construirea programului de antrenament

Lucrând în echipe, participanții creează un program de antrenament al bunătății, alcătuit din cinci niveluri de dificultate.

Se pot inspira din exemple precum:

Nivelul 1 – zâmbești unui necunoscut;

Nivelul 2 – îți recunoști o greșeală;

Nivelul 3 – aperi pe cineva care este nedreptățit;

Nivelul 4 – ierți pe cineva care te-a rănit;

Nivelul 5 – faci un bine fără ca nimeni să afle.

Fiecare echipă poate modifica ordinea nivelurilor, poate elimina sau adăuga exerciții și își prezintă propriul program de antrenament.

3. Ce ne face mai buni?

În continuare, participanții compară programele realizate și identifică gesturile gesturile considerate cel mai ușor de exersat și pe cele care par să ceară cel mai mult curaj.

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Poate deveni bunătatea un obicei, la fel cum un mușchi devine mai puternic prin exercițiu?*

Extensii interdisciplinare

→ **Teatru / Educație dramatică**

Replica pe care alegi să o schimbi: Participanții joacă o scenă de conflict. La un semnal, unul dintre personaje trebuie să înlocuiască replica pe care urma să o spună cu una care poate schimba direcția conversației. La final, discutați: „Poate o singură propoziție să schimbe o relație?”

→ **Biologie**

Lanțul bunătății: Așa cum o schimbare într-un ecosistem poate produce efecte în lanț, construiți un „lanț al bunătății”. Primul participant propune un gest simplu de bunătate, iar fiecare coleg explică ce alt gest ar putea apărea ca urmare a lui. Exemplu: Îl ajuți pe un coleg → colegul capătă încredere → îi sprijină pe alții → atmosfera din clasă se schimbă. La final, reflectați asupra întrebării: „Cât de departe poate ajunge un singur gest?”

→ **Educație plastică / Arte vizuale**

Amprenta bunătății: Realizați o imagine în care bunătatea nu este reprezentată prin oameni, ci prin urmele pe care le lasă în jurul ei. La final, explicați simbolurile folosite.

Capitolul 9 – Fii pregătit să nu funcționeze nimic



Citate din opera lui Seneca

„Niciodată nu vor lipsi pricinile de neliniște, fie că vin din prosperitate, fie din nenoroc.”

„Ce spui? Că ești sub amenințarea morții, a exilului, a durerii – ai înțeles-o acum pentru prima dată? Te-ai născut cu acest destin. Noi să socotim că se va întâmpla cu siguranță orice e cu puțință să se întâmple.”

„Înțeleptul este fortificat și gata să primească orice atac: nu îl fac să dea îndărăt asalturile sărăciei, ale doliului, ale dezonoarei, ale durerii: va merge înainte fără teamă, împotriva lor, în mijlocul lor.”

„Două sunt elementele care dau o uriașă forță a spiritului: credința în adevăr și încrederea în sine.”

„Nu poți formula o mai aprigă urare împotriva nimănui decât aceea de a nu fi împăcat cu sine.”

Activitatea 1. Construirea unei structuri

Din reflecțiile tinerilor

„Neliniștea, eșecul și standardele vor fi mereu acolo și trebuie să ne obișnuim cu ele.”
(Bobe Lucas)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce lucruri din viața noastră considerăm stabile?*
- *Ce se întâmplă când pierdem ceva pe care ne bazăm?*
- *Putem construi ceva durabil într-o lume nesigură?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea modului în care reacționăm atunci când planurile sunt schimbate sau apar situații neprevăzute;*
- *reflectarea asupra rolului flexibilității și adaptării în fața incertitudinii;*
- *dezvoltarea unei perspective constructive asupra eșecului și schimbării.*

Desfășurarea activității

1. Construcția

În echipe mici, participanții primesc:

- foi,
- pahare,
- bețe,
- bandă,
- obiecte simple.

Au câteva minute să construiască „o structură care să reziste”.

Facilitatorul introduce apoi neașteptat:

- o regulă nouă;
- o limitare;
- eliminarea unor materiale;
- schimbarea obiectivului inițial.

2. Când planul nu mai funcționează

În continuare, participanții reflectează asupra felului în care au reacționat atunci când planul inițial nu a mai putut fi urmat.

Participanții completează unul dintre enunțurile:

- *Când lucrurile s-au schimbat, primul meu impuls a fost să....*
- *Ce m-a ajutat să merg mai departe când planul nu a mai funcționat?*

3. Reconstruirea

Pornind de la experiența anterioară, echipele primesc câteva minute pentru a reconstrui structura, fără obiectivul de a realiza construcția perfectă.

Provocarea devine: *Cum ne adaptăm atunci când știm că planurile se pot schimba?*

Activitatea 2. Muzeul lucrurilor care nu au funcționat

Din reflecțiile tinerilor

„Situațiile neplăcute sunt inevitabile [...] Motivul acestor trecătoare supărări nu trebuie căutat, ci acceptat ca parte a destinului.” (Dinu Miruna)

Repere pentru reflecție și dialog

- De ce ne este rușine de eșec?
- Putem vedea frumusețe într-un lucru care nu a funcționat?
- Ce învățăm din ceea ce se destramă?

Obiective de învățare

- conștientizarea rolului eșecurilor și al pierderilor în dezvoltarea personală;
- reflectarea asupra semnificației experiențelor dificile;
- dezvoltarea unei perspective constructive asupra obstacolelor și dezamăgirilor.

Desfășurarea activității

1. Alegerea unei amintiri

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să aleagă un singur obiect care simbolizează pentru ei o experiență din viața lor în care au simțit că „nimic nu a funcționat” (de exemplu, o relație pierdută, un plan eșuat, o dezamăgire sau o teamă depășită).

Obiectul poate fi unul real, o fotografie, un desen sau un simbol creat chiar de ei.

2. Povestea obiectului

Lângă fiecare obiect este realizată o etichetă de muzeu care cuprinde:

- titlul exponatului;
- ce reprezintă;
- ce s-a pierdut în acel moment;

- ce au înțeles mai târziu despre acea experiență.

3. Muzeul prinde viață

Participanții vizitează expoziția și citesc, în liniște, etichetele colegilor. Apoi revin la propriul exponat și adaugă o propoziție pe care simt că nu ar fi putut să o scrie înainte de a descoperi experiențele celorlalți.

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Ne schimbă mai mult ceea ce reușim sau ceea ce pierdem?*

Activitatea 3. Ce înseamnă să fii puternic?**Din reflecțiile tinerilor**

„Omul înțelept trece peste evenimentele grele ale vieții, dar nu înainte de a le simți.”

(Lăcătuș Alexandra)

„Omul înțelept merge înainte, dar cu teamă, cu o teamă asumată, prezentă, recunoscută.”

(Ungureanu Andrei)

Repere pentru reflecție și dialog

- De ce ne este atât de greu să recunoaștem că ne este frică?
- Există momente în care a cere ajutor este o dovadă de putere?

- Cum îți dai seama că ai devenit mai puternic decât erai înainte?

Obiective de învățare

- reflectarea asupra propriilor experiențe de vulnerabilitate și a modului în care acestea contribuie la dezvoltarea personală;
- conștientizarea faptului că puterea presupune asumarea emoțiilor și acceptarea limitelor personale;
- înțelegerea faptului că reziliența nu exclude vulnerabilitatea și nici nevoia de sprijin.

Desfășurarea activității

1. Ziua în care armura a crăpat

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să își amintească un moment în care:

- au simțit că au eșuat;
- au pierdut ceva important;
- au încercat să pară mai puternici decât se simțeau în realitate.

Pornind de la acel moment, participanții aleg un detaliu care le-a rămas în minte, precum:

- un gest;
- o imagine;
- o replică;
- un obiect;
- un alt detaliu semnificativ.

2. Dincolo de armură

Pe o foaie împărțită în două, participanții notează:

Ce vedeau ceilalți

**Ce se întâmpla,
de fapt, în mine**

Pot folosi cuvinte, simboluri, desene sau fragmente de propoziții.

3. Cum se schimbă ideea de putere

Participanții completează doar două enunțuri:

- *Înainte de acel moment, credeam că puterea înseamnă...*
- *Astăzi cred că puterea înseamnă...*

4. Ce i-ai spune versiunii tale din acel moment?

La final, fiecare scrie un scurt mesaj adresat versiunii sale din acel moment.

Extensii interdisciplinare

→ **Arte vizuale**

Frumosul care repară. Alegeți un obiect deteriorat sau inutil și transformați-l într-o lucrare nouă, fără a ascunde urmele timpului sau ale deteriorării. La final, explicați de ce ați ales să păstrați deteriorării.

→ **Astronomie**

Viața unei stele. Documentați-vă asupra ciclului de viață al unei stele și realizați o reprezentare vizuală a etapelor prin care aceasta trece, evidențiind modul în care sfârșitul unei stele contribuie la apariția altor corpuri cerești. Discutați ce sugerează ciclul de viață al unei stele despre schimbare, pierdere și începuturi noi.

→ **Chimie**

Transformări ireversibile. Identificați trei transformări chimice ireversibile și explicați de ce nu mai pot reveni la starea inițială. Apoi discutați dacă există și în viața oamenilor experiențe care ne schimbă definitiv, chiar dacă mergem mai departe.

Capitolul 10 – Fii pregătit să o iei de la capăt



Citate din opera lui Seneca

„În viața aceasta nesigură și agitată există un singur liman: să privești viitorul cu detașare, să fii sigur pe tine și hotărât, gata să primești loviturile sorții, în plin, fără să te ascunzi ori să încerci să le amâni cumva.”

„Furtuna nu este o piedică pentru măiestria cârmaciului, ci pentru reușita lui.”

„Înțeleptul privește cu atenție planul, nu finalul. Începuturile țin de puterea noastră; soarta decide însă în privința încheierii.”

„Puțini reușesc să se întoarcă acasă cu planurile de la început.”

„Înțeleptului nu i se poate întâmpla nimic împotriva așteptărilor.”

Activitatea 1. Camera viitorului

Din reflecțiile tinerilor

„Cu trupul putem fi aici și acum, dar dacă cu mintea suntem pierduți în ziua de mâine, irosim esența prezentului.” (Chicariu Raisa-Gabriela)

„Imprevizibilitatea sorții nu mai e un pericol în momentul în care acceptăm acest lucru.” (Subțirelul Emil)

Repere pentru reflecție și dialog

- De ce încercăm atât de mult să aflăm ce urmează?
- Ne-ar liniști cu adevărat dacă am ști viitorul?
- Ce parte din viață dispare atunci când încercăm să controlăm totul?

Obiective de învățare

- reflectarea asupra modului în care alegerile personale influențează propriul parcurs de viață;
- explorarea emoțiilor generate de posibilitățile neîmplinite și de scenariile alternative ale propriei vieți;
- dezvoltarea unei perspective echilibrate asupra prezentului prin acceptarea incertitudinii și a alegerilor făcute.

Desfășurarea activității

1. Întâlnirea cu o altă versiune a mea

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să își imagineze că există un univers paralel în care au continuat un plan important la care au renunțat sau pe care nu au avut ocazia să îl urmeze.

Poate fi:

- sportul la care au renunțat;
- liceul în care nu au ajuns;
- o pasiune abandonată;
- o versiune mai curajoasă sau mai sigură a lor.

2. Dialogul dintre cele două vieți

În continuare, participanții își imaginează o întâlnire între:

- ei, cei din prezent;
- și versiunea lor din universul alternativ.

Descriu pe scurt conversația dintre cele două versiuni ale lor și observă ce emoții apar.

3. Ce rămâne nespus

La final, participanții aleg una dintre următoarele variante:

- scriu singura întrebare pe care i-ar adresa-o acelei versiuni a lor;
- scriu replica pe care și-ar dori să o audă din partea ei.

4. Întrebarea care rămâne

Facilitatorul poate încheia exercițiul cu întrebarea: *Cum știm că viața pe care nu am trăit-o ar fi fost, de fapt, mai bună?*

Activitatea 2. Ce rămâne cu tine?

Din reflecțiile tinerilor

„Important e să nu respecti foaia de parcurs cu sfințenie, ci să ai curajul să te adaptezi.”
(Schampeche Alessia)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce păstrăm din noi după ce planurile se schimbă?*
- *Ce lucruri ne definesc cu adevărat?*
- *Dacă am pierde tot ce am construit până acum, ce ar rămâne?*

Obiective de învățare

- *reflectarea asupra valorilor și experiențelor care contribuie la propria identitate;*
- *conștientizarea diferenței dintre ceea ce este esențial și ceea ce este circumstanțial în viața personală;*
- *dezvoltarea capacității de a accepta schimbarea și de a identifica resursele interioare care pot fi păstrate în orice context.*

Desfășurarea activității

1. Un nou început

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să își imagineze următoarea situație: *Mâine trebuie să pleci într-un loc complet necunoscut și să îți reconstruiești viața de la zero.*

Au voie să ia cu ei doar:

- un obiect;
- un sunet;
- o amintire;
- o propoziție.

2. Ce aleg să păstrez

În continuare, fiecare notează ce a ales și explică de ce nu ar putea renunța la acele lucruri.

Apoi reflectă asupra a ceea ce dezvăluie aceste alegeri despre propriile valori.

3. Ce aleg să las în urmă

Participanții aleg un lucru pe care, la începutul exercițiului, erau convinși că l-ar lua cu ei, dar pe care decid, în cele din urmă, să îl lase în urmă.

Completează apoi enunțul:
Renunț la..., pentru că...

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Ce rămâne din identitatea noastră atunci când tot ceea ce este familiar dispare?*

Activitatea 3. Filmul din mintea mea

Din reflecțiile tinerilor

„Când eram mică, mă așteptam ca liceul să fie cea mai frumoasă perioadă a vieții mele, mă așteptam la petreceri la piscină, așa cum vedeam în filme. Acum sunt la liceu, și mare surpriză! Nu este deloc așa. În clasa a 9-a am avut un șoc, o perioadă de timp am crezut că liceul este problema, întrucât la Evaluarea Națională am greșit două grile la limba română, lucru care a făcut imposibilă intrarea mea la liceul dorit. După câteva luni de clasă a 9-a am acceptat că nu a mers totul cum am vrut, m-am iertat pentru neatenția de la examen, și ulterior m-am adaptat la viața de licean – o viață care începe să semene cu cea pe care o visam când eram mică, dar încă nu, încă nu am petreceri la piscină. Chestia este că nu-mi mai doresc asta. Poate pentru că așteptările cresc și se maturizează odată cu noi. Cred că cel mai important lucru este să avem puterea de a accepta lucrurile așa cum sunt. Să nu ne mai gândim la cum o să fie, sau pur și simplu să ne gândim că o să fie.”
(Sabrina Dumitrescu)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce lucruri ne imaginam diferit despre viitor când eram copii?*
- *Ce se pierde și ce se câștigă când realitatea nu seamănă cu fantezia?*
- *Există frumusețe și în viețile care nu arată „ca în filme”?*

Obiective de învățare

- *reflectarea asupra modului în care așteptările influențează percepția experiențelor personale;*
- *conștientizarea diferenței dintre imaginea idealizată a viitorului și realitatea trăită;*
- *dezvoltarea capacității de a valoriza experiențele autentice și de a accepta schimbările de perspectivă.*

Desfășurarea activității

1. Viața pe care mi-o imaginam

Se propune următorul exercițiu de reflecție:

Participanții sunt invitați să își amintească felul în care își imaginau adolescența atunci când erau copii. Își imaginează că, la vârsta de 10 ani, ar fi văzut un trailer despre viața lor de liceu.

În acest trailer pot apărea:

- prietenii perfecte;
- libertate;
- popularitate;
- aventură;
- iubire;
- petreceri;
- alte momente pe care le considerau atunci importante.

2. Varianta needitată

În continuare, realizează din nou același trailer, de această dată pornind de la viața pe care o trăiesc astăzi. Pot include:

- momente obișnuite;
- drumuri repetitive;
- oboseală;
- emoții dificile;
- surprize;
- lucruri aparent neînsemnate care au devenit importante.

3. Ce nu apărea în film

La final, fiecare alege un detaliu obișnuit care nu și-ar fi găsit locul în trailerul imaginar, dar care a ajuns să aibă o valoare specială pentru el.

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Ce ai descoperit în viața reală și nu ai fi putut învăța din niciun film?*

Extensii interdisciplinare

→ **Arte vizuale**

Afișul needitat: Realizați un afiș care promovează „adolescența perfectă”, apoi interveniți peste imagine cu desene, fotografii, notițe sau fragmente de text care surprind experiențele reale, invizibile sau imperfecte ale vieții de zi cu zi.

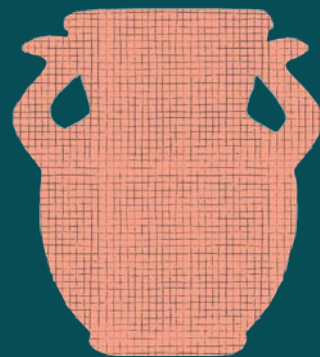
→ **Cinema**

Dincolo de ultimul cadru: Alegeți un film și imaginați-vă că acțiunea continuă după finalul cunoscut. Scrieți o pagină despre viața obișnuită a personajului principal, după ce aventura s-a încheiat, surprinzând rutina, îndoielile și micile bucurii care rareori apar în povești.

→ **Biologie**

Adaptarea face diferența: Documentați-vă asupra unei specii care a supraviețuit schimbărilor de mediu prin adaptare. Explicați ce modificări au făcut posibilă supraviețuirea și discutați ce sugerează acest exemplu despre capacitatea de a o lua de la capăt.

Capitolul 11 – Libertatea



Citate din opera lui Seneca

„Întrebi ce anume este libertatea? A nu fi sclav nimănui, niciunei nevoi, niciunei întâmplări, a înfrunta soarta de la egal la egal.”

„Trupul este singura parte din mine ce poate suferi o pierdere: în lăcașul acesta fragil locuiește un spirit liber; este garanția libertății.”

„Mare parte din libertate constă într-un pântece cumpătat și în stare să îndure neplăcerile.”

„Puțini sunt constrânși la robie, cei mai mulți se înrobesc singuri.”

„Crezi că numai ție ți s-a întâmplat și te minuntezi ca de ceva nemaipomenit că, deși ai călătorit până departe și ai trecut prin locuri felurite, nu ai reușit să scapi de tristețe și de suferința spiritului tău. Sufletul trebuie să ți-l schimbi, nu cerul de deasupra capului.”

Activitatea 1. Lanțurile invizibile

Din reflecțiile tinerilor

„Tu ești singurul capabil să-ți controlezi sentimentul de apartenență... astăzi, mai mult ca oricând, de tine depinde soarta (dez)robirii tale.”
(Maria-Bianca Vlad)

„Astfel, devenim prizonierii propriului corp, deoarece viața ajunge să se reducă la a acționa fără a reflecta, a analiza și a simți.”
(Carina Maria Lungu)

Repere pentru reflecție și dialog

- Cum arată, pentru tine, un om cu adevărat liber?
- Cum îți dai seama că un lucru începe să te controleze?

Obiective de învățare

- conștientizarea factorilor care pot limita libertatea interioară;
- dezvoltarea capacității de autoobservare;
- înțelegerea relației dintre libertate și responsabilitate.

Desfășurarea activității

1. Lanțurile invizibile

Participanții primesc cartonașe cu diferite situații:

- nevoia permanentă de apreciere;
- frica de eșec;
- dorința de a fi acceptat;
- perfecționismul;
- dorința de a controla totul;
- dorința de a avea tot mai mulți bani;
- atașamentul față de confort;
- comparația cu ceilalți;
- nevoia de succes;
- opinia celorlalți.

Fiecare alege două cartonașe pe care le consideră cele mai mari obstacole în calea libertății interioare.

2. Lanțurile care se rup

După ce fiecare își alege cele două cartonașe, facilitatorul spune: *Imaginați-vă că puteți rupe unul dintre aceste lanțuri. Pe care l-ați rupe primul?*

Fiecare participant explică, într-o propoziție, de ce consideră că acel „lanț” îi răpește cel mai mult libertatea. Apoi vine pe rând și lipește cartonașul ales pe un panou cu titlul **„Mă împiedică să fiu liber”**.

În continuare, primește un post-it pe care completează enunțul: *Pentru a nu fi controlat de acest lucru, aleg să...*

Post-it-ul este lipit peste cartonaș, ca și cum ar acoperi simbolic lanțul.

3. Reflecție finală

Activitatea se încheie cu întrebarea: *Care este primul pas concret pe care ai putea să-l faci chiar de mâine pentru a fi mai liber?*

Activitatea 2. Busola alegerilor

Din reflecțiile tinerilor

„Cel mai eficient mod de a-ți schimba sufletul este să reflectezi asupra propriei stări interioare...” (Simon Leca)

„Ai nevoie de curaj să pui lupa pe cele mai ascunse cotloane ale sufletului tău, curaj să înfrunți ceea ce vezi și curaj să te iubești, chiar și așa.” (Ilinca Ciocoiu)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ți s-a întâmplat vreodată să faci ceva doar pentru că făceau și ceilalți?*
- *În ce situații îți este cel mai greu să spui „nu”?*

- *Cum îți dai seama că alegi ceea ce îți dorești tu și nu ceea ce așteaptă ceilalți de la tine?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea influențelor care stau la baza alegerilor personale;*
- *dezvoltarea autonomiei în luarea deciziilor;*
- *încurajarea autenticității și a asumării propriilor opțiuni.*

Desfășurarea activității

1. Alegerea

Facilitatorul citește, pe rând, următoarele situații:

- Prietenii tăi râd de un coleg și se așteaptă să faci la fel.
- Toți merg într-un loc în care tu nu ai chef să mergi.
- Vrei să postezi o fotografie doar pentru că ai impresia că va primi multe aprecieri.
- Toți aleg un anumit liceu, dar tu îți dorești altceva.
- Ai o opinie diferită de cea a grupului.

În patru colțuri ale clasei sunt afișate următoarele variante:

- Aleg pentru mine.
- Aleg pentru a fi acceptat.
- Aleg ceea ce pare mai sigur.
- Nu sunt sigur.

După fiecare situație, participanții se deplasează în colțul care exprimă cel mai bine alegerea pe care cred că ar face-o.

2. Ce îți schimbă direcția?

Facilitatorul revine asupra aceluiași situații și adaugă câte un element nou, de exemplu:

- Prietenul tău cel mai bun te susține.
- Nimeni nu va afla ce alegi.
- Alegerea are consecințe doar pentru tine.
- Ai timp să te gândești înainte să decizi.

Participanții pot decide dacă își păstrează poziția sau se mută într-un alt colț.

La final, câțiva voluntari explică ce le-a schimbat direcția „busolei”: sprijinul primit, teama de consecințe, timpul de reflecție, opinia celorlalți sau un alt factor.

3. Busola mea

Participanții completează pe o foaie: *Atunci când trebuie să iau o decizie importantă, vreau ca busola mea să indice spre...*

Activitatea 3. Cheia libertății

Din reflecțiile tinerilor

„Libertatea nu înseamnă să poți face orice, ci să alegi ceea ce te face cu adevărat liber.”
(Andrei Simion)

„Nu putem controla tot ce ni se întâmplă, dar putem alege felul în care răspundem.”
(Andrei Nicolae Ungureanu)

Repere pentru reflecție și dialog

- *Ce faci atunci când lucrurile nu ies așa cum ți-ai dorit?*
- *Ce te ajută să mergi mai departe după un eșec sau o dezamăgire?*

- *Ce nu ai vrea să pierzi nici în cele mai dificile momente?*

Obiective de învățare

- *conștientizarea faptului că libertatea presupune asumarea propriilor alegeri;*
- *dezvoltarea responsabilității față de propriile reacții și decizii;*
- *încurajarea reflecției asupra libertății interioare.*

Desfășurarea activității

1. Uși pe care le închidem

Facilitatorul invită participanții să se gândească la un moment în care au simțit că nu au fost cu adevărat liberi să acționeze așa cum și-ar fi dorit.

Fiecare identifică un gând, o teamă sau un obicei care l-a împiedicat să reacționeze liber și îl notează pe o foaie.

2. Cheia libertății

Fiecare participant primește o cheie din carton.

Facilitatorul explică: *Gândiți-vă că această cheie vă oferă șansa de a închide o ușă care vă ține captivi și de a deschide o alta, care vă apropie de libertatea interioară.*

Pe o parte a cheii, participanții completează enunțul: **Aleg să las în urmă**

Pe cealaltă parte completează: **Aleg să deschid ușa către**

3. Ușile pe care aleg să le deschid

Participanții expun cheile pe un panou.

Câțiva voluntari prezintă ce au ales să lase în urmă și ce aleg să cultive în loc, explicând de ce consideră că această schimbare îi poate ajuta să fie mai liberi.

Extensii interdisciplinare

→ **Proiect: Copacul libertății**

În clasă se realizează un copac din carton. Fiecare elev primește o frunză de hârtie pe care completează propoziția: *Libertatea mea crește atunci când aleg să...*

Frunzele sunt lipite pe copac, iar la final elevii observă că libertatea are înțelesuri diferite pentru fiecare, dar se construiește prin alegeri asumate și responsabilitate. Acest produs final poate rămâne expus în clasă și poate fi completat pe parcursul anului școlar.

