**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 VII - 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)** |
| **VII** |  |
| Evaluare inițială. Lecție de consolidare a cunoștințelor.. | 1 |  |
| 1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă | 6 | +2 |
| 2. Asigurarea calității vieții | 6 | +1 |
| 3. Modul de viață sănătos | 6 | +1 |
| 4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial | 6 |  |
| 5. Securitatea personală | 6 |  |
| Evaluare sumativă (finală). | 1 |  |
| ***Total:*** | ***32 ore*** | ***4 ore*** |

*Manualul recomandat:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa** | **Titlul** | **Autori** | **Editura** | **Anul ediției** |
| Clasa a VII- a | Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a VII-a, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr.463 din 26 februarie 20 | Corinna Borer  Peter Holzwarth Martin Keller  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 Dezvoltarea personalăsau 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 a 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 școlare realizate** | | **Observaţii** |
| 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)+2*** | | | | | | | | | | |
| 1.1. Stabilirea relației dintre schimbările specifice vârstei și oportunitățile formării unei imagini de sine autentice.  1.2. Analiza factorilor constructivi și distructivi în relațiile cu semenii și adulții, în vederea prevenirii intimidărilor.  1.2 Modelarea unui comportament tolerant și non-discriminatoriu în relațiile reale și virtuale. | **Imaginea de sine și stimă de sine**. Oportunitățile și provocările vârstei. |  | 1 | |  | | | Exerciții de completare a fișelor, discuții, studii de caz, exerciții de autoreflecție privitor la provocările vârstei. | |  |
| **\*Competențele mele.** | S 1 pag. 16 | (1) | |  | | | Exercițiul: Pânza de păianjen *(vezi în Ghidul profesorului).* | |  |
| **\*Interesele mele acum câțiva ani și în prezent.** | S 2 pag. 18 | (1) | |  | | | Exercițiul: 9 domenii de interes *(vezi în Ghidul profesorului).* | |  |
| **Emoțiile, sentimentele și voința de a face față acestora.** Rezistența la pierderi și schimbare. | S4 pag. 22-23 | 1 | |  | | | Exercițiu de control al emoțiilor: locul sigur, respirație adâncă, călătoria imaginară, bagheta fermecată etc. | |  |
| **Factorii constructivi și distructivi ai unei relații.** Stop intimidarea. |  | 1 | |  | | | Exerciții - dezbateri cu tematica „*Relația constructivă versus relația toxică”.* | |  |
| **Comportamentul tolerant și non-discriminatoriu în relații**. |  | 1 | |  | | | Exerciții individuale și de grup pentru ilustrarea unui comportament tolerant. | |  |
| **Arta comunicării reale și virtuale.** Deschidere spre comunicare, beneficii | S 3 pag. 20-21 | 1 | |  | | | Discuții asupra unor studii de caz, vizionarea filmelor, lectura textelor literare cu referire la comunicare și relații inițiate în spațiul virtual. Exerciții-dezbateri cu tematica: *Comunicarea reală versus comunicarea virtuală;* | |  |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare. Elaborare/prezentare de produs:**  **Proiect individual** „*Modalități de a-mi gestiona emoțiile*” |  | 1 | |  | | | Prezentarea produselor Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes. Autoevaluarea în tabelul de performanţă. | |  |
| **Dimensiunea 2. Unitatea de învățare: *Asigurarea calității vieții (6 ore)+1*** | | | | | | | | | | |
| 2.1. Descrierea caracteristicilor demnității și comportamentului demn, demonstrate în raport cu sine și cu cei din jur.  2.2. Analiza condițiilor și a modalităților de realizare a traiului decent.  2.3. Argumentarea rolului implicării personale și a deciziei corecte în soluționarea problemelor. | **Sursele de informare: avantaje și dezavantaje.** Comunicarea directă – sursă de informare. Noile tehnologii: posibilităţi și limite. |  | 1 | | |  | | Elaborarea unui eseu despre manifestarea demnităţii în comunicarea cu diferite grupuri-ţintă. | |  |
| **Demnitatea.** Identitatea preadolescentului și demnitatea. Manifestarea demnității în grupul de semeni, în relația cu adulții, în relația cu persoanele de sex opus. | S6 pag. 28 | 1 | | |  | | Prezentarea unor personaje care manifestă demnitate, selectate din opere literare, citite recent; | |  |
| **\*Cum mă văd eu? Cum mă văd ceilalți?** | S5 pag. 26 | (1) | | |  | | Completarea tabelului de autoevaluare *(vezi în ghidul profesorului)* | |  |
| **Traiul decent**. Percepții, caracteristici, priorități ale vieții. Studiile și munca: modalități de asigurare. | S7 pag. 30 | 1 | | |  | | Realizarea unor scurte interviuri adresate colegilor de clasă sau părinților despre traiul decent; | |  |
| **Impactul deciziilor asupra viitorului**. Diversitatea situațiilor de viață și deciziile. Factorii care influențează deciziile: familia, grupul de prieteni, colegii de clasă, oamenii din comunitate. |  | 1 | | |  | | Realizarea unei hărți a viitorului. Autoprezentare cu genericul: „A fi stăpânul propriei vieți/propriului destin”. Dialogcu caracter prospectiv, în care doi elevi să simuleze întâlnirea lor de peste 10 ani și să relateze despre corectitudinea deciziilor luate. | |  |
| **Problemele comunității – probleme personale.** Identificarea problemelor comunității. Voluntariatul – modalitate de soluționare a problemelor comunitare. | S8 pag. 32 | 1 | | |  | | Sondaje de opinie cu privire la identificarea problemelor comunității. Realizarea unui plan de diminuare a problemei comunitare. | |  |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare** *Produs* **Realizarea unei activități de voluntariat comunitar.** |  | 1 | | |  | | Autoevaluarea în baza discuțiilor în grup. Autoevaluarea în baza tabelului de performanţă. | |  |
| **Dimensiunea 3. Unitatea de învățare: *Modul de viață sănătos (6 ore)+1*** | | | | | | | | | | |
| 3.1. Descrierea schimbărilor fiziologice în perioada adolescenței, din perspectiva de gen.  3.2. Analiza posibilităților de prevenire a riscului pentru sănătate, prin utilizarea corectă a produselor și serviciilor cosmetice, a vestimentației adecvate, prin renunțarea la droguri.  3.1. Aprecierea riscului asociat comportamentului sexual în preadolescență, din perspectiva posibilelor consecințe de ordin social și fiziologic. | **\*Ce înseamnă sănătatea?** | S 9 pag. 36 | (1) | | |  | | Exercițiul: Definiți sănătatea! *(vezi în Ghidul profesorului).* | |  |
| **Schimbările organismului în perioada adolescenței**. Schimbări fiziologice. Particularități de vârstă la băieți și fete. | S10 pag. 38 | 1 | | |  | | Prezentare: Schimbări ale organismului băieților și fetelor în perioada adolescenței. | |  |
| **Vestimentația.** Ținuta vestimentară în diverse situații. Moda vestimentară și igiena personală. Rolul vestimentației adecvate în menținerea sănătății. | S12 pag. 42 | 1 | | |  | | Utilizarea TIC în prezentarea vestimentației adecvate particularităților de vârstă ale elevilor. | |  |
| **Produse și servicii cosmetice**. Beneficii și riscuri. | S11 pag. 40 | 1 | | |  | | Studiu de caz: O față curată și îngrijită necesită atenție zilnică.  Dezbateri: Sunt de acord /nu sunt de acord cu utilizarea produselor cosmetice în adolescență. | |  |
| **Sexualitate și mituri**. Sexualitate și sex, percepții sociale, sexualitatea și vârsta adolescenței, provocări și comportament adecvat. |  | 1 | | |  | | Interviu pe trepte: Mit și realitate legate de sexualitate. | |  |
| **Spune NU drogurilor și altor substanțe periculoase**. Pericolul consumului drogurilor. Pericolul consumului medicamentelor fără prescripția medicului |  | 1 | | |  | | Discuție: Caracteristici și reguli pentru modul de viață sănătos. | |  |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare.** *Produs:* **Prezentare electronică la una din temele studiate.** |  | 1 | | |  | | Prezentarea produselor. Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes. Autoevaluarea în tabelul de performanţă. | |  |
| **Dimensiunea 4. Unitatea de învățare: *Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial (6 ore)*** | | | | | | | | | | |
| 4.1. Autoevaluarea potențialului individual din perspectiva proiectării carierei școlare și profesionale.  4.2. Formularea inițiativelor personale și/sau a activităților de antreprenoriat, în baza oportunităților oferite de comunitatea școlară și locală.  4.3. Argumentarea deciziei privind profesia potrivită în baza cercetării lumii profesiilor și a sistemului de atitudini și valori. | **Trasee profesionale și școlare***.* Traseul școlar și perspectiva pentru traseul profesional. Calitățile personale și succesul în carieră. Avantaje și riscuri ale diferitor trasee profesionale | S15 pag. 50 | 1 | | |  | | Identificarea persoanelor din comunitate care au mai multe trasee profesionale; | |  |
| **Temperamentul și profesia**. Tipuri de temperament. Compatibilitatea cu diverse profesii. | S16 pag. 52 | 1 | | |  | | Realizarea testului pentru stabilirea tipului de temperament și identificarea profesiilor potrivite diferitor tipuri de temperament; | |  |
| **Interesele și preferințele profesionale.** Preferințe pentru viitoarea profesie. Domeniile profesionale și potențialul personal. | S13 pag. 46 | | 1 | | |  | | Descrierea intereselor, preferințelor și calităților personale; |  |
| **Istorii de succes în carieră***.* Factori pozitivi și negativi în dezvoltarea carierei. Calitățile unui om de succes. Efortul școlar și personal în devenirea profesională. | S14 pag. 48 | | 1 | | |  | | Interviuri cu persoane de succes din comunitate în baza unui set de întrebări; |  |
| **Ideea mea de afaceri.** Resursele și problemele comunităţii. Idei pentru rezolvarea problemelor. |  | | 1 | | |  | | Cercetarea resurselor comunitare din perspectiva elaborării ideilor de afaceri. |  |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare. Proiectul de carieră**. Obiective, acțiuni, termeni și rezultate ale realizării scopului final. |  | | 1 | | |  | | Formularea obiectivelor și acţiunilor pentru proiectul de carieră. Prezentarea produselor. Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes. Autoevaluarea în tabelul de performanţă. |  |
| **Dimensiunea 5. Unitatea de învățare: *Securitatea personală (6 ore)*** | | | | | | | | | | |
| 5.1. Descrierea recomandărilor instituțiilor publice privind acțiunile populației în situații excepționale.  5.2. Acordarea primului ajutor în caz de traume, prin simularea diverselor situații posibile.  5.3. Adaptarea comportamentului în rețelele on-line, din perspectiva prevenirii situațiilor de risc. | **Situațiile de risc de origine naturală**: geofizică; geologică; meteorologică. |  | 1 | | |  | | Prezentarea diverselor situații de risc de origine naturală, în baza lecturii textelor tematice, a vizionării secvențelor video, a imaginilor. | |  |
| **Recomandările instituțiilor publice privind acțiunile populației în situații excepționale.** Acțiuni colective și personale**.** | S17 pag. 56 | 1 | | |  | | Vizite în instituțiile publice care asigură protecția în situații excepționale și de risc major; dialog cu reprezentanții instituțiilor respective. | |  |
| **Siguranța în locurile publice și în mulțime**. Posibile situații de risc. Mod de comportament. | S18 pag. 58 | 1 | | |  | | Studiu de caz: *Mod de comportament în locuri aglomerate*. Exerciţii de simulare a acţiunilor în caz de diverse situaţii excepţionale (evacuare etc.). | |  |
| **Primul ajutor în caz de traume și înec**. Tipuri de traume. Acțiuni urgente. Modalități de contactare a instituțiilor specializate. | S 20 pag. 62 | 1 | | |  | | Activități practice: *Trusa medicală, Chem ambulanța. Acord primul ajutor*. | |  |
| **Drepturile utilizatorilor la o experiență online sigură**. Posibilități și limite ale utilizatorului. Luarea deciziilor privind acţiunile de protecţie cu referire la situaţiile de risc. | S 19 pag. 60 | 1 | | |  | | Discuții frontale: *Cum evit situațiile de risc în spațiul on-line*.  Vizionarea filmulețelor despre securitate on-line. Siguranța utilizării surselor on-line. Prevenirea situațiilor de risc. | |  |
| **Siguranța în utilizarea dispozitivelor electrice.** Pericolul de electrocutare.  **Lecție de sinteză și autoevaluare** *Produs.* Galeria: securitatea personală în locuri publice, în natură, pe rețelele on-line. |  | 1 | | |  | | **Prezentare PPT.** Invitația specialistului pe siguranța electrică.Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes. | |  |
|  | **Evaluare sumativă (finală).** |  | **1** | | |  | | Autoevaluarea în baza tabelului de performanţă. Reflecție asupra procesul de învățare și a performanțelor atinse. | |  |
|  | **Total** |  | **32 ore** | | |  | |  | |  |