



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European  
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate  
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

## Fișă sesiuni de informare

### Instrument suport cadru didactic – Ciclul gimnazial

**Cadru didactic:** \_\_\_\_\_

**Locația:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_

**Tema 2:** Mă simt / ...și eu!

**Scop:** Participanții vor identifica emoții și vor explora titudini față de schimbările corpului în pubertate.

**Metodă:** Individual, Lucru în grup mare

**Materiale:** Foi de lucru, pixuri

**Etape:**

1. Întreabă participanții care sunt schimbările care apar la pubertate și notați-le.
2. Roagă participanții să enumere reguli de igienă ce trebuie introduse în perioada pubertății.
3. Provoacă o discuție despre cum afectează pubertatea comportamentul uman și întreabă participanții ce schimbări au observat la ei sau la colegii lor în ultimii ani.
4. Oferă fiecărui participant câte o foaie de lucru și roagă-i să o completeze individual.
5. După ce a finalizat fiecare participant, roagă-i să se plimbe prin sală și cine dorește să citească o afirmație de pe foaia de lucru și completarea personală.
6. Cel care are răspuns asemănător, va striga „și eu!”, citind următoarea afirmație.
7. Asigură-te că s-au citit toate afirmațiile de pe foaia de lucru, iar apoi invită participanții să se așeze.

**Prelucrare**

- Cum v-ați simțit atunci când ați răspuns la afirmații?
- Ce dificultăți ați întâmpinat?
- Cum a fost atunci când a trebuit să recunoașteți emoțiile de față cu ceilalți? Dar atunci când ai spus „și eu”?
- Cum ne afectează reacțiile negative ale celorlalți la modificările corpului?

**Anexa 3.2.b**



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

Proiect cofinanțat de Fondul Social European  
Programul Capital Uman 2014-2020

POCU/987/6/26 – Operațiune compozită OS 6.3, 6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - Regiuni mai puțin dezvoltate  
Proiect: Hai să învățăm prin joacă! - COD SMIS 154834

### A.1.5. Programe sau activități de educație pentru sănătate, igienă și nutriție sănătoasă

## Fișă sesiuni de informare

### Chestionar elev – Ciclul gimnazial

*Chestionar anonim – se recomandă interpretarea unitară a chestionarelor completate la grupă*

**Locația:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_

Citește afirmațiile și completează spațiul liber cu un cuvânt care se potrivește cel mai bine cu emoția simțită. Dacă emoția nu se regăsește în marea de cuvinte, o poți adăuga tu.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| M-aș simți _____  | atunci când aș vedea o pată de sânge pe spatele fustei unei fete. |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat prima dată despre ciclul menstrual.          |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat că unei colege i-a venit menstruația.        |
| M-aș simți _____  | atunci când aș vedea că un băiat are o erecție în public.         |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat despre visele umede.                         |
| M-aș simți _____  | atunci când m-aș trezi cu o pată umedă pe cearceaf.               |
| M-am simțit _____ | atunci când mi-a apărut pentru prima dată părul la subraț.        |
| M-am simțit _____ | atunci când transpirația mea și-a schimbat mirosul.               |
| M-am simțit _____ | atunci când am observat că mi se schimbă vocea.                   |
| M-am simțit _____ | atunci când am aflat că există o diferență de mărime între sâni.  |

