**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 iniţială  Prezentarea manualului şi a conţinuturilor |  | *- exerciţii de autocunoaștere* | Manual pp. 6-8  Fișe de lucru | Iniţială  Orală  Scrisă |
| • 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 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 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.23  Exercițiul 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.30  Plan de acțiune antibullying - p. 27  Temă de portofoliu - pp.28/31  Exercițiul nr. 2 - p.28  *- prezentarea rezultatelor proiectelor în echipă:*  Exercițiul nr.1 - p.23  Investigație - p.20 | **Resurse materiale:**  manual  fişe  exerciţii manual  AMII-uri manual  hârtie de flipchart  carioci  **Resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **Resursa de timp:** ore | Continuă  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 specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității  1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viaţă | Schemă recapitulativă  Proiect **Blogul meu** | **Resurse materiale:**  manual  hârtie de flipchart  carioci  fișe de reflecție personală  fișa de feedback  **Resursa umană:**  activitate individuală  activitate frontală  **Resursa de timp**: ore | Sumativă  Orală  Scrisă |

**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 grup  2.2. 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:**  manual  fişe  exerciţii manual  AMII-uri manual  hârtie de flipchart  carioci  **Resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **Resursa de timp:** ore | Continuă  Orală  Interevaluare  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 grup  2.2. Exprimarea asertivă în interacţiuni şcolare, familiale 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 |

**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 sănătos  3.2. 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.56  Reflectez - 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:**  manual  fişe  exerciţii manual  AMII-uri manual  hârtie de flipchart  carioci  **Resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **Resursa de timp:** ore | Continuă  Orală  Interevaluare  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 sănătos  3.2. Raportarea reflexivă şi constructivă asupra reușitelor şi a 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 |

**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 de  muncă), 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 viață  4.2. 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:**  manual  fişe  exerciţii manual  AMII-uri manual  chestionar de aptitudini  <https://www.ise.ro/>  hârtie de flipchart  carioci  **Resursa umană:**  activitate individuală  activitate de grup  activitate frontală  **Resursa de timp:** ore | Continuă  Orală  Interevaluare  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 viață  4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile 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 |