



00

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

CONTEXT

Aceste carduri sunt create pentru profesorii diriginți – ca icebreaker pentru orele de dirigenție, pentru momentele în care elevii traversează perioade stresante sau încărcate emoțional, cu scopul de a-i relaxa și sprijini în a-și găsi și menține ritmul și energia necesare acestui an școlar care se va încheia cu Evaluarea Națională.

Fiecare card oferă :



un **mesaj scurt** care contează



o **idee practică** pe care o poți aplica imediat



o **perspectivă** care te ajută să vezi mai clar



o **reamintire** că ai tot ce îți trebuie pentru a reuși





01

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

CÂND AI EMOȚII PUTERNICE, ÎNCEARCĂ ASTA:



RESPIRĂ:

Inspiră încet pe nas 4 secunde.

Expiră pe gură 6 secunde.

Repetă de 3 ori.



PRIVEȘTE ÎN JUR:

Numește 5 lucruri pe care le vezi,

4 sunete pe care le auzi,

3 lucruri pe care să le simți.



FĂ CEEA CE POȚI CONTROLA ACUM:

Deschide cartea.

Citește o cerință.

Fă primul pas oricât de mic ar fi.



CHIAR ȘI CÂND ȚI-E GREU SAU GREȘEȘTI, FII TOT DE PARTEA TA:

„Fac tot ce pot în acest moment.”

„N-a fost mereu ușor și tot am mers mai departe.”

Nu trebuie să rezolvi totul astăzi.





02

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

PENTRU FIECARE ZI :



STABILEȘTE O DIRECȚIE :

Gândește-te la un vis sau la un scop important pentru tine.



ALEGE UN PAS MIC

Ce poți face azi, 10 minute,
ca să fii mai aproape de acel vis ?



FĂ-ȚI UN PLAN :

- fă-ți un orar pe care să-l poți respecta,
cu ore și chestii de bifat,
- poate fi ceva de 10 minute sau de 20 de minute,
tot contează !



BUCURĂ-TE DE MICILE VICTORII

Felicită-te pentru fiecare pas făcut.
Te apropii încet și sigur de viitorul tău.

Nu trebuie să rezolvi totul astăzi.





03

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

**Nu frica este motivul
pentru care învăț.**

- dacă nu iau nota pe care o vreau ?
- dacă ceilalți iau mai mult ca mine ?
- dacă dezamăgesc ?



Gândurile acestea pot apărea,
dar ele nu trebuie să te conducă.



Întreabă-te doar :

Ce-ar fi de făcut ?

- ✓ scriu niste formule
- ✓ reiau ceva ce nu am înțeles din prima
- ✓ cer ajutor dacă am nevoie
- ✓ fac un rezumat

**Frica este despre viitor,
dar acțiunea începe acum.**





03

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

ÎN FIECARE ZI :



STABILEȘTE O INTENȚIE :

Ce vreau să reușesc azi?

- scrie-ți în agenda ta intenția,
folosind un cuvânt sau o propoziție scurtă.



TAIE ÎN BUCĂȚI MICI

Un lucru mare devine mai ușor,
dacă-l împărțim în părți mai mici.



FOLOSEȘTI TIMPUL CU GRIJA

10 minute de concentrare te pot
ajuta mai mult decât crezi.



NU UITA SĂ TE APRECIEZI

Orice pas contează și te apropie
de ce-ți dorești.





04

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

NU TREBUIE SĂ FII PERFECT

- ✓ Ai voie să nu știi un exercițiu.
- ✓ Ai voie să greșești.
- ✓ Ai voie să ai o zi mai slabă.

Astăzi puțin mai bine
decât ieri este suficient.



Ai voie să nu știi
un exercițiu.



Ai voie să greșești.



Ai voie să ai o zi
mai slabă.



Pregătirea bună
nu înseamnă perfecțiune.

**ÎNSEAMNĂ
SĂ CONTINUI.**

**ASTĂZI
PUȚIN MAI BINE
DECÂT IERI,
ESTE SUFICIENT.**





04

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

Pentru fiecare zi



CÂND GREȘEȘTI.

E doar o informație, nu o etichetă.
Corectează, învață și mergi mai departe.



CÂND NU ÎNȚELEGI.

Întreabă. Caută. Vrei să înțelegi, nu să fii perfect.
Un pas mic te aduce mai aproape.



CÂND OBOSEȘTI.

Adu-ți aminte de „de ce”-ul tău.
Scopul tău e mai important decât starea de azi.



FII BLÂND CU TINE.

Vorbește-ți ca unui prieten bun.
Încrederea crește atunci când te respecți.





05

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

nu e obligatoriu
să ai același ritm
ca al colegilor tăi

- poate cineva rezolvă mai repede
- poate altcineva ia o notă mai mare
- poate părea că unii colegi sunt mai bine pregătiți

Evaluarea Națională
nu este un concurs
între voi.

Întrebarea care
te ajută este :

**CE ANUME ȘTIU EU AZI,
MAI BINE DECÂT IERI ?**

nu trebuie să fii înaintea
altcuiva, ci doar să
continui să crești.



05

MERGI ÎN RITMUL TĂU:



1. UITĂ-TE LA TINE:

Compară-te cu tine, nu cu ceilalți.

– Ce știu astăzi și nu știam ieri?



2. OBSERVĂ UN PROGRES MIC:

Poate ai înțeles un exercițiu.

Poate ai lucrat 10 minute în plus.

Poate ai cerut ajutor.



3. ALEGE URMĂTORUL TĂU PAS:

Nu trebuie să recuperezi totul deodată.

– Ce pot face eu astăzi puțin mai bine?



4. ȚINE MINTE:

Ritmul altcuiva nu spune nimic despre
cât de departe poți ajunge tu.

**PROGRESUL TĂU SE MĂSOARĂ
FAȚĂ DE TINE, NU FAȚĂ DE CEILALȚI.**



06

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

o notă mică
este informație,
nu verdict.

Rezultatul nu arată
cât valorezi.
Arată doar cât ai rezolvat
într-o anumită zi.

folosește-l ca să vezi
ce ai de îmbunătățit.

Privește lucrarea și găsește 3 lucruri:

1

CE AM ȘTIUT?

Ce ai rezolvat corect?

2

UNDE AM PIERDUT PUNCTE?

Ce nu ai înțeles
sau ai greșit?

3

CE POT ÎMBUNĂTĂȚI PRIMA DATĂ?

Care este următorul lucru
pe care îl exersezi?



06

PAȘI PE CARE ÎI POT FACE ACUM



1. ANALIZEZ FĂRĂ SĂ MĂ JUDEC.

Privesc lucrarea calm și obiectiv.



2. NOTEZ CE AM DE LUCRAT.

Scriu clar : **ce**, **de ce**, și **cum** pot exersa.



3. STABILESC UN PAS MIC.

Aleg un subiect sau un exercițiu și
lucrez 15–20 de minute.



4. REIAU ȘI VERIFIC.

După ce exersezi, verific dacă
am înțeles mai bine.



**FIECARE PAS MĂ DUCE MAI APROAPE
DE SCOPUL MEU.**

**NU TREBUIE SĂ FIE PERFECT,
CI TREBUIE SĂ ȚIN RITMUL.**



07

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

când nu te poți
concentra,
micșorează sarcina

nu trebuie să te
concentrezi din
prima 50 de minute,
începe cu 7-10
minute și apoi sigur
vei crește numărul
minutelor, până la
finalul unei ore.





07

EXERCIȚIUL DE 10 MINUTE



10 minute – o singură sarcină.



1 ALEG UN EXERCIȚIU;



2 PUN TELEFONUL DEOPARTE;



3 ÎNCEP CU 10 MINUTE;



4 NU SCHIMB MATERIA;



**5 LA FINAL DECID
DACĂ MAI CONTINUI 10.**



**LIPSA CONCENTRĂRII NU ESTE DOAR
LIPSĂ DE VOINȚĂ. ESTE CREIERUL TĂU
CARE ARE NEVOIE DE PAȘI MICI ȘI CLARE.**





08

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

creierul tău
are nevoie de
pauze inteligente



Concentrarea
nu ține la nesfârșit;
fă pauze scurte și
revino încărcat
cu energie nouă.

- 25 DE MINUTE
LUCREZ -
5 MINUTE PAUZĂ -





08

EXERCIȚIUL DE 25 + 5



25 minute lucrez – 5 minute pauză.



îmi aleg ce mi-ar plăcea să lucrez.



pun ceasul să sunt după 25 de minute.



las telefonul în altă încăpere.



când sună, opresc și mă notez ce am reușit.



fac 5 minute pauză: mă ridic, mă relaxez, respir.



după cele 5 minute, mai lucrez ceva încă 25 de minute.



**pauzele nu te întârzie,
ci te ajută să lucrezi cu spor !**





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



09

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează



**creierul tău
învață mai bine
când alternezi
între efort
și odihnă.
Supraîncărcarea
aduce oboseală,
iar pauzele
aduc claritate.**





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



10

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

nu te așezi la birou
și, dintr-odată, apare
cheful de învățat.

mintea are nevoie
să intre treptat
în starea de lucru.

La început poate fi mai
greu să te concentrezi.
Este firesc.

Începe cu ceva clar
și accesibil.

Pe măsură ce lucrezi,
atenția se va stabili,
iar efortul va fi
mai ușor de făcut.

**RITMUL TĂU ESTE RITMUL TĂU,
FIECARE ARE PROPRIUL RITM
ȘI ASTA ESTE NORMAL.**



Notează-ți progresul
de a-ți intra în ritm,
în minute.





11

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

**FOLOSEȘTE-ȚI
ATENȚIA CA PE
O RESURSĂ PREȚIOASĂ.**

Atenția nu ține
la nesfârșit.

Ea se consumă.

Tu alegi
unde o investești.



când te apuci de mai
multe lucruri deodată,
atenția se fragmentează
și obosești repede.

directionează-ți atenția
către ceea ce contează acum.

concentrează-te
pe esențial, nu pe tot.

când îți întreții atenția,
ai grijă și de
energia mintală.

**alegerea este a ta :
risipești atenția
sau o folosești cu sens.**





11

PROTEJEAZĂ-ȚI ATENȚIA

Strategii simple pentru fiecare zi



STABILEȘTE CE CONTEAZĂ ACUM.

Scrie 1–3 lucruri importante pentru sesiunea ta.



ELIMINĂ DISTRAGERILE.

Lasă telefonul departe, închide notificările,
îndepărtează ce nu ai nevoie.



LUCREAZĂ ÎN BLOCURI DE ATENȚIE.

Folosește intervale scurte de lucru concentrat
și alternează-le cu pauze.



SPUNE „NU” LA CE NU CONTEAZĂ ACUM.

Nu orice lucru urgent pentru alții
este important pentru tine.



EVALUEAZĂ-ȚI ZIUA.

La final, notează ce ți-a consumat atenția
și ce ți-a adus rezultate.



Atenția nu înseamnă să faci mai multe,
ci să fii acolo unde contează cu adevărat.





12

ANTRENEAZĂ-ȚI ATENȚIA

Exerciții simple pentru zi de zi



1 MINUT DE OBSERVAȚIE

Găsește în jurul tău,
3 obiecte albastre, 2 rotunde și 1 mic.



RESPIR ȘI REIAU

Când îți dai seama că te-ai pierdut cu gândul,
ia o pauză scurtă: 3 respirații lente și revino la ce făceai.



LISTA „3 PENTRU ACUM”

Scrie pe o foaie 3 lucruri pe care vrei să le faci acum.
Bifează-le pe rând. O singură bifă îți dă satisfacție.



CREȘTE TIMPUL TREPTAT

Începe cu 10–15 minute de lucru concentrat.
Mărește timpul treptat, în ritmul tău.



SĂRBĂTOREȘTE PROGRESUL

La finalul zilei, notează ce ai reușit, oricât de mic.
Progresul se vede în timp, nu într-o zi.



Atenția este antrenament, nu perfecțiune,
așa că fii constant, nu perfect.





13

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

Un plan bun te scutește
de stresul deciziilor
de ultim moment.

Când știi ce ai de făcut
și în ce ordine,
ai mai multă liniște
și ți se eliberează
mintea pentru
a înțelege și a reține.

PAS
CU
PAS

Planul nu înseamnă să
faci mai mult,
ci să faci ceea ce contează
în ordinea potrivită.

Îți clarifică direcția
și îți dă control
asupra timpului tău.

Îți reduce anxietatea
și îți crește încrederea
că vei reuși.

Transformă o zi
haotică într-una
structurată și eficientă.





13

PLANUL MEU ÎN 5 PAȘI

Organizează-ți ziua pentru succes



CE AM DE FĂCUT AZI?

Scrive toate sarcinile și obligațiile.
Claritatea te ajută să nu uiți nimic important.



CE ESTE CU ADEVĂRAT IMPORTANT?

Alege maximum 3 lucruri esențiale.
Fă-le pe acestea primele.



ÎN CE ORDINE LE FAC?

Stabilește ordinea logică și momentul potrivit
pentru fiecare activitate.



CE MĂ POATE ÎMPIEDICA?

Anticipează obstacolele și găsește soluții,
astfel încât să fii pregătit.



VERIFICĂ ȘI AJUSTEAZĂ.

La finalul zilei, vezi ce ți-a reușit și ce poți îmbunătăți,
iar mâine, va și mai bine.



Un plan nu-i o listă rigidă, ci un ghid flexibil
menit să te ajute să-ți menții ritmul; nu trebuie
să fie perfect, ci real și prietenos.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



14

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

**ENERGIA TA
MENTALĂ
NU ESTE
NELIMITATĂ.**

O folosești
de fiecare dată
când te concentrezi,
iei decizii,
rezolvi probleme,

Când o cheltuiești haotic,
te vei simți obosit,
iritat și demotivat.

Când o folosești
cu sens,
ajunge pentru
ceea ce contează.

Nu poți face
totul important
în același timp.
Alege ce merită
atenția ta acum.



14

GESTIONEAZĂ-ȚI ENERGIA MENTALĂ

Obiceiuri simple, impact mare



1. ALEGERI CONȘTIENTE.

Alege ce este cu adevărat important pentru tine.

Nu te risipi pe lucruri care nu te apropie de scopurile tale.



2. PROGRAMEAZĂ-ȚI ENERGIA.

Pune în calendar perioade pentru lucrurile importante și respectă-le ca pe orice angajament.



3. MIȘCARE ZILNICĂ.

Chiar și 20 de minute de mișcare îți limpezesc mintea, îți ridică starea și îți dă energie.



4. SOMN DE CALITATE.

7-9 ore de somn pe noapte.

Somnul bun este cel mai puternic „încărcător”.



5. HRANĂ PENTRU CREIER.

Mănâncă regulat, echilibrat și hidratează-te.

Creierul tău are nevoie de combustibil bun.



6. LIMITEAZĂ DISTRAGERILE DIGITALE.

Atenția ta este prețioasă, așa că protejează-o – mai puține notificări, mai multă prezență.



**ENERGIA MENTALĂ ESTE LIMITATĂ,
DAR POȚI ÎNVĂȚA SĂ O FOLOSEȘTI ÎNȚELEPT.
AI GRIJĂ DE EA ÎN FIECARE ZI.**





15

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

GREȘELILE SUNT PARTE DIN ÎNVĂȚARE.

Nu greșeala te oprește,
ci felul în care
reacționezi la ea.

Fiecare greșeală
este un indiciu
că ești pe drumul
cel bun.

NU EȘTI
LA FINAL.
EȘTI ÎN
PROCES.

Ce am învățat
din asta?

Când greșești,
creierul tău primește
informația și se poate
corecta.

Analizează ce s-a întâmplat:
ce știam? ce am făcut?
ce pot face altfel?

Transformă greșeala
într-o strategie,
nu într-o piedică.

Fii bun/-ă cu tine,
autocritica dură
nu te ajută să progresezi.





15

TRANSFORMĂ GREȘELILE ÎN PROGRES

Pași practici când greșești



OBSERVĂ.

Ce am greșit? Fii sincer cu tine.

Notează exact ce s-a întâmplat.



ÎNȚELEGE.

De ce s-a întâmplat?

Lipsă de atenție, graba, lipsă de înțelegere sau altceva?



CORECTEAZĂ.

Cum pot corecta greșeala?

Repară pas cu pas.



ÎNVAȚĂ.

Ce am învățat din această situație?

Ce voi face diferit data viitoare?



MERGI MAI DEPARTE.

Lasă greșeala în urmă.

Concentrează-te pe următorul pas.



**GREȘELILE NU TE DEFINESC.
ALEGERILE TALE DE ASTĂZI CONSTRUIESC
REZULTATELE DE MÂINE.**





16

ȚINE MINTE

Carduri ConsEDU pentru momentele care contează

**AI TOT CE ÎȚI
TREBUIE
PENTRU A REUȘI.**

Nu trebuie să fii perfect.
Nu trebuie să știi
totul din prima.

Contează să mergi
înainte, pas cu pas,
în ritmul tău.

Fiecare mic pas
te duce mai aproape
de cel/cea care visezi
să devii.

*Sunt capabil.
Cresc în fiecare zi.
Îmi construiesc
viitorul.*

**PAS CU PAS.
ZI DE ZI.
EU POT.**

Ai făcut deja multe
lucruri importante
în viața ta.

Ai învățat să-ți stabilești
obiective și să faci planuri.

Ai învățat strategii
care te ajută să înveți
mai bine.

Ai grijă de energia ta
și știi ce te ajută
să mergi mai departe.

**AI ÎNCREDERE.
AI RĂBDARE.
AI CEEA CE CONTEAZĂ.
EȘTI PE DRUMUL TĂU.**



16

Continuă-ți drumul !



PRIVESTE-ȚI DRUMUL.

Uite unde ești acum și câte poți face.

Fii mândru/ă de tine !



RĂMÂI CONECTAT LA DIRECȚIA TA.

Amintește-ți de ceea ce este important pentru tine
și unde vrei să ajungi.



AI ÎNȚELES CĂ POȚI ÎMBUNĂȚĂȚI.

Folosește în continuare strategiile care te ajută.
Fii flexibil și ajustează când e nevoie.



AI GRIJĂ DE TINE.

Energia ta este prețioasă,
așa că protejează-o și alimentează-o în fiecare zi .



DRUMUL TĂU CONTEAZĂ.

Drumul tău contează,
este unic și are valoare.



NU UITA: FIECARE ZI E O NOUĂ ȘANSĂ.

Învăță, încearcă, greșește, ridică-te și mergi mai departe.
Așa construiești versiunea ta cea mai bună.



**AI CURAJ, AI RESURSE, AI VIITOR,
CREZI ÎN TINE !**