

**MODEL DE PROIECT DIDACTIC DE LUNGĂ DURATĂ
LA DISCIPLINA DEZVOLTARE PERSONALĂ, clasa a X-a
Anul de studii 2019-2020**

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 2019).

Autor:

Valentina OLARU, grad didactic superior, Liceul Teoretic „L. Blaga”, mun. Chișinău

COMPETENȚE SPECIFICE DISCIPLINEI

1. Valorificarea identității personale în relaționarea armonioasă cu familia și comunitatea, prin autoevaluarea critică și selectivă a sinelui și a resurselor sociale;
2. Manifestarea unui comportament pro-activ, axat pe integritate și gestionarea eficientă a resurselor, orientat spre sporirea calității vieții;
3. Adoptarea unui mod de viață activ în vederea protecției sănătății proprii și a celor din jur, prin asumarea responsabilă a consecințelor deciziilor luate;
4. Proiectarea responsabilă a carierei prin valorificarea potențialului individual și a oportunităților pieței muncii;
5. Manifestarea comportamentului constructiv și responsabil în acțiuni de protecție personală și a celor din jur, axat pe cunoștințe acumulate și atitudini social pozitive.

ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an
Obligatorie	Consiliere școlară și dezvoltare personală	X	1	35

Unități de învățare	Clasa
	X
1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă	7
2. Asigurarea calității vieții	8
3. Modul de viață sănătos	7
4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	8
5. Securitatea personală	5

Unități de competențe	Unități de conținuturi	Nr. ore	Data	Activități de învățare și produse școlare realizate	Observații
Unitatea de învățare <i>Identitatea personală și relationarea armonioasă</i>					
<p>1.1 Identificarea factorilor care influențează autoeficacitatea în evoluția personală;</p> <p>1.2 Compararea percepțiilor despre tradițional și modern în relațiile de cuplu și familie.</p> <p>1.3 Explicarea impactului stereotipurilor și prejudecăților asupra comportamentului și relațiilor interpersonale, inclusiv de gen.</p>	<p>1. Prezentarea disciplinei <i>Dezvoltare Personală. Evaluare inițială</i></p>	1		Discuție dirijată. Proiect personal de dezvoltare pentru anul de studiu.	
	<p>2. Autoeficacitatea – calea de utilizare a resurselor personale. Credințe personale despre succes și eșec. Atribuirea cauzelor succesului și eșecului. Strategii de dezvoltare a autoeficacității.</p>	1		Exerciții de dezvoltare a credinței în capacitățile personale. Elaborarea unei liste individuale a strategiilor eficiente și sănătoase de depășire a situațiilor cu impact emoțional puternic.	
	<p>3. Tipurile de comunicare (verbal, non-verbal, paraverbal; intrapersonal, interpersonal, de grup). Factori implicați în procesul de comunicare. Bariere ale comunicării.</p>	1		Analiza studiilor de caz cu referire la gestionarea eficientă a emoțiilor asociate situațiilor de comunicare.	
	<p>4. Stereotipurile și prejudecățile de gen. Impactul stereotipurilor și prejudecăților asupra comportamentului și relațiilor interpersonale. Factorii de menținere a relațiilor. Strategii de combatere a stereotipurilor și prejudecăților.</p>	1		Analiza surselor de formare și menținere a stereotipurilor și prejudecăților.	
	<p>5. Familia. Valori, tradiții, viziuni. Roluri și responsabilități de gen în familie – tradițional vs modern.</p>	1		Dezbateri în baza materialelor mass-media, textelor literare, filmelor vizionate cu privire la valorile familiale.	
	<p>6. Proiect de grup la una din teme: „<i>Tradițional și modern în relațiile din familie</i>”, „<i>Roluri și responsabilități fără stereotipuri</i>”.</p>	1		Elaborarea proiectelor de grup. Discutarea și stabilirea criteriilor de succes.	
	<p>7. Lecție de sinteză și autoevaluare.</p>	1		Prezentarea „produselor” și evaluarea reciprocă în baza criteriilor prestabilite. Autoevaluarea în baza tabelului de performanță.	

Unități de competențe	Unități de conținuturi	Nr. ore	Data	Activități de învățare și produse școlare realizate	Observații
Unitatea de învățare <i>Asigurarea calității vieții</i>					
<p>2.1. Analiza oportunităților și beneficiilor unei persoane integre, din perspectiva relaționării cu mediul său de viață;</p> <p>2.2. Argumentarea posibilității de obținere a unor dimensiuni ale vieții de calitate, prin deschiderea spre schimbare și gestionarea resurselor;</p> <p>2.3. Luarea unor decizii privind strategiile de atingere a idealului vieții, prin valorificarea resurselor și implicarea activă;</p>	<p>8. Idealul vieții: viziuni și strategii de realizare. Ideal, factorii de influență. Rolul modelelor. Modalități de atingere a idealului: posibilități și limite.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> Organizarea unor expoziții a tablelor de vizualizare cu privire la scopurile pentru viitor și a strategiilor de realizare; 	
	<p>9. 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.</p>	1		<p>Analiza diverselor studii de caz. Discuții în baza unor opera literare relevante temei.</p> <p>Prezentarea unor cazuri reale din comunitate.</p>	
	<p>10. Profilul persoanei integre. Valorile morale și integritatea persoanei. Beneficiile unei persoane integre. Posibilități ale manifestării integrității.</p>	1		<p>Analiza diferitor relatări despre percepția cetățenilor din comunitate cu referire la cazurile de corupție identificate;</p>	
	<p>11. Provocările și schimbarea: acțiuni și riscuri. Schimbarea ca fenomen constant. Necesitatea schimbării. Beneficiile schimbării. Dezvoltarea socială și personală. Deschiderea spre schimbare, comportamentul adecvat.</p>	1		<p>Discuție-Panel <i>Beneficiile și riscurile schimbării; Atitudinea tânărului modern față de schimbare.</i></p>	
	<p>12. Tipurile de resurse pentru o bună gospodărire. Reprezentări despre buna gospodărire. Prioritățile vieții și buna gospodărire. Mentalitatea ca resursă principală a bunei gospodăririi. Utilizarea rațională a resurselor în raport cu sistemul de valori. Familia și copiii. Necesitatea investirii în educația copiilor. Căminul familial.</p>	1		<p>Realizarea posterului/ dezbateri <i>Ce înseamnă să fii un bun gospodar; Buna gospodărire între tradiție, stereotipuri și abordări rezonabile;</i></p>	

Unități de competențe	Unități de conținuturi	Nr. ore	Data	Activități de învățare și produse școlare realizate	Observații
	13. Pentru o viață de calitate consum produse de calitate. Calitatea produselor. Criterii de apreciere. Consumul echilibrat. Influența socială asupra consumului.	1		Elaborarea unor reguli privind selectarea și consumul echilibrat al produselor de calitate.	
	14. Dezbateri "Idealul vieții: capriciu personal sau necesitate vitală?".	1		Elaborarea argumentelor de grup; Desfășurarea dezbaterilor în baza regulilor prestabilite.	
	15. Lecție de sinteză și autoevaluare.	1		Prezentarea unor secvențe de film despre idealuri și reușita unor personalități. Discutarea și exprimarea opiniilor argumentate.. Autoevaluarea în baza tabelului de performanță.	
Unitatea de învățare: Modul de viață sănătos					
3.1. Analiza impactului relațiilor sexuale neprotejate, din perspectiva riscului pentru sănătate și a consecințelor de ordin social; 3.2. Stabilirea relației dintre modul de viață și consecințele asupra sănătății: oboseală, extenuare, obezitate, etc;	16. Conceptul - modul de viață sănătos. Bazele cunoștințelor medicale cu referință la modul de viață sănătos.	1		Prezentarea informațiilor privind modul sănătos de viață de medicul instituției sau o persoană resursă.	
	17. Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală. Modalitățile de diminuare a stresului și oboselii. Cauze ale stresului. Mod de manifestare. Modalități de diminuare a oboselii și extenuării.	1		Realizarea sondajelor despre factorii ce influențează dezvoltarea capacității de muncă intelectuală. Elaborarea unor sugestii pentru colegul de bancă, privind diminuarea stresului și oboselii;	
	18. Tulburările de nutriție. Obezitatea: atitudine față de oamenii obezi. Bulimia. Anorexia. Modalități de depășire și de prevenire.	1		Analiza cazurilor de obezitate, bulimie, anorexie și a modalităților de diminuare a lor.	
	19. Relațiile sexuale neprotejate. Responsabilitatea partenerilor. Riscuri de	1		Redactarea unor fișe informaționale referitoare la pericolul relațiilor sexuale	

Unități de competențe	Unități de conținuturi	Nr. ore	Data	Activități de învățare și produse școlare realizate	Observații
3.3. Aprecierea rolului imunității și imunizării asupra sănătății proprii și a celor din jur;	ordin psihofiziologic și social. Consecințe.			neprotejate.	
	20. Imunizarea și imunitatea. Imunizarea, proces natural și artificial: Atitudinea față de imunizarea artificială.. Mituri și beneficii. Modul de viață și imunitatea.	1		Dezbateri: <i>Pro și contra imunizării</i> ; Elaborarea pliantelor care va fi repartizat în instituție: <i>Imunizare și imunitate – impact asupra sănătății.</i>	
	21. Proiect de grup: Promovarea modului de viață sănătos.	1		Realizarea unor filmulețe promoționale elaborate în grup (<i>care va fi demonstrate elevilor din instituție</i>) Discutarea și stabilirea criteriilor de succes.	
	22. Lecție de sinteză și autoevaluare.	1		Prezentarea proiectelor și evaluarea reciprocă în baza criteriilor prestabilite. Autoevaluarea în baza tabelului de performanță.	
Unitatea de învățare: Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial					
4.1. Identificarea ofertelor educaționale existente în Republica Moldova, relevante preferințelor și aptitudinilor proprii;	23. Preferințele profesionale și dezvoltarea carierei. Cariera. Planificarea carierei. Scopuri/ Obiective. Studii, profesie, ocupație.	1		Aplicarea testului ”Harta Intereselor”. Selectarea studiilor care se potrivesc cel mai bine cu interesele/ preferințele elevilor.	
	24. Ofertele educaționale ale sistemului de învățământ din Republica Moldova. Sistemul de învățământ. Trasee și oferte educaționale. Preferințe, interese și studii.	1		Informarea din diverse surse despre ofertele educaționale existente în Republica Moldova și solicitările pieței muncii.	
	25. Aptitudinile, aspirațiile, scopurile în proiectarea carierei. Aptitudini și tipuri de abilități. Valoarea aptitudinilor, abilităților și atitudinilor pentru	1		Întocmirea unor liste cu experiențe personale care ar putea fi valoroase pentru CV.	
4.2. Valorificarea abilităților conexe profesiei alese, prin activități antreprenoriale și de voluntariat utile comunității în care trăiește;					

Unități de competențe	Unități de conținuturi	Nr. ore	Data	Activități de învățare și produse școlare realizate	Observații
4.3. Proiectarea cu responsabilitate a acțiunilor pentru dezvoltarea unei cariere de succes;	proiectarea carierei.				
	26. Rețelele sociale (networking). Noțiunea de networking social. Tehnici de menținere și dezvoltare a rețelei sociale. Persoane-resursă. CV-ul electronic.	1		Analiza listelor de prieteni virtuali și nevirtuali din perspective acumulării informațiilor cu referire la domeniile profesionale de interes. Completarea profilul personal pe rețelele de socializare, cu accent pe punctele forte pe care merită să le vadă un posibilul angajator care va vizita pagina de profil.	
	27. Voluntariatul și traseele paralele. Domenii și activități de voluntariat. Voluntariat pentru mediu, pentru oameni nevoiași, persoane în etate etc.	1		Formularea unor argumente cu referință la decizia de a deveni voluntar.	
	28. Antreprenoriatul - opțiune în carieră. Activitatea de antreprenorat. Beneficii și riscuri. Oportunități antreprenoriale în comunitate	1		Analiza necesităților cetățenilor din comunitate. Identificarea unor idei de afaceri viabile pentru comunitate.	
	29. Proiectarea carierei. Interesele și dezvoltarea carierei. Stiluri decizionale și cariera.	1		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.	
	30. Lecție de sinteză și autoevaluare.	1		Prezentarea proiectelor și evaluarea reciprocă în baza criteriilor prestabilite. Autoevaluarea în baza tabelului de performanță.	
Unitatea de învățare <i>Securitatea personală</i>					
5.1. Descrierea explicită a comportamentelor recomandate în cazul stărilor de urgență,	31. Protecția omului la locul de muncă. Situații de risc și pericole. Reguli de comportament. Surse de informare.	1		Discuții dirijate despre protecția omului la locul de muncă: prevenirea accidentelor de muncă prin respectarea instrucțiunilor cu privire la securitatea	

Unități de competențe	Unități de conținuturi	Nr. ore	Data	Activități de învățare și produse școlare realizate	Observații
<p>pericol, accidente;</p> <p>5.2. Respectarea regulilor de circulație rutieră, cu asumarea responsabilității pentru securitatea proprie și a celor din jur;</p> <p>5.3. Manifestarea unui comportament regulamentar în locuri cu risc social, în mediul virtual, centrat pe cunoașterea și respectarea recomandărilor normative.</p>				locului muncii; echipamente personale de protecție necesare pentru activitatea de muncă; responsabilitățile angajaților în prevenirea accidentelor de muncă	
	<p>32. Riscurile asociate perioadei reci a anului. Regulile de circulație rutieră. Protejarea în cazul utilizării bazinelor acvatice înghețate. Pericol de înec. Prim ajutor. Acțiuni întreprinse în cazul întroienirilor. Prim ajutor în caz de îngheț. Regimul de apărare împotriva incendiilor în timpul desfășurării activităților culturale în masă.</p>	1		Atelier de discuție <i>Drumurile publice. Drepturi și responsabilități;</i> Vizionarea filmelor educative despre prevenirea accidentelor.	
	<p>33. Comportamentul sigur în locuri cu risc și grad înalt de criminalitate. Caracteristici. Cauze. Mod de evitare. Modalități de acțiune.</p>	1		Elaborarea și discutarea <i>Harta locurilor de risc cu grad nalt de criminalitate în comunitate.</i>	
	<p>34. Grooming-ul – tehnici de contact on-line periculoase. Esența fenomenului. Mod de manifestare. Situații posibile. Modalități de prevenire și acțiuni.</p>	1		Proiecte de grupde cercetare cu referire la Grooming-ului și impactul acestuia.	
	<p>35. Lecție de sinteză și autoevaluare.</p>	1		Discuție dirijată despre concepte generale de pericol și situații de urgență, consecințe nefaste posibile, modalități de acțiune. Autoevaluarea în baza tabelului de performanță.	