**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 X - 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)** |
| **X** |  |
| Evaluare inițială. Lecție de consolidare a cunoștințelor.. | 1 |  |
| 1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă | 6 |  |
| 2. Asigurarea calității vieții | 6 |  |
| 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:*** | ***32 ore*** |  |

*Manualul recomandat:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Clasa** | **Titlul** | **Autori** | **Editura** | **Anul ediției** |
| Clasa a X- a | Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a X-a, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr.463 din 26 februarie 20 | Martin Keller, Corinna Borer, Peter Holzwarth | 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 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. Identificarea factorilor care influențează autoeficacitatea în evoluția personală.   2. Compararea percepțiilor despre tradițional și modern în relațiile de cuplu și familie.   1.2. Explicarea impactului stereotipurilor și prejudecăților asupra comportamentului și relațiilor interpersonale, inclusiv de gen. | **Autoeficacitatea – calea de utilizare a resurselor personale**. Opinii personale despre succes și eșec. Atribuirea cauzelor succesului și eșecului. Strategii de dezvoltare a autoeficacității. | **S1 pag. 16** | | **1** | |  | | Exerciții de dezvoltare a încrederii în capacitățile personale. Elaborarea unei liste individuale a strategiilor eficiente și sănătoase de depășire a situațiilor cu impact emoțional puternic. Exercițiu de elaborare a unui plan de dezvoltare personală pe următorii 3/5/10 ani. |  |
| **Tipurile de comunicare** (verbală, non- verbală, paraverbală; intrapersonală, interpersonală, de grup). Factori implicați în procesul de comunicare. Bariere ale comunicării. | **S2 pag.18** | | **1** | |  | | Analiza studiilor de caz cu referire la gestionarea eficientă a emoțiilor asociate situațiilor stresante din viață. |  |
| **\*Așteptări realiste în relații** | **S3 pag. 20** | | **1** | |  | | Ghidul profesorului. |  |
| **Stereotipurile și prejudecățile** de gen**.** Impactul stereotipurilor și al prejudecăților asupra comportamentului și relațiilor interpersonale**.** Factorii de menținere a relațiilor. Strategii de combatere a stereotipurilor și prejudecăților. |  | | **1** | |  | | Analiza surselor de formare și menținere a stereotipurilor și prejudecăților.  Dezbateri în baza materialelor mass-media, a textelor literare, a filmelor vizionate cu privire la stereotipuri și prejudecăți. |  |
| **Familia**. Valori, tradiții, viziuni. Roluri și responsabilități de gen în familie – tradițional *vs* modern. | **S4 pag. 22** | | **1** | |  | | Discuție dirijată: Rolurile în familia tradițională și cea modernă. |  |
| **Lecţie de sinteză şi autoevaluare.**  *Produs:* **Proiect de grup** *„Tradițional și modern în relațiile din familie”, „Roluri și responsabilități fără stereotipuri”.* |  | | **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. Analiza oportunităților și beneficiilor unei persoane integre, din perspectiva relaționării cu mediul său de viață.   2. Argumentarea posibilității de obținere a unor dimensiuni ale vieții de calitate, prin deschiderea spre schimbare și gestionarea resurselor.   3. Luarea unor decizii privind strategiile de atingere a idealului vieții, prin valorificarea resurselor și prin implicare activă. | **Idealul vieții: viziuni și strategii de realizare.** Ideal, factorii de influență. Rolul modelelor. Modalități de atingere a idealului: posibilități și limite. | **S8 pag. 32** | | **1** | |  | | Implicarea în dezbateri academice: „Idealul vieții: capriciu personal sau necesitate vitală?” |  |
| **Dimensiuni ale unei vieți de calitate.** Viața personală: viziuni și tendințe de realizare.  Viața profesională, realizarea în carieră, caracteristici. Echilibrarea vieții personale și a carierei. | **S6 pag. 28** | | **1** | |  | | Analiza diferitor relatări despre percepția cetățenilor din comunitate cu referire la cazurile de corupție identificate. |  |
| **Profilul persoanei integre.** Valorile morale și integritatea persoanei. Beneficiile unei persoane integre. Posibilități ale manifestării integrității. | **S5 pag. 26** | | **1** | |  | | Discuție-Panel: Beneficiile și riscurile schimbării. Atitudinea tânărului modern față de schimbare. Prezentarea unor secvențe de film despre idealuri și reușita unor personalități. |  |
| **Provocările și schimbarea: acțiuni și riscuri.** Schimbarea ca fenomen constant. Necesitatea schimbării. Beneficiile schimbării. Dezvoltarea socială și personală. Deschiderea spre schimbare, comportamentul adecvat. | **S7 pag.30** | | **1** | |  | | Organizarea unor concursuri ale erudiților despre cele mai reușite strategii de învățare și afirmare a persoanei. |  |
| **Tipurile de resurse pentru o bună gospodărire.** Reprezentări despre buna gospodărire. Prioritățile vieții și buna gospodărire. Mentalitatea ca resursă principală a bunei gospodăriri. Utilizarea rațională a resurselor în raport cu sistemul de valori. Familia și copiii. Necesitatea investirii în educația copiilor. Căminul familial. |  | | **1** | |  | | Realizarea posterului/ dezbateri: Ce înseamnă să fii un bun gospodar; Buna gospodărire: între tradiție, stereotipuri și abordări rezonabile. |  |
| **Lecţie de sinteză şi autoevaluare. Pentru o viață de calitate, consum produse de calitate.** Calitatea produselor. Criterii de apreciere. Consumul echilibrat. Influența socială asupra consumului. |  | | **1** | |  | | ***Produs:*** Elaborarea unei liste de reguli privind selectarea și consumul echilibrat al produselor de calitate. Prezentarea produselor. Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes și completarea tabelului de performanţă |  |
| **Dimensiunea 3. Unitatea de învățare: *Modul de viață sănătos (6 ore)*** | | | | | | | | | |
| * 1. Analiza impactului relațiilor sexuale neprotejate, din perspectiva riscului pentru sănătate și a consecințelor de ordin social.   2. Stabilirea relației dintre modul de viață și consecințele asupra sănătății: oboseală, extenuare, obezitate etc.   3. Aprecierea rolului imunității și imunizării asupra sănătății proprii și a celor din jur. | **Conceptul *modul de viață sănătos*.** Bazele cunoștințelor medicale, cu referință la modul de viață sănătos. |  | | **1** | |  | | Prezentarea unor informații privind modul sănătos de viață. |  |
| **Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală**. Durata activității intelectuale. Efortul intelectual. Repartizarea sarcinilor în timp. |  | | **1** | |  | | Realizarea sondajelor despre factorii ce influențează dezvoltarea capacității de muncă intelectuală. |  |
| **Modalitățile de diminuare a stresului și oboselii.** Cauze ale stresului. Mod de manifestare. Modalități de diminuare a oboselii și extenuării. | **S9 pag.36** | | **1** | |  | | Elaborarea unor sugestii pentru colegul de bancă, privind diminuarea stresului și oboselii. |  |
| **Tulburările de nutriție**. Obezitatea: atitudinea față de oamenii obezi. Bulimia. Anorexia. Modalități de depășire și de prevenire. | **S12 pag.42** | | **1** | |  | | Analiza cazurilor de obezitate, bulimie, anorexie și a modalităților de diminuare ale acestora. |  |
| **Relațiile sexuale neprotejate**. Responsabilitatea partenerilor. Riscuri de ordin psihofiziologic și social. Consecințe. | **S10 pag. 38** | | **1** | |  | | Redactarea unor fișe informaționale referitoare la pericolul relațiilor sexuale neprotejate. |  |
| **Lecţie de sinteză şi autoevaluare. Imunizarea și imunitatea.** Imunizarea, proces natural și artificial. Atitudinea față de imunizarea artificială. Mituri și beneficii. Modul de viață și imunitatea. | **S11 pag. 40** | | **1** | |  | | *Produs:* **Pliant, elaborat în grup *(care va fi repartizat în instituție):*** *Imunizare și imunitate – impact asupra sănătății.*  Prezentarea produselor. Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes și completarea tabelului de performanţă |  |
| **Dimensiunea 4. Unitatea de învățare: *Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial (6 ore)+1*** | | | | | | | | | |
| * 1. Stabilirea relației dintre tendințele de dezvoltare a pieței muncii la nivel global și impactul acestora asupra pieței muncii din RM, din perspectiva alegerii viitoarei profesii.   2. Utilizarea tehnicilor și metodelor de comunicare/interacțiune cu angajatorii în procesul de căutare a unui loc de muncă;   3. Argumentarea deciziei în planificarea carierei, din perspectiva compatibilității aptitudinilor, capacităților, valorilor și așteptărilor sale cu cerințele specifice ale pieței muncii. | **Preferințele profesionale și dezvoltarea carierei.** Cariera. Planificarea carierei. Scopuri/Obiective. Studii, profesie, ocupație. **Ofertele educaționale ale sistemului de învățământ din RM** . Sistemul de învățământ. Trasee și oferte educaționale. Preferințe, interese și studii. | **S16 pag.52** | | **1** | |  | | Informarea, din diverse surse, despre ofertele educaționale existente în RM și solicitările pieței muncii. Selectarea studiilor care se potrivesc cel mai bine cu interesele/preferințele elevilor. Aplicarea testului „Harta Intereselor”. Analiza listelor de prieteni virtuali și reali din perspectiva acumulării informațiilor, cu referire la domeniile profesionale de interes. |  |
| **Aptitudinile, aspirațiile, scopurile în proiectarea carierei.** Aptitudini și tipuri de abilități. Valoarea aptitudinilor, abilităților și atitudinilor pentru proiectarea carierei. |  | | **1** | |  | | Completarea profilului personal pe rețelele de socializare, accentuând punctele forte, ce merită a fi văzute de un posibil angajator care ar putea să vizualizeze pagina de profil. |  |
| **Rețelele sociale (networking).** Noțiunea de networking social. Tehnici de menținere și dezvoltare a rețelei sociale. Persoane-resursă. CV electronic. | **\*S13 pag.46**  **S14 pag. 48** | | **(1)**  **1** | |  | | Formularea unor argumente cu referință la decizia de a deveni voluntar |  |
| **Voluntariatul și traseele paralele.** Domenii și activități de voluntariat. Voluntariat pentru mediu, pentru oameni nevoiași și persoane în etate etc. | **S15 pag.50** | | **1** | |  | | Întocmirea unor liste cu experiențe personale care ar putea fi valoroase pentru CV; |  |
| **Antreprenoriatul - opțiune în carieră.** Activitatea de antreprenoriat. Beneficii și riscuri. Oportunități antreprenoriale în comunitate. |  | | **1** | |  | | Tipurile de antreprenoriat după forma organizatorică. |  |
| Proiectarea carierei. Interesele și dezvoltarea carierei. Stiluri decizionale și carieră. *Produs* **Proiectul de carieră**. *Elaborarea unui Proiect de carieră, în care se trec toate scopurile/obiectivele ce țin de viitoarea profesie și studiile pe care ar dori să le urmeze.* |  | | **1** | |  | | Prezentarea produselor. Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes și completarea tabelului de performanţă. |  |
| **Dimensiunea 5. Unitatea de învățare: *Securitatea personală (6 ore)*** | | | | | | | | | |
| * 1. Descrierea explicită a comportamen-telor recomandate în cazul stărilor de urgență, pericol, accidente.   2. Respectarea regulilor de circulație rutieră, cu asumarea responsabilității pentru securitatea proprie și a celor din jur.   3. Manifestarea unui comportament regulamentar în locuri cu risc social, în mediul virtual, centrat pe cunoașterea și respectarea recomandărilor normative. | **Concepte generale de pericol și situații de urgență. Riscurile asociate perioadei reci a anului.** Definire, consecințe nefaste posibile, modalități de acțiune.Protejarea în cazul utilizării bazinelor acvatice înghețate. Pericol de înec. Primul ajutor. Acțiuni întreprinse în cazul întroienirilor. Primul ajutor în caz de îngheț. Regimul de apărare împotriva incendiilor în timpul desfășurării activităților culturale în masă. |  | | **1** | |  | | Elaborarea reprezentărilor grafice (tabele, scheme), conceptuale cu referire la pericolele și situațiile de urgență. Studiu de caz: *Situație de risc și pericol general*. |  |
| **Protecția omului la locul de muncă**.  Situații de risc și pericole. Reguli de comportament. Surse de informare. | **S17 pag.56** | | **1** | |  | | Discuții dirijate despre protecția omului la locul de muncă: prevenirea accidentelor de muncă prin respectarea instrucțiunilor cu privire la securitatea locului muncii; echipamente personale de protecție, necesare pentru activitatea de muncă; responsabilitățile angajaților în prevenirea accidentelor de muncă. |  |
| **Comportamentul sigur în locuri cu risc și grad înalt de criminalitate**. Caracteristici. Cauze. Mod de evitare. Modalități de acțiune. |  | | **1** | |  | | Elaborarea și discutarea subiectului *Harta locurilor periculoase, cu grad înalt de criminalitate în comunitate.* |  |
| **Regulile de circulație rutieră**. Drepturi și responsabilități. | **S20 pag.62** | | **1** | |  | | Atelier de discuție: *Drumurile publice. Drepturi și responsabilități*. Vizionarea filmelor educative despre prevenirea accidentelor. |  |
| **Grooming-ul – tehnici de contact on-line periculoase.** Esența fenomenului. Mod de manifestare. Situații posibile. Modalități de prevenire și acțiuni. | **S 18 pag.58**  **S19 pag.60** | | **1** | |  | | Proiect de cercetare cu referire la Grooming și impactul acestuia. |  |
| **Protecția civilă: instituție și reguli de securitate colectivă**. Reguli. Cunoștințe și abilități necesare. |  | | **1** | |  | | *Produs:* **Organizarea și desfășurarea protecției civile la nivel de instituție (evacuarea).** Autoevaluarea în baza fișei cu criteriile de succes și completarea tabelului de performanţă. |  |
| **Lecție de evaluare finală** |  | | **1** | |  | | Completarea tabelului de performanță. Discutarea planurilor de viitor. |  |
| **Total:** |  | | **32** | |  | |  |  |