

LICEUL TEORETIC „GRIGORE MOISIL” TIMIȘOARA

CU ÎNCREDERE SPRE EVALUAREA NAȚIONALĂ

Ghid de bune practici: dezvoltare personală și gestionarea emoțiilor

Clasa a VIII-a

Material pentru studiu individual destinat elevilor din anii terminali

Proiect: „Inovație pentru educație la Moisil Timișoara”

Autor material: prof. consilier Eva Kovacs

Revizie editorială și adaptare pentru publicare: Liceul Teoretic „Grigore Moisil”
Timișoara

2026

Despre acest ghid

Pregătirea pentru Evaluarea Națională nu înseamnă doar recapitularea materiei. În această perioadă, elevii se confruntă și cu simulări, alegeri legate de liceu, așteptări din partea celor din jur și emoții care se pot schimba rapid.

Evaluarea Națională reprezintă un moment important în viața elevilor, însă emoțiile și stresul pot fi gestionate prin organizare, încredere și obiceiuri sănătoase. O pregătire echilibrată îi ajută să își valorifice cunoștințele și să își păstreze calmul în timpul probelor.

Dezvoltarea personală și gestionarea emoțiilor sunt esențiale pentru formarea unui adolescent echilibrat și responsabil. Prin autocunoaștere, comunicare eficientă, organizare și relații sănătoase, elevii își pot construi încrederea în sine și pot face față mai ușor provocărilor specifice vârstei.

Uneori, în perioadele stresante, pot apărea momente de panică sau de blocaj, cunoscute și sub denumirea de „blackout”. Acestea pot fi gestionate prin tehnici simple de calmare și autocontrol. Respirația controlată, gândirea realistă și pozitivă, organizarea și sprijinul celor din jur contribuie la recăpătarea echilibrului emoțional și la consolidarea încrederii în propriile capacități.

Tocmai de aceea, acest ghid ți se adresează direct și este conceput pentru a putea fi folosit individual. Îl poți deschide exact la pagina de care ai nevoie și vei găsi explicații scurte, activități practice și pași concreți pe care îi poți aplica. Unele pagini te vor ajuta să te organizezi, altele să îți înțelegi emoțiile sau să depășești un moment de blocaj, iar altele să descoperi ce ți se potrivește în alegerea liceului.

Cum îl folosești

Alege o pagină. Scrie sincer. Testează o strategie timp de câteva zile. Observă dacă te ajută. Păstrează ceea ce funcționează pentru tine și schimbă ceea ce nu funcționează.

Regula de bază

Un exercițiu realizat sincer este mai valoros decât zece pagini citite în grabă.

Ai nevoie de:

- un pix sau un creion;
- 10-20 de minute fără notificări;

- curiozitate față de tine, nu judecată;
- posibilitatea de a reveni asupra răspunsurilor.

Cuprins

1	Eu în clasa a VIII-a: schimbări, calități și resurse
2	Ce mi se potrivește: interese și alegerea liceului
3	Emoțiile din perioada Evaluării Naționale
4	Stresul, blocajul și revenirea la calm
5	Motivația, încrederea și teama de greșeli
6	Cum mă organizez și ce fac în ziua examenului
Anexe	Fișe rapide pentru planificare și situații dificile

Eu în clasa a VIII-a

Schimbări, calități și resurse personale



La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist, pe care îl poți aplica imediat.

Ce mi se întâmplă în perioada aceasta?

Clasa a VIII-a este o perioadă de tranziție. Închei un ciclu de școală, te pregătești pentru un examen important și începi să iei decizii despre liceu. În același timp, te schimbi: devii mai atent la părerea celorlalți, vrei mai multă independență și începi să îți pui întrebări despre cine ești.

Uneori te poți simți sigur pe tine, iar alteori poți avea impresia că nu te pricepi la nimic. Imaginea despre tine nu este un verdict. Se construiește din experiențe, feedback, comparații, reușite, greșeli și felul în care alegi să vorbești cu tine.

Autocunoașterea nu înseamnă să îți găsești o etichetă. Înseamnă să observi ce te ajută, ce te încurcă, ce îți place, ce ai învățat până acum și ce vrei să dezvolt.

Ideea importantă

Nu trebuie să fii „gata format”. La 14-15 ani este normal să te descoperi din mers.

Un lucru de ținut minte

O calitate nu este doar ceva spectaculos. Poate fi faptul că îți ții promisiunile, că întrebi când nu înțelegi, că observi când cineva are nevoie de ajutor sau că revii la o sarcină după ce ai greșit.

ACTIVITATEA 1.1

Harta mea acum

Timp estimat: 20 minute

Privește-te ca pe o persoană în dezvoltare, nu ca pe o listă de note.

Cum lucrezi

1. Completează fiecare zonă cu exemple concrete din viața ta.
2. Nu scrie doar adjective. Adaugă situații: „sunt perseverent pentru că...”
3. La final, încercuiește trei lucruri pe care vrei să te bazezi în perioada următoare.

O zonă pe care o analizez	Răspunsul meu
Calități pe care le observ la mine	
Lucruri care îmi plac și mă încarcă	
Lucruri pe care le fac bine	
Situații în care mă simt curajos/curajoasă	
Lucruri pe care vreau să le îmbunătățesc	
Persoane lângă care pot fi eu	

La final, gândește-te

Ce am observat nou despre mine?

Care dintre calitățile mele mă poate ajuta cel mai mult în clasa a VIII-a?

ACTIVITATEA 1.2

Rucsacul resurselor mele

Timp estimat: 20-25 minute

Când apare o perioadă grea, nu pornești de la zero. Ai deja experiențe, oameni și abilități care te pot ajuta.

Cum lucrezi

1. Imaginează-ți că pregătirea pentru examen este o călătorie.
2. În „rucsac” pui resursele pe care le ai deja.
3. În buzunarul lateral notezi resursele pe care vrei să le cauți sau să le dezvolti.

În rucsacul meu există deja	Vreau să mai adaug
O persoană care mă susține	
O metodă de învățare care a funcționat	
O calitate personală	
O experiență în care am depășit o dificultate	
Un loc în care mă pot concentra	
O activitate care mă ajută să îmi revin	

La final, gândește-te

Ce resursă folosesc prea rar?

Cui pot cere un ajutor concret săptămâna aceasta?

ACTIVITATEA 1.3

Povestea unei reușite

Timp estimat: 20 minute

Încrederea în sine crește când îți amintești nu doar rezultatul, ci și ce ai făcut pentru a ajunge la el.

Cum lucrezi

1. Alege o situație în care ai reușit ceva ce la început părea greu.
2. Poate fi o reușită școlară, sportivă, artistică, socială sau personală.
3. Descompune reușita în pași și resurse.

Provocarea a fost...

Ce am făcut concret?

Ce calități am folosit?

Cine sau ce m-a ajutat?

Cum pot folosi aceeași strategie pentru Evaluarea Națională?

Ce iau cu mine din acest capitol

Eu în clasa a VIII-a

- Nu sunt doar rezultatele mele școlare.
- Calitățile devin utile când le folosesc în situații concrete.
- Am deja resurse, chiar dacă uneori uit de ele.
- Pot cere sprijin fără ca acest lucru să însemne că sunt slab/ă.
- Încrederea se construiește din pași mici și dovezi reale.

Planul meu

Alege o resursă personală pe care vrei să o folosești mai conștient în următoarele șapte zile.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. **A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.**

Ce mi se potrivește

Interese, aptitudini și alegerea liceului



La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist, pe care îl poți aplica imediat.

Alegerea liceului nu este un test de ghicit viitorul

Poate părea că trebuie să alegi acum drumul perfect. În realitate, alegerea liceului este un pas important, dar nu decide singur toată viața ta. Este o alegere pe care o poți face mai bine dacă aduni informații și te uiți sincer la tine.

Interesele arată ce îți trezește curiozitatea. Aptitudinile arată ce poți face bine sau ce ai potențial să dezvolți. Valorile arată ce contează pentru tine: siguranță, creativitate, competiție, ajutorarea altora, autonomie, lucrul în echipă sau altceva.

O alegere realistă ține cont și de rezultate, efortul pe care ești dispus să îl depui, distanța până la școală, mediul liceului, profilul și disciplinele studiate. Nu te baza doar pe reputație, pe alegerea prietenilor sau pe o singură părere.

Ideea importantă

O decizie bună nu este cea fără emoții, ci cea bazată pe informații, autocunoaștere și alternative.

Întrebare utilă

Nu întreba doar „Care este cel mai bun liceu?”, ci și „Care este un liceu bun pentru mine și pentru ceea ce vreau să dezvolt?”

ACTIVITATEA 2.1

Trei cercuri: îmi place, mă pricep, contează

Timp estimat: 25 minute

Caută punctele în care interesele, aptitudinile și valorile tale se întâlnesc.

Îmi place să...	Mă pricep sau pot învăța să...	Pentru mine contează...

Ce apare în mai multe coloane?

La final, gândește-te

Ce profil sau domeniu merită explorat mai mult?

Ce nu știi încă și trebuie să verific?

ACTIVITATEA 2.2

Vocea mea și vocile din jur

Timp estimat: 20 minute

Separă dorințele tale de așteptările celorlalți, fără să ignori sfaturile bune.

Ce îmi doresc eu	Ce își doresc ceilalți pentru mine	Ce argumente există

Nu trebuie să alegi singur/ă

Părinții, profesorii și prietenii pot observa lucruri importante. Totuși, o părere devine utilă când este explicată prin exemple și când este pusă alături de interesele și efortul tău.

La final, gândește-te

Ce sfat primit mi se pare bine argumentat?

Ce alegere aș face doar ca să nu dezamăgesc pe cineva?

ACTIVITATEA 2.3

Detectiv de profil

Timp estimat: 30-40 minute

Transformă zvonurile despre un profil de liceu în informații verificate.

Cum lucrezi

1. Alege două sau trei profiluri care te interesează.
2. Caută informații din surse oficiale și discută cu elevi sau profesori care cunosc profilul.
3. Completează tabelul fără să încerci să influențezi din start o opțiune.

Criteriu	Opțiunea A	Opțiunea B	Opțiunea C
Discipline studiate mai mult			
Ce mă atrage			
Ce mi-ar putea fi dificil			
Ce oportunități oferă			
Navetă / program / distanță			
Ce informație mai trebuie verificată			

ACTIVITATEA 2.4

Planul meu de explorare

Timp estimat: 15 minute

O alegere devine mai clară când îți stabilești pași de informare, nu când te gândești la ea în fiecare seară.

Ce vreau să aflu	De unde aflu	Până când

Persoana cu care vreau să discut este...

Întrebarea cea mai importantă pe care vreau să o pun este...

Ce iau cu mine din acest capitol

Ce mi se potrivește

- Interesele, aptitudinile și valorile sunt diferite, dar se influențează.
- Nu există un liceu perfect pentru toți elevii.
- Părerile celorlalți sunt utile când vin cu argumente și exemple.
- Informația verificată este mai valoroasă decât zvonurile.
- Pot avea o opțiune principală și alternative bune.

Planul meu mic

Alege un singur lucru pe care îl vei verifica despre profilul sau liceul care te interesează cel mai mult.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. **A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.**

Emoțiile din perioada examenului

Cum le recunosc și cum le folosesc ca informație



La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist, pe care îl poți aplica imediat.

Emoțiile nu sunt un semn că nu ești pregătit

Înainte de Evaluarea Națională poți simți teamă, entuziasm, iritare, nerăbdare, oboseală, speranță sau nesiguranță. Uneori mai multe emoții apar în aceeași zi. Faptul că ai emoții arată că situația contează pentru tine.

Emoțiile sunt mesaje, nu ordine. Teamă poate spune „pregătește-te” sau „caută sprijin”, dar nu înseamnă automat că vei eșua. Furia poate semnala că te simți presat. Tristețea poate apărea când simți că nu progresezi. Bucuria îți arată ce îți dă energie.

Este util să observi legătura dintre situație, gând, emoție și comportament. Același test poate produce reacții diferite în funcție de ce îți spui: „Acesta este un antrenament” sau „Dacă greșesc, înseamnă că nu sunt bun/ă”.

Ideea importantă

Nu trebuie să elimini toate emoțiile. Scopul este să le recunoști și să alegi ce faci mai departe.

ACTIVITATEA 3.1

Termometrul emoțiilor

Timp estimat: 10 minute

Numește emoția și observă intensitatea ei înainte să reacționezi.

Emoția	Intensitate 1-10	Ce a declanșat-o?	Ce îmi vine să fac?
Teamă			
Încredere			
Iritare			
Bucurie			
Nesiguranță			
Altă emoție:			

La final, gândește-te

Care emoție apare cel mai des în perioada aceasta?

Ce încearcă să îmi transmită?

ACTIVITATEA 3.2

Lanțul: situație - gând - emoție - acțiune

Timp estimat: 20 minute

Descoperă locul în care poți schimba reacția.

Exemplu

Situație: am greșit multe exerciții. **Gând:** „Nu voi reuși niciodată.” **Emoție:** teamă și rușine. **Acțiune:** închid caietul. Un gând mai realist ar putea fi: „Rezultatul îmi arată ce trebuie să mai exersezi.”

Situația	Ce mi-am spus	Ce am simțit	Ce am făcut

În ce parte a lanțului aș putea interveni data viitoare?

ACTIVITATEA 3.3

Detectivul gândurilor

Timp estimat: 25 minute

Verifică dacă un gând este un fapt sau o predicție speriată.

Cum lucrezi

1. Scrie un gând care îți crește anxietatea.
2. Caută dovezi care îl susțin și dovezi care îl contrazic.
3. Formulează o variantă realistă. Nu trebuie să fie exagerat de pozitivă.

Gândul meu	Dovezi care îl susțin	Dovezi care îl contrazic	Variantă realistă

La final, gândește-te

Cum s-a schimbat intensitatea emoției după ce am analizat gândul?

ACTIVITATEA 3.4

Echipa mea de sprijin

Timp estimat: 15 minute

A cere ajutor este mai ușor când știi dinainte la cine și pentru ce poți apela.

Persoana	Cu ce mă poate ajuta	Cum îi pot cere ajutorul
Părinte / adult din familie		
Diriginte / profesor		
Consilier / psiholog		
Prieten / coleg		
Alt adult de încredere		

Cerere concretă

În loc de „Ajută-mă!”, poți spune: „Mă simt copleșit/ă de planul de învățare. Mă poți ajuta să aleg ce fac azi?”

Ce iau cu mine din acest capitol

Emoțiile din perioada Evaluării Naționale

- Emoțiile sunt normale și oferă informații.
- Intensitatea emoției se poate schimba.
- Gândurile influențează felul în care mă simt și acționez.
- Un gând realist este mai util decât unul catastrofic sau forțat pozitiv.
- Nu trebuie să gestionez singur/ă tot ce simt.

Planul meu:

În următoarele zile, notează o dată pe zi o emoție, intensitatea ei și ce a declanșat-o.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. **A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.**

Stresul și blocajul

Cum revin la calm și la pasul următor



La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist, pe care îl poți aplica imediat.

Stresul are un buton de volum

Un nivel moderat de stres te poate mobiliza: devii atent, te pregătești și îți amintești că există un termen. Când stresul devine prea puternic sau se menține mult timp, poate afecta somnul, concentrarea, memoria și răbdarea.

Corpul poate reacționa prin respirație rapidă, tensiune musculară, dureri de stomac, transpirație, tremur sau senzația că mintea s-a golit. Acest blocaj este uneori numit „blackout”. Nu înseamnă că ai pierdut tot ce ai învățat. Înseamnă că sistemul tău de alarmă este foarte activ.

Într-un moment de blocaj, obiectivul nu este să rezolvi imediat tot subiectul. Primul obiectiv este să reduci puțin intensitatea reacției și să revii la o cerință simplă.

Ideea importantă

Într-un moment de panică, fă mai întâi corpul să înțeleagă că ești în siguranță. Apoi revino la gândire.

ACTIVITATEA 4.1

Semaforul stresului

Timp estimat: 20 minute

Observă semnele timpurii, înainte să ajungi în zona roșie.

Zona	Cum se simte corpul meu	Ce gândesc	Ce fac de obicei	Ce m-ar ajuta
VERDE - sunt funcțional/ă				
GALBEN - apar semne de tensiune				
ROȘU - mă simt copleșit/ă				

La final, gândește-te

Care este primul meu semn din zona galbenă?

Ce pot face atunci, înainte să ajung în zona roșie?

ACTIVITATEA 4.2

Două tehnici de revenire

Timp estimat: 15 minute

Exersează-le când ești calm/ă, pentru a le putea folosi când ai nevoie.

Respirația 4-4-6

O tehnică scurtă pentru reducerea tensiunii

1. Inspiră lent pe nas timp de 4 secunde.
2. Ține aerul 4 secunde, fără să forțezi.
3. Expiră lent timp de 6 secunde.
4. Repetă de 5 ori și observă ce se schimbă.

Ce observ în corp după exercițiu?

Tehnica 5-4-3-2-1

O tehnică de readucere a atenției în prezent

- 5 lucruri pe care le văd;
- 4 lucruri pe care le pot atinge;
- 3 sunete pe care le aud;
- 2 mirosuri pe care le observ;
- 1 gust sau senzație în gură.

Care dintre cele două tehnici mi se potrivește mai bine? De ce?

ACTIVITATEA 4.3

Protocolul meu pentru blocaj

Timp estimat: 20 minute

Pregătește dinainte o succesiune simplă pentru momentul în care mintea pare goală.

Protocol recomandat

OPREȘTE-TE câteva secunde. **RESPIRĂ** lent. **PRIVEȘTE** cerința și subliniază un cuvânt-cheie. **ALEGE** cea mai simplă parte. **SCRIE** un prim pas, chiar dacă nu este răspunsul complet.

Pas	Ce voi face exact
1. Mă opresc	
2. Îmi reglez respirația	
3. Îmi readuc atenția în prezent	
4. Aleg o cerință accesibilă	
5. Reîncep cu un pas mic	

Fraza realistă pe care o voi folosi în acel moment:

ACTIVITATEA 4.4

Trusa mea de prim ajutor emoțional

Timp estimat: 20 minute

Adună într-un singur loc lucrurile care te ajută să revii.

Instrument	Varianta mea
O persoană pe care o pot suna sau aborda	
O activitate de 10 minute care mă liniștește	
O amintire în care am depășit o situație grea	
O frază realistă de încurajare	
O tehnică de respirație / ancorare	
Un semn că trebuie să cer ajutor	

Ce iau cu mine din acest capitol

Stresul, blocajul și revenirea la calm

- Stresul poate fi util sau copleșitor, în funcție de intensitate și durată.
- Corpul îmi transmite semne înainte de blocaj.
- Tehnicile se exersează când sunt calm/ă, nu doar în criză.
- Într-un blackout, primul pas este revenirea, nu perfecțiunea.
- Un protocol simplu mă ajută să nu decid sub presiune.

Planul meu

Exersează respirația 4-4-6 o dată pe zi, timp de cinci zile, și observă dacă devine mai ușor de folosit.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. **A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.**

Motivația și încrederea

Cum continui când nu am chef sau mi-e teamă să greșesc



La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist, pe care îl poți aplica imediat.

Motivația nu este prezentă în fiecare zi

Uneori ai energie și începi ușor. Alteori, chiar dacă știi ce ai de făcut, amâni. Acest lucru nu înseamnă automat că ești leneș/ă sau nepăsător/oare. Poate însemna că sarcina pare prea mare, că ești obosit/ă, că te temi de rezultat sau că nu vezi un prim pas clar.

Încrederea în propriile capacități nu înseamnă să fii sigur/ă că vei lua nota dorită. Înseamnă să crezi că poți face pași, poți învăța din rezultate și poți cere ajutor. Încrederea realistă se bazează pe dovezi: ore lucrate, exerciții rezolvate, greșeli corectate, obiceiuri repetate.

Greșeala nu este plăcută, dar poate funcționa ca un indicator. Îți spune ce nu este încă stabil, unde ai nevoie de o explicație sau ce tip de exercițiu trebuie repetat.

Ideea importantă

Nu aștepta să apară motivația perfectă. Începe cu un pas suficient de mic încât să îl poți face și într-o zi grea.

ACTIVITATEA 5.1

De ce merită efortul meu?

Timp estimat: 20 minute

Leagă pregătirea de motive care au sens pentru tine, nu doar de presiunea notei.

Cum lucrezi

1. Scrie cel puțin zece motive pentru care vrei să te pregătești.
2. Motivele pot fi practice, personale sau legate de viitor.
3. Alege trei motive care contează cel mai mult pentru tine.

Top 3 motive

Cum se vede acest motiv în acțiunile mele

1.	
2.	
3.	

ACTIVITATEA 5.2

Scara progresului

Timp estimat: 20 minute

Transformă un obiectiv mare în trepte suficient de mici.

Obiectivul meu este:

Treapta	Acțiune concretă	Cum verific că am făcut ce am stabilit
1 - încep foarte ușor		
2		
3		
4		
5 - sunt mai aproape de obiectiv		

Exemplu

Obiectiv mare: „Să recuperez algebra.” Primul pas: „Azi rezolv trei exerciții dintr-un singur tip și notez unde mă blochez.”

ACTIVITATEA 5.3

Greșeala ca informație

Timp estimat: 20 minute

În loc să te judeci, folosește eroarea pentru a alege următorul exercițiu.

Ce am greșit	De ce cred că s-a întâmplat	Ce învăț din asta	Ce fac data viitoare

O greșeală pe care nu vreau să o mai folosesc împotriva mea este...

Scrisoare pentru mine înainte de examen

Vorbeste cu tine așa cum ai vorbi cu un prieten care a muncit și are emoții.

1. Amintește-ți o dificultate pe care ai depășit-o.
2. Notează ce apreciezi la efortul tău, nu doar la rezultate.
3. Scrie două fraze pe care vrei să le recitești înainte de examen.

Recitește scrisoarea în săptămâna examenului. Poți adăuga lucruri noi pe măsură ce

observi progresul.

Ce iau cu mine din acest capitol

Motivația, încrederea și teama de greșeli

- Motivația fluctuează; rutina mă ajută când motivația este scăzută.
- Un obiectiv mare devine posibil când îl transform în pași.
- Încrederea realistă se bazează pe dovezi și efort repetat.
- Greșeala îmi poate arăta ce am de exersat.
- Felul în care vorbesc cu mine influențează dacă revin sau renunț.

Planul meu

Alege un obiectiv de învățare și scrie primul pas pe care îl poți face în cel mult 15 minute.

Ce voi face în următoarele 7 zile?

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. **A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.**

Organizarea pentru examen

Timp, energie, atenție și ziua Evaluării Naționale



La finalul capitolului

Vei avea câteva idei clare despre tine și un plan realist, pe care îl poți aplica imediat.

Nu gestionezi doar timpul, ci și energia și atenția

Un program foarte încărcat nu este neapărat un program bun. Planificarea utilă ține cont de cât timp ai, când te concentrezi mai bine, ce sarcini sunt prioritare și de ce pauze ai nevoie.

Procrastinarea apare adesea când sarcina este neclară, prea mare, plictisitoare sau legată de teama de a greși. Soluția nu este să îți spui că „de mâine vei fi complet diferit/ă”, ci să reduci primul pas și să limitezi distragerile pentru o perioadă concretă.

Odihna, mesele regulate, mișcarea și pauzele nu sunt timp pierdut. Ele susțin memoria, concentrarea și reglarea emoțională. În același timp, relaxarea nu înseamnă ore întregi de telefon fără să observi cum trece timpul.

Ideea importantă

Planul bun este cel pe care îl poți respecta suficient de des, nu cel care arată perfect pe hârtie.

ACTIVITATEA 6.1

Auditul timpului și energiei

Timp estimat: 20 minute

Descoperă unde se duc timpul și energia ta într-o zi obișnuită.

Interval	Ce fac de obicei	Nivel energie 1-5	Ce aș schimba
Dimineața			
La școală			
După școală			
Seara			
Înainte de somn			

La final, gândește-te

Care este intervalul meu cel mai bun pentru o sarcină dificilă?

Ce activitate îmi consumă mai mult timp decât credeam?

ACTIVITATEA 6.2

Important, urgent sau poate aștepta?

Timp estimat: 20 minute

Alege prioritățile fără să tratezi fiecare sarcină ca pe o urgență.

URGENT și IMPORTANT	IMPORTANT, dar nu urgent
Exemplele mele:	Exemplele mele:
URGENT, dar mai puțin important	NICI urgent, NICI important
Exemplele mele:	Exemplele mele:

Sarcina importantă pe care o voi programa înainte să devină urgentă este...

ACTIVITATEA 6.3

Planul meu pentru o săptămână

Timp estimat: 25 minute

Planifică suficient de clar, dar lasă loc pentru viața reală.

Ziua	Sarcina principală	Durată	Pauză / mișcare	Bifat
Luni				☐
Marți				☐
Miercuri				☐
Joi				☐
Vineri				☐
Sâmbătă				☐
Duminică				☐

Regulă practică

Planifică maximum trei priorități într-o zi. Restul sunt opționale sau se reprogramează.

ACTIVITATEA 6.4

Telefonul și atenția mea

Timp estimat: 15 minute

Nu trebuie să renunți la telefon. Ai nevoie de reguli clare pentru momentele de lucru.

Distragerea mea frecventă	Când apare	Regula pe care o testez 7 zile
Notificări		
Mesaje / grupuri		
Video scurt / scrolling		
Jocuri		
Altceva:		

- ☐ Pun telefonul în altă cameră pentru 25 de minute.
- ☐ Opresc notificările în intervalul de studiu.
- ☐ Stabilesc dinainte când verific mesajele.
- ☐ Folosesc un cronometru pentru sesiunea de lucru.

Regula mea personală este...

ACTIVITATEA 6.5

Ultimele șapte zile înainte de examen

Timp estimat: 25 minute

În ultima săptămână, obiectivul este consolidarea și echilibrul, nu recuperarea întregii materii.

Ziua	Ce recapitulez	Un test / exercițiu	Odihnă și mișcare	Ce pregătesc practic
Ziua 7				
Ziua 6				
Ziua 5				
Ziua 4				
Ziua 3				
Ziua 2				
Ziua 1				

Cu o zi înainte

Recapitulează calm ideile-cheie, pregătește actele și instrumentele de scris, evită învățarea până târziu și lasă corpului timp să se odihnească.

ACTIVITATEA 6.6

Planul pentru ziua examenului

Timp estimat: 20 minute

Reduci stresul când decizi dinainte lucrurile simple.

Moment	Planul meu
Ora la care mă trezesc	
Ce mănânc / beau	
La ce oră plec	
Ce iau cu mine	
Ce fac dacă ceilalți discută panicat	
Fraza mea realistă înainte de probă	

În timpul probei:

- ☐ Citesc toate cerințele cu atenție.
- ☐ Încep cu ceea ce știu și îmi gestionez timpul.
- ☐ Dacă mă blochez, folosesc protocolul meu.
- ☐ Las timp pentru verificare.
- ☐ Nu transform un exercițiu dificil într-o concluzie despre întreaga lucrare.

ACTIVITATEA 6.7

După probă și după rezultate

Timp estimat: 20 minute

Protejează-ți energia pentru ceea ce urmează și privește rezultatul în context.

După prima probă

- Evit discuțiile lungi despre fiecare răspuns dacă îmi cresc anxietatea.
- Mă hidratez, mănânc și mă odihnesc.
- Mă concentrez pe următoarea probă, nu pe scenarii pe care nu le pot verifica.

După rezultate

- Îmi permit să simt ceea ce simt, fără să decid imediat că rezultatul spune totul despre mine.
- Analizez opțiunile reale și cer ajutor pentru decizii.
- Separ nota de valoarea mea ca persoană.
- Observ ce am învățat despre mine în acest an.

Mesajul pe care vreau să mi-l amintesc indiferent de rezultat:

Ce iau cu mine din acest capitol

Cum mă organizez și ce fac în ziua examenului

- Planificarea ține cont de timp, energie și atenție.
- Prioritățile sunt mai utile decât listele imposibile.
- Pauzele și somnul susțin învățarea.
- Distragerile se reduc prin reguli concrete și temporare.
- Ziua examenului devine mai ușor de gestionat când am un plan simplu.
- Nota este importantă, dar nu definește întreaga mea valoare sau toate posibilitățile mele.

Când cer ajutor?

Dacă o emoție sau o grijă devine atât de puternică încât îți afectează somnul, pofta de mâncare, concentrarea sau relațiile, vorbește cu un adult de încredere, cu dirigintele ori cu un consilier/psiholog. **A cere sprijin este o formă de grijă față de tine.**

ANEXE

Fișe rapide de folosit

Poți copia sau imprima aceste pagini de câte ori ai nevoie



Cum le folosești

Alege doar fișa de care ai nevoie: pentru o sesiune de studiu, pentru planificarea săptămânii, pentru un moment de blocaj sau pentru ziua examenului.

Fișă rapidă: sesiunea mea de studiu

Înainte	După
Ce voi lucra concret?	Ce am finalizat?
Cât timp lucrez?	Unde m-am blocat?
Ce distrageri elimin?	Care este următorul pas?

Un lucru pe care îl fac bine în sesiunea următoare:

Fișă săptămânală reutilizabilă

Ziua	Prioritatea 1	Prioritatea 2	Pauză / mișcare	Observație
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Ce a funcționat săptămâna aceasta?

Ce schimb săptămâna viitoare?

Cardul meu pentru un moment de blocaj

1. Mă opresc

Pun pixul jos pentru câteva secunde. Îmi sprijin picioarele pe podea.

2. Respir

Folosesc 4-4-6 de trei până la cinci ori.

3. Revin în prezent

Observ trei lucruri pe care le văd și două sunete pe care le aud.

4. Aleg un pas mic

Recitesc cerința, subliniez cuvintele importante și scriu ce știu sigur.

Fraza mea de revenire:

Checklist: cu o zi înainte și în ziua examenului

- ☐ Am verificat ora și locul probei.
- ☐ Am pregătit actul de identitate / documentele necesare.
- ☐ Am pregătit instrumentele de scris permise și o rezervă.
- ☐ Am pregătit apă și haine confortabile, conform regulilor centrului de examen.
- ☐ Am stabilit ora de culcare și ora de trezire.
- ☐ Am stabilit cum ajung la timp.
- ☐ Știu ce tehnică folosesc dacă mă blochez.
- ☐ Evit discuțiile care îmi cresc panica.
- ☐ Îmi reamintesc că emoțiile sunt normale.

Ultimul lucru practic pe care trebuie să îl rezolv:

Persoanele mele de sprijin

Nume / rol	Cum mă poate ajuta	Cum îl/o contactez

Mesaj pe care îl pot folosi

„Am nevoie să vorbesc cu cineva. În ultima perioadă mă simt foarte copleșit/ă și îmi este greu să mă concentrez. Putem discuta?”

Concluzie:

Pregătirea pentru Evaluarea Națională presupune nu doar acumularea de cunoștințe, ci și gestionarea emoțiilor, a timpului și a energiei. Organizarea, odihna, încrederea în sine și calmul îi ajută pe elevi să își valorifice potențialul și să treacă mai ușor peste provocările examenului.

Succesul la Evaluarea Națională este 70% pregătire academică și 30% echilibru emoțional. Un elev care știe să gestioneze frica va performa întotdeauna mai aproape de potențialul său maxim decât unul paralizat de presiune.

NU UITA! EȘTI UNIC! VEI REUȘI!

Încheiere: ce am aflat despre mine

O calitate pe care o văd mai clar acum:

O strategie care funcționează pentru mine:

O persoană de la care pot cere sprijin:

Un lucru pe care vreau să îl păstrez și la liceu:

Mesaj final

Evaluarea Națională este o etapă importantă, nu întreaga ta poveste. Pregătirea, echilibrul și curajul de a cere ajutor te pot aduce mai aproape de potențialul tău. Pas cu pas este suficient.

Material realizat în cadrul proiectului „Inovație pentru educație la Moșil Timișoara”
finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență