

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ. Manual pentru clasa a VII-a

Autori: Daniela BARBU • Cristiana Ana-Maria BOCA • Marcela Claudia Călineci • Elena Ciohodaru • Delia Goia • Luminița Delia Mitrofan

Editura CD PRESS, 2019

Descriere produs: 88 pagini color + varianta digitală a lucrării

*Din aceeași serie (clasa a VII-a): *Educație socială, Geografie, Istorie, Educație tehnologică și aplicații practice* (Editura CD PRESS, 2019). Toate lucrările seriei pot fi răsfoite și comandate on-line pe www.cdpress.ro.



PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

ANUL ȘCOLAR 2019 – 2020

Disciplina: CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Clasa a VII-a

Timp: 1oră/săptămână – 34 de săptămâni

**Repartizarea orelor/săptămânilor pe unitățile de învățare este orientativă, formatul acesteia permițând adecvarea demersului didactic la situațiile concrete apărute pe parcursul anului școlar. (P-Î – predare-învățare; R – sinteză/recapitulare; E – evaluare)*

***Săptămânile sunt numerotate în raport cu o structură a anului școlar cu 35 de săptămâni (din care 15 săptămâni pentru semestrul I și 20 săptămâni pentru semestrul al II-lea). Programul Școala altfel, va fi inclusă în planificare potrivit deciziei luate la nivelul fiecărei școli. Prezenta propunere include săptămâna Școala altfel în semestrul I.*

Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Număr de ore alocate	Săptămâna*	Observații/ Semestrul
Recapitulare inițială			1	S1	Semestrul I
Evaluare inițială			1	S2	Semestrul I
Este momentul meu! Autocunoaștere	1.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eu, la microscop. Schimbări fizice și emoționale la preadolescenți 2. Îmi place tot ce sunt. Abilități, etichetări, activități 3. Îndrăznește să visezi! Autoeficacitate, performanță și succes 4. Cerul (NU) este limita. Provocări și oportunități 5. Este momentul meu! Sinteza 6. (Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție 	6	S3 – S8	Semestrul I 4 P-Î 1 R 1 E

Echilibru și sănătate în mediul real și virtual. Stil de viață sănătos și echilibrat	1.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bullying ZERO – misiune posibilă. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire 2. Cyberbullying – provocare în desfășurare. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire 3. Internet cu măsură. Comportament responsabil. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică 4. Verde, viu, prietenos. Comportamente responsabile. Atitudini față de resurse și reciclare 5. Echilibru și sănătate în mediul real și virtual. Sintează 6. (Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție 	6	S10 – S14	Semestrul I 4 P-Î 1 R 1 E
Vacanta de iarnă					
Periplu cu emoții și cuvinte. Dezvoltare socio-emoțională	2.1, 2.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ferestre către ceilalți. Empatia, colaborarea și cooperarea 2. Sărbătorim diversitatea! Emoții, reacții și comportamente față de diversitate 3. Forța comunicării. Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv 4. Periplu cu emoții și cuvinte. Sintează 5. (Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție 	5	S15 – S19	Semestrul II 3 P-Î 1 R 1 E
Provocările învățării. Managementul învățării	3.1, 3.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Câștigă timp pentru tine! Elemente de management al timpului: organizare 2. Valiza timpului. Elemente de management al timpului: planificare 3. Puterea lui „încă”. Reușită și eșec în învățare 4. Pot și vreau! Mentalitate de creștere versus 	6	S20 – S25	Semestrul II 4 P-Î 1 R 1 E

		<p>mentalitate fixă în învățare</p> <p>5. Provocările învățării! Sintează</p> <p>6. (Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție</p>			
Vacanta de primavară					
Oportunități pentru educație și carieră. Managementul carierei	4.1, 4.2	<p>1. Îmi creez viitorul. Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</p> <p>2. Împreună depășim bariere. Dimensiunea de gen în educație și în carieră</p> <p>3. Învăț pentru a-mi urma visurile! Aspirații personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora</p> <p>4. Acces la carieră. Opțiunile de carieră: interese, valori legate de muncă</p> <p>5. În laboratorul carierei mele. Opțiunile de carieră: caracteristici personale, abilități, interese, nivelul de educație</p> <p>6. Oportunități pentru educație și carieră. Sintează</p> <p>7. (Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție</p>	7	S26 – S32	Semestrul II 6 P-Î 1 R 1 E
Cu încredere, privesc spre viitor! <i>Sintează la final de clasa a VII-a</i>			1	S33	Semestrul II
Pregătește-te să strălucești! (Auto)Evaluare finală. Jurnal de reflecție			1	S34	Semestrul II

Tipul de lecție		Nr. de ore alocate	Semestrul
Recapitulare	Recapitulare inițială	1	I
	Sintează (recapitulare)	5	I/II
	Recapitulare finală	1	II
Predare-învățare	Predare-învățare	20	I/II
Evaluare	Evaluare inițială	1	I

	Evaluare	5	I/II
	Evaluare finală	1	II
TOTAL		34 ore	I/II

Competențe generale și specifice

1. 1. Adopți atitudini pozitive față de sine și un stil de viață sănătos și echilibrat

- 1.1. Planifici acțiuni specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
- 1.2. Îți autoevaluezi stilul de viață sănătos în raport cu mediul de viață

2. Relaționezi armonios cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Manifesti empatie în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2. Te exprimi asertiv în interacțiuni școlare, familiale și comunitare

3. Reflectezi asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

- 3.1. Integrezi în programul zilnic anumite rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
- 3.2. Te raportezi reflexiv și constructiv la reușitele și nereușitele în învățare

4. Iei decizii legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

- 4.1. Îți formulezi anumite scopuri personale referitoare la educație, carieră, stil de viață
- 4.2. Evaluezi corespondența dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar

PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

ANUL ȘCOLAR 2019 – 2020

Disciplina: **CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

Clasa a VII-a

Timp: 1oră/săptămână – 34 de săptămâni

Unitatea **Hei, ce mai faci?**

2 ore (1-R, 1-E)

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1.Hei, ce mai faci? <i>Recapitulare inițială</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de analiză și reflecție specifice orelor de Consiliere și dezvoltare personală referitoare la experiențele personale, provocările pubertății, emoțiile și relațiile de prietenie - Exerciții de prezentare personală într-un mod original, respectând criteriile: calități de bază, aspect fizic, stări emoționale, meserii pentru viitor - Exerciții de identificare a celor mai importante 3 asemănări și 3 deosebiri între cel/cea care erai acum 2 ani și cel/cea care ești în prezent - Listarea celor mai puternice zece afirmații despre sine, care să se probeze prin acțiuni și fapte reale 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate frontală, individuală, în pereche și pe grupe - filmulețe - resurse de timp: 1h - resurse manual: pagina 10 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate

Conținuturi (detalii)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de analiză a progresului constat la orele de Consiliere și dezvoltare personală - Participarea la jocuri de rol - Exerciții de stabilire a obiectivelor pentru fiecare capitol al procesului de învățare despre tine pe baza unei scheme cognitive 		
2. Hei, ce mai faci? <i>(Auto)Evaluare inițială</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de completare a unor chestionare de auto-evaluare, importante pentru procesul dezvoltării personale 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate individuală - probă scrisă - resurse de timp: 1h - resurse manual: pagina 11 	<i>Evaluare formativă realizată prin:</i> <ul style="list-style-type: none"> - evaluare pe baza chestionarului de (auto)-evaluare din manual - raportarea la recomandările obținute pe baza chestionarului de (auto)-evaluare

Unitatea 1. Este momentul meu!

6 ore (4 P-Î, 1 R, 1 E)

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1. Eu, la microscop. <i>Schimbări fizice și emoționale la preadolescenți</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de explorare a schimbărilor specifice preadolescenței - Exerciții de explorare a propriei persoane, a transformărilor apărute în ultimul an - Exerciții de diferențiere a transformărilor specifice fetelor și băieților la vârsta preadolescenței - Formularea unui set de recomandări pe baza caracteristicilor specifice schimbărilor majore din preadolescență - Exerciții de descoperire a rezultatelor unor cercetării în sfera dezvoltării personale, prezentate în rubrica <i>Știință pentru viitor</i> - Exerciții pentru implicarea în organizarea unor evenimente dedicate celebrării schimbărilor la preadolescență, de exemplu <i>Ziua schimbării</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac referire la schimbările preadolescenților - imagini suport, în format digital sau non-digital pentru identificarea varietății transformărilor fizice și emoționale, comportamentale - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 14-15 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza unui colaj numit <i>Împreună despre noi, la preadolescență</i>
2. Îmi place tot ce sunt.	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de investigare și analiză a propriilor abilități, calități, competențe, 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac referire la abilități, capacități, 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p>

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<i>Abilități, etichetări, activități</i>		<p>talente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de diferențiere a abilităților generale și a celor specifice - Exerciții de identificare a profilului unor personaje, la alegere, pe baza unor criterii - Formularea unor recomandări de îmbunătățire a abilităților unor persoane din cercul relațional apropiat, cât și a unor personalități celebre - Desenarea unor simboluri din care să reiasă abilitățile personale - Exerciții de identificare și analiză a abilităților colegilor/colegelor de clasă, pe baza exprimării clare a comportamentelor și nu a etichetelor - Exerciții de descoperire a abilităților unor animale din care oamenii se pot inspira, prezentate în rubrica Știință pentru viitor 	<p>atitudini, talente, competențe etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - imagini suport, în format digital sau non-digital pentru analizarea profilului unor personalități celebre - activitate frontală și individuală - activități pe echipe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 16-17 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - participarea la activitățile de reflecție și metacogniție - acordarea feedback-ului pozitiv raportat la comportamentele și atitudinile elevilor pe parcursul activităților desfășurate - evaluare pe baza unei descrieri realizată pentru un personaj cu care elevii cred că se aseamănă din filmul Charlotte's Web (2006)
3. Îndrăznește să visezi! <i>Autoeficacitate, performanță și succes</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de observare și analiză a comportamentelor și atitudinilor unor preadolescenți care trăiesc succesul - Desenarea hărții succesorilor personale de la naștere până în prezent - Exerciții de analiză a factorilor personali care contribuie la obținerea succesului prin completarea unor fraze lacunare, 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac referire la succes, performanță, autoeficacitate personală etc. - imagini suport, în format digital sau non-digital, filme, pentru analizarea succesului în diferite domenii - activitate frontală și individuală 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - participarea la activitățile de reflecție și metacogniție - observarea sistematică a activităților elevilor - acordarea feedback-ului

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		<p>cât și prin investigarea informațiilor prezentate în rubrica Știință pentru viitor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prezentarea celui mai important succes personal, doar într-un minut - Dezbaterea, în grup, a Topului celor 10 abilități pentru viitor, elaborat de specialiștii Forumului Economic Mondial - Exerciții de argumentare pentru autoeficacitate - Exemplificarea unor succese obținute de membrii familiei - Elaborarea, în echipă, a unor postere intitulate Supereroul meu/ Supereroina mea 	<ul style="list-style-type: none"> - activități pe echipe, în perechi - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 18-19 	<p>pozitiv raportat la comportamentele și atitudinile elevilor pe parcursul activităților desfășurate</p> <ul style="list-style-type: none"> - evaluare printr-o scurtă biografie a unei celebrități, elaborată pe baza unor criterii
4. Cerul (NU) este limita. <i>Provocări și oportunități</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de analiză a unor contexte în care provocările reprezintă oportunități extraordinare pentru depășirea limitelor - Exerciții de exersare a unor modalități adecvate de a face față provocărilor - Exerciții de dezbateri, în clasă, asupra unor subiecte, cum ar fi, de exemplu: obstacolele, probleme sau oportunități? - Exerciții art-creative: metafora zidului, ochelarii VR (virtual reality), postere - Exerciții de alegere a unor provocări 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac referire la oportunități și provocări, succese, încredere etc. - imagini suport, în format digital sau non-digital, filme, pentru analizarea succesului în diferite domenii - activitate frontală și individuală - activități pe echipe, în perechi - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 20-21 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - participarea la activitățile de reflecție și metacogniție - observarea sistematică a implicării elevilor în activități - acordarea feedback-ului pozitiv raportat la comportamentele și atitudinile elevilor pe parcursul activităților desfășurate

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		<p>pe care elevii să le transforme în oportunități de învățare și pe care să le demonstreze că le-au realizat, prin utilizarea device-urilor mobile.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Listarea celor mai importante cărți pe care elevii să-și asume responsabilitatea că le citesc pe parcursul acestui an școlar - Analizarea unor filmulețe de pe youtube prin care să se remarce forța și încrederea celor care au avut tăria să folosească obstacolele drept oportunități - Exerciții de prezentare a cercetărilor inițiate de sociologul David Cooperrider din cadrul rubricii Știință pentru viitor prin exemplificarea unor situații reale de abordare a problemelor, ca provocări pentru dezvoltare 		<ul style="list-style-type: none"> - evaluare printr-un eseu despre propria persoană, intitulat <i>Fii cea mai bună versiune a ta</i>, din perspectiva modului în care sunt depășite obstacolele, sunt valorizate oportunitățile și resursele în fața provocărilor
5. Este momentul meu! <i>Sinteză</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Reactualizarea conceptelor principale specifice incursiunii în propria dezvoltare prin parcurgerea schemei și oferirea de exemple din experiența personală - Exemplificarea principiilor schimbării vizibile și mai puțin vizibile observate la propria persoană - Exerciții de elaborare a unui poster 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini și texte suport, în diverse forme, pentru explorarea abilităților, experiențelor, autoeficacității, provocărilor și resurselor personale - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 22-23 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - acordarea feedback-ului pozitiv în scris sau oral - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		<p>despre preadolescență</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea unor modalități de cunoaștere de sine: puncte forte, abilități, activități preferate, succes prin tehnici art-creative, joc de rol - Identificarea celor mai importante 10 abilități personale, considerate a fi zestrea pentru asigurarea succesului - Exerciții de identificare a unor personalități de succes, din diferite domenii, pe care elevii le consideră modele și cu care ar dori să se asemene - Exerciții de elaborare a unor planuri de acțiune concrete pentru obținerea performanțelor și împlinirea visurilor 		<ul style="list-style-type: none"> - participarea la activitățile de reflecție și metacogniție -
<p>6. Este momentul meu! <i>(Auto)evaluare și Jurnal de reflecție</i></p>	<p>1.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rezolvarea unor exerciții variate folosind fișa de evaluare și autoevaluare, utilizând pentru apreciere baremul existent - Participarea la activitățile de reflecție și metacogniție propuse - Completarea Jurnalului de Reflecție privind starea generală, aspectele învățate și practicile pentru a fi aplicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate individuală - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 24-25 	<p><i>Evaluare sumativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - evaluare scrisă - autoevaluare

Unitatea 2. Echilibru și sănătate în mediul real și virtual. Stil de viață sănătos și echilibrat

6 ore (4 P-Î, 1 R, 1 E)

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1. Bullying ZERO – misiune posibilă. <i>Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire</i>	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de analiză a manifestărilor agresive, violente, de bullying, din contexte familiare - Exerciții de diferențiere a formelor de bullying - Exerciții pentru identificarea motivelor care determină comportamentul agresorului într-o situație de bullying - Exerciții de identificare a modalităților adecvate de implicare în situații de bullying, în funcție de context - Formularea unui set de recomandări despre reacții adecvate în situații de bullying din rol de martor sau victimă - Exerciții de analiză a unor sugestii privind combaterea și prevenirea comportamentelor de bullying, așa cum sunt prezentate în rubrica <i>Știință pentru viitor</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac referire la comportamentele de bullying - imagini suport, în format digital sau non-digital, pentru identificarea cauzelor, formelor și a soluțiilor la comportamentele de bullying - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 28-29 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza portofoliului personal a realizării unei colecții de documente, cântece, filme, care abordează fenomenul bullying
2. Cyberbullying	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de identificare a formelor de 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac 	<p><i>Evaluare formativă realizată</i></p>

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>– provocare în desfășurare. <i>Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire</i></p>		<p>cyberbullying, pe baza experienței personale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de explorare și verbalizare a emoțiilor trăite în diferite contexte de bullying și cyberbullying - Exerciții de formulare a unor idei – soluții pentru prevenirea și combaterea comportamentului de cyberbullying - Compararea fenomenului de bullying cu cel de cyberbullying - Exemplificarea formelor de bullying și cyberbullying - Exerciții de analiză și de interpretare a datelor publicate de Bitdefender despre comportamentele de cyberbullying, așa cum sunt prezentate în rubrica <i>Știință pentru viitor</i>. 	<p>referire la comportamentele de cyberbullying</p> <ul style="list-style-type: none"> - imagini suport, în format digital sau non-digital, pentru identificarea cauzelor, formelor și a soluțiilor la comportamentele de cyberbullying - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 30-31 	<p><i>prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza unui grafic privind evidențierea frecvenței formelor de cyberbullying - evaluare pe baza analizei unui poem despre bullying și identificarea unor modalități de a crește conștientizarea acestui fenomen în societate
<p>3. Internet cu măsură. <i>Comportament responsabil. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică</i></p>	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de identificare a beneficiilor și a provocărilor asupra calității vieții în situația utilizării mijloacelor de comunicare on-line - Identificarea mijloacelor celor mai utilizate de comunicare în mediul on-line - Elaborarea unei liste privind riscurile la care se supun copiii și adolescenții pe internet 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini care fac referire la mijloacele de comunicare în mediul on-line - imagini suport, în format digital sau non-digital, pentru identificarea comportamentelor responsabile în mediul on-line (internet și rețele de socializare) - activitate frontală, individuală și 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluarea completării chestionarului privind

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		<ul style="list-style-type: none"> - Realizarea unui poster cu efectele benefice/nocive privind folosirea internetului în procesul de învățare - Exerciții de analiză și de interpretare a datelor publicate de organizația Salvați Copiii în 2018 despre utilizarea internetului la copii, așa cum sunt prezentate în rubrica <i>Știință pentru viitor</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 32-33 	<ul style="list-style-type: none"> profilul utilizatorului de internet - evaluare pe baza unui eseu cu privire la igiena stitului de viață al familiei în relație cu internetul
4.Verde, viu, prietenos. <i>Comportamente responsabile. Atitudini față de resurse și reciclare</i>	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de explorare a provocărilor cu care se confruntă mediul înconjurător în prezent - Exerciții de identificare a comportamentelor nocive prin care omul a dereglat echilibrul naturii - Analiza unor activități din perspectiva sustenabilității mediului pe termen lung - Exerciții de argumentare pornind de la diferite idei de a transforma mediul imediat într-unul verde și prietenos omului - Exerciții de analiză a unor soluții folosite în diferite spații geografice pentru sustenabilitatea mediului, așa cum sunt prezentate în rubrica <i>Știință pentru viitor</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini care fac referire la problemele cu care se confruntă mediul - imagini suport, în format digital sau non-digital, pentru identificarea comportamentelor responsabile și promovarea atitudinilor adecvate față de resurse și reciclare - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 34-35 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza realizării unor mesaje sintetice (audio, video), destinate profesorilor și familiei, pentru promovarea economisirii și reutilizării resurselor
5. Echilibru și sănătate în mediul real și	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Reactualizarea comportamentelor responsabile în mediul on-line și off-line prin completarea schemei și oferirea de 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini și texte suport, în format digital, pentru identificarea comportamentelor responsabile 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
virtual. <i>Sinteză</i>		<p>exemple din experiența imediată</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de exersare a unor modalități adecvate de intervenție în situații de bullying și cyberbullying, din ipostaza de martor. - Exerciții de identificare a unor acțiuni concrete, posibile, realizabile, cu impact asupra mediului înconjurător; identificarea unor modalități de distribuire a acestora pe rețelele de socializare - Exerciții de practicare a conduitei responsabile în mediul on-line și off-line 	<p>în mediul on-line și off-line</p> <ul style="list-style-type: none"> - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 36-37 	<p>activităților elevilor</p> <ul style="list-style-type: none"> - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate
<p>6. Echilibru și sănătate în mediul real și virtual. (Auto) Evaluare. Jurnal de reflecție</p>	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Rezolvarea unor exerciții variate folosind fișa de evaluare și autoevaluare, utilizând pentru apreciere baremul existent - Completarea Jurnalului de Reflecție privind starea generală, aspectele învățate și ideile reținute pentru a fi aplicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate individuală - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 38-39 	<p><i>Evaluare sumativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - evaluare scrisă - autoevaluare

Unitatea 3. Periplu cu emoții și cuvinte!

5 ore (3 P-Î, 1 R, 1 E)

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1. Ferestre către ceilalți. <i>Empatia, colaborarea și cooperarea.</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de explorare a conceptelor de empatie și cooperare, inspirate din experiențe de viață personale - Exerciții de reflecție asupra importanței empatiei și a cooperării în viața oamenilor - Exerciții de identificare a beneficiilor empatiei și cooperării, ca de exemplu creșterea stimei de sine, îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, creșterea performanțelor școlare etc. - Exercițiu de identificare a profilului persoanei cooperante - Exerciții de comparare a cooperării cu competiția, evidențiind avantajele și 	<ul style="list-style-type: none"> - testimoniale și imagini care fac referire la conceptele abordate (empatie, cooperare) - imagini suport și exerciții aplicative în format digital - activitate frontală, individuală, în pereche și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 42-43 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza eseului - evaluare pe baza fișei pentru portofoliu

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		dezavantajele fiecăreia dintre cele două relații. - Elaborarea unui set de recomandări pentru dezvoltarea empatiei și cooperării. - <i>etc</i>		
2. Sărbătorim diversitatea! <i>Emoții, reacții și comportamente față de diversitate.</i>	1.1	- Exerciții de explorare a varietății de emoții resimțite în etapa preadolescenței, în raport cu aspecte diferite precum: genul, vârsta, aspectul fizic, schimbările fizice care se produc, naționalitate, apartenență etnică, religioasă etc. - Exerciții de reflecție privind tipurile de emoții experimentate în raport cu persoane diferite, în contexte variate - Analiza unor studii de caz - Joc de rol, pornind de la analiza unei imagini date - etc.	- imagini care fac referire la conceptele abordate (diversitate, emoții, reacții, comportamente față de diversitate) - imagini suport și exerciții aplicative în format digital - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 44-45	<i>Evaluare formativă realizată prin:</i> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate
3. Forța comunicării <i>Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv</i>	1.1	- Exerciții de identificare a principalelor caracteristici ale comportamentelor pasiv, agresiv și asertiv - Exerciții de reflecție privind modalitățile proprii de reacție în situații conflictuale - Joc de rol în perechi pentru exersarea	- imagini care fac referire la comportamentele asertiv, pasiv și agresiv - imagini suport și exerciții aplicative în format digital - chestionarul pentru cunoașterea	<i>Evaluare formativă realizată prin:</i> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților

Conținuturi (detalii)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
		<p>comunicării asertive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de reflecție privind importanța comportamentului asertiv în relațiile cu ceilalți - Exercițiu de auto-cunoaștere (Chestionarul de asertivitate din manualul digital) 	<p>nivelului de asertivitate din manualul digital</p> <ul style="list-style-type: none"> - activitate frontală, individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 46-47 	<p>desfășurate</p> <ul style="list-style-type: none"> - evaluare pe baza fișei pentru portofoliu (Ghidul adolescentului asertiv)
4. Periplu cu emoții și cuvinte. <i>Sinteză</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizarea unei scheme de recapitulare a tuturor conceptelor studiate pe parcursul capitolului - identificarea beneficiilor empatiei, cooperării - identificarea principalelor caracteristici ale comportamentelor asertiv, pasiv și agresiv - Exerciții aplicative (“Mă antrenez pentru succes”) 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate frontală, individuală, în pereche și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 48-49 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate
5. Periplu cu emoții și cuvinte. <i>(Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție</i>	1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Rezolvarea unor exerciții variate folosind fișa de evaluare și autoevaluare, utilizând pentru apreciere baremul existent - Completarea <i>Jurnalului de Reflecție</i> privind starea generală, aspectele învățate și ideile reținute pentru a fi aplicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate individuală - probă scrisă - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 50-51 	<p><i>Evaluare sumativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - chestionarul de (auto)-evaluare din manual

Unitatea 4. Provocările învățării. Managementul învățării

6 ore (4 P-Î, 1 R, 1 E)

Conținuturi (detalii)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1. Câștigă timp pentru tine! <i>Elemente de management al timpului: organizare</i>	3.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții individuale de explorare a modalităților proprii de organizare a timpului - Exerciții în perechi de explorare a organizării reale și ideale a timpului - Exerciții de analiză detaliată și explorare a utilizării timpului - Exerciții de grup pentru identificarea modalităților defectuoase de utilizare a timpului și pentru combaterea acestora 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini suport pentru ilustrarea unor variate modalități de organizare a timpului - fișe de lucru în format digital: enunțuri adevărate/ false, fișa “Reconstruiește ziua de ieri” - secvență video de analizat, în format digital - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 54-55 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor: completarea fișei “Reconstruiește ziua de ieri”, implicarea în activitățile în perechi și grup - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza

		<ul style="list-style-type: none"> - Clarificarea semnificației organizării timpului, prin consultarea rubricii <i>INFOBOX</i> - Consultarea recomandărilor bazate pe cercetări în ceea ce privește importanța includerii mișcării fizice în programul zilnic, prezentate în rubrica <i>Știință pentru viitor</i>. - Identificarea de modele, prin consultarea rubricii <i>Te inspiră?</i> 		<p>prezentării în fața clasei a ideilor din cadrul jocului “Pierde-vreme”.</p>
<p>2. Valiza timpului. <i>Elemente de management al timpului: planificare</i></p>	3.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de explorare a priorităților personale - Exerciții de planificare a timpului, prin completarea unei agende pe hârtie sau pe calculator - Exerciții în perechi pentru clarificarea și îmbunătățirea planificării personale, realizate anterior - Clarificarea pașilor necesari în planificarea timpului, prin consultarea rubricii <i>INFOBOX</i> - Descoperirea rezultatelor unor cercetări în ceea ce privește planificarea timpului, în rubrica <i>Știință pentru viitor</i> - Identificarea de modele, prin consultarea rubricii <i>Te inspiră?</i> - Realizarea unei teme de casă: interviuarea unui adult, cu privire la 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini și scheme suport pentru ilustrarea planificării timpului - resurse în format digital: <ul style="list-style-type: none"> o fișă de interviu “Planificarea timpului” o fișa de lucru “Agenda săptămânală” o fișa “Sugestii pentru realizarea temelor de casă” o secvență video pentru identificarea instrumentelor de planificare a timpului o exercițiu interactiv de corelare a etapelor de planificare a timpului cu exemple corespunzătoare - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 56-57 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor: implicarea în activitățile individuale de explorare, realizarea planificării personale, implicarea în activitățile în perechi - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate

<p>3. Puterea lui „încă”. <i>Reușită și eșec în învățare</i></p>	<p>3.2</p>	<p>modalitățile în care își planifică timpul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de argumentare a avantajelor unui stil de gândire care promovează perseverarea în fața dificultăților - Exerciții de identificare în experiența personală a unor situațiilor în care un asemenea stil de gândire a adus rezultate bune - Exerciții individuale și în perechi de abordare constructivă a greșelilor - Planificarea unor acțiuni concrete pentru abordarea unor situații dificile - Exerciții de explorare online a biografiilor unor personalități care au suferit eșecuri și au trecut peste ele - Clarificarea importanței abordării constructive a eșecurilor, prin consultarea rubricilor <i>INFOBOX</i> și <i>Știință pentru viitor</i>. - Identificarea de modele, prin consultarea rubricii <i>Te inspiră?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini și scheme suport pentru ilustrarea unor diferite stiluri de gândire - resurse în format digital: <ul style="list-style-type: none"> o fișa “Eșecuri celebre” o secvență video suport pentru discutarea a două stiluri diferite de gândire în fața eșecului - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 58-59 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor: implicarea în activitățile de explorare individuale și în perechi, realizarea planului pentru depășirea unei situații dificile - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate
<p>4. Pot și vreau! <i>Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare</i></p>	<p>3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de identificare în experiența personală a unor situații de succes, în ciuda dificultăților - Exerciții de comparare a efectelor mentalității de creștere și a celei fixe asupra performanței - Exerciții de transformare a unor 	<ul style="list-style-type: none"> - imagini și scheme suport pentru ilustrarea celor două tipuri de mentalități - resurse în format digital: <ul style="list-style-type: none"> o fișa “Enunțuri mentalitate de creștere vs. mentalitate fixă” 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor: implicarea în activitățile individuale și de grup - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților

		<p>enunțuri caracteristice mentalității fixe cu unele care indică o mentalitate de creștere</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizarea, în echipă, a unui poster care să conțină mesaje încurajatoare, caracteristice mentalității de creștere - Clarificarea conceptelor <i>mentalitate de creștere</i> și <i>mentalitate fixă</i>, prin consultarea rubricii <i>INFOBOX</i> - Explorarea rezultatelor unor cercetări recente, care susțin mentalitatea de creștere, în rubrica <i>Știință pentru viitor</i> - Identificarea de modele, prin consultarea rubricii <i>Te inspiră?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ secvență video suport pentru explorarea și descrierea a două situații personale de depășire a obstacolelor - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 60-61 	<p>desfășurate</p> <ul style="list-style-type: none"> - evaluare pe baza prezentării în fața clasei a posterului cu mesaje încurajatoare pentru învățare.
<p>5. Provocările învățării! <i>Sinteză</i></p>	<p>3.1 3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explorarea unei hărți conceptuale referitoare la organizarea și timpul și la mentalitatea de creștere și fixă - Exerciții de reluare și evaluare a planificării săptămânale realizată la lecțiile anterioare - Realizarea, în echipă, a unui poster referitor la organizarea timpului - Exerciții de explorare individuală a trecerii peste obstacole și învățării din greșeli - Realizarea unui scurt eseu referitor la mentalitatea de creștere. 	<ul style="list-style-type: none"> - hartă conceptuală - imagini suport - resurse în format digital: <ul style="list-style-type: none"> ○ fișa "Test mentalitate" ○ secvență video suport pentru identificarea unui obstacol în fața învățării - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 62-63 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor: implicarea în activitățile individuale și de grup - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - evaluare pe baza prezentării în fața clasei a posterului cu privire la organizarea timpului - evaluare pe baza eseului referitor la mentalitatea de creștere

<p>6. Provocările învățării! (Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție</p>	<p>3.1 3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilirea valorii de adevăr a unor informații referitoare la conținuturile parcurse în unitatea de învățare - Corelarea unor enunțuri cu tipul de mentalitate corespunzător: de creștere sau fixă - Scrierea unui eseu despre mentalitatea de învingător, bazat pe informații găsite în mediul online, cât și pe propria experiență - Completarea unui jurnal de reflecție referitor la unitatea de învățare parcursă 	<ul style="list-style-type: none"> - teste de autoevaluare și chei de evaluare a răspunsurilor - imagini suport - fișa “Jurnal de autorefecție”, în format digital - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 64-65 	<p><i>Evaluare sumativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - urmărirea gradului de realizare adecvată a testelor, prin consultarea cheilor de evaluare - completarea celor trei componente ale jurnalului de reflecție: Starea mea generală, Reflectez la ce am învățat și Ce voi aplica în viața mea - evaluare pe baza pieselor de portofoliu realizate pe parcursul unității de învățare
--	--------------------	---	--	--

Unitatea 5. Oportunități pentru educație și carieră

7 ore (5 P-Î, 1 R, 1 E)

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
-------------------------	----------------------	------------------------	---------	----------

Conținuturi (detalii)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>1. Îmi creez viitorul.</p> <p><i>Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</i></p>	4.1	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de explorare a propriului parcurs de carieră (trecut-prezent-viitor) - Exerciții de identificare a resurselor personale utile în atingerea scopurilor - Elaborarea planului de acțiune pentru obținerea unui scop propus - Realizarea unui interviu cu o persoană care a depășit variate obstacole pentru atingerea scopurilor în carieră 	<ul style="list-style-type: none"> - documentare video, articole, interviuri înregistrate - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 68-69 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - formularea unui plan de acțiune pentru atingerea unui scop legat de carieră

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
2. Împreună depășim bariere. <i>Dimensiunea de gen în educație și în carieră</i>	4.1	<ul style="list-style-type: none"> - Discuție de clarificare a influenței dimensiunii de gen în educație și carieră; exemple de stereotipuri de gen - Dezbatere cu argumente pro/contra pe o temă referitoare la egalitatea de gen în carieră - Exercițiu de identificare a cerințelor de angajare; impactul dimensiunii de gen - Exerciții de documentare despre persoane cu cariere în domenii ne-tradiționale, din perspectiva genului (sursă de inspirație - Peggy Whitson, astronaută NASA) - Proiect transdisciplinar de studiu <i>Primul român/ Prima româncă...</i> cu performanțe în domeniilor lor profesionale 	<ul style="list-style-type: none"> - informații pe internet despre persoanele reale care au inspirat filmul <i>Figuri ascunse</i> (2016) - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 70-71 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - analiza calității argumentelor utilizate de elevi pe parcursul activităților - fișele de activitate completate pentru Portofoliul personal

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
<p>3. Învăț pentru a-mi urma visurile!</p> <p><i>Aspirații personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia</i></p>	4.2	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborarea unei prezentări <i>Profesii de viitor</i> - Realizarea unor pliante adresate familiilor elevilor prin care este transmisă nevoia lor de a fi încurajați să își urmeze visurile - Exerciții de identificare a cerințelor pentru diferite profesii dorite de elevi; realizarea unei mape electronice cu profesii și cerințele acestora - Crearea unui poster cu mesaje de susținere (motivație pozitivă) pe care elevii au nevoie să le audă din partea profesorilor - Discuție de clarificare referitoare la aspirații - Exerciții de identificare a beneficiilor aduse de profesiile selectate anterior și analiza cerințe-beneficii - Exerciții de identificare a potențialelor obstacole pentru îndeplinirea aspirațiilor și a soluțiilor de depășire a acestor obstacole (ex. Cristiana Grigore) 	<ul style="list-style-type: none"> - interviuri video (TV sau youtube) cu persoane care și-au îndeplinit visurile - fișele exercițiilor disponibile în manualul digital - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 72-73 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - analiza contribuției individuale la realizarea sarcinilor de grup - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate - crearea de către fiecare elev a unui discurs auto-motivant

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
4. Acces la carieră. <i>Opțiunile de carieră: interese, valori legate de muncă</i>	4.2	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de conștientizare și ierarhizare a valorilor legate de muncă - Crearea unui poster al valorilor clasei - Discuție despre interese și valori, ca surse motivaționale, pornind de la textul <i>De ce muncim?</i> (exemplu, arh. Șerban Sturza) - Pregătirea și realizarea unei vizite la una dintre fabricile/ companiile locale (redactarea unei scrisori de intenție și a uneia de mulțumire) 	<ul style="list-style-type: none"> - fișa exercițiului <i>Fețele monedei: Da sau NU?</i>, disponibilă în manualul digital - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 74-75 - resurse ale comunității locale (pliante, cărți de vizită, ziare, târguri sau alte evenimente despre carieră) etc) 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate

Conținuturi (detalii)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
5. În laboratorul carierii mele. <i>Opțiunile de carieră: caracteristici personale, abilități, interese, nivel de educație</i>	4.2	<ul style="list-style-type: none"> - Discuții în familie despre impactul tehnologiei asupra vieții membrilor familiei și a carierei acestora - Discuții în clasă despre profesii din trecut care au dispărut și despre cele care vor apărea în viitor - Exercițiul de identificare și analiză a opțiunilor de carieră, pornind de la pasiunile, abilitățile și interesele personale - <i>Harta opțiunilor</i> - Brainstorming pornind de la cuvântul <i>potențial</i>, urmat de lectura textului din Infobox - Exercițiu de schițare a unui plan de carieră - pași, durată, acțiuni necesare (documentare despre Cornel Amariei) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fișa exercițiului <i>Harta opțiunilor</i> - Articole, interviuri video, pagina personală de Facebook referitoare la opțiunile de carieră ale lui Cornel Amariei și la proiectele sale din domeniul noilor tehnologii - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 76-77 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
6. Oportunități pentru educație și carieră. <i>Sinteză</i>	4.1 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> - Reamintirea conceptelor învățate: scopuri, depășirea barierelor de gen, aspirații, dezvoltarea potențialului. - Brainstorming pornind de la cuvântul carieră și realizarea unui word cloud - Argumente pentru alegerea carierei independent de stereotipurile de gen - Studiu despre antreprenoriatul local - Eseu despre succesul în cariera viitoare - Activități pentru promovarea interesului pentru știință 	<ul style="list-style-type: none"> - Fișele completate ale activităților din portofoliu - Internet, aplicație online pentru word cloud - activitate frontală și individuală și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 78-79 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate
7. Oportunități pentru educație și carieră <i>(Auto)evaluare și Jurnal de reflecție</i>	4.1 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> - Completarea grilei de (auto)evaluare - Discutarea în grup/clasă a variantelor de răspuns - Completarea <i>Jurnalului de reflecție</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Grila de autoevaluare - activitate individuală și frontală - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 80-81 	<p><i>Evaluare sumativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate

Unitatea 6 Pregătește-te să strălucești!

2 ore (1-R, 1-E)

Conținuturi (detalieri)	Competențe specifice	Activități de învățare	Resurse	Evaluare
1.Cu încredere, privesc spre viitor. <i>Sinteză</i>	1.1 1.2 2.1 2.2 3.2 4.2	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizarea unei scheme de recapitulare a tuturor conceptelor studiate pe parcursul întregului an școlar (auto-eficacitate, empatie, cooperare, bullying, mentalitatea de creștere, comportamentul asertiv, explorarea posibilităților de carieră) - Exerciții aplicative (“Mă antrenez pentru succes”) 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate frontală, individuală, în pereche și pe grupe - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 84-85 	<p><i>Evaluare formativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică a activităților elevilor - aprecierea orală a răspunsurilor și activităților desfășurate
2.Cu încredere, privesc spre viitor! <i>(Auto)Evaluare. Jurnal de reflecție</i>	1.1 1.2 2.1 2.2 3.2 4.2	<ul style="list-style-type: none"> - Completarea grilei de (auto)evaluare - Discutarea în grup/clasă a variantelor de răspuns - Completarea <i>Jurnalului de reflecție</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - activitate individuală - probă scrisă - resurse de timp: 1h - resurse manual: paginile 86-87 	<p><i>Evaluare sumativă realizată prin:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - aprecierea răspunsurilor și activităților desfășurate - chestionarul de (auto)-evaluare din manual

Competențe generale și specifice

1. 1. Adoptă atitudini pozitive față de sine și un stil de viață sănătos și echilibrat

- 1.1. Planifici acțiuni specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
- 1.2. Îți autoevaluezi stilul de viață sănătos în raport cu mediul de viață

2. Relaționezi armonios cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Manifesti empatie în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2. Te exprimi asertiv în interacțiuni școlare, familiale și comunitare

3. Reflectezi asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

- 3.1. Integrezi în programul zilnic anumite rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
- 3.2. Te raportezi reflexiv și constructiv la reușitele și nereușitele în învățare

4. Iei decizii legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

- 4.1. Îți formulezi anumite scopuri personale referitoare la educație, carieră, stil de viață
- 4.2. Evaluezi corespondența dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar