

Activitate: „Oglinda mea interioară”

Durată: 30 de minute

Vârstă recomandată: gimnaziu (clasele V–VIII)

Obiectiv: dezvoltarea conștientizării de sine – identificarea trăsăturilor personale, a punctelor tari și a celor care pot fi îmbunătățite.

Materiale: foi A4, creioane colorate, foi cu siluete umane conturate sau contururi de oglinzi.

Etape:

1. Introducere (5 min):

Profesorul întreabă: „*Ce înseamnă să te cunoști pe tine?*”, „*Cum îți dai seama ce te face unic?*” Discuție deschisă, fără evaluare.

2. Activitate principală (15 min):

Fiecare copil primește o foaie cu o siluetă umană sau cu o formă de oglindă.

Instrucțiunea este:

„Desenează sau scrie în interiorul oglinzii ce crezi tu că te definește: Ce îți place să faci? Ce știi să faci bine? Ce îți iese greu? Ce te face fericit sau nervos? Cine te sprijină?”

Copiii pot colora sau simboliza răspunsurile (ex: o carte = îmi place să citesc, o inimă = am prieteni buni, un nor = uneori mă tem să vorbesc etc.).

3. Împărtășire în grup (10 min):

Fiecare elev, dacă dorește, își prezintă oglinda. Ce a descoperit despre sine? Ce a fost ușor sau greu de completat?

Se pot încuraja aprecieri reciproce.

Reflecție finală (2–3 min):

Profesorul încheie cu întrebări care facilitează un transfer în practică:

- „*Cum te poate ajuta să te cunoști mai bine atunci când ai o problemă?*”
 - „*Ce ai aflat nou despre tine sau despre colegi azi?*”
-

Varianta adaptată pentru dificultăți de scriere:

Elevii pot lipi imagini decupate din reviste sau pot alege pictograme/emoji-uri pregătite în avans.