**DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală**

**Unitatea de învățământ:** Școala Gimnazială ................................................ **Vizat Director,**

**Clasa**: a VII a .......

**Nr. ore**: 1 oră/săptămână

**Profesor**: ..............................

**PROIECTUL UNITĂŢII DE ÎNVĂŢARE**

**AUTOCUNOȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conţinuturi** | **Competenţe generale/specifice** | **Activităţi de învăţare** | **Resurse** | **Evaluare** |
| **Introducere**  Evaluare iniţială  Prezentarea manualului şi a conţinuturilor | - | exerciţii de autocunoaștere | Manual  Fișe de lucru | Iniţială  Orală  Scrisă |
| • Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes  • Provocări și oportunități. Schimbări la nivelfizic și emoțional la preadolescenți.  • Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying:  cauze, forme, soluții.  Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare | **Competența generală**  1.Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat  **Competențe specifice**  1.1.Planificarea acțiunilor specific dezvoltăriipersonale din perspective autoeficacității  1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viaţă | *-evaluarea resurselor personale semnificative pentru dezvoltarea autoeficacității și încrederii în sine*  Tema de portofoliu pag 14  *compuneri creative despre realizările și performanțele personale:*  Exercițiul nr.2 pag 12  *- exerciții individuale și de grup pentru construirea hărții cu abilităţile de viaţă independentă și responsabilă, pe baza vizionării unor scurte filme motivaționale/inspiraționale despre performanță și succes*  Descopăr pag.8  *- completarea unor grile de autoevaluare despre stilul de viaţă sănătos*  Pag 18 Descopăr  *-realizarea unor campanii de comunicare, responsabilizare prin afişe/postere, pliante, prezentări cu ajutorul noilor tehnologii, discuții cu persoane cheie privind dezvoltarea durabilă, texte și desene despre efectele negative ale comportamentelor de risc pentru starea de sănătate*  Exercițiul nr.1 pag 21  Exercițiul nr.2 pag 29  *- propunerea unui plan de acțiune pentru dezvoltarea stilului de viaţă în raport cu mediul de viaţă: comportamente sănătoase, obiceiuri zilnice, situaţii de criză, violența în școală/familie/comunitate*  Pag 20 Înțeleg  Plan de acțiune antibullying pag.25  Temă de portofoliu pag.26  Exercițiul nr.3 pag.29  *- prezentarea rezultatelor proiectelor în echipă:*  Pag 20 Rețin  Temă de portofoliu, pag 21  Exercițiul nr.2 pag.21 | **resurse materiale:**  manual  fişe  exerciţii manual  amii-uri manual  coli de flipchart  carioci  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **resursa de timp:** ore | Contiună  Orală  interevaluare  autoevaluare |
| **Recapitulare**  **Evaluare** | **Competența generală**  1.Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat  **Competențe specifice**  1.1.Planificarea acțiunilor specific dezvoltăriipersonale din perspective autoeficacității  1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viaţă | Schema recapitulativă  Proiect **Blogul meu** | **resurse materiale:**  manual  coli de flipchart  carioci  fișe de reflecție personală  fișa de feedback  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate frontală  **resursa de timp**: ore | sumativă, orală, scrisă |

**DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală**

**Unitatea de învățământ:** Școala Gimnazială ................................................ **Vizat Director,**

**Clasa**: a VII a .......

**Nr. ore**: 1 oră/săptămână

**Profesor**: ..............................

**PROIECTUL UNITĂŢII DE ÎNVĂŢARE**

**DEZVOLTARE SOCIO EOMȚIONALĂ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conţinuturi** | **Competenţe generale/specifice** | **Activităţi de învăţare** | **Resurse** | **Evaluare** |
| • Empatia. Colaborarea și cooperarea  • Emoții, reacții, comportamente față de diversitate (gen, vârstă,  apartenență socială, apartenență etnică, situație economică,  stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație)  • Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv | **Competența generală**  2.Relaționarea armonioasă cu ceilați în contexte școlare și extrașcolare  **Competențe specifice**  2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferenţele individuale şi de grup  2.2. Exprimarea asertivă în interacţiuni, şcolare, familial şi comunitare | *-discuţii în perechi/echipe pe baza unor proverbe și zicători care reflectă comportamente empatice*  Descopăr pag.36  *- exerciții pentru identificarea asemănărilor dintre propria persoană şi un coleg/un personaj literar sau de film:*  Exercițiul nr.2 pag.38  *- discuții cu invitați la clasă, discutarea unor secvențe de film pe tema emoțiilor trăite, a reacțiilor și a comportamentelor față de diversitate (spre exemplu, față de copii percepuți ca fiind „diferiți” față de majoritatea)*  Studiu de caz pag.39  *- jocuri de rol în vederea experimentării emoțiilor trăite şi a comportamentelor adoptate de către alte persoane*  Temă de portofoliu pag.40 | **resurse materiale:**  manual  fişe  exerciţii manual  amii-uri manual  coli de flipchart  carioci  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **resursa de timp:** ore | Contiună  Orală  interevaluare  autoevaluare |
| **Recapitulare**  **Evaluare** | **Competența generală**  2.Relaționarea armonioasă cu ceilați în contexte școlare și extrașcolare  **Competențe specifice**  2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferenţele individuale şi de grup  2.2. Exprimarea asertivă în interacţiuni, şcolare, familial şi comunitare | Schema recapitulativă  Test de evaluare | **resurse materiale:**  manual  fișe  fișe de reflecție personală  fișa de feedback  **resursa umană:**  activitate frontală  **resursa de timp**: ore | sumativă, scrisă |

**DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală**

**Unitatea de învățământ:** Școala Gimnazială ................................................ **Vizat Director,**

**Clasa**: a VII a .......

**Nr. ore**: 1 oră/săptămână

**Profesor**: ..............................

**PROIECTUL UNITĂŢII DE ÎNVĂŢARE**

**MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conţinuturi** | **Competenţe generale/specifice** | **Activităţi de învăţare** | **Resurse** | **Evaluare** |
| • Elemente de management al timpului: organizare, planificare  • Reuşită şi eşec în învăţare  • Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare | **Competența generală**  3.Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare  **Competențe specifice**  3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos  3.2 Raportarea reflexivă şi constructivă asupra reușitelor şi nereușitelor în învățare | *-identificarea unor activități care se repetă cu regularitate în viața elevilor, utilizând studii de caz, interviul*  Descopăr pag.58  Exercițiul nr.3 pag.59  *- realizarea unui program zilnic și săptămânal care să integreze echilibrat activități de învățare, activități de relaxare și de stil de viață sănătos și analiza acestuia în perechi, grup de discuție etc.*  Descopăr pag.54  *- compararea rutinelor proprii cu cele ale unor personalități din diferite domenii: vizionarea de filme, lectura unor articole, pasaje literare, observarea directă, întâlniri cu personalități*  Știai că? Pag.59  *-exerciţii art-creative pentru ilustrarea unor situații de reușită/nereușită în învățare și valorizarea experiențelor de învățare din greșeli: spot publicitar, desene, postere*  Exercițiul nr.1 pag.65  *- descrierea/analiza SWOT/studii de caz ale unor situații concrete din viața elevilor care au condus la reușite/nereușite, cu evidențierea atitudinilor și comportamentelor care conduc la învățare eficientă prin joc de rol, teatru forum, fișe de autoevaluare*  Descopăr pag.63  *- selecția și adăugarea în portofoliul personal de învățare a dovezilor privind autoevaluarea progreselor în învățare: feedback din partea colegilor, profesorilor, părinților; fișe de evaluare și autoevaluare, reflecții personale*  Fișe de feedback și de autoreflecție | **resurse materiale:**  manual  fişe  exerciţii manual  amii-uri manual  coli de flipchart  carioci  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **resursa de timp:** ore | Contiună  Orală  interevaluare  autoevaluare |
| **Recapitulare**  **Evaluare** | **Competența generală**  3.Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare  **Competențe specifice**  3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos  3.2 Raportarea reflexivă şi constructivă asupra reușitelor şi nereușitelor în învățare | Schema recapitulativă  Test de evaluare | **resurse materiale:**  manual  Test de evaluare  fișe de reflecție personală  fișa de feedback  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate frontală  **resursa de timp**: ore | sumativă, scrisă |

**DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală**

**Unitatea de învățământ:** Școala Gimnazială ................................................ **Vizat Director,**

**Clasa**: a VII a .......

**Nr. ore**: 1 oră/săptămână

**Profesor**: ..............................

**PROIECTUL UNITĂŢII DE ÎNVĂŢARE**

**MANAGEMENTUL CARIEREI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conţinuturi** | **Competenţe generale/specifice** | **Activităţi de învăţare** | **Resurse** | **Evaluare** |
| • Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață.  Dimensiunea de gen în educație și carieră  • Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație  Necesar pentru exercitarea acesteia  • Opțiunile de carieră: relația dintre informaţiile despre sine  (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de  muncă), nivelul de educație și alegerea carierei | **Competența generală**  4.Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin vlorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații  **Competențe specifice**  4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață  4.2. Evaluarea corespondenței dintrea spirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar | *- exerciții de identificare a modului în care interesele personale și dimensiunea de gen influențează alegerea activităților și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*  Exercițiul nr.2 pag 75  *- organizarea unor dezbateri despre rolul familiei în formularea scopurilor personale referitoare la educație, carieră și stil de viață:*  Studiu de caz pag.72  Înțeleg pag.73  *- realizarea unor filme scurte/albume foto, care să conțină experiențe și evenimente personale, care contribuie la construcția carierei și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*  Temă de portofoliu pag.75  *-organizarea unei vizite în companii, după următorul plan: protocolul vizitei, sarcinile îndeplinite, cerințele ocupațiilor identificate în companiile vizitate, rezumatul experienţei elevilor în cadrul vizitei de explorare, redactarea unor scrisori de mulțumire adresate reprezentanților companiilor vizitate*  Exercițiul nr.1, pag.83  *- realizarea unor activități de tip „Biblioteca vie” pentru a discuta în grupuri mici despre cerințele unor ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora*  Înțeleg pag.81-82  *- elaborarea unei hărți mentale, care să descrie, pornind de la aspirațiile personale și dimensiunea de gen în educație, opțiunea pentru o anumită carieră și traseul educațional care trebuie urmat pentru ca această opțiune să se poată realiza*  Hartă mentală pag.96 | **resurse materiale:**  manual  fişe  exerciţii manual  amii-uri manual  chestionar de aptitudini  [www.go.ise.ro](http://www.go.ise.ro)  coli de flipchart  carioci  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **resursa de timp:** ore | Contiună  Orală  interevaluare  autoevaluare |
| **Recapitulare**  **Evaluare** | **Competența generală**  4.Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin vlorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații  **Competențe specifice**  4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață  4.2. Evaluarea corespondenței dintrea spirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar | Schema recapitulativă  Completare CV | **resurse materiale:**  manual  Test de evaluare  fișe de reflecție personală  fișa de feedback  **resursa umană:**  activitate individuală  activitate frontală  **resursa de timp**: ore | sumativă, scrisă |