**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA**

Discutat la Ședința Comisiei Metodice \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ APROBAT \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Șeful Comisiei metodice

**PROIECT DIDACTIC DE LUNGĂ DURATĂ**

**LA DISCIPLINA ȘCOLARĂ DEZVOLTARE PERSONALĂ**

(elaborat de Grupul de lucru, conform ordinului MEC nr.1544/2023,

în baza curriculumului la disciplină, aprobat prin ordinul MEC nr.1124 din 20 iulie 2018)

***Clasa a V - a***

**Anul de studii:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Instituția de învățământ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Localitatea \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Numele, prenumele cadrului didactic\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grad didactic \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ADMINISTRAREA DISCIPLINEI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unități de învățare** | **Clasa** | **Unități de conținut la discreția profesorului (din ghidul profesorului)** |
| **V** |  |
| Evaluare inițială. Lecție de consolidare a cunoștințelor din anul precedent de studiu. | 1 |  |
| 1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă | 6 | +1 |
| 2. Asigurarea calității vieții | 6 | +1 |
| 3. Modul de viață sănătos | 6 |  |
| 4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial | 6 | +1 |
| 5. Securitatea personală | 6 |  |
| Evaluare sumativă (finală) | 1 |  |
| ***Total pe an:*** | ***32 ore*** | ***3 ore*** |

*Manualul recomandat:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa** | **Titlul** | **Autori** | **Editura** | **Anul ediției** |
| Clasa a V- a | Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a V-a, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr.463 din 26 februarie 20 | *Corina Borer*  *Wiltrud Weidinger* | Universitatea Pedagogică din Zurich (Zurich University of Teacher Education) | *2020* |

***Notă:*** Profesorul este în drept să selecteze ***unitățile de conținut*** din Curriculumul la disciplina ***Dezvoltare personală*** sau din Ghidul profesorului, cu condiția păstrării numărului de ore conform recomandărilor curriculare (6 ore per modul), o lecție de evaluare inițială și o lecție de evaluare finală, în rest, se selectează și se adaugă orele ***la discreția profesorului*** modulului, în corespundere cu numărul de săptămâni, conform ***Planului-cadru***. Unitățile de conținut cu asterix (\*) sunt preluate din Ghidul profesorului pentru clasa respectivă. Aceste ore pot fi modificate la discreția profesorului, în raport cu necesitățile colectivului de elevi, dar se va asigura atingerea unităților de competență, pe care trebuie să le dețină elevii la această unitate de învățare

**Competențe specifice disciplinei:**

**1.** Exprimarea identității personale în relaționarea constructivă cu familia și ceilalți, prin explorarea sinelui și a resurselor sociale;

2. Demonstrarea autonomiei personale în realizarea unui comportament orientat spre valorificarea optimă a resurselor personale și a mediului de viață;

3. Manifestarea comportamentului centrat pe modul de viață sănătos, prin implicare activă în menținerea sănătății proprii;

4. Proiectarea carierei, prin determinarea traseului școlar și/sau profesional, din perspectiva valorificării potențialului personal și oportunităților pieței muncii;

5. Adoptarea comportamentului activ privind securitatea personală, centrat pe responsabilitate pentru starea de bine a sa și a celor din jur.

**PROIECTAREA DIDACTICĂ A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE / UNITĂȚILOR DE CONȚINUT**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unități de competențe** | **Unități de conținut** | **Sarcina conform ghidului** | **Nr. ore** | **Data** | **Activități de învățare și produse recomandate** | **Observații** |
| Autoevaluarea competențelor adiționate în anul precedent de studiu. | Evaluare inițială (predictivă).  Lecție de consolidare a cunoștințelor. |  | 1 |  | Recapitularea cunoștințelor.  *Planificarea produselor cu elevii. Determinarea împreună cu elevii a criteriilor de succes pentru produse.* |  |
| **Dimensiunea 1. Unitatea de învățare *Identitatea personală și relaționarea armonioasă (6 ore)+1*** | | | | | | |
| 1.1. Recunoașterea propriilor nevoi, calități, aptitudini pentru fortificarea încrederii în sine.  1.2. Utilizarea diverselor modalități adecvate de exprimare a opiniilor și a emoțiilor în contextul școlii.  1.3. Aprecierea schimbărilor specifice treptei de gimnaziu pentru evoluția propriei persoane. | **Elevul din perspectiva trecutului, prezentului și viitorului.**Realizări, succese, puncte tari, puncte slabe; posibilități de perspectivă. | S1 pag. 15;  S4 pag. 22 | 1  (1) |  | Exerciții de stimulare a exprimării orale a gândurilor și emoțiilor legate de schimbări. |  |
| ***\*Abilitățile mele și cum le-am dobândit.*** | S2 pag. 18 | 1 |  | Exercițiul: Copacii abilităților *(vezi în Ghidul profesorului).* |  |
| **Nevoile, dorințele personale și ale celuilalt**. Încrederea în sine și în celălalt. | S3 pag. 20 | 1 |  | Exersarea capacităţii de analiză a calităţilor personale dezvoltate în diferite contexte. Exerciţii de identificare a emoţiilor, utilizând suporturi diverse: imagini, fotografii, povești, piese de teatru, secvenţe de film. |  |
| **Comunicarea:** ascultarea activă**,** exprimarea și argumentarea opiniei. |  | 1 |  | Exersarea abilităţii de ascultare activă, a exprimării trăirilor afective, a abilităţii de exprimare clară a opiniilor și de formulare de argumente pentru susţinerea acestora. |  |
| **Cercul relațional al elevului.** Principii ale relaționării pozitive cu semenii, colegii de clasă, profesorii, familia. | S15 pag.50 | 1 |  | Joc de rol: Perceperea libertăţii și flexibilităţii în exprimarea emoţiilor și a opiniilor. |  |
| **Lecţie de sinteză şi autoevaluare.**  **Elaborare/prezentare de produs:**  Proiect individual: **Povestea familiei mele.** |  | 1 |  | Prezentarea produselor. Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes și completarea tabelului de performanţă |  |
| **Dimensiunea 2. Unitatea de învățare *Asigurarea calității vieții (6 ore)+1*** | | | | | | |
| * 1. Relatarea despre norme etice și comportament respectuos, care asigură o atmosferă de colegialitate, confort emoțional și fizic.   2. Demonstrarea atitudinii grijulii față de animale, păsări, natură.   2.3.Aprecierea unui comportament corect și respectuos față de munca celor din jur. | **Respectul.** Manifestări în diverse situații. Respect *versus* servilism. |  | 1 |  | Exerciții de identificare a comportamentelor respectuoase, demonstrate de către colegii din clasă, școală, persoanele din comunitate. |  |
| **\*Relațiile de prietenie.** Prietenii și modul în care îi tratezi. | S5 pag. 26 | (1) |  | Discuție ghidată în baza întrebărilor *(Vezi Ghidul profesorului, pag. 27)* |  |
| **Regulile de comportament etic în clasă și în școală.** Corectitudinea relațiilor dintre colegi. Comportament etic la lecții și în afara lor. | S6 pag. 28 | 1 |  | Jocuri de rol/ scenete cu personaje aflate în situații diverse: „Cum mă comport în cadrul unei lecții, „Știu să mă comport la școală, acasă, în localitate”; |  |
| **Ordinea și curățenia în clasă și în școală.** Menținerea în ordine a rechizitelor școlare. Importanța menținerii ordinii și curățeniei pentru sănătatea și confortul personal și al celor din jur. | S7 pag. 30 | 1 |  | Elaborarea unor fișe personale cu acțiuni, care să includă activități de menținere a ordinii și curățeniei în clasă și în școală; |  |
| **Respectul pentru muncă.** Respect pentru munca adulților, părinților, profesorilor, persoanelor care asigură condițiile de viață și studii. | S8 pag. 32 | 1 |  | Mesaje de recunoștință profesorilor, părinților, membrilor comunității pentru munca realizată. Intervievarea membrilor familiei despre importanța respectului față de muncă; |  |
| **Prietenul meu care nu cuvântă.** Atitudinea grijulie față de animale, păsări, natură. | S13 pag.46 | 1 |  | Reprezentarea prin desen, fotografie a unei flori, arbust, copac, pasăre, animal preferat; |  |
| **Lecţie de sinteză şi autoevaluare. Elaborare și prezentare de produs.** Proiect de grup: **Codul unui comportament respectuos și etic.** |  | 1 |  | Prezentarea proiectului comun, semnarea „Codului” şi evaluarea activității în baza criteriilor prestabilite. Autoevaluarea prin completarea tabelului de performanţă. |  |
| **Dimensiunea 3. Unitatea de învățare *Modul de viață sănătos (6 ore)*** | | | | | | |
| 3.1. Descrierea regimului personal de activitate, odihnă și alimentație, centrat pe acțiuni specifice de menținere a sănătății.  3.2. Compararea stării fiziologice și emoționale în perioada de pubertate cu perioada anterioară, în baza informației relevante.  3.3. Proiectarea acțiunilor de menținere a stării de sănătate prin respectarea regulilor de igienă în condiții casnice, școlare și în spații publice | **Sănătatea**. Importanța sănătății pentru viață. Importanța regimului de activitate și odihnă pentru sănătate. | S9 pag. 36 | 1 |  | Joc didactic: *Norul cuvintelor* (pe tablă/flipchart se scriu amestecat 10 beneficii ale modului sănătos de viață și a riscurilor).  Discuție dirijată în baza ghidului de protecție în situație epidemiologică; Metode de protecție. |  |
| **Igiena și anotimpurile**. Modalități de prevenire a bolilor prin respectarea regulilor de igienă personală. | S 10 pag. 38 | 1 |  | Studiu de caz: Respect regulile de igienă, protejez sănătatea;  Elaborarea unui program de reguli privind igienă personală;  Simulări în grup: *„Știu să respect igiena personală în diferite anotimpuri”*. |  |
| **Organismul elevului și pubertatea**. Procese fiziologice, stări emoționale. | S11 pag. 40 | 1 |  | Alcătuirea unui poster cu fotografii personale de la cea mai mică vârstă până în prezent. |  |
| **Sportul.** Rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea fizică a copilului. |  | 1 |  | Discuție ghidată privind transformarea energiei negative în una pozitivă prin sport.  Comunicare: Sportul contribuie la dezvoltarea mea. |  |
| **Regimul alimentar acasă, la școală**.  Acțiuni în caz de intoxicație alimentară. Riscurile fast-food-urilor | S12 pag. 42 | 1 |  | Prezentarea și analiza piramidei alimentare.  Elaborarea unui regim al elevului pentru o zi obișnuită și una de odihnă. Discutarea acțiunilor în caz de intoxicație alimentară. Riscurile fast-food-urilor. |  |
| **Lecţie de sinteză și autoevaluare. Elaborare produs. Proiect individual:** Regimul meu pentru o zi obișnuită și una de odihnă. |  | 1 |  | Discutarea şi stabilirea criteriilor de succes. Prezentarea proiectului şi evaluarea reciprocă în baza criteriilor. Completarea tabelului de performanță |  |
| **Dimensiunea 4. Unitatea de învățare: *Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial (6 ore)+1*** | | | | | | |
| 4.1 Identificarea informațiilor despre muncă, meserii și profesioniști din diferite domenii, pentru înțelegerea diversității profesiilor.  4.2 Valorificarea oportunităților oferite de comunitatea școlară pentru lansarea inițiativelor și dezvoltarea calităților de lider;  4.3 Aprecierea beneficiilor proiectării carierei în baza unor decizii informate pentru dezvoltarea personală | **Profesia preferată***.* Factori de influență. înțelegerea profesiei. Utilitatea și importanța unor profesii. |  | 1 |  | Crearea bazelor de date cu exemple de oameni pentru care munca este o plăcere. Descrierea viitorului profesional în baza unui algoritm dat. |  |
| **Munca și vocația***.* Noțiune de muncă. Profesiile, îndeletnicirile părinților. Munca din vocație. |  | 1 |  | Elaborarea posterelor la diferite teme (individual sau împreună cu prietenii, colegii). De exemplu: „Munca din vocaţie – plăcere și creaţie”. Prezentări ale profesiilor prin diverse modalităţi: arborele profesiei, text coerent, versuri, colaj etc. |  |
| **\*Punctele mele forte.** Planul meu în 5 pași. | S14 pag. 48 | (1) |  | Completarea fișei *(vezi Ghidul profesorului, pag. 49)* |  |
| **Prima impresie contează***.* Comportamente care influențează stabilirea unor relații eficiente cu persoanele la prima prezentare. | S16 pag. 52 | 1 |  | Exercițiul de autoprezentare *(vezi Ghidul profesorului, partea 1, pag. 52)* |  |
| **Regulile pentru o prezentare reușită.** Importanța producerii unei bune impresii la prima prezentare. | S16 pag. 52 | 1 |  | Exercițiul de autoprezentare *(vezi Ghidul profesorului, partea 2, pag. 52)* |  |
| **Calitățile specifice unui lider și unui membru de echipă***.* Calitățile unui lider. Distribuirea rolurilor în echipă, lansarea inițiativelor. |  | 1 |  | Identificarea calităţilor unui lider în baza poveștilor și/ sau istoriilor reale din comunitate. |  |
| **Decizia în proiectarea carierei***.* Noțiunile de decizie. Factori care influențează decizia. Elaborare de produs: Proiect de carieră. **Lecţie de sinteză şi autoevaluare.** |  | 1 |  | În proiect se va indica profesia preferată și, cel puţin, o acţiune pe care o pot întreprinde elevii, pentru a face visul profesional realitate. Prezentarea proiectelor. Autoevaluarea și evaluarea reciprocă în baza criteriilor prestabilite. Completarea tabelului de performanță |  |
| **Dimensiunea 5. Unitatea de învățare: *Securitatea personală (6 ore)*** | | | | | | |
| 5.1. Identificarea situațiilor și acțiu-nilor din spațiul școlar și casnic, care pot provoca risc pentru securi-tatea personală și a celor din jur.  5.2. Analiza modalităților de prevenire și depă-șire a situațiilor de risc, inclusiv prin contactarea instituțiilor publice ce asigură protecția copilului.  5.3. Proiectarea unui traseu sigur spre școală, în baza recomandărilor propuse. | **Securitatea individuală și colectivă în spațiul școlar și casnic**. Obiecte și acțiuni periculoase. | S20 pag. 62 | **1** |  | Discuții dirijate despre importanța securității vieții personale în spațiul școlar și casnic;  Jocul cu sprayurile cu gaz lacrimogen în interiorul clădirilor. |  |
| **Spațiile și situațiile periculoase**. Locuri și trasee periculoase în comunitate. | S18 pag. 58 | **1** |  | Exerciții de analiză a situațiilor de risc la drum și spații periculoase în comunitate. |  |
| **Acțiunile în caz de incendiu casnic**. Plan de evacuare acasă și la școală. |  | **1** |  | Simularea acțiunii în caz de incendiu acasă și la școală. Exersare evacuare. |  |
| **Traseul zilnic al elevului și intersecțiile**. Disciplina pe drum, selectarea corectă a drumului spre școală, casă, bibliotecă, magazin etc. | S19 pag. 60 | **1** |  | Elaborarea traseului sigur spre și de la școală. |  |
| **Instituțiile publice ce asigură protecția copilului.** Descrierea activității. Modalități de contactare. | S17 pag. 56 | **1** |  | Vizite în instituţiile publice care asigură securitatea în comunitate, protecţia civilă; dialog cu reprezentanţii instituţiilor respective (pompieri, poliţiști etc.); |  |
| **Lecţie de sinteză şi autoevaluare.**  **Prezentare grafică în formă de desen/tabel/plan de idei la una din teme la alegere:** Securitatea mea în școală și acasă; Acțiuni în caz de incendiu; Instituții publice care ne protejează. |  | **1** |  | Elaborarea proiectelor de grup.  Discutarea şi stabilirea criteriilor de succes. Prezentarea produselor. |  |
|  | **Evaluare sumativă (finală).** |  | **1** |  | Autoevaluarea în baza tabelului de performanţă. Reflecție asupra procesului de învățare și a performanțelor atinse. |  |
|  | **Total:** | | **32 ore** |  | | |