**DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală**

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

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

**Nr. ore**: 1 oră/săptămână

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

**PLANIFICARE PE UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**

**PROIECTUL UNITĂŢII DE ÎNVĂŢARE**

**AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conţinuturi** | **Competenţe generale/specifice** | **Activităţi de învăţare** | **Resurse** | **Evaluare** |
| **Introducere**Evaluare iniţialăPrezentarea manualului şi a conţinuturilor |  | *- exerciţii de autocunoaștere* | Manual pp. 6-8Fișe de lucru | IniţialăOralăScrisă |
| • Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes• Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic 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 specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității1.2. 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 p.14*- compuneri creative despre realizările și performanțele personale:*Exercițiul nr. 2 - p.14*- exerciții individuale și de grup pentru construirea hărții cu abilităţile de viaţă independentă și responsabilă, pe baza vizionării unor scurte filme motivaționale și/sau inspiraționale despre performanță și succes:*Joacă și jocuri - p.12*- completarea unor grile de autoevaluare despre stilul de viaţă sănătos:*Descopăr - p.20*- 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.3 - p.23Exercițiul nr.2 - p.31*- propunerea unui plan de acțiune pentru dezvoltarea stilului de viaţă în raport cu mediul de viaţă – obiceiuri zilnice, comportamente sănătoase, situaţii de criză, violența în școală, în familie sau în comunitate:*Descopăr - p.30Plan de acțiune antibullying - p. 27Temă de portofoliu - pp.28/31Exercițiul nr. 2 - p.28*- prezentarea rezultatelor proiectelor în echipă:*Exercițiul nr.1 - p.23Investigație - p.20 | **Resurse materiale:**manualfişeexerciţii manualAMII-uri manualhârtie de flipchartcarioci**Resursa umană:**activitate individualăactivitate de grupactivitate frontală**Resursa de timp:** ore  | ContinuăOralăInterevaluareAutoevaluare |
| **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 specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viaţă | Schemă recapitulativăProiect **Blogul meu** | **Resurse materiale:**manualhârtie de flipchartcariocifișe de reflecție personalăfișa de feedback**Resursa umană:**activitate individualăactivitate frontală**Resursa de timp**: ore | SumativăOralăScrisă |

**PROIECTUL UNITĂŢII DE ÎNVĂŢARE**

**DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**Competențe specifice**2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferenţele individuale şi de grup2.2. Exprimarea asertivă în interacţiuni şcolare, familiale şi comunitare | *- discuţii în perechi/echipe pe baza unor proverbe și zicători care reflectă comportamente empatice:*Lucrăm în echipă - p.38*- exerciții pentru identificarea asemănărilor dintre propria persoană şi un coleg/un personaj literar sau unul dintr-un film:*Reflectez - p.38*- discuții cu invitați în clasă, discutarea unor secvențe de film pe tema emoțiilor trăite, a reacțiilor și a comportamentelor față de diversitate (de exemplu, față de copiii percepuți ca fiind „diferiți” față de majoritatea):*Studiu de caz - p.41*- jocuri de rol în vederea experimentării emoțiilor trăite şi a comportamentelor adoptate de către alte persoane:*Temă de portofoliu - p.44 | **Resurse materiale:**manualfişeexerciţii manualAMII-uri manualhârtie de flipchartcarioci**Resursa umană:**activitate individualăactivitate de grupactivitate frontală**Resursa de timp:** ore | ContinuăOralăInterevaluare Autoevaluare  |
| **Recapitulare****Evaluare** | **Competența generală**2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**Competențe specifice**2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferenţele individuale şi de grup2.2. Exprimarea asertivă în interacţiuni şcolare, familiale şi comunitare | Schema recapitulativăTest de evaluare | **Resurse materiale:**manualfișefișe de reflecție personalăfișa de feedback**Resursa umană:**activitate frontală**Resursa de timp**: ore | Sumativă Scrisă  |

**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 a eficacității strategiilor pentru progres în învățare**Competențe specifice**3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos3.2. Raportarea reflexivă şi constructivă asupra reușitelor şi a nereușitelor în învățare | *- identificarea unor activități care se repetă cu regularitate în viața elevilor, utilizând studii de caz, interviul:*Lucrăm în echipă - p.56Reflectez - p.56*- realizarea unui program zilnic și săptămânal care să integreze echilibrat activități de învățare, activități de relaxare și stil de viață sănătos și analiza acestuia în perechi, grup de discuție etc.:*Exercițiile 1, 2, 3 - p.58*- compararea rutinelor proprii cu cele ale unor personalități din diferite domenii: vizionarea de filme, lectura unor articole, pasaje literare, observarea directă, întâlniri cu personalități:*Exercițiul nr.3 - p.61*- exerciţii art-creative pentru ilustrarea unor situații de reușită/nereușită în învățare și valorizarea experiențelor de învățare din greșeli: spot publicitar, desene, postere:*Joacă și jocuri - p.63*- descrierea/analiza SWOT/studii de caz ale unor situații concrete din viața elevilor care au condus la reușite/nereușite, cu evidențierea atitudinilor și a comportamentelor care conduc la învățare eficientă prin joc de rol, teatru forum, fișe de autoevaluare:*Exercițiile 1, 2 - p.67*- selecția și adăugarea în portofoliul personal de învățare a dovezilor privind autoevaluarea progreselor în învățare – feedback din partea colegilor, a profesorilor și a părinților; fișe de evaluare și autoevaluare, reflecții personale:*Fișe de feedback și de reflecție personală, de feedback pentru părinți | **Resurse materiale:**manualfişeexerciţii manualAMII-uri manualhârtie de flipchartcarioci**Resursa umană:**activitate individualăactivitate de grupactivitate frontală**Resursa de timp:** ore | ContinuăOralăInterevaluare Autoevaluare  |
| **Recapitulare****Evaluare** | **Competența generală**3. Reflectarea asupra motivației și a eficacității strategiilor pentru progres în învățare**Competențe specifice**3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos3.2. Raportarea reflexivă şi constructivă asupra reușitelor şi a nereușitelor în învățare | Schema recapitulativăTest de evaluare | **Resurse materiale:**manualtest de evaluarefișe de reflecție personalăfișa de feedback**Resursa umană:**activitate individualăactivitate frontală**Resursa de timp**: ore | Sumativă Scrisă  |

**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 în 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 demuncă), nivelul de educație și alegerea carierei | **Competența generală**4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**Competențe specifice**4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile 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:*Descopăr - p.74 Reflectez - p.75*- organizarea unor dezbateri despre rolul familiei în formularea scopurilor personale referitoare la educație, carieră și stil de viață:*Lucrăm în echipă - p.76*- 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 - p.77*- 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 - p.85*- 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:*Rețin - pp.83-84*- 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 conceptuală - p.90 | **Resurse materiale:**manualfişeexerciţii manualAMII-uri manualchestionar de aptitudini<https://www.ise.ro/>hârtie de flipchartcarioci**Resursa umană:**activitate individualăactivitate de grupactivitate frontală**Resursa de timp:** ore | ContinuăOralăInterevaluare Autoevaluare  |
| **Recapitulare****Evaluare** | **Competența generală**4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și de carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**Competențe specifice**4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar | Schema recapitulativăCompletare CV | **Resurse materiale:**manualtest de evaluarefișe de reflecție personalăfișa de feedback**Resursa umană:**activitate individualăactivitate frontală**Resursa de timp**: ore | Sumativă Scrisă  |