Anul școlar: 2022 – 2023

Unitatea de învățământ: ………………………………………………………………

Profesor: …………………………………………………………………………………….

Aria curriculară**:** Consiliere și orientare

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală, clasa a V-a

Nr. de ore pe săptămână: 1

Resurse utilizate: ***Consiliere și dezvoltare personală. Clasa a V-a*, autori:Elena Cârstocea, Monica H. Columban, Dorina Kudor, Lenuța Sfîrlea, Editura Art Klett, București, 2022**

**PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE**

**Unitatea de învățare 1**: **Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat**

Număr de lecții: 11

Număr de proiecte: 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Conținuturi** | **CS** | **Activități de învățare** | **Resurse și organizarea clasei** | **Evaluare** | **Modul/ săptămâna** |
| L1: Cartea mea de vizită. Caracteristici și resurse personale  | 1.1. | - Cartea mea de vizită- Realizarea blazonului clasei și al familiei | - manual- Activitate individuală- Activitate în grup | Portofoliul meu: colajul: *Eu la școală și acasă*  | M1/S1 |
| L2: Cercul măiestriei. Abilități și aptitudini | 1.1. | - Legătura dintre cunoștințele dobândite la disciplinele studiate în școală și abilitățile/ aptitudinile dezvoltate prin intermediul acestora. | - manual- Activitate individuală- Activitate în perechi- Activitate în grup | Portofoliul meu: *Automobilul*  cu abilități și aptitudini personale | M1/S2 |
| **Proiect: Jurnalul clasei**  | 1.1. | - Realizarea fișei D.A.R. - Darul lunii- Jurnalul clasei | - manual- Activitate individuală- Activitate pe grupe | Portofoliul meu: Jurnalul personal | M1/ S2 |
| L3: Un bagaj special. Portofoliul personal de învățare | 1.1.1.2. | - Portofoliul personal de învățare | - manual-Activitate individuală- Activitate pe grupe | Portofoliul meu de învățare | M1/3 |
| L4: Curcubeul din oglindă. Valori, preferințe, interese | 1.1.1.2. | - Extemporal în oglindă- Eu sunt un VIP | - manual-Activitate individuală- Activitate în grup | Curcubeul clasei noastrePortofoliul meu: povestire | M1/S4 |
| L5: Întâlnirea cu mineConcept de sine global, concept de sine școlar | 1.1.1.2. | - De vorbă cu mine- Exercițiu de zbor- Schiță de portret  | - manual- Activitate individuală- Activitate în grup  | Portofoliul meu: Cvintetul *Eu sunt…* | M1/S5 |
| L6: Povestea vârstei mele. Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței.  | 1.1.1.2. | - Scrierea textului pe baza imaginii- Realizarea colajului- Steaua schimbărilor personale |  - manual- Activitate individuală- Activitate în grup- Activitate în perechi | Portofoliul meu: exercițiu de completare | M1/S6 |
|  L7: Petalele sănătății. Starea de sănătate și alimentația sănătoasă | 1.1.1.2. | - Sănaătate fizică - Sănătate psihică- Sănătate socială- Alimentația sănătoasă |  - manual- Activitate individuală- Activitate în grup- Activitate în perechi  | Portofoliul meu: completarea tabelului | M1/S7 |
| **Proiect**: **Eu în mediul on-line**  | 1.1.1.2. | - Listă de reguli în mediul on-line | - manual- Cerc de discuții | Prezentarea listei comune de reguli | M1/S7 |
| L8: Un traseu comun. Sănătatea persoanei și a mediului. | 1.1.1.2. | - Prevenirea îmbolnăvirilor- Igiena personală- Igiena în colectivitate | - manual- Activitate individuală- Activitate în grup - Activitate în perechi | Portofoliul meu: Reguli de igienă | M2/S8 |
| L9: Experiențe. Caracteristici și resurse personale | 1.2. | - Stresul și sursele de stres | - manual- Activitate individuală- Activitate în grupe- Activitate în perechi | Portofoliul meu: Surse de stres | M2/S9 |
| L10: Stă în puterea mea! Strategii de prevenire a stresului | 1.2. | - Strategii de prevenire a stresului- Efecte ale stării de stres | - Activitate individuală- Activitate în grupe | Portofoliul meu: desen | M2/S10 |
| L11: Ceasul interior. Ritmul biologic de activitate și odihnă | 1.2.  | - Studiul imaginii- Desen: ore activități | - manual- Activitate individuală- Activitate în grupe | Portofoliul meu: orarul săptămânii | M2/S11 |
| **Evaluare:** Pălării în jocul vieții | 1.1.1.2. |  |  | Fișa de evaluareAutoevaluare | M2/S12 |

Unitatea de învățare 2: **Dezvoltare socio-emoțională**

Număr de ore: 8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conținuturi****(detalieri)** | **CS** | **Activități de învățare** | **Resurse**  **și organizarea clasei** | **Evaluare** | **Modul/ săptămână** |
| **Proiect: Atelierul lui Moș Crăciun**  | 2.1. | - Lectura textului- Pregătirea materialelor- Confecționarea obiectelor pentru târg- Acțiune caritabilă | - manual- Materiale diverse pentru confecționarea obiectelor | Panoul clasei | M2/S13 |
| L12: Coduri descifrate (I) Exprimarea emoțiilor  | 2.1. | - Emoțiile de bază- Limbajul nonverbal- Limbajul paraverbal- Fereastra emoțiilor | - manual- Activitate individuală- Activitate în grup- Activitate în perechi  | Portofoliul meu: colaj *Bucuria de a fi împreună* | M2/S13 |
|  L13: Coduri descifrate (II) Exprimarea emoțiilor) | 2.1.  | - Codul- Decodificarea emoțiilor | - manual- Activitate individuală- Activitate în grup | PosterelePortofoliul meu: desen  | M2/ S14 |
| L14: Ferestrele realității. Emoții diverse  | 2.2. | - Organizatorul grafic | - manual- Activitate individuală- Activitate în grup | Harta emoțiilorPortofoliul: redactarea de text *De la fereastra mea* | M2/S15 |
| L15: La semafor. Emoții diverse  | 2.1. | - Semaforul din pădure | - Activitate în grup- Activitate în familie | Portofoliul meu: fotografii | M3/ S16 |
| L16: Mulțumesc, părerea ta contează! (I) Acordarea feedbackului pozitiv  | 2.2. | - Acordarea corectă a feedbackului- Lectura textului, studiul imaginii | - Activitate individuală - Activitate în grup | Portofoliul meu: redactarea de text | M3/S17 |
| L17: Mulțumesc, părerea ta contează! (II) Acordarea feedbackului pozitiv  | 2.2. | - Copacul recunoștinței- Regului de acordare a feedbackului | - Activitate individuală- Activitate în grup- Activitate în perechi | Portofoliul meu: Copacul recunoștinței | M3/S18 |
| **Evaluare:** Drumul emoțiilor | 2.1.2.2. |  |  | Fișa de evaluare | M3/S19 |

Unitatea de învățare 3: **Managmentul învățării**

Număr de ore: 10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conținuturi****(detalieri)** | **CS** | **Activități de învățare** | **Resurse**  **și organizarea clasei** | **Evaluare** | **Modul/ săptămână** |
| L18: Învăţarea: O călătorie grea sau ușoară? | 3.1. | - Discuţii despre reuşita/ nereuşita şcolară- Factori care facilitează/ blochează învăţarea- Scrierea *Decalogului ȋnvăţării* | - Activitate individuală- Activitate în grup | Panoul clasei | M3,4/S20 |
| L19: Învăţarea. O călătorie pe trasee diferite | 3.1. | - Discuţii ȋn grup despre stilurile de ȋnvăţare- Completarea unui chestionar privind stilurile de ȋnvăţare | - Activitate individuală- Activitate în grup | Portofoliul meu: chestionar  | M3,4/S21 |
|  L20: Învăţarea, călătorie cu capcane? | 3.1  | - Identificarea unor factori distractori ai ȋnvăţării | - Activitate individuală- Activitate în grup | Portofoliul meu: scrisoarea | M3,4/S22 |
| L21: Timpul. Aliat sau inamic în călătorie? | 3.1. | - Organizarea eficientă a timpului | - Activitate individuală- Activitate în grup | Poster: Timpul: un aliat | M3,4/S23 |
| L22: Echipament de călătorie (I) | 3.1. | - Strategii de ȋnvăţare- Luarea de notiţe | - Activitate în grup- Activitate ȋn perechi | Portofoliul meu: grafice de autoevaluare | M3,4/S24 |
| L23: Echipament de călătorie (II) | 3.1. | - Ȋnţelegerea unui text cu ajutorul unor ȋntrebări | - Activitate individuală - Activitate în grup- Autoevaluare | Portofoliul meu: poster | M3,4/S25 |
| **Investigație: Vizită la bibliotecă** | 3.1. | - Etapele unei investigaţii | - Activitate individuală- Activitate în grup- Activitate în perechi | Jurnalul clasei | M3,4/S25 |
| L24: Cu busola, spre steaua mea | 3.2. | - Lectura textului- Motivaţia | - Activitate individuală- Activitate în perechi | Harta motivaţiei | M3,4/S26 |
| L25: În balanță, pentru echilibru | 3.2. | - Lectura textului- Optimum motivaţional | - Activitate individuală- Activitate în perechi- Activitate în grup |  | M3,4/S27 |
| L26: Un bagaj special (evaluarea intermediară a portofoliului) | 3.2. | - Etapele evaluării portofoliului | - Activitate individuală- Activitate în perechi- Activitate în grup | Galeria portofoliilor | M3,4/S28 |
| **Evaluare:** O călătorie reușită | 3.1.3.2. | - Factorii care facilitează/ blochează ȋnvăţarea- Stiluri de ȋnvăţare- Tehnici de ȋnvăţare | - Activitate individuală | Fişă de evaluareAutoevaluare | M5/S29 |

**Unitatea de învățare 4**: **Managementul carierei**

Număr de lecții: 6

Număr de proiecte: 0

Evaluare: 1

Săptămâni: 7 (30-36)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Conținuturi** | **CS** | **Activități de învățare** | **Resurse și organizarea clasei** | **Evaluare** | **Modul/ săptamâna** |
|  L27: Oferta prezentului. Oferta viitorului. Ocupații și domenii de activitate  | 4.1.4.2. | - Domenii ocupaționale- Ocupații  | - Manual- Activitate individuală- Activitate în grup | Portofoliul meu: profesiile membrilor familiei | M5/S30 |
| L28: Galeria ocupaţiilor. Ocupații și domenii de activitate  | 4.2. | - Discuție despre profesii- Galeria ocupațiilor – poster- Completarea fișei  | - Manual- Activitate individuală- Activitate în grup | Portofoliul meu: fișa despre meseria aleasă | M5/S31 |
| L29: Muncă și răsplată. Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate  | 4.1.4.2. | - Discuții pe marginea textului/ imaginii- Pregătirea concursului propus în manual- Pregătirea interviului | - Manual- Activitate individuală- Activitate în grup | Portofoliul meu: interviu | M5/S32 |
| L30: Cea mai frumoasă dintre lumile posibile. Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate  | 4.2. | - Statut înnăscut/ Statut dobândit- Dezbatere: Ocupația- Completarea fișei: ocupație/ comportament/ beneficiu individual/ recompensă | - Manual- Activitate individual- Activitate în grup | Portofoliul meu: *Cea mai frumoasă dintre lumile posibile* | M5/S33 |
| L31: Astăzi, pentru mai târziu. Rolul educației în alegerea unei cariere  | 4.1.4.2. | - Educație/ carieră- Completarea unui tabel care să cuprindă rubricile din manual | - Manual- Activitate individuală- Activitate în perechi | Portofoliul meu: *Casa viitorului* | M5/S34 |
| L32: Viitorul se construiește azi | 4.1.4.2. | - Orientare în carieră: discuții pornind de la schema din manual- Casa viitorului- Completarea unui tabel care să cuprindă rubricile din manual | - Manual- Activitate individuală- Activitate în perechi |  | M5/S35 |
|  **Evaluare:** Urcăm la bord | 4.1.4.2. |  |  | Fișa din manual | M5/ S36 |

**Suport bibliografic**

* Anexa nr. 2 la O.M. nr. 3393 / 28.02.2017, privind sugestii metodologice și de conținut ale programei școlare pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*
* *Consiliere și dezvoltare personală*. Manual pentru clasa a V-a
* O.M. nr. 3505/2022, privind structura anului școlar 2022 – 2023