

DISCIPLINA: CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială

Clasa: a V a

Nr. ore: 1 oră/ săptămână

Profesor:

Vizat Director,

**PROIECTUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE
AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT**

Conținuturi	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>- Concept de sine școlar. Concept de sine global.</p> <p>- Schimbare și dezvoltare.</p> <p>Caracteristicile preadolescenței, modificările psihosomale specifice vârstei.</p> <p>- Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive.</p> <p>- Sănătatea persoanei și a mediului, surse de stres și strategii de prevenire, igienă personală/igienă în colectivitate, alimentație sănătoasă, ritm biologic de activitate și odihnă.</p>	<p>Competența generală</p> <p>1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat</p> <p>Competențe specifice</p> <p>1.1 Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei</p> <p>1.2 Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine</p>	<p>- participarea la jocuri de prezentare a propriei persoane.</p> <p>- realizarea unor autoportrete creative (poezie, avatar, colaje).</p> <p>- completarea fișei de portofoliu <i>Cine sunt eu?</i></p> <p>- jocuri pentru identificarea aptitudinilor, abilităților și intereselor (<i>Cubul cu resurse</i>)</p> <p>- realizarea unor albume cu activități preferate (<i>ex.nr.3 pag.23</i>)</p> <p>- analizarea unor studii de caz cu privire la valorile personale (<i>ex.nr.1 pag.25</i>)</p> <p>- analizarea unor texte scrise/filme pentru identificarea factorilor generatori de stres și a efectelor stresului asupra vieții personale (<i>ex.nr.1 pag.29</i>)</p> <p>- rezolvarea unor studii de caz prin exprimarea opiniilor despre situații în care stresul a avut efecte asupra sănătății și stării de bine (<i>studiu de caz pagina 28</i>)</p>	<p>resurse materiale:</p> <p>manual</p> <p>fișe de lucru</p> <p>exerciții manual</p> <p>resursa umană:</p> <p>activitate individuală</p> <p>activitate de grup</p> <p>activitate frontală</p> <p>resursa de timp: ore</p>	<p>Contiună</p> <p>Orală</p> <p>interevaluare</p> <p>autoevaluare</p>

		- jocuri cu situații care produc stresul/situații care conduc la starea de bine (<i>solnița cu relaxare</i>)		
Recapitulare Evaluare	<p>Competența generală</p> <p>1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat</p> <p>Competențe specifice</p> <p>1.1 Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei</p> <p>1.2 Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine</p>	<p>Poveste Interviul</p> <p>Proiect Cartea de povești a clasei mele</p>	<p>resurse materiale: manual</p> <p>resursa umană: activitate individuală activitate frontală</p> <p>resursa de timp: ore</p>	sumativă, orală, scrisă

PROIECTUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE DEZVOLTARE SOCIO EMOȚIONALĂ

Conținuturi	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>Emoții de bază/emoții diverse Acordarea feedbackului pozitiv</p>	<p>Competența generală 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare Competențe specifice 2.1 Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți 2.2 Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți</p>	<p>- exerciții de identificare a emoțiilor prin jocuri de rol (<i>ex.nr.2, pag.40</i>) - asocierea între o activitate preferată și emoția pe care un copil o trăiește realizând această activitate (<i>ex.nr.1, pag.40</i>) - selectarea unor imagini desene în vederea elaborării unei hărți a emoțiilor umane (<i>ex.nr.3, pag.42</i>) -exerciții de auto-reflecție cu privire la emoțiile personale prin completarea propozițiilor lacunare de tipul: „Eu simt ... atunci când” (<i>ex.nr.2, pag.42, ex de autodesoperire pag.43</i>) -identificarea regulilor de oferire a feedbackului (<i>Am rețut, pag.46</i>) -exerciții de completare de fraze (<i>ex.nr.2, pag.46</i>) - jocuri de oferire a feedbackului pozitiv (<i>Bagheta cuvintelor</i>)</p>	<p>resurse materiale: manual fișe de lucru exerciții manual</p> <p>resursa umană: activitate individuală activitate de grup activitate frontală</p> <p>resursa de timp: ore</p>	<p>Contiună Orală interevaluare autoevaluare</p>

Recapitulare Evaluare	<p>Competența generală 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare</p> <p>Competențe specifice 2.1 Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți 2.2 Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți</p>	<p>Teatru interactiv Mozaicul emoțiilor Proiect Puzz-ul emoțiilor</p>	<p>resurse materiale: manual</p> <p>resursa umană: activitate individuală activitate frontală activitate de grup</p> <p>resursa de timp: ore</p>	<p>sumativă, orală, scrisă</p>
----------------------------------	---	---	---	------------------------------------

EDITURA PARALELA

PROIECTUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

Conținuturi	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>Factori care facilitează/blochează învățarea.</p> <p>Strategii și tehnici de învățare eficiente.</p> <p>Motivația învățării. Optium motivational.</p>	<p>Competența generală 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare</p> <p>Competențe specifice 3.1 Identificarea factorilor personali și de context care care facilitează/blochează învățarea 3.2 Prezentarea resurselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare</p>	<ul style="list-style-type: none"> - analiza unor experiențe de învățare din viața elevilor (<i>Descoperim împreună, Lista învățăturilor, pag.52</i>) - identificarea factorilor care au sprijinit/frânat învățarea, precum și a contextelor în care greșeala a făcut parte din procesul de învățare prin studiu de caz (<i>ex.nr.1 pag.57</i>) - Identificarea unei liste de factori personali sau de context care facilitează/blochează învățarea (<i>ex.nr.2, pag.60</i>) - experimentarea unor strategii și tehnici de învățare variate pentru a rezolva o sarcină de învățare în modalități cât mai diverse și reflectarea asupra preferințelor personale pentru una sau alta dintre strategii/tehnici (<i>descoperim împreună, pag. 58</i>) - formularea de întrebări pentru identificarea intereselor și motivației pentru învățare (<i>ce am înțeles, pag.62</i>) - prezentarea unei reușite personale în mediul școlar și extrașcolar utilizând modalități variate de comunicare (<i>ex.nr.1, pag.63</i>) - realizarea primilor pași în constituirea progresivă a portofoliului personal de învățare: exprimarea opțiunilor elevilor pentru formatul portofoliului, negocierea regulilor de constituire a acestuia, 	<p>resurse materiale: manual fișe de lucru exerciții manual</p> <p>resursa umană: activitate individuală activitate de grup activitate frontală</p> <p>resursa de timp: ore</p>	<p>Contiună</p> <p>Orală</p> <p>interevaluare autoevaluare</p>

		identificarea rezultatelor/categoriilor de rezultate ale învățării pe care le pot introduce (<i>Lecția introductivă</i>)		
Recapitulare Evaluare	<p>Competența generală</p> <p>1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat</p> <p>Competențe specifice</p> <p>1.1 Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei</p> <p>1.2 Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine</p>	<p>Aplicație Jurnalul unei zile</p> <p>Școala care-mi place</p>	<p>resurse materiale: manual</p> <p>resursa umană: activitate individuală activitate frontală</p> <p>resursa de timp: ore</p>	sumativă, orală, scrisă

PROIECTUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE MANAGEMENTUL CARIEREI

Conținuturi	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>Rolul educației în alegerea unei cariere</p> <p>Ocupații și domenii de activitate</p> <p>Beneficiile ocupațiilor pentru individ și societate: renumerație, perspective de angajare, stilul de viață, prestigiu, rezolvarea unor probleme globale</p>	<p>Competența generală</p> <p>4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații</p> <p>Competențe specifice</p> <p>4.1 Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei</p> <p>4.2 Identificarea unor ocupații din domenii diferite și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate</p>	<ul style="list-style-type: none"> - discuții în perechi/echipe: „De ce mergem la școală?” (<i>ce am înțeles, pag.70</i>) - exerciții de corelare a disciplinelor școlare cu profesii pentru care este necesară studierea acestora și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare (<i>ex. de autodescoperire, pag.73</i>) - organizarea unor expoziții de postere, colaje cu fotografii, materiale din activitățile școlare și extrașcolare preferate de elevi și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare (<i>ex.nr.1, pag.76</i>) - documentarea și prezentarea de către elevi a unor fișe ale unor ocupații și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare (<i>ex.nr.2, pag.80; ex. de autodescoperire, pag.81</i>) - realizarea de colaje cu fotografii ale meseriilor preferate (<i>ex.nr.3, pag.80</i>) 	<p>resurse materiale:</p> <p>manual fișe de lucru exerciții manual</p> <p>resursa umană:</p> <p>activitate individuală activitate de grup activitate frontală</p> <p>resursa de timp: ore</p>	<p>Contiună</p> <p>Orală</p> <p>interevaluare autoevaluare</p>

Recapitulare Evaluare	Competența generală 4.Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații Competențe specifice 4.1 Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierii 4.2 Identificarea unor ocupații din domenii diferite și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate	Poezia meseriilor Micul meu CV	resurse materiale: manual resursa umană: activitate individuală activitate frontală resursa de timp: ore	sumativă, orală, scrisă
----------------------------------	---	-----------------------------------	---	----------------------------