Planificare Anuală 2019-2020

**Propunător**: DLarisa

**Aria Curriculară**: Consiliere și Orientare

**Disciplină**: Consiliere și Dezvoltare Personală

**Clasa**: a V-a

**Nr. de ore pe săptămână**: 1

**Anul** **școlar**: 2019-2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Perioadă | Domeniul Tematic | Număr de Ore |
| Semestrul I | Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat | 7 |
| Dezvoltare emoțională și socială | 6 |
| Recapitulare, evaluare, feedback | 2 |
| Total Semestrul I |  | 15 |
| Semestrul II | Managmentul învățării | 9 |
| Managmentul carierei | 8 |
| Recapitulare, evaluare, feedback | 2 |
| Total Semestrul II |  | 19 |
| Total An Școlar |  | 34 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. Crt. | Domeniul Tematic | Competențe Specifice | Conținuturi Asociate | Activități de Învățare | Nr. Ore | Săptămâna |
| 1 | Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat | * 1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei | Cine sunt eu? (caracteristici și resurse personale: interese, abilități, valori, preferințe…) | * Joc de autoprezentare în fața clasei (nume, prenume, de unde ești, o calitate care începe cu litera prenumelui tău); * Completarea unei fișe „Să facem cunoștință!” (materie preferată, hobby-uri, culoare preferată etc) și identificarea colegilor cu interese comune; * Exercițiu de asemănare cu diferite personaje reale sau fictive și identificarea unor modele cu care doresc să se asemene și de ce (identificarea unor trăsături/calități pe care doresc să le dobândească sau să le dezvolte); * Începerea unui jurnal (nume, prenume, secțiune despre ei) pentru lecțiile viitoare pe care îl pot completa acasă cu impresii legate de orele de dirigenție și diferite activități. | 1 | S1 |
| Cum sunt eu? | * Realizarea unui desen/schemă „Imagine Pozitivă și Negativă”. Discuție deschisă legată de cum putem îmbunătăți imaginea negativă; * Identificarea caracteristiclor personale utile la diferite discipline școlare; * Joc pe perechi cu colegi cu care au avut o interacțiune minimă: fiecare scrie pe foaie ce crede despre partenerul său și ce crede despre sine, la urmă se compară rezultatele. * Pentrul jurnal, ce au învățat despre ei, despre colegii lor. Ce planifică să schimbe ca să scape de imaginea negativă. | 1 | S2 |
| O nouă etapă de viață (caracteristicile preadolescenței, modificări psihologice specifice vârstei) | * De scris în jurnal o mini-compunere (ce se va completa acasă) „Poveste Personală” (cum erau și ce interese aveau când erau mici față de acum); * Prezentarea transformărilor din punct de vedere fizic, mintal, social, emoțional; * Să invit un psiholog/medic care să le vorbească despre aceste transformări. (dacă vine, renunțăm la primele 2 activități, iar jurnalul se va completa acasă). | 1 | S3 |
| * 1. Analiza resurselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății | Sunt sănătos (starea de sănătate) | * Definirea noțiunii de sănătate; * Analiza consecințelor traiului într-un mediu nesănătos; * Filmulețe educaționale. | 1 | S4 |
| Trăiesc sănătos (alimentație sanătoasă, sport, igienă…) | * Fișă cu alimente sănătoase de completat; Piramida alimentelor de prezentat * Igiena personală și identificarea regulilor de igienă (pe grupuri); * Discuție despre faptul că sănătatea emoțională influențează pe cea fizică – Filmulețe legate de depresie sau gânduri negative și efectul lor etc..; * Jurnal de completat despre gândurile pe care le au și ce vor să schimbe la modul cum gândesc. | 1 | S5 |
| Stresul și cum să îi facem față | * Experiment cu banda de scotch care colectează scamele dintr-un vas (simbolistica că, involuntar, suntem afectați de mediu stresant din jurul nostru); * Identificarea unor situații stresante din experiența școlară, dar și cea personală; * Discuție despre metode de combatere a stresului și explicarea rolului feedback-ului pozitiv; | 1 | S6 |
| Odihna și ritmul biologic | * De completat jurnalul cu un program zilnic; * Planificarea activităților pentru ziua următoare cu un tabel: important/neimportant, urgent/nu e urgent. | 1 | S7 |
| * 1. Recapitulare, evaluare, feedback | - | * identificarea celor mai importante calități, resurse și limite personale * identificarea unor factori stresanți pentru propria persoană și a modalităților de prevenire și combatere a acestora . | 1 | S8 |
| 2 | Dezvoltare Emoțională și Socială | 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți | Emoțiile în viața noastră | * Vizionarea filmului „Inside Out (2015)”; * Discuție legată de acesta. | 1 | S9 |
| Explorarea emoțiilor | * Discuție despre diferența dintre emoțiile pozitive și cele negative; * Ținerea evidenței în jurnal a emoțiilor pe zile pentru realizarea unei diagrame la finalul fiecărei luni. | 1 | S10 |
| Modalități de gestionare a emoțiilor | * Identificarea consecințelor pentru sine și ceilalți a stăpânirii/nestăpânirii emoțiilor; * Crearea unor mesaje mobilizatoare în ce privește gestionarea emoțiilor (lucru în echipă), cu care vom decora clasa. | 1 | S11 |
| 2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți | Relațiile dintre noi și ceilalți | * Definirea noțiunii de comunicare și rolul ei în societate; * Organizare de Debate. | 1 | S12 |
| Exersarea Feedback-ului pozitiv | * Filmulețe educative despre puterea cuvintelor pentru a opri fenomenul de bullying; * Oferirea unor situații imaginare și elevii vor lucra pe grupe pentru a se decide cum ar comunica cu persoana respectivă pentru a o ajuta în situația descrisă (joc de rol); * Prezentarea studiilor care demonstrează că și vietățile (plante/animale) sunt influențate de modul cum le vorbim. | 1 | S13 |
| Prietenia și relaționarea armonioasă | * Compunere „Cel mai bun prieten” (Jurnal); * Recomandare de cărți legate de acest subiect („La Medeleni”, „Harry Potter”…) și identificarea obstacolelor, dar și resurselor pe care se sprijină o relație de prietenie. | 1 | S14 |
| 2.3. Recapitulare, evaluare, feedback | - | * Fișă de lucru | 1 | S15 |
| 3 | Managementul Învățării | 3.1. Identificarea factorilor personali şi de context care facilitează/ blochează învăţarea | De ce este importantă învățarea? - 1 | * Definirea noțiunii de ,,motivație” și implicit a motivației de a învăța; * Comentarea afirmației ,,Motivația de a avea succes este prima condiție pentru a ieși victorios”; * Exemple de oameni care au schimbat lumea datorită faptului că au studiat în tinerețe și poveștile lor. | 1 | S16 |
| De ce este importantă învățarea? - 2 | * Vizionare film „Hidden Figures (2016)” | 1 | S17 |
| Cum să învăț? | * Analiza unor experiențe de învățare din viața elevilor (reușite sau nereușite) și identificarea factorilor care au sprijinit/frânat învățarea, precum și a contextelor în care greșeala a făcut parte din procesul de învățare prin conversație în perechi; * Prezentarea strategiei de învățare personală. | 1 | S18 |
| Ce mă ajută/împiedică să învăț? | * Realizarea unor liste de factori personali sau de context care facilitează/blochează învățarea; * Realizarea unei liste cu strategii și tehnici de învățare eficientă; * Despre factorii care influențează pozitiv învățarea. | 1 | S19 |
| Cum învăț mai bine? - 1 | * Experimentarea unor strategii și tehnici de învățare variate pentru a rezolva o sarcină de învățare în modalități cât mai diverse și reflectarea asupra preferințelor personale pentru una sau alta dintre strategii/tehnici; | 1 | S20 |
| Cum învăț mai bine? - 2 | * Vizită la un muzeu/casă memorială/galerie de artă etc... | 1 | S21 |
| Tipuri de învățare | * Test legat de tipurile de învățare: auditiv, vizual …; * Întocmirea unui graf cu aceste informații; * Explicarea diferențelor dintre aceste tipuri de învățare și care sunt strategiile care facilitează învățarea pt. fiecare tip. | 1 | S22 |
| 3.2. Prezentarea progreselor în învăţare, utilizând modalităţi variate de comunicare | Concentrează-te pe Succes! | * Prezentarea unei reușite personale în mediul școlar și extrașcolar utilizând modalități variate de comunicare: prezentări electronice, albume foto, postere; * Identificarea punctelor tari și punctelor slabe care contribuie la obținerea succesului sau dimpotrivă duc la eșec; * Comentarea afirmației ,,Orice eșec este o lecție din care trebuie să învățăm ceva”. | 1 | S23 |
| Automotivare | * Completarea Jurnalului cu job-ul lor de vis, ce materii trebuie să fie studiate cu atenție, planul lor pentru a-și îndeplini visul etc… | 1 | S24 |
| 3.3. Recapitulare, evaluare, feedback | - | * Sugestii legate de modul cum ar trebui să se desfășoare orele. Plângeri etc… | 1 | S25 |
| 4 | Managmentul Carierei | 3.1. Recunoaşterea oportunităţilor pe care le oferă educaţia pentru alegerea carierei | Școala în viața mea | * Dialog deschis: „De ce mergem la școală? ”, „Școala mea – cum mi-ar plăcea să fie la școală/în clasa mea? ”, „Ce îmi place cel mai mult/cel mai puțin la școală? ”; * Prezentarea unor povești „de succes” ale foștilor elevi ai școlii (poate și un invitat). | 1 | S26 |
| Rolul educației în alegerea carierei | * Rolul educației în alegerea carierei; * Completarea jurnalului cu un top al materiilor favorite; * Completarea jurnalului cu materii pe care și-ar dori să le aibă în orar. | 1 | S27 |
| Relațiile dintre disciplinele școlare și profesii | * Corelarea disciplinelor școlare cu diferite profesii pentru care este necesară studierea acestora; * Identificarea materiilor pe care trebuie să se concentreze pentru a lucra în jobul lor de vis. | 1 | S28 |
| 3.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru individ și societate | Ocupații de ieri, de azi și de mâine | * Prezentarea unor activități din trecut, a unor activități contemporane și a unora care se vor inventa. | 1 | S29 |
| Un Job pentru fiecare | * Joc de rol (fiecare elev își alege o profesie și o prezintă în fața clasei – ce le-ar plăcea să devină când vor fi mari); * Rebus cu numele carierelor. | 1 | S30 |
| Jobul meu Ideal |  | 1 | S31 |
| Prezentare Joburi | * Invit părinții elevilor cu joburi diferite și îi rog să vorbească puțin despre activitatea pe care o practică, în ce constă, ce studii au trebuit să urmeze pentru a ajunge să lucreze în domeniul respectiv | 1 | S32 |
| 4.3. Recapitulare, evaluare, feedback | - | * Predarea Jurnalelor; * Opinii legate de activitatea la oră; * Speranțe pentru vacanță și noul an școlar. | 1 | S33 |
| - | * Vizionare filmului „The Breakfast Club (1985)” | 1 | S34 |