

Clasa: **a V-a**

Disciplina: **CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

Număr ore/săptămână: **1**

Programa școlară: **OMEN 3393/28.02.2017**

**Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru clasa a V-a**

**Autori:** Marcela Claudia CĂLINECI • Cristiana Ana-Maria BOCA • Daniela BARBU

**Editura CD PRESS, 2017**

**Descriere produs: 88 pagini color + varianta digitală a lucrării (CD)**

\*Din aceeași serie (clasa a V-a): **Limba și literatura română, Matematică, Istorie, Limba franceză, Educație socială, Consiliere și dezvoltare personală, Informatică și TIC, Educație fizică și sport** (Editura CD PRESS, 2017). Toate lucrările seriei pot fi răsfoite și comandate online pe [www.cdpress.ro](http://www.cdpress.ro).



# 1. PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

**P-Î** – predare-învățare; **R** – recapitulare; **E** – evaluare

\* Repartizarea orelor/săptămânilor pe unitățile de învățare este orientativă, formatul planificării permițând adecvarea demersului didactic la situațiile concrete apărute pe parcursul anului școlar.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	NUMĂR ORE ALOCATE	SĂPTĂMÂNA	OBSERVAȚII								
<b>SEMESTRUL I</b>													
<b>1. VACANȚA, O LECȚIE PREȚIOASĂ</b>	1.1., 1.3., 2.1. <i>Dezvoltare personală, clasa a II-a</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amintiri din vacanță</li> <li>- Calități personale</li> <li>- Obiective personale</li> </ul> <p><u>Lecțiile propuse:</u> <i>Recapitulare inițială.</i> 1. Prezent fericit <i>Evaluare inițială.</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">R</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">E</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">TOTAL</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </table>	R	1	E	1	TOTAL	2	S1 – S2			
R	1												
E	1												
TOTAL	2												
<b>2. ADEVĂRATA VALOARE SUNT EU!</b>	1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracteristici, resurse personale</li> <li>- Sinele global și Sinele școlar</li> <li>- Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</li> </ul> <p><u>Lecțiile propuse:</u> 1. Forța fie cu tine! • <i>Caracteristici și resurse personale</i> 2. Focus: EU • <i>Despre Sinele global și Sinele școlar</i> 3. Perfecțiune: fete și băieți • <i>Despre creștere, transformare, dezvoltare</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">P-Î</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">R</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">E</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">TOTAL</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> </table>	P-Î	7	R	1	E	1	TOTAL	9	S3 – S11	
P-Î	7												
R	1												
E	1												
TOTAL	9												

		<p>4. Sănătate, că-i mai bună decât toate! • <i>Despre sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor</i></p> <p>5. Cu prietenie, despre stres • <i>Despre surse de stres și strategii de prevenire</i></p> <p>6. Atelierul de curățenie • <i>Despre igiena personală și igiena în colectivitate</i></p> <p>7. O gură de sănătate • <i>Despre alimentația sănătoasă și ritmul biologic</i></p> <p><i>Recapitulare.</i></p> <p><i>Evaluare.</i></p> <p><i>Proiect. Cunoaște-te pe tine însuși/însăși!</i></p> <p><i>Timp pentru reflecție</i></p>											
<p><b>3.</b> <b>CONSTELAȚIE DE</b> <b>EMOȚII ȘI</b> <b>CUVINTE</b></p>	<p>2.1., 2.2.</p>	<p>- Emoții de bază - Emoții diverse - Feedback pozitiv</p> <p><u>Lecțiile propuse:</u></p> <p>1. Constelație de emoții • <i>Emoții de bază</i></p> <p>2. Mă împrietenesc cu emoțiile mele • <i>Emoții diverse</i></p> <p>3. Puterea cuvintelor • <i>Acordarea feedbackului pozitiv</i></p> <p>4. Cuvintele te apropie de ceilalți • <i>Acordarea feedbackului pozitiv</i></p> <p><i>Recapitulare.</i></p> <p><i>Evaluare.</i></p> <p><i>Proiect. Alfabetul emoțiilor</i></p> <p><i>Timp pentru reflecție</i></p>	<table border="1"> <tr> <td>P-Î</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>R</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>TOTAL</td> <td>6</td> </tr> </table>	P-Î	4	R	1	E	1	TOTAL	6	<p>S12 – S17</p>	<p>S18 Săptămâna "Școala altfel"</p> <p>Săptămâna în care se va desfășura Programul național „Școala altfel” va fi la decizia fiecărei școli. Astfel, planificarea va fi adaptată în funcție de aceasta.</p>
P-Î	4												
R	1												
E	1												
TOTAL	6												

## SEMESTRUL AL II-LEA

<b>4. EXPEDIȚIA ÎNVĂȚĂRII</b>	<b>3.1., 3.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea</li> <li>- Factorii care blochează / motivează învățarea</li> <li>- Strategii și tehnici de învățare eficientă</li> <li>- Portofoliul de învățare</li> </ul> <p><u>Lecțiile propuse:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Învățarea, o alegere personală! • <i>Factorii care facilitează învățarea</i></li> <li>2. Alergiile învățării • <i>Factorii care blochează învățarea</i></li> <li>3. Învățarea schimbă lumea! • <i>Factorii care motivează învățarea</i></li> <li>4. Prin învățare îmi exersezi viitorul! • <i>Strategii și tehnici de învățare eficientă</i></li> <li>5. Portofoliul de învățare • <i>Scop, principii și rol în învățare</i></li> <li>6. Portofoliul de învățare, un caleidoscop • <i>Domenii, forme și conținut</i></li> </ol> <p><i>Recapitulare.</i>  <i>Evaluare.</i>  <i>Proiect. Îmi place să învăț!</i>  <i>Timp pentru reflecție</i></p>	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">P-Î</td><td style="padding: 2px;">6</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">R</td><td style="padding: 2px;">1</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">E</td><td style="padding: 2px;">1</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">TOTAL</td><td style="padding: 2px;">8</td></tr> </table>	P-Î	6	R	1	E	1	TOTAL	8	<b>S19 – S26</b>	
P-Î	6												
R	1												
E	1												
TOTAL	8												
<b>5. VIITORUL E ÎN PUTEREA MEA</b>	<b>4.1., 4.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interese și ocupații</li> <li>- Domenii de activitate</li> <li>- Beneficiile ocupațiilor</li> </ul> <p><u>Lecțiile propuse:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Viitorul meu, cariera mea • <i>Interese și nivel de educație</i></li> <li>2. Domeniile la care mă pricep • <i>Ocupații și domenii de activitate</i></li> <li>3. În prezent îmi construiesc viitorul • <i>Beneficiile ocupațiilor</i></li> <li>4. Cum pot fi de ajutor? • <i>Beneficiile ocupațiilor pentru societate</i></li> </ol> <p><i>Recapitulare.</i>  <i>Evaluare.</i>  <i>Proiect. Eu în viitor</i>  <i>Timp pentru reflecție</i></p>	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">P-Î</td><td style="padding: 2px;">4</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">R</td><td style="padding: 2px;">1</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">E</td><td style="padding: 2px;">1</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">TOTAL</td><td style="padding: 2px;">6</td></tr> </table>	P-Î	4	R	1	E	1	TOTAL	6	<b>S27 – S32</b>	
P-Î	4												
R	1												
E	1												
TOTAL	6												

6.  
EU+

1.1., 1.2., 2.1.,  
2.2., 3.1., 3.2.,  
4.1., 4.2.

- Caracteristici și resurse personale
- Emoții
- Beneficiile învățării
- Beneficiile ocupațiilor

Lețiile propuse:

*Recapitulare finală.*

1. Incursiune în propria comoară
2. Bucuria de a fi!

*Evaluare finală.*

R	1
E	1
TOTAL	2

S33 – S34

## 2. PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

### UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1: VACANȚA, O LECȚIE PREȚIOASĂ

Nr. ore alocate	
Recapitulare	1
Evaluare	1
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>

Perioada: săptămâna 1 – săptămâna 2

Competențe specifice	Activități de învățare	Conținuturi (detalii)	Resurse	Evaluare	Săptămâna
1.1., 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reactualizarea conceptelor cu care s-a operat pe parcursul clasei a II-a la disciplina Dezvoltare personală</li> <li>- Exerciții de enumerare a principalelor activități din vacanță</li> <li>- Exerciții de ordonare a beneficiilor cunoașterii de sine</li> <li>- Exersarea capacității de analiză a calităților personale dezvoltate în diferite contexte</li> <li>- Reflectarea asupra propriilor obiective pentru anul școlar ce urmează emoții</li> <li>- Generarea unei liste de aptitudini și abilități personale care te ajută să fii special(ă)</li> <li>- <i>Joc de completare a Contractului de dezvoltare personală</i></li> </ul>	<p>Amintiri din vacanță Calități personale Obiective personale</p> <p><i>Recapitulare inițială</i> Prezent fericit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Resurse umane: elevii</li> <li>-Resurse materiale: manual</li> <li>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup</li> <li>-Resurse de timp: 45 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor trăite și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției personale</li> </ul>	S1
2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rezolvarea unor exerciții variate, cuprinse în fișa de evaluare:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Completarea de propoziții lacunare în ceea ce</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Evaluare inițială</i> Vacanța, o lecție prețioasă</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Resurse umane: elevii</li> <li>-Resurse materiale: manual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluare scrisă</li> <li>•autoevaluare</li> </ul>	S2

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>privește prezentare personală</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desenarea momentelor importante din viață</li><li>• Stabilirea gradului de îndeplinire a competențelor exersate la orele de Dezvoltare personală în ciclul primar</li><li>• Analiza unei imagini din perspectiva caracteristicilor personale, stilului de viață sănătos, carierei etc.</li><li>• Identificarea unui moment preferat din ciclul primar prin prezentarea motivelor alegerii</li></ul> <p>- <i>Evaluarea câștigului personal</i></p> |  | <p>-Resurse procedurale:<br/>activitate frontală și individuală<br/>-Resurse de timp: 45 min</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

## UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2: ADEVĂRATA VALOARE SUNT EU

Nr. ore alocate	
Predare- Învățare	7
Recapitulare	1
Evaluare	1
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>

**Perioada: săptămâna 3 – săptămâna 11**

Competențe specifice	Activități de învățare	Conținuturi (detalii)	Resurse	Evaluare	Săptămâna
1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Observarea și caracterizarea unor persoane prezentate în imagini</li> <li>- Analizarea caracteristicilor în funcție de anumite criterii</li> <li>- Analiza caracteristicilor personale în zona de performanță și excelență pe diferite domenii</li> <li>- Compararea imaginii despre propria persoană cu cea a colegilor/colegele</li> <li>- Recunoașterea și denumirea unei varietăți de caracteristici personale</li> <li>- Prezentarea într-un mod inedit a propriei persoane</li> <li>- Descrierea personală într-un tablou</li> <li>- <i>Joc de rol</i> pentru formularea caracteristicilor personale pe care să le ghicească colegii/colegele în funcție de exemplele prezentate</li> </ul>	<p>Caracteristici și resurse personale</p> <p>Lecția propusă: 1. Forța fie cu tine! <i>Caracteristici și resurse personale</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, joc de rol, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și atitudinilor cu ajutorul observației sistematice</li> <li>•exprimarea opiniilor personale sub forma reflecției personale</li> </ul>	S3



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezbateră conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>				
1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Identificarea caracteristicilor specifice Sinelui global și Sinelui școlar</li> <li>- Asocierea diferitelor caracteristici Sinelui global și Sinelui școlar</li> <li>- Prezentarea personală în rolul de elev(ă) în școala în care învață</li> <li>- Exersarea unor modalități originale de prezentare: colaj, tabel, fotografie, poster</li> <li>- Elaborarea unei scrisori către sine în care să fie evocată cea mai importantă calitate personală</li> <li>- Elaborarea unui eseu despre sine, prin formularea răspunsurilor la întrebări date</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și dezbateră textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Sinele global și Sinele școlar</p> <p>Lección propusă: 2. Focus: EU. <i>Despre Sinele global și Sinele școlar</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții, studiu de caz; activitate frontală, individuală, și în grup, tehnici art-creative, prezentări personale</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției personale</li> </ul>	S4
1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Inițierea unei dezbateri pe baza întrebărilor, imaginii suport și a propriei analize pentru identificarea schimbărilor specifice vârstei</li> <li>- Crearea unor contexte de împărtășire a experiențelor personale generate de transformările psihosomatice</li> <li>- Selectarea principalelor resurse pentru susținere din partea celor cei dragi în această perioadă.</li> <li>- Elaborarea unei hărți cu principalele caracteristici ale preadolescenței și modificările psihosomatice ce apar la această vârstă, pentru fete și băieți</li> <li>- Exersarea provocărilor preadolescenței: reflecții despre</li> </ul>	<p>Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</p> <p>Lección propusă: 3. Perfecțiune: fete și băieți <i>Despre creștere, transformare, dezvoltare</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, tehnici art-creative, lucrul în echipă</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și analizei/reflecției personale</li> </ul>	S5

	<p>lumea mea interioară, interviu cu părinții, articole, bagheta magică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>				
1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Relatarea experiențelor personale legate de sănătate și boală</li> <li>- Exersarea modalităților de a avea grijă de propria sănătate prin întărirea sistemului imunitar</li> <li>- Menționarea activităților cu impact pozitiv pentru sănătatea personală</li> <li>- Identificarea activităților cu impact negativ asupra stării de bine</li> <li>- Asocierea activităților zilnice ca elev(ă) de clasa a V-a cu sănătatea, boala și prevenirea îmbolnăvirilor</li> <li>- Realizarea unui banner cu mesaje pentru o viață sănătoasă</li> <li>- <i>Joc de rol</i> despre cercetarea istoricului sănătății personale, de la naștere până în prezent, sub forma dialogului dintre medic și pacient</li> <li>- Negocierea, în echipă, a unui Top 10 al comportamentelor care promovează sănătatea</li> <li>- Analiza conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Dezbateră textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</p> <p>Lección propusă: 4. Sănătate, că-i mai bună decât toate! <i>Despre sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, lucrul în echipă, joc de rol, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și analizei/reflecției personale</li> </ul>	S6
1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Inițierea unei discuții pe baza imaginii suport pentru identificarea posibilelor cauze ale apariției stresului la copii</li> <li>- Descrierea situațiilor trăite care au provocat apariția stresului</li> </ul>	<p>Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</p> <p>Lección propusă:</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației</li> </ul>	S7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enumerarea reacțiilor personale în situații de stres</li> <li>- Prezentarea calităților personale sau o abilităților prin care se elevii/elevele au făcut față stresului.</li> <li>- Discutarea, în grupuri mici, despre principalele surse de stres în rândul preadolescenților</li> <li>- Exersarea acordării, în perechi, a unor soluții pentru a face față situațiilor de stres prezentate</li> <li>- Completarea frazelor lacunare</li> <li>- Discutarea, în grupuri mici, pe baza experiențelor personale, despre reacțiile vizibile la stres și factorii care generează stresul</li> <li>- <i>Joc de rol</i> pentru mimarea în fața clasei a unor situații dificile trăite, a experiențelor de viață mai puțin plăcute</li> <li>- Sintetizarea experiențelor de viață mai puțin plăcute ale colegilor/colegelor</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>5. Cu prietenie, despre stres <i>Surse de stres și strategii de prevenire</i></p>	<p>individuală și în perechi, tehnici art-creative, joc de rol, lucrul în echipă -Resurse de timp: 45 min</p>	<p>sistematice și reflecției/analizei personale</p>	
<p>1.1., 1.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Elaborarea hărții conceptuale pentru noțiunea de igienă personală pe baza brainstorming-ului</li> <li>- Clasificarea activitățile pentru menținerea igienei personale</li> <li>- Explorarea modalităților în care au fost și vor fi schimbate nevoile de igienă de-a lungul timpului</li> <li>- Listarea activităților practicate zilnic pentru a fi, a arăta și a te simți curat(ă), sub forma unui Top 10</li> <li>- Exersarea activităților importante pentru păstrarea igienei în colectivitate</li> <li>- Argumentarea practicilor de menținerea a igienei personale și în colectivitate pentru promovarea sănătății</li> <li>- Asocierea dintre igiena personală și relațiile sociale cu</li> </ul>	<p>Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</p> <p>Lecția propusă: 6. Atelierul de curățenie <i>Igiena personală și igiena în colectivitate</i></p>	<p>Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, brainstorming, lucrul în echipă, tehnici art-creative, chestionar -Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției/analizei personale</li> </ul>	<p>S8</p>

	<p>ceilalți</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cercetarea și discutarea referitoare la cauzele, prevenirea și tratamentul pentru: mirosul neplăcut al corpului, acneea și respirația neplăcută</li> <li>- Prezentarea unor produse de îngrijire personală folosite, pe baza unor indicatori</li> <li>- Aplicarea unui chestionar pentru identificarea gradului de igienă personală și în colectivitate</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>				
<p>1.1., 1.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Completarea hărții programului de activități și de odihnă derulat în mod regulat</li> <li>- Asocierea timpului petrecut pentru derularea programului zilnic: activități și odihnă/ relaxare</li> <li>- Prezentarea activităților fizice sau intelectuale care produc o stare de bine</li> <li>- Enumerarea alimentelor consumate și a efectului acestora asupra sănătății</li> <li>- Corelarea alimentației personale cu Piramida alimentelor</li> <li>- Dezbateră, în echipă, a factorilor care ar putea să afecteze alegerile referitoare la alimentație</li> <li>- Împărtășirea informațiilor despre alimentație și a comportamentelor alimentare sub forma unui Jurnal al alimentației</li> <li>- Continuarea frazelor lacunare referitoare la dietă, echilibru alimentar, nutrienți esențiali</li> <li>- Realizarea unui colaj format din cuvinte cheie și imagini pentru a ilustra beneficiile unei alimentații sănătoase și a echilibrului dintre activitatea fizică, activitatea intelectuală și odihnă, pe baza unor maxime</li> <li>- Exersarea atitudinii pozitive față de alimentația sănătoasă</li> </ul>	<p>Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</p> <p>Leția propusă: 7. O gură de sănătate <i>Alimentația sănătoasă și ritmul biologic</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, tehnici art-creative, lucrul în echipă, dezbateră, brainstorming</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției/ analizei personale</li> </ul>	<p>S9</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>				
1.1., 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reactualizarea conceptelor cu care s-a operat pe parcursul unității, respectiv caracteristici și resurse personale: caracteristici pozitive/calități, interese/ preferințe, abilități, atitudini, valori/credințe, talente, aptitudini, Sine școlar/Sine global, schimbare și dezvoltare, preadolescență sau pubertate)</li> <li>- Exersarea alegerilor sănătoase prin explorarea stilului de viață sănătos și echilibrat: stresul, prevenirea îmbolnăvirilor, igienă personală și igienă în colectivitate, alimentație sănătoasă, ritm biologic de odihnă și activitate</li> <li>- Exerciții de identificare a recomandărilor pentru prevenirea stresului din viața unui școlar de gimnaziu, inspirate de imagini</li> <li>- Exersarea empatiei cu un coleg/o colegă stresat(ă) prin scrierea unui e-mail în favoarea stării de bine, a sănătății emoționale și sociale</li> <li>- <i>Joc de rol pentru exersarea capacității de persuasiune referitoare la importanța sistemului imunitar pentru susținerea sănătății</i></li> </ul>	<p>Caracteristici, resurse personale</p> <p>Sinele global și Sinele școlar</p> <p>Sănătate, creștere, transformare, dezvoltare, stres, igienă, alimentație</p> <p><i>Recapitulare</i></p> <p>Adevărata valoare sunt EU</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice și reflecției/ analizei personale</li> </ul>	S10
1.1., 1.2.	<p>-Rezolvarea unor exerciții variate, cuprinse în fișa de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilirea valorii de adevăr a unor afirmații</li> <li>• Identificarea recomandărilor pentru un stil de viață sănătos și echilibrat pe baza imaginilor</li> <li>• Crearea unui program de alimentație sănătos</li> <li>• Elaborarea unui eseu pentru convingerea colegilor/colegelor despre cea mai importantă calitate personală</li> </ul>	<p><i>Evaluare</i></p> <p>Adevărata valoare sunt EU</p> <p><i>Proiect. Cunoaște-te pe tine însuși/ însăși!</i></p>	<p>-Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: activitate frontală și individuală, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluare scrisă</li> <li>•evaluare prin proiect</li> <li>•autoevaluare</li> </ul>	S11

	- Prezentarea rezultatelor proiectului - <i>Timp pentru reflecție</i>		min		
--	--	--	-----	--	--

### UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3: CONSTELAȚIE DE EMOȚII ȘI CUVINTE

Nr. ore alocate	
Predare-învățare	4
Recapitulare	1
Evaluare	1
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>

**Perioada: săptămâna 12 – săptămâna 17**

Competențe specifice	Activități de învățare	Conținuturi (detalii)	Resurse	Evaluare	Săptămâna
<b>2.1., 2.2.</b>	- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i> - Recunoașterea și denumirea unei varietăți de emoții - identificarea propriilor emoții din trecut și prezent	Emoții de bază  Lecția propusă: 1. Constelație de	Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale:	•evaluare orală •evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu	S12

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificarea emoțiilor trăite</li> <li>- Descrierea manifestărilor diferitelor emoții</li> <li>- <i>Joc de rol pentru identificarea modalităților de cultivare a emoțiilor pozitive</i></li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	emoții. <i>Emoții de bază</i>	dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi -Resurse de timp: 45 min	ajutorul observației sistematice	
<b>2.1., 2.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Identificarea emoțiilor multiple în contexte variate</li> <li>- <i>Joc de rol pentru identificarea modalităților diverse de gestionare a emoțiilor</i></li> <li>- Asocierea diferitelor emoții cu perioada pubertății</li> <li>-Exersarea unor modalități adecvate de a reacționa</li> <li>- Elaborarea unei scrisori pentru exprimarea trăirilor după vizionarea unui film</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	Emoții diverse  Lecția propusă: 2. Mă împrietenesc cu emoțiile mele. <i>Emoții diverse</i>	Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale: dezbateri, exerciții, studiu de caz; activitate frontală, individuală, și în grup -Resurse de timp: 45 min	•evaluare orală •evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice	S13
<b>2.1., 2.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Inițierea unei dezbateri pe baza imaginii suport și a dialogului pentru identificarea semnificației limbajului verbal și corporal</li> <li>- Realizarea unor momente de împărtășire a experienței personale a elevilor</li> <li>- Exersarea acordării feedbackului după modelul unui sandvici</li> <li>- <i>Joc de rol pentru exersarea acordării feedbackului</i></li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	Feedback pozitiv  Lecția propusă: 3. Puterea cuvintelor. <i>Acordarea feedbackului pozitiv</i>	Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi -Resurse de timp: 45 min	•evaluare orală •evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice	S14

<p><b>2.1., 2.2.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Exersarea modalităților de a transmite feedback pozitiv</li> <li>- Analiza modalităților diferite de exprimare și efectelor acestora</li> <li>- Asocierea tipului de feedback primit/ofert și a stării emoționale create</li> <li>- Exersarea acordării feedbackului după modelul în 4 pași</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Feedback pozitiv</p> <p>Lecția propusă: 4. Cuvintele te apropie de ceilalți. <i>Acordarea feedbackului pozitiv</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice</li> </ul>	<p>S15</p>
<p><b>2.1., 2.2.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reactualizarea conceptelor cu care s-a operat pe parcursul unității (emoții, clasificarea acestora, feedback, tipuri de feedback)</li> <li>- Exerciții de identificare a emoțiilor și ierarhizarea lor</li> <li>- Exersarea capacității de gestionare a anumitor emoții</li> <li>- Reflectarea asupra propriilor emoții, a efectelor lor, a contextelor în care apar și a factorilor care le produc</li> <li>- Asocierea dintre diferite emoții și tipuri de feedback</li> <li>- <i>Joc d rol pentru exersarea acordării de feedback la situații concrete din viața de elev</i></li> </ul>	<p>Emoții de bază Emoții diverse Feedback pozitiv</p> <p><i>Recapitulare</i> Constelație de emoții și cuvinte</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice</li> </ul>	<p>S16</p>
<p><b>2.1., 2.2.</b></p>	<p>-Rezolvarea unor exerciții variate, cuprinse în fișa de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilirea valorii de adevăr a unor afirmații</li> <li>• Completarea unui decalog pentru o stare de bine</li> <li>• Completare de propoziții lacunare</li> <li>• Identificarea emoțiilor ilustrate și elaborarea unui feedback pozitiv</li> </ul> <p>- Prezentarea rezultatelor proiectului</p> <p>- <i>Timp pentru reflecție</i></p>	<p><i>Evaluare</i> Constelație de emoții și cuvinte</p> <p><i>Proiect.</i> Alfabetul emoțiilor</p>	<p>-Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: activitate frontală și individuală</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<p>evaluare orală</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare scrisă</li> <li>•evaluare prin proiect</li> <li>•autoevaluare</li> </ul>	<p>S17</p>



## UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4: EXPEDIȚIA ÎNVĂȚĂRII

Nr. ore alocate	
Predare-învățare	6
Recapitulare	1
Evaluare	1
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>

**Perioada: săptămâna 19 – săptămâna 26**

Competențe specifice	Activități de învățare	Conținuturi (detalieri)	Resurse	Evaluare	Săptămâna
3.1., 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Relatarea, pe scurt, despre învățarea diverselor lucruri, activități, comportamente, atitudini etc.</li> <li>- Reflectarea la ce anume ne ajută să învățăm</li> <li>- Reflectarea asupra factorilor care facilitează învățarea în viața cotidiană, nu doar la școală</li> <li>- Elaborarea unei scheme grafice referitoare la principalii factori care ne ajută să învățăm mai bine, să simțim plăcere și bucurie și astfel să obținem rezultate deosebite pe termen lung</li> </ul>	<p>Factorii care facilitează învățarea</p> <p>Lecția propusă: 1. Învățarea, o alegere personală! <i>Factorii care facilitează învățarea</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției/analizei personale</li> <li>•exprimarea</li> </ul>	S19

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completarea unor fraze lacunare</li> <li>- Descrierea, în echipe, a profilului elevului/ elevei care beneficiază de o serie de factori favorizanți în procesul învățării</li> <li>- Informarea și discutarea despre noi surse și tehnologii utile în învățare: telefoane smart, învățare la distanță</li> <li>- Analizarea condițiilor favorabile învățării bazate pe noile tehnologii</li> <li>- Identificarea sub diferite forme a factorilor (modalități, persoane, emoții, atitudini, materiale, stări etc.) care ne sprijină în procesul de învățare sau care ne ajută să învățăm mai ușor, în diferite situații</li> <li>- Dezbateră conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>			opiniilor personale	
3.1., 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Identificarea factorilor care împiedică obținerea unor rezultate bune în procesul învățării la nivel personal</li> <li>- Redarea într-o manieră artistică inedită blocajul principal în situații de învățare</li> <li>- <i>Joc de rol</i> prin formularea recomandărilor unui coleg/ unei colege care obține rezultate mai puțin bune la școală, ca urmare a factorilor care îi blochează învățarea</li> <li>- Analiza climatului din punct de vedere cromatic important pentru blocarea/susținerea confortului pentru învățare</li> <li>- Prezentarea factorilor care blochează învățarea extrase din declarațiile copiilor</li> <li>- Selectarea factorilor personali care blochează învățarea</li> <li>- Listează acțiunile care te pot ajuta să contracarezi factorii care blochează învățarea</li> <li>- Argumentarea opiniilor referitoare la alergiile învățării, mai ales prin evidențierea emoțiilor</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> </ul>	<p>Factorii care blochează învățarea</p> <p>Lecția propusă: 2. Alergiile învățării <i>Factorii care blochează învățarea</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții, studiu de caz; activitate frontală, individuală și în grup, tehnici art-creative, joc de rol, lucrul în echipă</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției/ analizei personale</li> </ul>	S20

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Citirea și dezbateră textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>				
<b>3.1., 3.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Inițierea unei dezbateri pe baza întrebărilor, imaginii suport și a propriei analize pentru identificarea elementelor motivaționale</li> <li>- Crearea unor contexte de împărtășire a experiențelor personale referitoare la cele mai mari realizări, succese însoțite de motivația pentru atingerea lor</li> <li>- Stabilirea, în echipă, a cât mai multor motive interne și externe, care generează diverse situații</li> <li>- <i>Joc de rol</i> pe bază de interviu pentru identificarea motivației potrivite astfel încât să se împlinească dorințele, aspirațiile, scopurile</li> <li>- Explorarea motivelor personale interne și externe, importante pentru a învăța</li> <li>- Analiza principalelor argumente pentru determinarea motivației unor celebrități care au făcut față eșecului și astfel nu au renunțat să acționeze</li> <li>- Elaborarea unui banner cu motto-ul care constituie motivația personală pentru învățare</li> <li>- Identificarea optimum-ului motivațional în activitățile școlare</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Factorii care motivează învățarea</p> <p>Lecția propusă: 3. Învățarea schimbă lumea!</p> <p><i>Factorii care motivează învățarea</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, tehnici art-creative, lucrul în echipă</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și analizei/reflecției personale</li> </ul>	S21
<b>3.1., 3.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Relatarea experiențelor personale legate de tehnicile de învățare eficiente utilizate în mod frecvent, cu rezultate bune</li> <li>- Selectarea tehnicilor și metodelor de învățare</li> </ul>	<p>Strategii și tehnici de învățare eficiente</p> <p>Lecția propusă: 4. Prin învățare îmi exersezi viitorul!</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației</li> </ul>	S22

	<p>rapidă și eficientă folosite cel mai frecvent</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exersarea modalităților de învățare eficientă de a învăța</li> <li>- Identificarea într-un grup (clasă, familie, prieteni etc.) a unei persoane care învață ușor, apoi menționarea metodelor și tehnicilor de învățare eficientă pe care le folosește, pe baza întrebărilor</li> <li>- <i>Joc de rol</i> referitor la „învățarea” a zece fotografii din colecția personală prin utilizarea unor mnemotehnici</li> <li>- Formularea recomandărilor sub forma unei prezentări PowerPoint despre cum ar fi de dorit să se concentreze mai ușor cineva asupra activităților de învățare</li> <li>- Discutarea despre stilul de învățare personal prin comparație cu stilul colegului/colagei</li> <li>- Analiza conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Dezbateră textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p><i>Strategii și tehnici de învățare eficientă</i></p>	<p>individuală și în perechi, lucrul în echipă, joc de rol, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<p>sistematice și analizei/reflectiei personale</p>	
<p><b>3.1., 3.2.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Inițierea unei discuții pe baza imaginilor suport pentru identificarea domeniilor portofoliilor și a elementelor comune</li> <li>- Prezentarea/ descrierea portofoliului primului an de viață</li> <li>- <i>Joc de rol</i> referitor la exprimarea acordului cu privire la conținutul unui portofoliu</li> <li>- Elaborarea unei scrisori de recomandare despre propria persoană, pe baza portofoliului de învățare elaborat până în prezent la disciplina Consiliere și dezvoltare personală</li> <li>- Analiza propriului portofoliu de învățare pe baza unor criterii</li> <li>- Discutarea, în grupuri mici, despre principalele elemente și principii care alcătuiesc un portofoliu</li> <li>- Exersarea construirii și dezvoltării portofoliului</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> </ul>	<p>Scop, principii și rol în învățare</p> <p>Lecția propusă: 5. Portofoliul de învățare</p> <p><i>Scop, principii și rol în învățare</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateră, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, tehnici art-creative, joc de rol, lucrul în echipă</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflectiei/analizei personale</li> </ul>	<p>S23</p>

	- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i>				
<b>3.1., 3.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Descoperirea punctului forte al portofoliului personal de învățare</li> <li>- Ierahizarea sub forma unui Top 3 a celor mai importante realizări din portofoliu</li> <li>- Prezentarea portofoliilor într-un tur al galeriei</li> <li>- Selectarea unui element din portofoliul personal de învățare care a provocat o schimbare puternică</li> <li>- Completarea portofoliului de învățare cu ceva inedit care să caracterizeze persoana</li> <li>- <i>Joc de rol</i> despre prezentarea Poveștii sinelui unui coleg/unei colege de clasă în urma parcurgerii portofoliului său de învățare</li> <li>- Exersarea alegerilor din portofoliul de învățare a celor mai importante elemente</li> <li>- Prezintarea portofoliului de învățare realizat până în prezent</li> <li>- Discutarea, în echipă, a beneficiilor diversității activităților din portofoliu</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Domenii, forme și conținut</p> <p>Lecția propusă: 6. <i>Portofoliul de învățare, un caleidoscop</i></p> <p>Domenii, forme și conținut</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi, brainstorming, lucrul în echipă, tehnici art-creative, tehnici ale gândirii critice</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției/analizei personale</li> </ul>	S24
<b>3.1., 3.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reactualizarea conceptelor cu care s-a operat pe parcursul unității, respectiv factorii care blochează/ facilitează învățarea, motivația învățării, strategii și tehnici de învățare, optimum motivațional, portofoliul de învățare ca produs, ca proces, ca atitudine</li> <li>- Exersarea de enumerare a lucrurilor pozitive care ajută învățarea și a celor lucruri negative care împiedică procesul de învățare</li> </ul>	<p>Învățarea</p> <p>Factorii care blochează / motivează învățarea</p> <p>Strategii și tehnici de învățare eficiente</p> <p>Portofoliul de învățare</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup, tehnici art-creative</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice și reflecției/</li> </ul>	S25

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea ideilor într-un mod creativ</li> <li>- Exerciții de completare a frazelor lacunare</li> <li>- Selectarea dintr-o serie de elemente care constituie condițiile învățării a factorilor personali care susțin învățarea</li> <li>- <i>Joc de rol</i> în vederea prezentării unei scurte biografii despre o personalitate din România sau din lume, asemenea unui ghid</li> </ul>	<p><i>Recapitulare</i> Expediția învățării</p>	<p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<p>analizei personale</p>	
<p><b>3.1., 3.2.</b></p>	<p>-Rezolvarea unor exerciții variate, cuprinse în fișa de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea unor răspunsuri pe baza imaginii suport referitoare la experiențele personale de învățare</li> <li>• Alegerea enunțurilor care reprezintă elemente ce susțin motivația pentru învățare</li> <li>• Personalizarea învățării prin reglarea blocajelor și formularea unor propuneri de îmbunătățire</li> <li>• Elaborarea unui semn de carte care cuprinde mesaje despre beneficiile învățării</li> <li>• Exersarea prezentării creative și interactive</li> </ul> <p>- Prezentarea rezultatelor proiectului</p> <p>- <i>Timp pentru reflecție</i></p>	<p><i>Evaluare</i> Expediția învățării</p> <p><i>Proiect. Îmi place să învăț!</i></p>	<p>-Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: activitate frontală și individuală, tehnici art-creative</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluare scrisă</li> <li>•evaluare prin proiect</li> <li>•autoevaluare</li> </ul>	<p>S26</p>

## UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5: VIITORUL E ÎN PUTEREA MEA

Nr. ore alocate	
Predare-învățare	4
Recapitulare	1
Evaluare	1
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>

**Perioada: săptămâna 27 – săptămâna 32**

Competențe specifice	Activități de învățare	Conținuturi (detalii)	Resurse	Evaluare	Săptămâna
4.1., 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Realizarea de interviuri cu persoane din proximitate pentru identificarea traseelor educaționale urmate</li> <li>- Exerciții de corelare a disciplinelor școlare cu diferite profesii</li> <li>- Exerciții de reflecție pentru identificarea ocupațiilor favorite</li> <li>- Familiarizarea cu siteul <a href="http://www.go.ise.ro">www.go.ise.ro</a></li> <li>- Elaborarea unui eseu pentru argumentarea nevoii de educație pentru exercitarea profesiilor secolului XXI</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> </ul>	<p>Interese și ocupații</p> <p>Lecția propusă: 1. Viitorul meu, cariera mea. <i>Interese și nivel de educație</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbatere, exerciții; activitate frontală, individuală și în perechi</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice</li> </ul>	S27

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>				
4.1., 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Analiza unor gânduri pe baza unei imagini suport</li> <li>- Explorarea abilităților personale și asocierea lor cu domenii de activitate</li> <li>- Stabilirea corespondenței dintre anumite profesii și evoluția socio-economică</li> <li>- Proiectarea intereselor personale în lumea viitorului prin familiarizarea cu noi domenii</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Domenii de activitate</p> <p>Lecția propusă: 2. Domeniile la care mă pricep. <i>Ocupații și domenii de activitate</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală, în perechi, în grup</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice</li> </ul>	S28
4.1., 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- <i>Joc de rol pentru recunoașterea profesiilor și identificarea unor obstacole de depășit în cazul fiecăreia</i></li> <li>- Inițierea unei dezbateri cu invitați elevi mai mari pentru analiza opțiunilor pentru diferite trasee educaționale/profesionale</li> <li>- Corelarea ocupațiilor alese cu beneficiile personale și ale societății</li> <li>- Analiza criteriilor de alegere a profesiilor</li> <li>- Analiza unor anunțuri de angajare</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<p>Beneficiile ocupațiilor</p> <p>Lecția propusă: 3. În prezent îmi construiesc viitorul. <i>Beneficiile ocupațiilor</i></p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală, în grup și în perechi</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice</li> </ul>	S29
4.1., 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoperirea înțelesului cuvintelor din rubrica <i>Concepte-cheie</i></li> <li>- Realizarea unei expoziții de fotografii cu imagini din diferite contexte profesionale</li> <li>- Analiza profesiilor din perspectiva beneficiilor pentru</li> </ul>	<p>Beneficiile ocupațiilor</p> <p>Lecția propusă: 4. Cum pot fi de ajutor.</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul</li> </ul>	S30



	<p>societate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții de reflectare asupra propriilor interese, propriului traseu educațional, a posibilelor obstacole și a elementelor motivatoare</li> <li>- Interpretarea conținutului rubricii <i>Repere!</i></li> <li>- Citirea și discutarea textului <i>Inspirație pentru viață</i></li> <li>- Reflectarea asupra informațiilor rubricii <i>În mișcare</i></li> </ul>	<i>Beneficiile ocupațiilor pentru societate</i>	<p>activitate frontală, individuală, în grup și în perechi</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<p>observației sistematice</p>	
<b>4.1., 4.2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reactualizarea conceptelor cu care s-a operat pe parcursul unității din perspectiva alegerii carierei</li> <li>- Elaborarea unei hărți a unui oraș din viitor; alegerea profesiilor asociate intereselor și abilităților</li> <li>- Analiza diferitelor cariere din perspectiva criteriilor pentru procesul de decizie</li> <li>- Realizarea unei expoziții cu cărți de vizită reprezentative pentru profesia aleasă</li> </ul>	<p>Interese și ocupații</p> <p>Domenii de activitate</p> <p>Beneficiile ocupațiilor</p> <p><i>Recapitulare</i></p> <p>Viitorul e în puterea mea</p>	<p>Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor și a atitudinii cu ajutorul observației sistematice</li> </ul>	S31
<b>4.1., 4.2.</b>	<p>-Rezolvarea unor exerciții variate, cuprinse în fișa de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asocierea diferitelor ocupații cu momentul apariției în timp; completarea unei abilități necesare și a nivelului de educație</li> <li>• Completare de propoziții lacunare</li> <li>• Elaborarea unei scrisori adresată unei persoane care a împărtășit experiența sa profesională</li> </ul> <p>- Prezentarea rezultatelor proiectului <i>Eu în viitor</i></p> <p>- <i>Timp pentru reflecție</i></p>	<p><i>Evaluare</i></p> <p>Viitorul e în puterea mea</p> <p><i>Proiect</i></p> <p><i>Eu în viitor</i></p>	<p>-Resurse umane: elevii</p> <p>-Resurse materiale: manual</p> <p>-Resurse procedurale: activitate frontală și individuală</p> <p>-Resurse de timp: 45 min</p>	<p>evaluare orală</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare scrisă</li> <li>•evaluare prin proiect</li> <li>•autoevaluare</li> </ul>	S32

## UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6: EU +

Nr. ore alocate	
Recapitulare	1
Evaluare	1
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>

**Perioada: săptămâna 33 – săptămâna 34**

Competențe specifice	Activități de învățare	Conținuturi (detalieri)	Resurse	Evaluare	Săptămâna
1.1., 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 3.2., 4.1., 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reactualizarea conceptelor cu care s-a operat pe parcursul clasei a V-a la disciplina Consiliere și Dezvoltare personală</li> <li>- Explorarea comportamentelor, învățarea atitudinilor: analiză contract personal, elaborare hartă creativă conceptuală</li> <li>- Stabilirea a celui mai important aspect învățat anul acesta</li> <li>- Argumentarea despre importanța cunoașterii de sine pentru obținerea performanțelor școlare</li> <li>- Participarea la o expoziție de pictură organizată în clasă, cu lucrarea EU + care să înfățișeze generic cine ești, însoțită de caracteristici pozitive</li> <li>- Colectarea ideile celorlalți despre propriile resurse: interese, abilități, aptitudini, calități</li> <li>- Exerciții de prezentare: EU, prin ochii celorlalți</li> <li>- Realizarea, în echipă, a unor postere cu desene, colaje</li> </ul>	Caracteristici și resurse personale Emoții Beneficiile învățării Beneficiile ocupațiilor  <i style="color: red;">Recapitulare finală</i> Incursiune în propria comoară	-Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup -Resurse de timp: 0,5 oră	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor trăite și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției personale</li> </ul>	S33

	<p>și cuvinte-cheie despre perioada pubertății/ preadolescențe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea emoțiilor pozitive și emoțiilor negative trăite recent și a modalităților folosite pentru a gestiona emoțiile negative</li> <li>- Practicarea unui stil de viață sănătos și echilibrat</li> <li>- Elaborarea unui Cod de sănătate și echilibru, exprimat sub forma unei liste TO DO</li> <li>- Exerciții de redactare a unui e-mail în care să fie exprimată mulțumirea față de profesorii care au contribuit la dezvoltarea tehnicilor de învățare</li> <li>- Exerciții de alegere a profesiei dorite raportate la profilul acesteia (cunoștințe, abilități, atitudini), parcursul educațional, cerințele pieței muncii</li> <li>- Discutarea despre profesiile viitorului și profesiile tradiționale, în funcție de nevoile oamenilor</li> </ul>				
<p>1.1., 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 3.2., 4.1., 4.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconfigurarea conceptelor experimentate în acest an școlar într-o nouă formulă, prin desen, colaj sau în manieră electronică</li> <li>- Alegerea emoțiilor specifice unor contexte, sugerate de imagini</li> <li>- Exerciții de descriere a unor emoții puternice</li> <li>- Exerciții de identificare a formulelor potrivite pentru acordarea/primirea feedbackului</li> <li>- Exerciții de continuare a unor povești</li> <li>- Exersarea imaginației prin caracterizarea unui robot din viitor</li> <li>- Reflectarea asupra propriei caracterizări prin comparație cu un personaj SF</li> <li>- Elaborarea recomandări creative prin care se propun schimbări pentru copiii aflați în diferite situații</li> </ul>	<p>Caracteristici și resurse personale Emoții Beneficiile învățării Beneficiile ocupațiilor</p> <p><i>Recapitulare finală</i> Bucuria de a fi!</p>	<p>-Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale: dezbateri, exerciții; activitate frontală, individuală și în grup -Resurse de timp: 0,5 oră</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluarea emoțiilor trăite și a atitudinilor cu ajutorul observației sistematice și reflecției personale</li> </ul>	<p>S33</p>

<p>1.1., 1.2., 2.1., 2.2., 3.1., 3.2., 4.1., 4.2.</p>	<p>-Rezolvarea unor exerciții variate, cuprinse în fișa de evaluare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea de asocieri și corespondențe</li> <li>• Analiza unei imagini suport</li> <li>• Completarea enunțurilor</li> <li>• Evidențierea propriei caracterizări</li> <li>• Enumerarea ocupațiilor preferate, care îți displac sau sunt indiferente.</li> <li>• Stabilirea posibilelor cauze ale situațiilor prezentate</li> <li>• Comentarea unor citate</li> <li>• Desenarea viitorului în care să fie prezentate cele mai importante atuuri</li> <li>• Elaborarea unui text în care să fie analizată propria viață din perspectiva lecțiilor câștigate în acest an școlar</li> <li>• Autoevaluarea activității prin acordarea unui certificat personalizat în funcție de achiziționarea competențelor</li> </ul> <p>-<i>Evaluarea câștigului personal</i></p>	<p>Caracteristici și resurse personale Emoții Beneficiile învățării Beneficiile ocupațiilor</p> <p><i>Evaluare finală</i> EU +</p>	<p>-Resurse umane: elevii -Resurse materiale: manual -Resurse procedurale: activitate frontală și individuală -Resurse de timp: 45 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•evaluare orală</li> <li>•evaluare scrisă</li> <li>•autoevaluare</li> </ul>	<p>S34</p>
---	--	--	--	--	------------