

## AAB

Acest chestionar are scopul de a te ajuta să identifici ceea ce poți sau știi să faci mai bine sau cu mai multă ușurință decât alții și să îți evaluezi **principalele tale aptitudini/ abilități!**

Te rugăm să citești cu atenție fiecare descriere în parte și să evaluezi dacă, pentru acel tip de activitate, te descurci *satisfăcător* (2), *bine* (3) sau *foarte bine* (4) sau dacă, la extreme, este una dintre activitățile la care nu te descurci deloc bine, fiind unul dintre *punctele tale salbe* (1) sau, dimpotrivă, este una dintre activitățile pentru care ai abilități deosebite, fiind unul dintre *punctele tale forte* (5).

Alege una dintre cele patru variante de răspuns, marcând cu un „X” alegerea ta pe scala din dreptul fiecărei activități / aptitudini, ținând cont că:

1. = „este unul dintre *punctele mele slabe!*”
2. = „este o activitate la care mă descurc *satisfăcător*”;
3. = „este o activitate la care mă descurc *bine*”;
4. = „este o activitate la care mă descurc *foarte bine*”;
5. = „este unul dintre *punctele mele forte!*”

	1	2	3	4	5
1. <b>Sesizarea detaliilor fine ale unui obiect privit de aproape</b> , la câțiva zeci de centimetri (Ex: <i>a detecta imperfecțiunile unei lentile de ochelari sau ale unui cristal; a vedea fibrele din care este compus un fir de ață etc.</i> )					
2. <b>Sesizarea detaliilor unui obiect aflat la distanță mare</b> (Ex: <i>a sesiza penajul unui vultur planând la mare înălțime sau îmbrăcămintea unei persoane aflate în depărtare etc.</i> )					
3. <b>Diferențierea între o varietate de culori foarte apropiate</b> ca ton, puritate și luminozitate (Ex: <i>a sorta nuanțe de culoare dintr-un catalog cu zeci de variante sau a identifica zeci de nuanțe de culoare dintr-un tablou etc.</i> )					
4. <b>Capacitatea de adaptare la întuneric</b> și de identificare a unor detalii vizuale într-un spațiu întunecos (Ex: <i>a vedea conturul obiectelor într-o cameră în beznă sau a găsi drumul printr-o pădure într-o noapte fără lună etc.</i> )					
5. <b>Observarea obiectelor mici sau a mișcărilor fine de la marginea câmpului vizual</b> , în altă direcție față de cea pe care este focalizată privirea (Ex: <i>a vedea mișcărilor celor care stau alături de tine la un film sau a observa numărul de persoane dintr-o mașină care trece pe lângă tine cu viteză etc.</i> )					

este unul dintre punctele mele slabe      este o activitate satisfăcător      este unul dintre punctele mele forte  
 este o activitate la care mă descurc bine      foarte bine

<p>6. <b>Aprecierea distanțelor dintre obiecte îndepărtate</b> statice sau aflate în mișcare (Ex: <i>a estima corect distanța dintre două obiecte îndepărtate; a anticipa momentul în care două obiecte îndepărtate și în mișcare se vor ciocni etc.</i>)</p>					
<p>7. <b>Sensibilitatea la lumină și observarea detaliilor fine</b> ale obiectelor aflate în lumină orbitoare (Ex: <i>a identifica, în soare strălucitor, o inscripție pe capacul metalic al unui ceas; a citi un mesaj pe telefon pe o lumină foarte puternică; a vedea, cu fața spre soare, un vapor la orizont etc.</i>)</p>					
<p>8. <b>Identificarea și diferențierea unor sunete foarte asemănătoare</b> ca ton și volum (Ex: <i>a sesiza rapid diferențele de intonație și pronunție la învățarea unei limbi străine; a sesiza notele false atunci când ascuți o melodie; a-ți da seama dacă un instrument muzical este dezacordat etc.</i>)</p>					
<p>9. <b>Identificarea precisă și urmărirea unui sunet într-un mediu foarte zgomotos</b> (Ex: <i>a înțelege un mesaj vocal transmis telefonic în timpul unui concert în aer liber; a urmări o discuție de la o altă masă, într-un restaurant aglomerat etc.</i>)</p>					
<p>10. <b>Localizarea precisă a direcției unui sunet sau a mai multor sunete</b> slabe sau care produc ecou (Ex: <i>a sesiza locul unei persoane care te strigă într-o zonă aglomerată; a identifica o pasăre anume, într-un crâng zgomotos, după sunetele pe care le scoate etc.</i>)</p>					
<p>11. <b>Recunoașterea și înțelegerea un mesaj vocal complex</b>, care a fost exprimat într-o manieră neclară (Ex: <i>a înțelege mesajul unei persoane cu un puternic defect de vorbire sau a unei persoane cu un puternic accent străin etc.</i>)</p>					
<p>12. <b>Formularea și transmiterea clară a unui mesaj verbal complex</b> pentru a fi înțeles ușor (ex.: <i>pronunțarea rapidă și corectă a cuvintelor complicate; rostirea cu ușurință și precizie a expresiilor din exercițiile de dicție etc.</i>)</p>					
<p>13. <b>Înțelegerea subtilităților și detaliilor din mesaje verbale complexe</b> (Ex: <i>a urmări și înțelege prelegeri abstracte sau cu limbaj elevat; a sesiza dezacordul subtil din discursul unei persoane care afirmă contrariul a ceea ce crede etc.</i>)</p>					
<p>14. <b>Înțelegerea semnificațiilor și detaliilor din mesaje scrise complexe</b> sau subtile, care conține cuvinte și fraze puțin cunoscute (Ex: <i>a urma corect instrucțiunile scrise vizând instalarea unui soft pe computer; a înțelege textul unor recomandări despre clauzele de protecție a datelor cu caracter personal etc.</i>)</p>					
<p>15. <b>Comunicarea verbală corectă a unor idei complexe</b> astfel încât acestea să poată fi înțelese de ceilalți (Ex: <i>a participa la dezbateri de grup pentru a argumentarea unor puncte de vedere diferite sau a explica idei dificile de filozofie sau astronomie etc.</i>)</p>					
<p>16. <b>Comunicarea scrisă clară și corectă a unor idei subtile și complexe</b> (Ex: <i>a redacta un referat de câteva pagini pe o dispută morală sau a transmite un mesaj e-mail, doar sugerând o anumită idee, fără a o spune în mod explicit etc.</i>)</p>					

17. <b>Generarea unui număr cât mai mare de idei</b> sau soluții pornind de la un subiect dat (Ex: <i>oferirea a zeci de variante de utilizare neobișnuită a unui creion/telefon; a imagina zeci de denumiri diferite pentru o echipă sportivă etc.</i> )					
18. <b>Imaginarea unor soluții originale sau a unor idei neobișnuite</b> pe baza unui subiect dat (Ex: <i>a imagina jocuri noi și ingenioase la o petrecere cu prietenii; a propune modalități neașteptate de salvare a balenelor etc.</i> )					
19. <b>Sesizarea rapidă a ceea ce nu merge, a problemelor</b> care pot apărea sau a ceea ce nu se potrivește într-o argumentare (Ex: <i>a sesiza problemele legate de organizarea unei activități; a-ți da seama rapid de ce nu funcționează un aparat sau o aplicație web; a găsi punctele slabe într-o argumentare etc.</i> )					
20. <b>Folosirea principiilor, teoriilor sau regulilor generale</b> pentru a rezolva probleme concrete sau a explica situații complexe (Ex: <i>a folosi legile gravitației și fizicii lichidelor pentru a realiza un dispozitiv de irigare a plantelor de apartament; a deduce drepturile unui copil din Declarația universală a drepturilor omului etc.</i> )					
21. <b>Găsirea sau crearea unei reguli, principiu sau a unei explicații logice</b> pornind de la analiza legăturilor între lucruri sau evenimente aparent nerelaționate (Ex: <i>a găsi explicații logice pentru evenimentele pe care alții le văd întâmplătoare; identificarea regulilor de organizare spontană a circulației oamenilor într-o piață aglomerată etc.</i> )					
22. <b>Aplicarea corectă a unui set de reguli</b> pentru clasificarea, ordonarea sau/ și organizarea unor informații, lucruri sau acțiuni (Ex: <i>organizarea cărților în bibliotecă în funcție de domeniu, numele primului autor și anul apariției; asamblarea unei piese de mobilier complexe doar pe baza instrucțiunilor primite etc.</i> )					
23. <b>Imaginarea sau folosirea mai multor reguli de grupare și regrupare</b> a unor obiecte diferite, în maniere diferite (Ex: <i>a grupa și regrupa oamenii dintr-o piață în diferite categorii, în funcție de diferite reguli; a găsi mai multe modalități de grupare pe categorii a aplicațiilor web și smartphone etc.</i> )					
24. <b>Găsirea modului de rezolvare a unei probleme matematice</b> dificile prin utilizarea de algoritmi, metode și formule matematice (Ex: <i>a clarifica datele unei probleme și a identifica metoda sau formula de rezolvare; a înțelege metodele și calculele necesare pentru rezolvarea unor probleme complexe descrise de altcineva etc.</i> )					
25. <b>Realizarea unor calcule matematice rapide și corecte</b> , folosind operații de adunare, scădere, înmulțire și împărțire (Ex: <i>a realiza cu ușurință operațiile matematice după un algoritm dat; a face „din minte” multe din operațiile de adunare, scădere, înmulțire și împărțire cu numere mari etc.</i> )					
26. <b>Memorarea și reamintirea cu ușurință a unor informații complexe</b> , de specialitate (Ex: <i>descrierea detaliilor unei bătălii militare după studierea timp de 10 minute a unui text de câteva pagini; reținerea detaliilor și succesiunii etapelor de realizare a unui experiment chimic, după o singură descriere etc.</i> )					

<p>27. <b>Combinarea și sinteza rapidă a mai multor informații diferite</b>, cu scopul de a le înțelege sau a crea o schemă complexă cu sens (Ex: <i>găsirea soluției la un test de perspicacitate în care sunt oferite multe informații disparate; realizarea de scheme și clasificări pentru biologie, geografie sau gramatică etc.</i>)</p>					
<p>28. <b>Identificarea sau detectarea unei forme vagi</b> (figură geometrică, cuvânt, obiect) pe un fond neclar sau derutant (Ex: <i>a găsi ușor imagini cu sens din jocul norilor; a identifica rapid în text cuvintele cu sensuri multiple; a identifica o linie melodică care provine dintr-o altă melodie mai veche etc.</i>)</p>					
<p>29. <b>Compararea rapidă de litere, numere, obiecte sau structuri</b> oferite simultan sau după schimbări ale succesiunii lor (Ex: <i>a identifica piesele cu o formă ușor diferită pe o bandă de lucru în mișcare; a compara două imagini foarte asemănătoare, sesizând rapid elementele comune și diferențele etc.</i>)</p>					
<p>30. <b>Orientarea într-un mediu necunoscut, schimbător sau derutant</b> (Ex: <i>a te orienta într-o clădire necunoscută, cu foarte multe holuri și încăperi sau într-o pădure fără hartă sau ajutor; a te ghida după o hartă pe care <u>nu</u> este marcată poziția ta din acel moment etc.</i>)</p>					
<p>31. <b>Imaginarea modului în care va arăta un obiect complex</b> după ce îi va fi schimbată poziția sau rearanjate anumite părți ale sale (Ex: <i>imaginarea unor piese de îmbrăcăminte sau a unei sculpturi din descrierea unei persoane; a imagina și anticipa mișcările adversarilor la un joc video sau a mutărilor la o partidă de șah etc.</i>)</p>					
<p>32. <b>Concentrarea atenției asupra unei sarcini complexe</b> fără a te lăsa distras de factorii perturbatori (Ex: <i>redactarea unui eseu științific într-o sală aglomerată unde este mult zgomot; concentrarea timp îndelungat pe analiza unor informații, uitând de ceea ce se întâmplă în jur etc.</i>)</p>					
<p>33. <b>Mobilitatea atenției, cu trecerea rapidă de la un set de stimuli la altul și utilizarea corectă a informațiilor</b> din mai multe surse simultan (Ex: <i>a urmări o curs online, în paralel cu implicarea într-un joc video cu prietenii și într-un schimb de mesaje cu unul dintre părinți; a consulta simultan mai multe surse web sau cărți pentru realizarea unui referat etc.</i>)</p>					
<p>34. <b>Păstrarea unei stabilități foarte mari a mâinilor și a brațelor</b> (fără ca acestea să tremure) pentru a putea desfășura activități complexe și minuțioase (Ex: <i>a picta cu precizie detaliile unui tablou după un model; a extrage cu atenție o piesă delicată dintr-un mecanism; a trage la țintă etc.</i>)</p>					
<p>35. <b>Mișcarea mâinilor și brațelor cu rapiditate și îndemânare</b> pentru a efectua un ansamblu de activități complexe și bine coordonate (Ex: <i>a înveli rapid, în hârtie colorată, o cutie mare de cadouri; a putea realiza rapid cu brațele o succesiune de mișcări complexe specifice artelor marțiale sau baletului etc.</i>)</p>					
<p>36. <b>Coordonarea degetelor mâinii</b> pentru a apuca, manipula sau asambla obiecte foarte mici (Ex: <i>a lipi pietre prețioase pe bijuterii; a repara mecanismele unor obiecte de mici dimensiuni; a broda după un model complicat; a plia hârtia pentru a realiza origami etc.</i>)</p>					

37. <b>Realizarea și ajustarea unor mișcări precise și repetate</b> pentru utilizarea unui aparat, instrument sau vehicul (Ex: <i>a tăia foarte fin și rapid legumele cu ajutorul unui cuțit ascuțit; a dirija o dronă sau o mașinuță teleghidată etc.</i> )					
38. <b>Coordonarea precisă a brațelor sau picioarelor</b> , pentru a executa activități complexe, atunci când restul corpului este nemișcat (Ex: <i>a vâsli într-o barcă, a pilota o mașină / mașinuță într-un parc de distracții etc.</i> )					
39. <b>Selectarea mișcării potrivite atunci când există mai multe semnale</b> și mai multe posibilități de răspuns (Ex: <i>a câștiga la jocurile video în care trebuie să reacționezi rapid la mai mulți stimuli; a alege rapid cărui coechipier să îi pasezi mingea la un joc de echipă; a prinde un pix/ stilou pe care tocmai l-ai scăpat din mână etc.</i> )					
40. <b>Modificarea mișcării în funcție de deplasarea foarte rapidă și imprevizibilă a unui obiect</b> (Ex: <i>evitarea ciocnirii cu alți patinatori care merg cu viteză foarte mare; a lovi cu racheta o minge de tenis aflată în mișcare rapidă etc.</i> )					
41. <b>Capacitatea de a reacționa foarte rapid</b> la apariția unui stimul (Ex: <i>a pleca primul de la linia de start după auzirea semnalului; a răspunde la telefon imediat după ce a început să sune etc.</i> )					
42. <b>Mișcarea foarte rapidă a degetelor și a încheieturilor mâinilor</b> pentru a realiza o activitate complexă într-un interval de timp foarte scurt (Ex: <i>a tasta foarte repede la calculator; a interpreta la pian o compoziție cu tempo rapid etc.</i> )					
43. <b>Mișcarea rapidă a brațelor sau picioarelor</b> pentru a efectua o sarcină complexă (Ex: <i>a dribla un adversar într-un meci de handbal; a dansa în stiluri care presupun mișcări complicate și solicitante - step, breakdance etc.</i> )					
44. <b>Ridicarea, transportarea sau împingerea</b> unui obiect foarte greu, utilizând forța musculară (Ex: <i>a căra un sac de ciment pe o distanță de 10 metri; a ridica o halteră de 50 de kilograme etc.</i> )					
45. <b>Împingerea sau propulsarea propriului corp sau a unui obiect</b> utilizând forța musculară de intensitate mare (Ex: <i>a arunca un obiect greu la distanță (greutate de 5 kg); a împinge o mobilă foarte grea; a împinge de pe loc o mașină împotmolită în zăpadă etc.</i> )					
46. <b>Utilizarea forței brațelor sau a umerilor</b> pentru susținerea propriului corp, cât mai mult timp posibil (Ex: <i>a sta în mâini, sprijinit sau nu, mai mult de un minut; a realiza 50 de flotări sau 20 de tracțiuni la bară fixă etc.</i> )					
47. <b>Utilizarea forței abdomenului sau spatelui</b> pentru a realiza mișcări ce presupun efort, un timp cât mai lung posibil (Ex: <i>a efectua cu ușurință 100 de abdomene; stând pe spate; a ridica picioarele în unghi drept de 100 ori etc.</i> )					
48. <b>Rezistența la efort fizic</b> îndelungat în cadrul unei activități complexe (Ex: <i>a parcurge în mers rapid un traseu montan dificil de câteva ore; a face exerciții la sală mai mult de o oră; a alerga într-un ritm susținut 2 kilometri sau a parcurge cu bicicleta 10 kilometri etc.</i> )					

49. <b>Capacitatea de a întinde, răsuci sau încorda</b> corpul în poziții puțin obișnuite (Ex: a realiza șpagatul sau sfoara; a executa cu ușurință podul din picioare; a-ți atinge ceafa cu talpa piciorului etc.)					
50. <b>Realizarea unor mișcări rapide și complexe</b> care presupun un grad mare de flexibilitate (Ex: a practica balet, gimnastică ritmică sau alte sporturi de mare mobilitate; a realiza exerciții complexe de arte marțiale etc.)					
51. <b>Coordonarea celor patru membre</b> pentru a realiza activități complexe (Ex: a putea înota în mai multe stiluri; a putea executa o coregrafie complexă de dans contemporan după câteva încercări etc.)					
52. <b>Păstrarea sau recâștigarea echilibrului</b> stând într-o poziție instabilă (Ex: a merge pe un cablu/ pe o bârnă îngustă; a-ți menține echilibrul stând într-un picior, cu ochii închiși, mai mult de un minut; a merge pe monociclu etc.)					
53. <b>Păstrarea calmului în orice situație care ar presupune afectarea celorlalți</b> (Ex: a rămâne calm(ă) chiar și atunci când cineva te acuză pe nedrept de ceva; a răspunde politicos atunci când cineva te jignește sau este agresiv etc.)					
54. <b>Prezentarea excelentă în fața unor profesori sau a unui juriu</b> , a face o impresie bună chiar dacă nu ești bine pregătit(ă) (Ex: a câștiga rapid simpatia profesorilor; a face o bună impresie la examenele orale sau în fața unei comisii; a convinge ușor evaluatorii că ești valoros(oasă) sau bine pregătit(ă) etc.)					
55. <b>Concentrarea pe calitățile personale pozitive și optimismul în autoevaluare</b> (Ex: a vorbi des despre calitățile personale, reușită și momente de succes; a avea o părere bună despre tine și tendința de a exagera un pic în legătură cu propriile calități; a conștientiza că meriți mai mult de la ceilalți etc.)					
56. <b>Cinstea și corectitudinea în relațiile cu ceilalți și în societate</b> (Ex: a fi corect(ă) și cinstit(ă) indiferent de situație; a înapoia întotdeauna restul primit în plus la cumpărături; a traversa întotdeauna pe trecerea de pietoni; a nu minți colegii / prietenii; a-ți recunoaște greșelile chiar dacă ceilalți nu le-au observat etc.)					
57. <b>Respectarea cu atenție a instrucțiunilor unei sarcini</b> , răspunzând cu atenție și concentrare la toate cerințele (Ex: a citi cu atenție instrucțiunile fiecărei teme sau sarcini școlare/ profesionale; a analiza variantele și a cântări bine înainte de a alege un răspuns; a nu te grăbi în realizare, a considera fiecare sarcină școlară sau extrașcolară/profesională ca fiind la fel de importantă etc.)					

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele și prenumele: _____	Data nașterii: _____ /	Vârsta: _____ ani
Sexul: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Studii finalizate: <input type="checkbox"/> primare (4 clase), <input type="checkbox"/> gimnaziale (8 clase),	
Ocupația (COR): _____	<input type="checkbox"/> școală profesională, <input type="checkbox"/> liceale (12 clase), <input type="checkbox"/> post liceale,	
Telefon: _____ / e-mail: _____	<input type="checkbox"/> universitare (licență sau master), <input type="checkbox"/> post-universitare (doctorat)	