|  |
| --- |
| **MODEL DE PROIECT DIDACTIC DE LUNGĂ DURATĂ**  **LA DISCIPLINA DEZVOLTAREA PERSONALĂ**  **clasa a XII-a**  **Anul de studii \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**    **ATENȚIE! Cadrele didactice vor personaliza proiectele didactice de lungă durată, în funcție de specificul colectivului de elevi și resurselor educaționale disponibile, în conformitate cu prevederile curriculumului la disciplină (ediția 2018).**  **Autori:**  ***1. Mîța Tatiana,*** ***master în Științe ale educației, profesor Dezvoltarea personală, grad didactic II.*** |

**Competențe specifice disciplinei:**

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

**Bibliografie:**

1. Curriculumul la disciplina Dezvoltare personală pentru învățământul liceal, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării, aprobat la Consiliul Naţional pentru Curriculum (Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018)
2. Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a XII-a, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr.463 din 26 februarie 2020;
3. Ghidul de implementare a Curriculumului la disciplina Dezvoltare personală, ediția 2018;
4. Metodologia de evaluare prin descriptori la disciplina Dezvoltare personală, ediția 2018;
5. Planul - cadru pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, anul de studii 2023-2024, aprobat prin ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr.200 din 28 februarie 2023.

**ADMINISTRAREA DISCIPLINEI**

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

***Notă:*** Profesorul este în drept să selecteze ***unitățile de conținut*** din Curriculumul la disciplina Dezvoltarea personalăsau 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 selectează și 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 va asigura atingerea unităților de competență pe care trebuie să le dețină elevii la această unitate de învățare.

**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** | **Obser-vaţii** | |
| Elaborarea unor strategii de comportament pentru diverse situații de risc. | | | 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)+2*** | | | | | | | | | | |
| * 1. Asumarea responsabilă a autonomiei și independenței în diverse situații de viață, inclusiv în depășirea stresului academic;   2. Gestionarea inteligentă a sferei afective, demonstrând respect față de granițele personale și ale celorlalți în mediul social și familial;   3. Proiectarea acțiunilor de integrare și adaptare în diferite grupuri sociale, în baza respectului față de valorile acestora. | | **Autonomia și independența – semne ale maturității.** Posibilitățile și limitele auto-nomiei. Caracterul personal și social. Ma-nifestarea responsabilă a independenței. | | S | 1 | |  | Exerciții de analiză a avantajelor și dezavantajelor autonomiei și independenței; Analiza textelor/ filmelor ce scot în evidență modele/posibilități de realizare person.; |  | |
| **Pregătirea pentru viața de adult.** Vise și realități. Resurse personale și factori sociali. Gestionarea resurselor. | |  | **2**  1 | |  | Exerciții de elaborare a planului de dezvoltare personală, din perspectiva vieții de adult; Analiza traseului de dezvoltare și realizare personală a unor personalități de succes; |  | |
| **Integrarea și adaptarea la diferite grupuri**. Fenomenul adaptării și integrării. Relația dintre adaptare și integrare. Grupurile de referință. Grupurile de apartenență. | | **S**  S1 pag. 16 | **1S**  1 | |  | Exerciții de analiză a comportamentului unei persoane în comunități/ grupuri diferite; Discuții dirijate pe marginea subiectelor despre prezent și viitor, tinerețe și maturitate, vise și realități, individ și grupuri; |  | |
| **\*Documentarea discuțiilor de grup.** | | S2 pag.18 | **1** | |  | Ghidul profesorului |  | |
| **\*Discuții autodirijate aplicând procedeul filosofării.** | | S3 pag. 20 | **1** | |  | Ghidul profesorului |  | |
| **\*Analizează și planifică: SWOT te poate ajuta.** | | S4 pag. 22 | **1** | |  | Ghidul profesorului |  | |
| **Resurse personale și gestionarea eficientă a stresului academic**. Stres academic. Tehnici de depășire a stresului. | |  | 1 | |  | Exerciții de dezvoltare a abilităților de prevenire și depășire a stresului academic. |  | |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare.** *Produs*: **Proiect individual**  Spot video/ carte, album digital „*Cariera mea de elev”* | |  | 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)*** | | | | | | | | | | |
| 2.1. Descrierea indicatorilor unui mediu casnic de calitate, axat pe valorificarea echi-librată a resurselor și exersarea echili-brată a diverselor roluri sociale;  2.2. Stabilirea corelației dintre calitatea vieții și verticalitatea mo-rală, manifestată în mediul familial și social;  2.3. Proiectarea activităților de voluntariat în baza necesităților comunității. | **Verticalitatea morală și calitatea vieții.** Verticalitatea morală, între mit și posibilități de manifestare. Beneficii. Resursă a calității vieții. | | | S7 pag. 30 | 1 | |  | Elaborarea tabelului SWOT al unor situații din viața tinerilor care au condus la reușite/nereușite, cu evidențierea rolului studiilor; |  |
| **Învățarea permanentă pentru o viață de calitate.** Era învățării continue. Cauze, beneficii. Necesitatea permanenței și conti-nuității educației/învățării. Învățarea perma-nentă – resursă a calității vieții personale și profesionale. | | | **S**  S8 pag. 32 | 1 | |  | Analiza unor situații de viață pentru identificarea exemplelor ce demonstrează legătura dintre învățarea permanentă și calitatea vieții; |  |
| **Echilibrul între viața personală și cea profesională.** Posibilități de realizare personală: familie, creșterea copiilor; cerc de prieteni. Interinfluența dintre cariera profesională și viața personală | | | S6 pag. 28 | 1 | |  | Simulare cu caracter prospectiv (întâlnirea colegilor peste 20 de ani) *Am reușit în viața personală și cea profesională;* |  |
| **Mediul de acasă – un mediu de calitate pentru mine și cei apropiați.** Familie și cămin familial. Eșalonarea priorităților. Necesitatea vieții în comun. | | |  | 1 | |  | Elaborarea unui eseu: *Voi construi o casă pentru mine și pentru cei dragi,* evidențiind semnificația raportului casă – cămin familial. |  |
| **Voluntariatul – sursă de dezvoltare personală.** Modalități de identificare a activităților de voluntariat. Influența acestora asupra calităților personale și rezolvarea problemelor sociale. | | | **S**  S5 pag. 26 | 1 | |  | Elaborarea unui mini proiect: *Sunt conectat la realitate,* despre posibilitatea rezolvării unor probleme din comunitate în baza voluntariatului; |  |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare.****Poster:** „*Arborele recunoștinței*”, cu prezentarea implicării diverselor persoane care au contribuit la dezvoltarea personalității tânărului/tinerei. | | |  | 1 | |  | 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)*** | | | | | | | | | | |
| 3.1. Structurarea argumentată a informațiilor pri-vind raportul din-tre implementarea realizărilor tehno-logice în toate domeniile socie-tății și sănătatea umană;  3.2. Stabilirea relației dintre sistemul de valori, nivelul de cultură al persoanei și comportamentul demonstrat: utili-zarea dreptului la servicii speciali-zate, alimentație, relații sexuale etc.;  3.3. Aprecierea sănătății ca priori-tate a vieții, în baza propriilor convingeri și valori. | **Modul de viață sănătos – accent valoric**. Sănătatea ca valoare. Sănătatea și prioritățile vieții. | | | S10 pag. 38 | 1 |  | | Discuții: Sănătatea – valoare personală și socială; |  | |
| **Sănătatea – element de cultură.** Modalități de manifestare a culturii sănătății personale. Utilizarea dreptului la serviciile de prevenire a îmbol-năvirilor și de menținere a sănătății. Frecvența controlului/ diagnosticului medical. | | | S11 pag. 40 | 1 |  | | Realizarea unor sondaje despre echilibrul dintre alimentație și efortul intelectual și fizic; |  | |
| **Echilibrul dintre alimentație și efortul intelectual/fizic**. Alimentație echilibrată. Criterii de determinare a echilibrului alimentar. | | | S9 pag.  36 | 1 |  | | Dezbateri referitoare la utilizarea tehnologiilor în protecția sănătății omului: clonare, grefe, transplante, transfer de gen. |  | |
| **Comportamentul sexual**. Valoarea, cultura relațiilor. Relații sexuale în adolescență. Normalitate și devianță în relații sexuale. | | | S12 pag. 42 | 1 |  | | Lecție-conferință: *Comportament sexual – valoare și sănătate;* |  | |
| **Maladiile sexual transmisibile**. Diverse maladii. Pericole pentru sănătatea personală și socială. | | |  | 1 |  | | Studiu de caz: *Componentele culturii sănătății personale* |  | |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare Sănătatea omului și lumea tehnologiilor**. Necesitatea utilizării tehnologiilor în protecția sănătății omului. Diminuarea influențelor negative. | | |  | 1 |  | | *Produs.* **Masă rotundă:** *Modul de viață sănătos în secolul tehnologiilor.*  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)*** | | | | | | | | | | |
| 4.1. Valorificarea trăsăturilor de personalitate și a abilităților de in-formare în cadrul unui interviu de angajare, din pers-pectiva viitoarei profesii;  4.2. Analiza diver-selor oportunități de formare profe-sională pentru o carieră de succes în domeniul profe-sional ales;  4.3. Luarea deci-ziilor de carieră axate pe corelarea potențialului pro-priu cu oportuni-tățile pieței mun-cii. | **Trăsăturile de personalitate în alegerea profesiei.** Valori personale și alegerea profesiei. Succes profesional. Imaginea de sine și realizarea profesională. | | |  | 1 | |  | Colectarea materialelor despre diferite profesii și/sau domenii profesionale.  Discuții cu membrii familiei sau cu prietenii despre profesii, înclinații, interese și aspirații. |  |
| **Mass-media și alte surse de informare în proiectarea carierei.** Metode de căutare a unui loc de muncă prin mass-media. Oportunități reale și manipulări. Riscuri ale proiectării carierei în baza informațiilor din mass-media. | | | S13 pag. 46 | **11**  1 | |  | Completarea unor chestionare pentru a lua o decizie de carieră, luând în calcul abilitățile, valorile și caracteristicile de personalitate identificate; Identificarea domeniului și profesiei care s-ar potrivi mai bine cu interesele personale; |  |
| **Interviul de angajare.** Succesul interviului de angajare. Pregătirea pentru interviu. Rolul abilităților de a susține un interviu în dezvoltarea carierei. | | | S14 pag. 48 | 1 | |  | Analiza conținutului anunțurilor despre ofertele de angajare și determinarea posibilităților reale . |  |
| **Oportunitățile de formare profesională în domeniul ales.** Interese, tipuri de interese, atitudini, trăsături. Domeniile profesionale și abilitățile necesare. Analiza SWOT a domeniului profesional ales. | | | **S**  S15 pag. 50 | 1 | |  | Analiza din sursele media/on-line a exemplelor de *Fișa Postului* pentru diferite profesii, ocupații; |  |
| **Primii pași spre o afacere de succes**. Factorii afacerii de succes. Idei de afaceri. Evaluarea ideilor de afaceri. Afacerile din comunitate. | | | S16 pag. 52 | 1 | |  | Prezentarea și analiza ideilor de afaceri diferitor persoane și colectarea primelor impresii despre ele. |  |
| **Lecție de sinteză și autoevaluare. Stilurile decizionale și dezvoltarea personală.** Tipologia stilurilor de luare a deciziilor. Avantajele și limitele stilurilor decizionale. Propriul stil decizional/stilurile decizionale dominante în proiectarea carierei. | | |  | 1 | |  | *Produs* **Proiectul** *„Decizia mea de carieră”.* Proiectul va reflecta interesele, aptitudinile personale și ocupația/profesia potrivită, concluzii referitoare la locul profesiei/ ocupației respective pe piața muncii, progresul personal în dezvoltarea competențelor necesare reușitei în viitoarea profesie, etc. Autoevaluarea și completarea tabelului de performanţă. |  |
| **Dimensiunea 5. Unitatea de învățare *Securitatea personală (6 ore)+1*** | | | | | | | | | | |
| 5.1. Descrierea acțiunilor populației în condiții de situații ex-cepționale, stările de urgență cu amenințare, din perspectiva asigurării securității perso-nale și colective;  5.2. Respectarea strictă a reglementărilor privind: circulația rutieră, starea de urgență, situația excepțională și a precauțiilor de comportament în rețelele on-line, prin asumarea de responsabilități pentru siguranța proprie și a celor din jur;  5.3. Manifestarea com-portamentului conștient și activ în acțiuni de protecție personală și a celor din jur, axat pe cunoștințe relevante și atitudini social-pozitive. | | | **Situațiile excepționale**. Instituții. Acțiuni. Consecințe. Specificul sezonier al pericolului de incendiu. |  | **1**  1 | |  | Exerciții de simulare în situații excepționale; |  |
| **Desfășurarea acțiunilor populației la notificarea de amenințare a stării de urgență**. Reguli de comportament. |  | 1 | |  | Studiu de caz: *Acțiunile populației în stare de urgență;* |  |
| **Atenție! Poliția!** | S19 pag. 60 | **1** | |  | Ghidul profesorului |  |
| **De ce ne temem? Atacurile teroriste, modalități de protcție.** | S20 pag. 62 |  | |  | Ghidul profesorului |  |
| **Regulamentul de circulație rutieră**. Pietoni, pasageri, conducători auto.  Reguli pentru transportarea copiilor; Reguli pentru conducătorii auto. | S18 pag. 58 | 1 | |  | Poster în echipă: Pietonul responsabil; Categorii de vehicule; Reguli pentru pa-sageri; Analiza și evaluarea, în baza statisticilor, înregistrărilor video, securității personale dependentă de starea fiziologică și psiho-emoțională a pietonilor și conducătorilor auto; |  |
| **„Agresiunea cibernetică”**. Luare de atitudine; manifestarea atitudinii. | S17 pag. 56 | 1 | |  | Masă rotundă: *Securitate personală vs securitate digitală, agresiunea cibernetică* |  |
| **Securitatea digitală.** Modalități de auto-protecție: precauții electronice. |  | 1 | |  | *Produs:* **Conferință de informare (video) a elevilor din instituție:** *Viața are prioritate.*  Autoevaluarea și completarea tabelului de performanţă. |  |
|  | | | **Lecție evaluare sumativă (finală)** |  | 1 | |  | Reflecție asupra temelor studiate. |  |
| **Total ore planificate** |  | **32 ore** | |  |  |  |