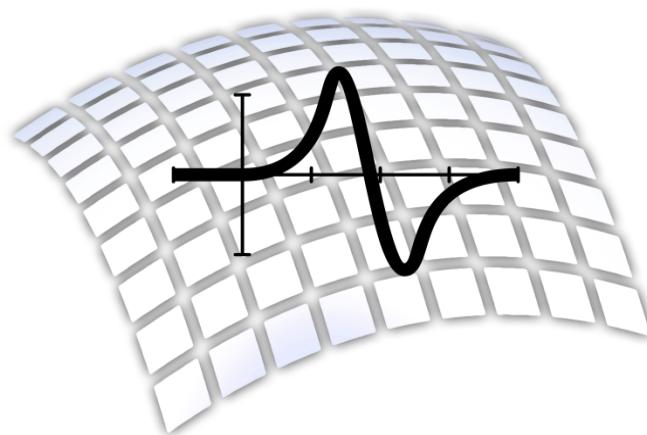


REVISTA DE MATEMATICĂ
COLEGIUL TEHNIC "TRAIAN VUIA" GALAȚI



AUTOmate



PUBLICAȚIE LUNARĂ PENTRU ELEVI ȘI PROFESORI
Mai 2016

ISSN 2501-2088
ISSN-L 2501-2088

COORDONATORI:

Prof. Alina Ciubotariu - Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Prof. Camelia Aurora Dumitrescu- Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Prof. Onel Liliana - Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Ing. Lidia Mazilu- Director adjunct Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Echipa de redacție :

Prof. Alina Ciubotariu - Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Prof. Camelia Aurora Dumitrescu- Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Prof. Onel Liliana- Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Prof. Nicoleta Vasile - Școala gimnazială “Mihail și Gavril” Comuna Smârdan, Galați

Ing. Lidia Mazilu- Colegiul Tehnic “Traian Vuia” Galați

Model simulare Evaluare Națională
EVALUAREA NAȚIONALĂ PENTRU ELEVII CLASEI a VIII-a
Anul școlar 2015 – 2016
Matematică

Prof. Vasile Nicoleta Mariana,
Școala Gimnazială Mihail și Gavril, com. Smârdan

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.
- Timp de lucru efectiv este de 2 ore.

SUBIECTUL I – Pe foaia de examen scrieți numai rezultatele **(30 puncte)**

5p 1. Rădăcina pătrată a numărului 289 este.....

5p 2. Cardinalul mulțimii $A = \{x \in \mathbb{N} \mid |2x - 1| \leq 2\}$ este egal cu.....

5p 3. Suplementul unui unghi cu măsura egală cu $125^\circ 25'36''$ este egal cu.....

5p 4. Perimetrul unui hexagon regulat este egal cu 36 cm . Atunci aria hexagonului este egală cu.....

5p 5. În figura 1, este reprezentată o piramidă patrulateră regulată dreaptă VABCD, cu muchia laterală egală cu muchia bazei. Atunci măsura unghiului determinat de dreptele VA și VB este egală cu.....

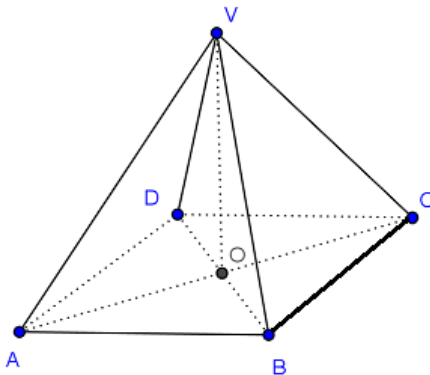
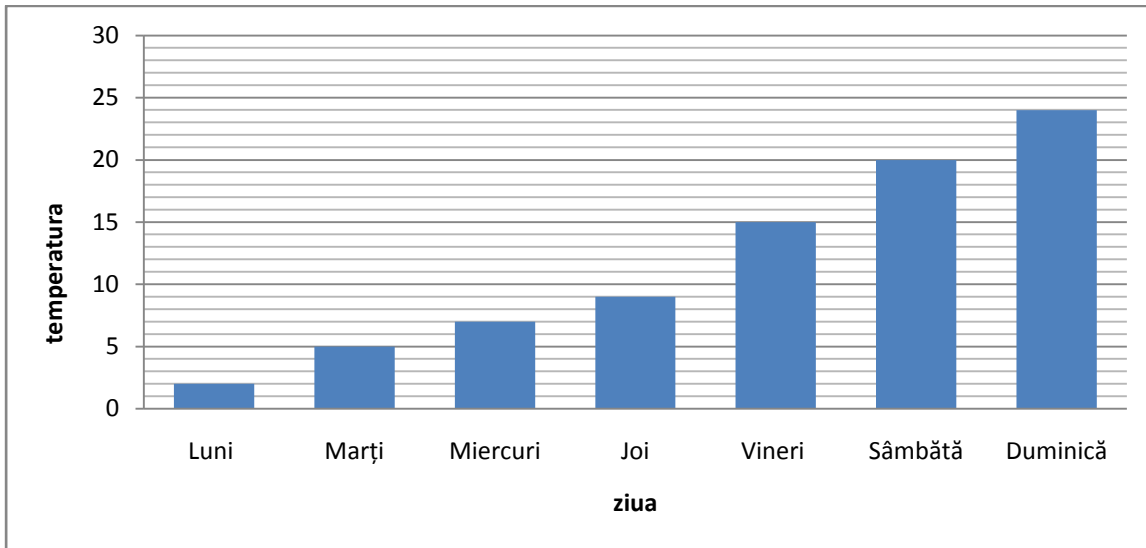


Fig 1

5p 6. La o stație de meteorologie s-au înregistrat într-o săptămână următoarele temperaturi.



Diferența dintre cea mai mare și cea mai mică temperatură măsurată este egală cu.....

SUBIECTUL al II- lea – Pe foaia de examen scrieți rezolvările complete

(30 puncte)

5p 1. Desenați pe foaia de examen un trunchi de piramidă patrulateră regulată dreaptă.

5p 2. Doi frați au împreună 41 de ani. Când primul avea 9 ani, al doilea avea 4 ani. Câți ani au fiecare acum?

5p 3. După o mărire cu 15% prețul unui obiect a ajuns la 345. Aflați raportul dintre prețul inițial și cel final al obiectului.

4. Se consideră funcțiile $f : R \rightarrow R$, $f(x) = 2x - 1$ și $g : R \rightarrow R$, $g(x) = -x + 5$.

5p a) Determinați coordonatele punctului de intersecție ale graficelor celor două funcții.

5p b) Reprezentați grafic funcția g într-un sistem de axe de coordonate xOy .

5p 5. Se consideră expresia $E(x) = \frac{36 - x^2}{(2x - 1)(6 + x)} : \frac{12 - 2x}{4x^2 - 1} - x$, unde x este un număr real,

$x \in R / \left\{ -\frac{1}{2}; \frac{1}{2}; 6 \right\}$. Arătați că expresia este un număr rațional, pentru orice $x \in R / \left\{ -\frac{1}{2}; \frac{1}{2}; 6 \right\}$.

SUBIECTUL al III- lea – Pe foaia de examen scrieți rezolvările complete

(30 puncte)

1. În figura alăturată sunt ilustrate schematic pardoselile a două camere MNPQ și PSRN, unde MNPQ este un paralelogram și PSRN un pătrat, $MQ \parallel NP$, lungimea laturii $NP = 7 \text{ cm}$, $MN = x \text{ cm}$ și măsura unghiului $m(\angle PNM) = 45^\circ$.

5p a) Determinați aria pardoselii MNPQ în funcție de x .

5p b) Știind că cele două suprafețe sunt echivalente determinați lungimea lui x .

5p c) Între punctele M și S ale celor două camere se trasează o șină metalică. Calculați lungimea șinei metalice, pentru valoarea lui determinată la punctul b.

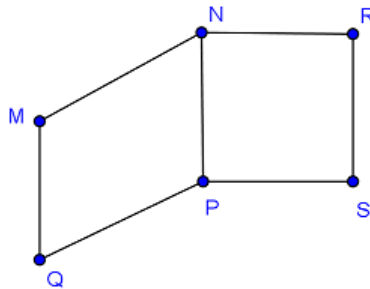


Figura 2

2. O piatră prețioasă este formată din două tetredre regulate cu aceeași bază, de latură 12 cm , ca în figura 3.

5p a) Determinați lungimea apotemei DM , unde M este mijlocul laturii BC .

5p b) Determinați volumul pietrei prețioase.

5p c) Determinați sinusul unghiului format de o față laterală cu planul bazei.

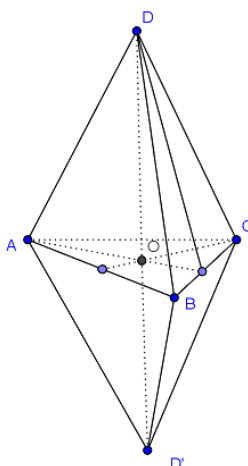


Figura 3

EVALUAREA NAȚIONALĂ PENTRU ABSOLVENȚII CLASEI a VIII-a

Anul școlar 2015-2016

Matematică

BAREM DE EVALUARE ȘI DE NOTARE

Se acordă 10 puncte din oficiu. Nota finală se calculează prin împărțirea la 10 a punctajului total obținut pentru lucrare.

SUBIECTUL I

- Se punctează doar rezultatul, astfel: pentru fiecare răspuns se acordă fie 5 puncte, fie 0 puncte.
- Nu se acordă punctaje intermediare.

SUBIECTUL al II-lea și SUBIECTUL al III-lea

- Pentru orice soluție corectă, chiar dacă este diferită de cea din barem, se acordă punctajul corespunzător.
- Nu se acordă fracțiuni de punct, dar se pot acorda punctaje intermediare pentru rezolvări parțiale, în limitele punctajului indicat în barem.

SUBIECTUL I

30 puncte

1	17	5p
2	2	5p
3	$54^{\circ}34'24''$	5p
4	$54\sqrt{3}$	5p
5	60°	5p
6	22°	5p

SUBIECTUL al II-lea

30 puncte

1.	Desenează trunchiul de piramidă Notează trunchiul de piramidă	4 p 1p
2.	$a+b=41$	2p

	$b=a+5$ $a=18$ ani și $b=23$ ani	2p 1p
3.	$x + \frac{15}{100} \cdot x = \frac{115}{100} x$ $\frac{115x}{100} = 345$ $x=300$ lei	2p 2p 1p
4.	a) $2x-1=-x+5$ $x=2$ $y=3$ $A(2,3)$ b) reprezentarea a două puncte într-un sistem ortogonal de axe xOy reprezentarea graficului funcției f	2p 1p 1p 1p 2p 3p
5.	$36-x^2=(6-x)(6+x)$ $4x^2-1=(2x-1)(2x+1)$ $E(x)=\frac{1}{2}$	2p 2p 1p

SUBIECTUL al III- lea

30 puncte

1.	a) $A=MN \cdot NP \cdot \sin(\angle MNP)$ $A = x \cdot 7 \cdot \frac{\sqrt{2}}{2}$ $A = \frac{7x\sqrt{2}}{2} \text{ cm}^2$	2p 2p 1p
	b) $A_{MNPQ} = A_{NPSR}$ $\frac{7x\sqrt{2}}{2} = 49$ $x = 7\sqrt{2} \text{ cm}$	2p 2p 1p
	c) $\triangle MNS$ dreptunghic cu $m(\angle N)=90^\circ$ $NS = 7\sqrt{2} \text{ cm}$ $MS = 14 \text{ cm}$	2p 2p 1p
2.	a) $\triangle DMC$ dreptunghic, cu $m(\angle M)=90^\circ$ $DM^2 = DC^2 - MC^2$ $DM = 6\sqrt{3}$	2p 2p 1p
	b) $V = 2 \cdot V_{ABCD}$ $V_{ABCD} = 144\sqrt{2} \text{ cm}^3$ $V = 288\sqrt{2} \text{ cm}^3$	2p 2p 1p
	c) $\angle((DBC);(ABC)) = \angle DMO$ $\sin \angle DMO = \frac{DO}{DM}$	2p 2p

$\sin < DMO = \frac{2\sqrt{2}}{3}$	1p
------------------------------------	----

PROBLEMELE BAC-ULUI LA... GENETICĂ

Prof. ONEL LILIANA
Colegiul Tehnic "Traian Vuia" Galați

1. Se încrucișează două soiuri de piersic, unul cu frunze ovale (a) și fructe cu puf (B), celălalt cu frunze lanceolate (A) și fructe fără puf (b). Părinții sunt heterozigoți pentru caracterul dominant. Stabiliți următoarele:

- a) genotipurile părinților;
- b) tipurile de gameți formați de părinți;
- c) fenotipurile organismelor din F1; procentul combinațiilor homozigote pentru ambele caractere.

2. Se încrucișează un organism dublu heterozigot (GgHh) cu unul dublu homozigot recesiv (gghh), obținându-se generația F1. Stabiliți următoarele:

- a) genotipul gameților pe care îi formează fiecare dintre acești genitori (părinți);
- b) genotipul organismelor din F1;
- c) proporția (%) combinațiilor din F1 care prezintă ambele gene în stare homozigotă.

3. În urma încrucișării dintre un individ dublu homozigot dominant AABB cu un altul dublu heterozigot AaBb, rezultă prima generație, F1. Stabiliți:

- a) genotipul gameților pe care îi formează individul AaBb;
- b) proporția / procentul descendenților din F1 care prezintă gena A în stare homozigotă; genotipul indivizilor care prezintă gena A în stare homozigotă;
- c) proporția / procentul descendenților din F1 care prezintă gena B în stare heterozigotă;

4. La planta de mazăre, gena (*T*) pentru talia înaltă este dominantă asupra genei (*t*) pentru talie scundă, iar gena (*G*) pentru păstăi galbene este dominantă asupra genei (*g*) pentru păstăi verzi. Pentru o încrucișare între doi indivizi cu genotipurile $TtGg \times TTgg$, stabiliți următoarele:

- a) fenotipul celor doi părinți;
- b) tipurile de gameți formați de cei doi indivizi;
- c) procentul descendenților cu talie înaltă și păstăi verzi, homozigoți pentru ambele caractere, rezultați în urma acestei încrucișări.

5. Se încrucișează două soiuri de mazăre: unul cu flori albe (*a*) și talie înaltă (*B*), cu unul cu flori roșii(*A*) și talie mică (*b*), ambele dublu homozigote. Transmiterea ereditară a caracterelor se realizează mendelian. Stabiliți următoarele:

- a) genotipurile parentale;
- b) gameții produși de genitorul cu flori albe și talie înaltă;
- c) genotipul și fenotipul descendenților din F1.

6. La măr, culoarea fructelor este dată de o pereche de gene (*R* – culoare roșie și *r* – culoare galbenă), iar înălțimea plantei de o altă pereche de gene (*I* – plante înalte și *i* - plante pitice). Se încrucișează un individ homozigot dominant pentru culoarea fructelor și homozigot recesiv pentru înălțimea plantei cu un individ homozigot recesiv pentru culoarea fructelor și homozigot dominant pentru înălțimea plantei. Stabiliți următoarele:

- a) genotipul celor doi indivizi;
- b) genotipul indivizilor din F1;
- c) procentul de plante cu fructe roșii în F1; procentul de plante cu tulpina pitică din F1.

7. Se încrucișează două soiuri de cireș ($AaBB \times aaBb$), deosebite prin două perechi de caractere: dimensiunea florilor și culoarea fructelor. Florile mari și fructele de culoare roșie sunt caractere dominante, iar florile mici și culoarea galbenă a fructelor reprezintă caractere recesive. Stabiliți următoarele:

- a) fenotipul organismelor parentale;
- b) tipurile de gameți produși de organismul $AaBB$;
- c) genotipurile indivizilor din F1 și fenotipul indivizilor dublu homozigoți din această generație.

8. Se încrucișează un individ cu genotipul $AAbb$ cu un alt individ cu genotipul $aaBB$. Descendenții din F_1 se încrucișează între ei, rezultând în F_2 , 16 combinații. Stabiliți următoarele:

- a) genotipul indivizilor din F_1 ;
- b) numărul și genotipul indivizilor dublu heterozigoți din F_2 ;
- c) genotipul indivizilor dublu homozigoți rezultați în F_2 .

9. Se încrucișează un soi de trandafir cu petale roșii (R) și frunze mici (m) cu un soi de trandafir cu petale albe (r) și frunze mari (M). Soiurile de trandafiri sunt homozigote pentru ambele caractere. Stabiliți următoarele:

- a) fenotipul plantelor din F_1 ;
- b) raportul de segregare după fenotip în F_2 dacă plantele obținute în F_1 se încrucișează cu plante cu petale albe și frunze mici;
- c) fenotipul organismelor obținute în F_2 pentru încrucișarea cerută la punctul b).

10. Se încrucișează două soiuri de cartof: unul cu tuberculi de culoare roșie și rotunzi (heterozigot pentru culoare, homozigot pentru formă), iar celălalt soi cu tuberculi de culoare galbenă și ovali (homozigot pentru culoare, heterozigot pentru formă). Stabiliți următoarele:

- a) genotipurile părinților, folosind simboluri (litere) alese de voi;
- b) tipurile de gameți ale părinților și raportul de segregare fenotipică în F_1 ;
- c) procentul descendenților heterozigoți pentru culoarea tuberculului de cartof din F_1 .

MODEL SIMULARE BACALAUREAT MATEMATICĂ MAI 2016

Prof. Ciubotariu Alina

Colegiul Tehnic „Traian Vuia” Galați

Toate subiectele (I, II, III) sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

La toate subiectele se cer rezolvări complete.

SUBIECTUL I (30 de puncte)

(5p) 1. Calculați $2 \log_3 4 - 4 \log_3 2$.

(5p) 2. Determinați mulțimea valorilor funcției $f: [-1; 2] \rightarrow \mathbb{R}$, $f(x) = -4x + 3$.

(5p) 3. Calculați $\sin 135^\circ$.

(5p) 4. Calculați probabilitatea ca, alegând la întâmplare un număr din mulțimea $\{1, 2, 3, \dots, 50\}$ acesta să fie divizibil cu 7.

(5p) 5. Determinați coordonatele centrului de greutate al ΔABC știind că $A(2, 1)$, $B(2, 0)$ și $C(0, 7)$.

(5p) 6. Determinați măsura unghiului A a triunghiului ABC ascuțitunghic care are $BC = 4$ și lungimea razei cercului circumscris egală cu 4.

SUBIECTUL II (30 de puncte)

1. **(15p)** Se consideră matricea $A = \begin{pmatrix} 1 & 1 \\ 1 & 0 \end{pmatrix}$

a) Calculați $\det A$

b) Determinați x pentru care $A^2 - xI_2 = A$, unde $I_2 = \begin{pmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{pmatrix}$

c) Determinați matricele $M = \begin{pmatrix} m & m \\ m & 1 \end{pmatrix}$ știind că $\det(M + A) = 0$, $m \in \mathbb{R}$

2. **(15p)** Considerăm polinoamele

$$f, g \in \mathbb{R}[X], \quad f = X^4 - 3X^3 + 2X^2 - 5X + 1, \quad g = X^2 - X - 1$$

a) Determinați câtul și restul împărțirii lui f la g

b) Dacă x_1 și x_2 sunt rădăcinile lui g calculați $x_1^2 + x_2^2$

c) Calculați suma $\frac{1}{x_1 x_2 x_3} + \frac{1}{x_1 x_2 x_4} + \frac{1}{x_2 x_3 x_4} + \frac{1}{x_1 x_3 x_4}$, unde

x_1, x_2, x_3, x_4 sunt rădăcinile polinomului f

SUBIECTUL III (30 de puncte)

1. (15p) Se consideră funcția $f: \mathbb{R} \rightarrow \mathbb{R}$, $f(x) = x^2 - \ln x$

a) Arătați că $\lim_{x \rightarrow 1} f(x) = 1$

b) Calculați $f'(x)$, $x \in (0, +\infty)$

c) Arătați că funcția f este convexă pe $(0, +\infty)$

2. (15p) Se consideră $f: (0, +\infty) \rightarrow \mathbb{R}$, $f(x) = \frac{1}{x}$

a) Calculați $\int_4^5 xf(x)dx$

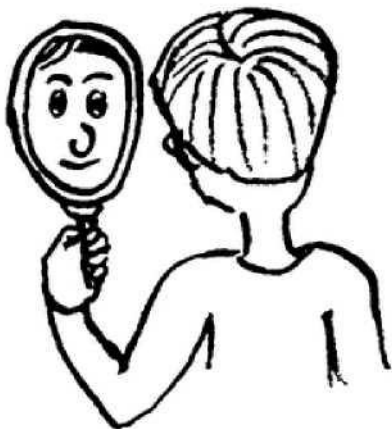
b) Arătați că funcția $F: (0, +\infty) \rightarrow \mathbb{R}$, $F(x) = 4 + \ln x$ este o primitivă a funcției f .

c) Determinați numărul real a , $a > 5$, pentru care aria suprafeței plane delimitate de graficul funcției f , axa Ox , dreapta $x = 5$, $x = a$ este egală cu $\ln 3$.

Autocunoaștere și dezvoltare personală

ing. Lidia Mazilu

Colegiul Tehnic „Traian Vuia” Galați



Fiecare tânăr își pune uneori întrebări de felul: Cine sunt eu? Prin ce mă deosebesc de cei din jur? Care sunt punctele mele tari și slabe? Care sunt posibilitățile mele? Cum aș putea să îmi dezvolt calitățile și să îmi depășesc slăbiciunile? Răspunsurile la întrebările de acest fel se referă la cunoașterea însușirilor de personalitate definitorii, a aptitudinilor, a sistemului motivațional și de valori, la creșterea stimei de sine, a încrederii în sine, dezvoltarea creativității, a capacității de autocontrol, a abilităților de comunicare și

relaționare interpersonală, a posibilităților de gestionare a emoțiilor, etc.

Autocunoaștere Formarea conceptului de sine (imagine de sine + stimă de sine)
Conștientizarea aptitudinilor

Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori

Conceptul de sine (imagine de sine, stimă de sine)

Autocunoașterea presupune formarea **conceptului de sine** (*Self-concept*) care cuprinde totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși. Conceptul de sine are două aspecte: imaginea de sine și stima de sine.

Imaginea de sine (*Self-image*) reprezintă părerile despre calitățile și defectele pe care le avem - sau credem că le avem (de ex. o adolescentă se poate considera fiică ascultătoare, studentă bună, prietenă fidelă, talentată la desen etc.).

Stima de sine (*Self-esteem*) reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări și așteptările celorlalți.

Imaginea de sine și stima de sine se formează începând cu primii ani de viață. Formarea unei imagini de sine realiste și a unei stime de sine ridicate depinde în primul rând de atitudinea celor din jur, în special a părinților, fraților, prietenilor, cadrelor didactice. Ei sunt cei care prin cuvintele, comportamentele, reacțiile lor ne oferă o “oglină”, în care se reflectă comportamentele noastre și prin intermediul căreia începem să ne construim propria imagine. Mulți părinți greșesc prin faptul că, dorind să își motiveze copiii, le impun cerințe exagerate în raport cu posibilitățile lor. În acest fel copilul va suferi numeroase eșecuri și va avea sentimente de vinovăție pentru că nu se poate ridica la nivelul așteptărilor părinților. O altă greșală frecventă este etichetarea copilului ca fiind rău, prost, incapabil etc., pentru niște comportamente greșite. În aceste cazuri părinții fac o confuzie între comportament și personalitate, ei devalorizează întreaga personalitate a copilului pentru un singur eșec. Aceste greșeli de natură educațională duc la conturarea unei imagini negative de sine, la scăderea stimei de sine, cu numeroase consecințe negative pentru viitorul copilului (tabelul 1).

Creșterea stimei de sine are o mare importanță și se poate realiza prin diferite metode. Dacă stima de sine scăzută se datorează unor competențe deficitare, este necesară îmbunătățirea acestor competențe (de exemplu, dacă un student are o stimă de sine scăzută din cauza unor eșecuri la examene, este importantă îmbunătățirea tehnicilor de învățare). Dacă cineva își impune niște standarde exagerate în raport cu posibilitățile sale și are eșecuri din acest motiv, va fi necesară adoptarea unor standarde mai realiste. Pentru creșterea stimei de sine este esențial ca individul să își conștientizeze calitățile, competențele, să acorde atenție succeselor sale, să învețe să se autovalorizeze.

Persoanele cu stimă de sine	Persoanele cu stimă de sine scăzută
Sunt mândre de realizările lor.	Se simt lipsite de valoare. Sunt nemulțumite de persoana lor în
Preferă independența.	Manifestă rezistență scăzută la presiunile negative ale grupului.
Se implică în rezolvarea unor sarcini noi. Își asumă	Evită sarcinile noi sau responsabilitățile.
Își exprimă adecvat emoțiile pozitive și negative.	Își exprimă într-o manieră inadecvată emoțiile sau le neagă.
Își asumă consecințele acțiunilor	Refuză să își asume consecințele
Interpretează situațiile noi ca	Manifestă toleranță redusă la frustrare.

Tabelul nr. 1. Caracteristici ale persoanelor cu stimă de sine ridicată / scăzută

Începând cu perioada pubertății copilul depune în mod conștient eforturi pentru a se autocunoaște. Dorința de autocunoaștere devine și mai accentuată în adolescență și tinerețe. Autocunoașterea se poate îmbunătăți prin formarea obișnuinței de a ne observa comportamentele, modalitatea de a interacționa cu cei din jur, de a acționa și de a reacționa în diferite situații. De asemenea este important să ne dezvoltăm capacitatea de a ne conștientiza propriile gânduri, emoții, sentimente, motivații. Nu trebuie să neglijăm importanța informațiilor verbale și nonverbale primite de la cei din jur, și mai ales importanța opiniilor persoanelor semnificative pentru noi (prieteni, membrii familiei etc.).

Aptitudinile

Autocunoașterea presupune și conștientizarea **aptitudinilor**. Spunem că o persoană are aptitudini într-un domeniu dacă are *posibilitatea* de a obține performanțe superioare în acel domeniu. Obținerea *reală* a acelor performanțe depinde de mulți alți factori: motivație, învățare, exersare, atitudinea părinților și a cadrelor didactice, condiții materiale, sănătate etc.

Clasificarea aptitudinilor.

După nivelul de generalitate, aptitudinile pot fi generale sau speciale. Aptitudinile generale permit obținerea unor rezultate superioare în mai multe domenii. Cea mai generală aptitudine este *inteligenta*. Aptitudinile speciale ne ajută

să obținem rezultate deosebite într- un număr mai restrâns de domenii. Astfel vorbim despre aptitudine pentru desen, gimnastică, muzică etc.

După domeniul în care se manifestă, aptitudinile pot fi: aptitudini cognitive (abilitatea generală de învățare, aptitudinea verbală, numerică, spațială, de percepție a formei, de a lua decizii), aptitudini sociale, artistice, muzicale, fizice etc.

Pentru reușita în carieră este foarte importantă conștientizarea aptitudinilor. Trebuie să știm ce aptitudini avem și în ce domenii avem cele mai mari șanse de succes. Aptitudinile fac parte dintre punctele noastre tari. Ele pot fi cunoscute în primul rând prin autoobservare și prin compararea performanțelor noastre cu cele obținute de ceilalți. Putem considera că avem aptitudini pentru un domeniu dacă reușim să ne însușim cu ușurință cunoștințele și să ne formăm mai repede deprinderile specifice, dacă obținem rezultate mai bune decât ceilalți, dacă putem să ne implicăm în activitatea respectivă un timp mai îndelungat, fără să obosim. Pentru conștientizarea aptitudinilor este important să acordăm atenție opiniilor celor care ne cunosc, și în special opiniilor profesorilor noștri. Cadrele didactice cunosc mulți elevi/ studenți, și pe această bază ele pot realiza comparații, pot identifica elevii / studenții capabili de performanțe superioare.

Succesul într-un domeniu de activitate nu depinde de o singură aptitudine. Are o mare importanță modul în care interacționează aptitudinile între ele, cât și cu celelalte însușiri de personalitate (voința, sistemul de valori etc.). Unii oameni reușesc să obțină rezultate bune într-o activitate chiar dacă nu au aptitudini deosebite. Unele aptitudini mai slab dezvoltate pot fi compensate prin alte aptitudini sau prin ambiție, perseverență (la școală unii elevi cu nivel intelectual mai redus obțin rezultate mai bune decât elevii foarte inteligenți pentru că sunt mai perseverenți). Alți oameni foarte bine dotați "de la natură" nu au rezultate deosebite în activitate, deoarece nu sunt bine motivați, nu sunt perseverenți.

Dezvoltarea aptitudinilor de care dispunem presupune motivație, perseverență, însușirea unor cunoștințe și deprinderi, adică necesită multă muncă. De asemenea trebuie să găsim cele mai bune modalități de valorificare a aptitudinilor noastre.

Interesele și sistemul de valori

Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori reprezintă un alt aspect al autocunoașterii.

Interesele reprezintă preferințele cristalizate ale unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate. Interesele au un rol esențial în luarea deciziilor privind cariera.

Formarea intereselor depinde de factori genetici (potențialul aptitudinal) și de experiențele de viață pe baza cărora individul învață să prefere unele activități și să evite altele.

Exemple:

- dacă un copil are aptitudini pentru o activitate (desen), va avea succese în activitățile de acest gen. Datorită succeselor obținute el va manifesta tot mai mult interes față de aceste activități.
- dacă un copil vede că părinții săi desfășoară cu plăcere anumite activități (grădinărit), există șanse mari ca și lui să îi placă acea activitate.
- recompensele oferite de părinți pot determina formarea unor interese. Pedepsele dimpotrivă, creează aversiune față de unele acțiuni (copilul care este pedepsit prin obligarea lui să citească zilnic un anumit număr de pagini, are șanse extrem de mici să manifeste mai târziu interes față de lectură).

Cum putem să ne **conștientizăm interesele**?

O posibilitate la îndemâna oricui pentru a-și conștientiza interesele este cea de a reflecta la alegerile anterioare pe care le-a făcut: în ce activități s-a implicat, în ce domenii a lucrat ca voluntar, ce cursuri opționale / facultative a frecventat? Reflectând asupra asemănarilor dintre domeniile preferate, își poate conștientiza interesele, sistemul de valori.

Interesele se manifestă prin comportamente de apropiere față de anumite activități și pot fi identificate pe baza unor indicatori calitativi și cantitativi (tabelul nr. 2).

Indicatori calitativi	indicatori cantitativi
- atenție focalizată pe activitate (concentrare în timpul realizării activității)	frecvență crescută a activităților specifice domeniului de interes (realizarea activității chiar și în timpul liber)
- afectivitate pozitivă ce acompaniază realizarea activității (plăcerea de a realiza o anumită activitate)	persistență în timp a preferinței pentru anumite activități (manifestarea preferinței pentru în cel puțin 6 luni ultima perioadă de timp)
- menținerea unei tendințe de (dorința de a se activitate reîntoarce la activitatea respectivă)	intensitatea de manifestare (nivel minim de stimulare necesar pentru declanșarea activității)
- implicare în realizarea activității (atitudine activă în realizarea activității)	persistența în activitate (cât timp continuă să facă activitatea respectivă)

Tabelul nr. 2. Indicatori ai intereselor

Interesele pot fi descoperite și prin utilizarea inventarelor de interese. Aceste inventare în general sunt alcătuite din liste de activități și ocupații dintre care ni se cere să le selectăm pe cele preferate. Prin gruparea preferințelor pot fi puse în evidență interesele și modul în care pot fi valorificate acestea.

BIBLIOGRAFIE

- Adler, A., „Cunoașterea omului” Editura IRI, București 1999.
- Allport, G. W., „Structura și dezvoltarea Personalității” Editura Didactică și Pedagogică, București, 1991.
- Atkinson, Rita și Richard, Edward Smith, Daryl, J. Bem, „Introducere în psihologie”, Editura Tehnica, București, 2002
- Beca, E., „Adolescența–căutarea identității” Revista de psihologie nr. 2, Editura Științifică și Tehnică, București, 1996.
- Bistriceanu, C., „Sociologia familiei”, Editura Fundației „România de mâine”, București, 2005
- Ceaușu, V., „Autocunoaștere și creație” Editura Militară, București, 1983.
- Chelcea, A., Chelcea, S., „Cunoașterea de sine-condiție a înțelepciunii” Editura Albatros, București, 1996.
- Cosmovici, A., „Psihologie generală” Collegium Poliorom, Iași, 1996.
- Crăciun, A. „Scală de evaluare a stimei de sine” Revista de psihologie nr. 3, Editura Științifică și Tehnică, București, 1998.

