



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



# Dezvoltare personală Consiliere și dezvoltare personală

Repere metodologice  
pentru consolidarea achizițiilor din  
anul școlar 2019-2020

CENTRUL NAȚIONAL PENTRU POLITICI ÎN EDUCAȚIE  
UNITATEA DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE  
București, 2020



Machetat la  
Editura Didactică și Pedagogică S.A.

**Coordonator:** Speranța Țibu, cercetător principal II, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de cercetare în educație

#### Echipa de autori:

Juncu Cerasella	Profesor pentru învățământul primar, Liceul Teoretic "Ștefan Odobleja", București	Clasa pregătitoare
Șetreanu Eugenia	Director, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Dâmbovița	
Mocanu Raluca	Profesor pentru învățământ primar, Liceul Teoretic "Ștefan Odobleja", București	Clasa I
Gârdan Melania	Director, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj	
Gabor Diana	Profesor pentru învățământ primar, Școala Gimnazială "Nicolae Labiș", București	Clasa a II-a
Cristea Sînziana	Director, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Satu Mare	
Chimișliu Simona	Profesor consilier școlar, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj	Clasa a V-a
Bîrsan Camelia	Profesor consilier școlar, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj	
Ghițoiu Daniela	Profesor consilier școlar, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Constanța	
Popescu Mihaela	Profesor Ed. Fizică, Școala Gimnazială Nr.18 „Jean Bart”, Constanța	Clasa a VI-a
Mihaelea Vântu	Informatician, Școala Gimnazială Nr.18 „Jean Bart”, Constanța	
Popescu Doina	Profesor consilier școlar școlar, CMBRAE, Școala Gimnazială „Leonardo da Vinci” și Școala Gimnazială Nr. 86, București	Clasa a VII-a
Mitrofan Luminița	Profesor consilier școlar, CMBRAE, Școala Gimnazială Nr. 195, București	
Călineci Marcela Claudia	Profesor consilier școlar, Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională	Clasa a VIII-a
Oancea Ana Maria	Profesor consilier școlar, CMBRAE, Școala Gimnazială Nr. 311, Școala Gimnazială Nr. 59, București	

#### Echipa de feedback și suport:

Andrei Angela	Cercetător principal II, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de cercetare în educație
Botnariuc Petre	Cercetător principal I, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de cercetare în educație
Călugăru Daniela	Inspector, Direcția Generală Învățământ Preuniversitar, Ministerul Educației și Cercetării
Crăciunescu Alina	Cercetător principal III, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de cercetare în educație
Goia Delia	Cercetător principal III, Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de cercetare în educație
Marin Cristina	Inspector, Direcția Generală Învățământ Preuniversitar, Ministerul Educației și Cercetării
Trașcă Iuliana	Șef serviciu, Direcția Generală Învățământ Preuniversitar, Ministerul Educației și Cercetării

# CUPRINS

## INTRODUCERE/ 4

### 1. REPERE/ 5

- Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021 – considerații generale

### 2. EVALUARE/ 7

- Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul școlar anterior – considerații generale

### 3. RECOMANDĂRI/ 10

- Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19 – considerații generale

### 4. ADAPTARE/ 12

- Adaptarea la particularitățile/categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online) - considerații generale

### 5. EXEMPLIFICĂRI, PE CLASE/ 15

- Învățământ primar/ 15
  - ✓ Clasa pregătitoare/ 15
  - ✓ Clasa I/ 32
  - ✓ Clasa a II-a/ 58
- Gimnaziu/ 79
  - ✓ Clasa a V-a/ 79
  - ✓ Clasa a VI-a/ 100
  - ✓ Clasa a VII-a/ 147
  - ✓ Clasa a VIII-a/ 162

## ANEXA/ 185

- Instalarea aplicației ZOOM/ 185

## INTRODUCERE



*„Reîntoarcerea la școală va fi ca niciodată în istoria noastră, încărcată emoțional atât pentru copii, cât și pentru adulți. Acest moment va solicita de la toți membrii comunității educaționale înțelegerea profundă a competențelor sociale și emoționale și crearea unor medii de învățare echitabile, în care toți elevii și adulții lucrează împreună, se vindecă și luptă să facă față [...]. Indiferent dacă vor fi prezenți în clase sau în fața computerelor, relația cu profesorii, directorii, personalul de sprijin (ex.: consilierii școlari), familia și membrii comunității va influența și contribui major la construcția învățării și la dezvoltarea socio-emoțională, precum și la performanța școlară a elevilor”.* Asociația Americană a Consilierilor Școlari (ASCA), 2020

Anul școlar 2019-2020 a adus provocări cărora sistemele de educație din întreaga lume au trebuit să le găsească un răspuns. Școlile din România au absorbit impactul pandemiei Covid-19 în moduri diferite. Știm, însă, că s-a produs o schimbare în modul de predare-învățare-evaluare căreia profesorii, elevii și părinții au învățat să îi facă față. Deși elevii nu au mai fost prezenți fizic în clădirea școlii pe perioada suspendării cursurilor și există îngrijorări cu privire la „pierderile” în învățare, trebuie să recunoaștem, de asemenea, că învățarea, creșterea și dezvoltarea au continuat în diverse forme. Cadrele didactice au găsit și au creat moduri inovative de a implica și motiva elevii.

Prezentul document **Repere metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020** oferă un cadru cu acțiuni recomandate pentru disciplinele **Dezvoltare personală (primar - DP)** și **Consiliere și dezvoltare personală (gimnaziu - CDP)** pentru a sprijini școlile, profesorii și elevii din momentul deschiderii noului an școlar și pe tot parcursul acestuia pentru a răspunde provocărilor generate de pandemie, a trece dincolo de ele. Recunoaștem faptul că școlile se pot afla în diferite etape, în ceea ce privește **dezvoltarea competențelor** elevilor la cele două discipline. **Reperele** și-au propus valorificarea bunelor practici, a lecțiilor învățate și a efortului imens de reconstrucție creativă din anul școlar anterior. Sugestiile, resursele și instrumentele oferite îndeamnă la reflecție și inovație, pentru a răspunde întrebărilor legate de **modul în care se poate organiza învățarea-predarea-evaluarea în anul școlar 2020-2021 la Dezvoltare personală (primar) și la Consiliere și dezvoltare personală (gimnaziu).**

Cele două discipline din aria curriculară Consiliere și orientare (*Dezvoltare personală* în învățământul primar și *Consiliere și dezvoltare personală la gimnaziu*) urmăresc asigurarea stării de bine a elevilor, în acord cu particularitățile acestora, dar și cu nevoile colectivului de elevi. Datorită acestui specific, documentele curriculare oferă flexibilitate dezvoltării competențelor, pentru a răspunde cât mai bine cerințelor de adaptare sau de dezvoltare personală a elevilor.

Este nevoie ca în anul școlar 2020-2021 cadrele didactice să acorde atenție **remedierii** sau **recuperării** competențelor specifice de la DP/ CDP, care nu au putut fi în totalitate dezvoltate la elevi pe parcursul anului școlar 2019-2020. **Oferim în materialul de față exemple ce țin de posibilitatea de recuperare sau remediere a competențelor din programa școlară, pentru a veni în sprijinul unui număr cât mai mare de cadre didactice care aplică disciplinele DP/ CDP în anul școlar 2020-2021.**

Documentul structurat pe patru capitole oferă recomandări cu privire la:

- posibilitățile oferite de programele școlare de *Dezvoltare personală* (primar) și *Consiliere și dezvoltare personală* (gimnaziu) de a continua într-un proces în spirală **dezvoltarea integrată a competențelor** din anii școlari anteriori, concomitent cu focalizarea pe achizițiile specifice noului an școlar;

- **evaluarea** gradului de achiziție a competențelor din anul anterior, exemple de evaluare inițială și analize de nevoi de învățare ale elevilor care să fundamenteze construcția demersului educațional în noul an școlar;

- recomandări pentru construirea noilor achiziții, **exemple de activități de învățare și resurse online** dezvoltate ca răspuns la situația excepțională generată de pandemie, bune practici care s-au dovedit utile și pe care le-am valorificat pentru a sprijini recuperarea și remediarea decalajelor în dezvoltarea competențelor elevilor;

- recomandări cu privire la **grupurile vulnerabile** și posibilitățile reduse ale acestora de a accesa învățarea din cauza accesului dificil la tehnologie și la conexiunile internet, conștientizând faptul că nu mai putem vorbi despre un proces de învățare „clasic”, ci deplasând accentul pe construirea unor medii de învățare incluzive, care țin cont de nevoile și posibilitățile efective ale acestor categorii de copii. Suntem conștienți că doar prin efortul *comun* și sprijinul din partea tuturor membrilor unei *comunități*, învățarea are șanse să se producă.

Pentru fiecare dintre cele patru direcții sunt oferite recomandări generale, precum și exemple, pe clase, pentru a sprijini în mod concret cadrele didactice de la ciclul primar (clasa pregătitoare-clasa I-clasa a II-a) și gimnazial (clasele V-VIII).

Specificăm faptul că *nu* am construit un *ghid exhaustiv*, care să conțină modele sau rețete pentru dezvoltarea *tuturor* competențelor specifice prevăzute de programele școlare de DP sau CDP, nici nu ne-am propus să construim noi programe școlare pentru aceste discipline. Intenția a fost de a oferi *exemple* pentru fiecare an școlar, încercând să punem în evidență diversitatea situațiilor și a abordărilor și să încurajăm autonomia, reflexivitatea și creativitatea cadrelor didactice.

## 1. REPERE

### ➤ Reper pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021

#### Considerații generale

Programele școlare de *Dezvoltare personală* (învățământ primar - DP)<sup>1</sup> și *Consiliere și dezvoltare personală* (gimnaziu - CDP)<sup>2</sup> au fost concepute pentru a fi abordate în mod flexibil, cadrul didactic având libertatea de a începe demersul didactic, la orice clasă, cu oricare dintre competențele specifice, în funcție de nevoile elevilor. Atât la ciclul primar, cât și la gimnaziu, competențele specifice sunt derivate din competențele generale și sunt structurate conform unor domenii, fiind formulate, pentru fiecare domeniu, progresiv, achizițiile dintr-un an superior continuând și aprofundând achizițiile din anii anteriori. Astfel, pentru ciclul primar, competențele specifice sunt formulate progresiv de la un an la altul, în trei domenii:

- Autocunoaștere și stil de viață sănătos;
- Dezvoltare emoțională și socială;
- Aspecte specifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic.

<sup>1</sup> Aprobate prin OMEN 3418/19.03.2013

<sup>2</sup> Aprobate prin OMEN 3393 / 28.02.2017

Pentru ciclul gimnazial, competențele specifice sunt formulate progresiv de la un an la altul, în patru domenii:

- Autocunoaștere și stil de viață sănătos;
- Dezvoltare emoțională și socială;
- Managementul învățării;
- Managementul carierei.

În ceea ce privește dezvoltarea competențelor elevilor la cele două discipline DP și CDP, la finalul anului școlar 2019-2020 situația este *asemănătoare* cu cea de la alte discipline, unde procesul de predare-învățare-evaluare a variat de la școală la școală și chiar de la clasă la clasă, din cauza accesului diferențiat sau al lipsei accesului la tehnologie al elevilor, al gradului diferit de abilitare pentru utilizarea tehnologiei de către profesori și elevi, al suportului sau lipsei suportului familiei în abordarea învățării la distanță, precum și al altor factori care au facilitat sau îngreunat dezvoltarea achizițiilor elevilor.

În mod *diferit* însă, la DP/ CDP, față de alte discipline, specificul programelor școlare permite abordarea competențelor specifice în orice ordine, ceea ce face să nu putem identifica fără echivoc acele competențe care nu au putut fi formate în ultimele 4 luni ale anului școlar 2019-2020, în urma suspendării cursurilor față în față. La unele clase este posibil ca în Planificarea calendaristică a anului școlar anterior, competențele din ultimele două domenii menționate de programele școlare - domeniile Învățare și Carieră - să fi fost planificate pentru ultimele 4 luni (acesta este demersul cel mai des întâlnit, pentru că respectă ordinea prezentării competențelor specifice din programele școlare). La alte clase însă, este posibil ca alte competențe specifice din domeniile Dezvoltare socio-emoțională sau Autocunoaștere să nu fi fost în totalitate dezvoltate.

Astfel, **estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021** este absolut obligatoriu și se va face de către cadrul didactic ținând seama de următoarele aspecte:

- Analiza, identificarea și realizarea unei liste cu eventualele probleme întâmpinate în procesul de predare-învățare-evaluare, în contextul întreruperii cursurilor față în față începând cu luna martie 2020.

- Consultarea planificării calendaristice din anul școlar 2019-2020, sesizarea elementelor insuficient structurate sau neconsolidate în perioada desfășurării cursurilor la distanță începând cu luna martie 2020 și raportarea la lista de probleme identificate.

- Realizarea de conexiuni între competențele estimate a fi complet/ parțial asimilate și programa școlară aferentă anului școlar 2020-2021. Realizarea planificării noi pe baza unui set de întrebări: *Ce pot recupera și cum se conectează cu noile achiziții pentru anul în curs? Ce pot remedia și cum se raportează la noile achiziții pentru anul în curs?*

- Includerea unei perioade de 2-3 săptămâni la începutul anului școlar pentru realizarea unei evaluări inițiale temeinice și ajustarea planificării inițiale pe baza rezultatelor evaluării.

- În structura programelor școlare școlare pentru DP/ CDP, fiecărei competențe specifice dintr-un anumit domeniu și dintr-o anumită clasă îi corespunde (îi poate fi asociată) o competență specifică de nivel superior din același domeniu din clasa imediat următoare. Acest fapt face posibilă *integrarea* relativ ușoară în demersul didactic, a activităților care vizează competențele specifice nedezvoltate/ parțial dezvoltate din anul școlar anterior (2019-2020), în noul an școlar (2020-2021). Astfel, intervenția va fi centrată pe activități de recuperare/ remediere a competențelor și conținuturilor din anul școlar anterior, concomitent cu focalizarea pe dezvoltarea noilor competențe.

- În funcție de nevoile colectivului de elevi, în practică, se poate utiliza și o abordare *flexibilă*, astfel încât o competență care nu a fost în totalitate formată în anul școlar anterior să poată fi formată/ structurată la momentul în care există motivația și nevoia cea mai mare a elevilor în următorul an școlar. Astfel, o competență specifică dintr-un anumit domeniu (anul școlar 2019-2020) va putea fi asociată, spre exemplu cu o competență din alt domeniu (în anul școlar 2020-2021). Acest demers presupune un înalt nivel de expertiză și cunoaștere foarte bună a programei școlare. Formarea competențelor precizate în programele școlare de DP și CDP se realizează în funcție de *momentele în*

care situația specifică a grupului/ clasei de elevi o cere, a percepției ethosului/ climatului organizațional al clasei, nivelului de încredere manifestat al elevilor. Spre exemplu, chiar dacă recomandările de recuperare/ remediere a competențelor specifice din clasa a VII-a precizează formarea competenței 3.2. *Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare* în același timp cu formarea competenței 3.2. *Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale*, din clasa a VIII-a, dacă în viața clasei de elevi există o dinamică ce solicită raportarea constructivă a elevilor la eșec/ succes chiar la începutul anului școlar, când în proiectarea calendaristică era planificată dezvoltarea altei competențe specifice, demersul de recuperare/ remediere realizat de profesor se va schimba astfel încât elevii să beneficieze de informații, explorări, clarificări, experimentări, feedback, precizări legate de viața lor, atunci când au cea mai mare nevoie de ele. Astfel, în momente diferite, cadrul didactic poate introduce sarcini de învățare, provocări, experiențe inedite etc. legate de structurarea competenței 3.2. (clasa a VII-a), poate face trimiteri la aspecte legate de această competență, pentru a facilita formarea și exersarea unor abilități, însușirea unor cunoștințe și mai ales, formarea unor atitudini pozitive cu privire la obținerea succesului, valorificarea opțiunilor și alegerea traseului educațional pentru elevii de clasa a VIII-a.

- Se va acorda o importanță crescută proiectării unor activități în care situațiile de învățare să permită valorificarea experienței de viață a copiilor, transferul în contexte situaționale specifice vieții școlare și extrașcolare.

Trebuie să precizăm faptul că la clasa pregătitoare și la clasa a V-a nu trebuie recuperate sau remediate competențe la disciplinele DP/ CDP întrucât în anii școlari anteriori (grădiniță - grupa mare, respectiv clasa a IV-a) copiii nu au studiat discipline din aria curriculară Consiliere și orientare și în consecință efortul cadrului didactic va fi centrat pe dezvoltarea competențelor specifice anului școlar 2020-2021. Cu toate acestea, și cadrele didactice care predau disciplinele DP/ CDP la aceste clase pot găsi inspirație în acest ghid, atât pentru activități de evaluare inițială, cât și pentru integrarea resurselor online în activități de învățare de tip față în față, online sau *blended*, precum și recomandări utile pentru lucrul cu grupurile vulnerabile la clasele respective.

Prezentăm în continuare **exemple** privind modul în care recomandăm a fi realizate **evaluarea inițială, activitățile de învățare online/ blended și activitățile pentru grupuri vulnerabile, pe clase, pornind de la asocierea competențelor specifice nedezvoltate/ insuficient dezvoltate dintr-un domeniu dintr-o anumită clasă în anul școlar 2019-2020, cu unele de nivel superior din același domeniu, din clasa următoare și din anul școlar următor 2020-2021**. Cadrul didactic poate utiliza însă și abordarea flexibilă, atunci când experiența și nevoile colectivului de elevi permit acest lucru.

## 2. EVALUAREA

### ➤ Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul școlar anterior

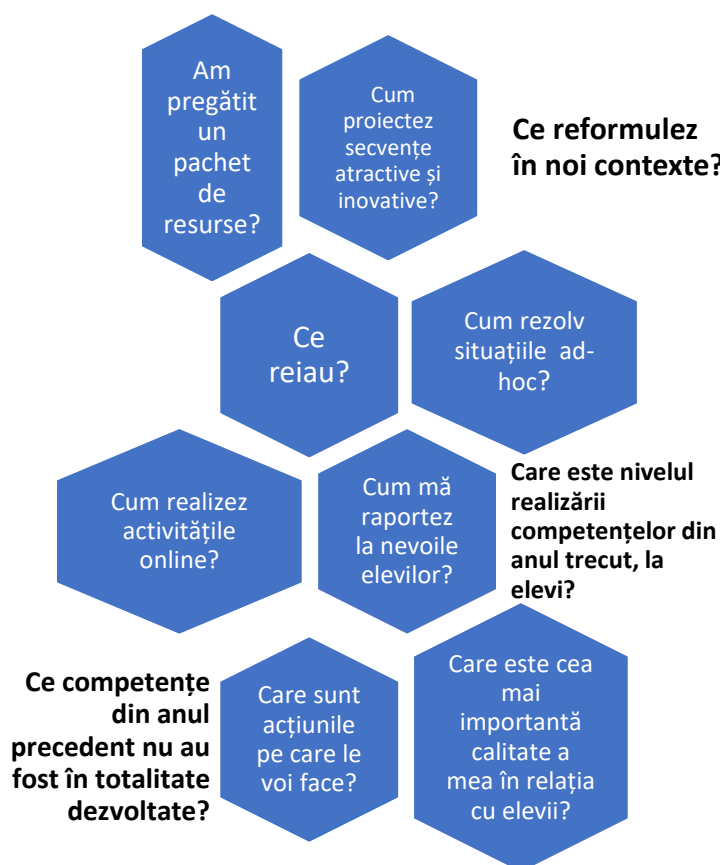
#### Considerații generale

Competențele formate prin aria curriculară Consiliere și orientare (disciplinele *Dezvoltare personală* la ciclul primar și *Consiliere și dezvoltare personală* la gimnaziu) sunt cu precădere competențe non-cognitive (cunoscute uneori sub numele de competențe socio-emoționale, competențele secolului XXI, soft-skills). Evaluarea acestor competențe este în continuare un subiect dezbătut de cercetători, specialiști în educație și factori de decizie, neexistând la ora actuală, un consens general asupra modalităților de evaluare. Acest lucru este de înțeles, având în vedere dificultatea definirii și diferențierii în sine a abilităților non-cognitive și prin urmare, dificultatea operaționalizării lor în comportamente clar observabile și măsurabile (Duckworth & Yeager, 2015; Kankaraș & Suarez-Alvarez, 2019).

În ceea ce privește evaluarea competențelor non-cognitive în domeniul cercetării științifice, întrucât nu există o metodă standard de evaluare și pentru că erorile de măsurare ale instrumentelor individuale pot fi semnificative, se recomandă utilizarea unei combinații de instrumente, cum ar fi chestionare, teste de performanță, interviuri, protocoale de observații (Balica et al., 2016). Acest tip de evaluare necesită timp îndelungat și efort susținut însă, deocamdată, este singura modalitate care implică mai puține erori. În domeniul educației, OECD a derulat un prim studiu internațional de evaluare a competențelor socio-emoționale (*OECD Study on Social and Emotional Skills*), care și-a propus să identifice și evalueze condițiile și practicile care favorizează sau împiedică dezvoltarea competențelor socio-emoționale pentru elevi de 10 și 15 ani. Pregătirea pentru studiu a început în 2016, studiul efectiv s-a desfășurat în 2019, iar în 2020 este așteptat raportul de analiză. Metodologia de evaluare utilizată în studiu este una complexă, bazată pe triangularea datelor (Kankaraș et al., 2019; Kankaraș & Suarez-Alvarez, 2019). Astfel, trei categorii diferite de respondenți - elevi, părinți și profesori - au completat chestionare referitoare la competențele noncognitive ale elevilor. De asemenea, în plus față de itemii pentru evaluarea competențelor socio-emoționale, au fost colectate date contextuale: informații socio-demografice despre elevi, mediul familial, mediul școlar, mediul relațiilor cu semenii, mediul mai larg, al comunității. Concluziile studiului vor fi formulate prin combinarea tuturor acestor date, provenite din toate sursele menționate.

În concluzie, evaluarea competențelor non-cognitive este un subiect aflat încă pe masa dezbaterii între cercetători. Studiul OECD reprezintă un prim pas important către transmiterea rezultatelor cercetării spre decidenții de politici publice, însă metodologia de evaluare este una complexă, care necesită timp pentru pregătire și implementare, precum și formare de specialitate. În ceea ce privește evaluarea în cadrul procesului didactic a competențelor non-cognitive stabilite prin programele școlare, experiența și bunele practici ale cadrelor didactice în ceea ce privește evaluarea inițială, curentă și sumativă sunt foarte importante.

Pentru evaluarea inițială a competențelor formate în cursul anului școlar 2019-2020 și pentru a permite identificarea zonei de intervenție educațională pentru anul școlar 2020-2021 *se vor alocă 2-3 săptămâni pentru structurarea evaluării centrată pe competențe la începutul anului școlar*. Aceasta este premisa unui demers eficient pentru recuperarea/ remedierea competențelor insuficient formate la elevi, din cauza pandemiei. Presentăm, un set de întrebări utile și importante pentru profesor în acest context:





**La începutul anului școlar 2020-2021, cadrul didactic care predă la clasă disciplinele DP/ CDP va realiza evaluarea inițială** a tuturor competențelor formate în cadrul acestor discipline în anul școlar anterior.

Cadrul didactic își va evalua strategiile utilizate în anul școlar anterior pentru a putea să proiecteze măsuri eficiente pentru anul școlar 2020-2021. Pentru fiecare competență specifică, formată insuficient, neformată/ neexersată, va fi de ajutor *realizarea unor probe de verificare/ evaluare* care să indice măsura concretă și observabilă a gradului de realizare a competenței.

Vor fi utilizate *metode și instrumente de evaluare diverse*, întrucât specificul activității în perioada pandemiei solicită îmbinarea probelor de evaluare online cu cele față în față.

Oferim mai jos câteva **exemple specifice disciplinelor DP/ CDP**, care pot fi realizate atât în activitatea *directă de la clasă cu elevii*, dar care pot fi adaptate și pentru mediul *online*:

- aplicare grile de autoevaluare
- aplicare grile de observare a comportamentelor și atitudinilor elevilor în timpul rezolvării sarcinilor
- elaborare și soluționări studii de caz
- rezolvare de probleme
- reflecția pe baza unor filme educaționale
- proiecte pe teme date
- prezentări online: video, storyboard, PPT
- participări la jocuri față în față și online
- completare de quiz-uri, fișe de lucru
- reflecții, analize și exprimare creativă prin desen, colaj, joc de rol, eseuri
- auto-evaluarea pe platforme/ aplicații online (teste și chestionare)

Activitățile de evaluare vor asigura un feedback prompt și eficient care să permită elevilor să-și autoevalueze și să-și completeze *preachizițiile* necesare, totodată motivându-i pentru implicarea activă în activitățile următoare.

Cadrul didactic va *ghida* cu atenție activitățile de autoevaluare și evaluare, reacționând proactiv la eventuala manifestare de către elevi a unor stări emoționale negative. Acesta se va asigura de starea de bine a elevilor, instrumentând în acest scop diverse forme, metode, tehnici de evaluare, astfel încât elevii să fie provocați în sens pozitiv și motivați pentru succes.

În urma evaluării inițiale (predictive), prin care s-a identificat *nivelul de pregătire al elevilor la începutul fiecărei clase*, vor fi adoptate strategii de planificare a demersului pedagogic pentru cazurile speciale, cu programe de recuperare/ remediere a dezvoltării competențelor care nu au putut fi în totalitate dezvoltate în anul școlar anterior.

Evaluarea inițială se va realiza pentru competențele dezvoltate în anul școlar anterior. În acest document am oferit propuneri și exemple pentru *o paletă largă de competențe* deoarece, conform particularităților disciplinelor DP/ CDP, ordinea în care sunt abordate competențele specifice poate fi diferită de ordinea propusă în programa școlară. Astfel, în funcție de competențele care nu au fost în totalitate dezvoltate, conform planificării calendaristice din anul școlar precedent, cadrul didactic poate utiliza exemplele oferite în acest document, le poate adapta sau poate construi alte sarcini de evaluare conform nevoilor colectivului de elevi cu care lucrează.

Având în vedere faptul că elevii, mai ales în perioada de preadolescență și adolescență, sunt mai vulnerabili din punct de vedere emoțional, evaluarea inițială poate avea în vedere și aspecte socio-emoționale. Clarificarea conceptului de emoție, explicarea tipurilor de emoții, asigurarea unui climat care să ajute elevul să înțeleagă și să accepte propriile emoții, sunt aspecte care pot constitui obiective pentru activitățile de la clasă sau online. De asemenea, identificarea resurselor tehnologice (telefon, calculator, acces la internet) de care elevii au beneficiat în perioada pandemiei constituie un reper important pentru a contura contextul socio-emoțional în care elevul și-a derulat activitatea. Evaluarea se poate realiza fie cu păstrarea anonimatului elevului atât față de colegi cât și față de profesori, fie cu păstrarea anonimatului doar față de colegi. În urma evaluării realizate, cadrul didactic poate identifica elevii care dețin competențe socio-emoționale la un nivel înalt, și apoi, în activitățile cu

grupul, aceștia să constituie resurse pentru dezvoltarea competențelor întregului grup, fără a folosi ierarhizarea sau compararea elevilor sau competențelor acestora.

Menționăm, de asemenea, necesitatea realizării de către cadrul didactic a unui plan de acțiune individual, care să vizeze dezvoltarea competențelor fiecărui elev, pornind de la nivelul identificat la începutul anului școlar. Profesorul poate stabili, individual cu fiecare elev, o serie de obiective personale și pași de urmat pentru realizarea acestor obiective, urmărind evoluția și acordând feedback permanent. Astfel, elevul poate deveni mai motivat în vederea realizării obiectivelor, se poate adapta mai ușor la situațiile pe care le parcurge, își poate modifica, împreună cu profesorul obiectivele, astfel încât acestea să fie rezonabile raportat la capacitatea elevului. O astfel de activitate, corect elaborată și implementată, contribuie la crearea unei stări de echilibru emoțional, construind astfel premise pentru creșterea performanțelor școlare.

### 3. RECOMANDĂRI

#### ➤ **Recomandări pentru construirea noilor achiziții.**

#### **Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

##### **Considerații generale**

##### **Utilizarea resurselor digitale**

Premisa de la care s-a plecat în elaborarea reperelor metodologice pentru disciplinele DP/ CDP a fost aceea că ne așteptăm ca „învățarea să fie altfel” în noul an școlar, că pandemia cauzată de noul coronavirus nu va mai permite, pentru moment, revenirea la începutul anului școlar la „modelul tradițional”. Cele trei luni de flexibilizare (perioada martie-iunie 2020) au condus la identificarea unor modele inovative care au facilitat integrarea TIC în predare/ învățare/ evaluare, acestea putând fi valorificate și în anul școlar 2020-2021. Este posibil ca porțile școlilor să nu se redeschidă unitar în toamnă, iar elevii să nu își poată relua locurile în banci, ci să rămână conectați cu învățarea prin intermediul tehnologiei, ceea ce face ca utilizarea TIC să devină o necesitate, iar pregătirea pentru acest scenariu, o datorie a tuturor actorilor din domeniul educațional.

##### **Platforme de învățare online**

Dintre platformele digitale care permit construirea unui spațiu virtual de învățare putem menționa: eTwinning, Moodle, Blackboard, Edmodo, Google classroom, Microsoft Teams, Wand Education, Livresq, Learningapps. Acestea oferă o serie de facilități care pot stimula o experiență de învățare similară celei de tip față în față, dar care prezintă totodată atribute specifice care denotă unele avantaje, dar și dezavantaje. O astfel de platformă permite:

- Controlul participanților, adică acordarea dreptului de acces doar membrilor respectivei clase/comunități, fapt care are avantajul siguranței și a controlului celor petrecute în spațiul respectiv, în comparație cu forumurile tematice deschise publicului larg, unde utilizarea unui limbaj nepotrivit reprezintă o problemă serioasă.

- Construirea și actualizarea facilă și revizuirea flexibilă a mediului de învățare: structura activităților, a sarcinilor, a resurselor în acord cu proiectul didactic prin includerea unui suport de curs în format variat (în formate diferite – text, audio-video, multimedia), cu funcții diferite: informare, documentare, comunicare, construirea cunoașterii prin facilități de notițe personale pe marginea unei resurse, realizarea de portofolii personale, jurnale de învățare/ lectură; progres/ rezultat etc.).

- Gestionarea facilă a sarcinilor de lucru și a activității de evaluare a elevilor: sarcinile pot fi preprogramate și trimise automat conform planificării calendaristice și a proiectării unităților de învățare; toate intervențiile unui elev pot fi identificate printr-o singură comandă; componentele de testare din cadrul acestora permit oferirea de feedback imediat (predefinit de către profesor) sau evaluarea automată a unui test de tip grilă, existând unele dezvoltări tehnologice care permit evaluare calitativă a contribuțiilor elevilor.

- Comunicarea participanților sincronă sau asincronă elev-elev, elev-profesor sau cu experți cu drepturi de acces este deosebit de facilă, integrând funcții de afișare selectivă/ sortare în funcție de diferite criterii; comunicare de grup sau în echipe, chat etc.

### Mijloace de comunicare cu elevii

Printre cele mai populare instrumente de comunicare se numără Whatsapp, Facebook/ Messenger, emailul, forumurile/ liste de discuții. Deși acestea nu includ facilități specifice care să sprijine învățarea, ca platformele dedicate, reușesc totuși să dezvolte în măsură limitată un sentiment de apartenență la comunitate prin păstrarea unei istorii comune și prin includerea unor facilități minimaliste de regăsire a conținutului. Unele permit comunicare asincronă (emailul sau forumurile de discuții) sau sincronă (audio-video) interindividuală (Whatsapp, Facebook/ Messenger).

Ca aplicații de comunicare sincronă de grup online putem folosi Google Meet, Microsoft Skype, Zoom. Acestea au funcție de chat și permit comunicarea de grup sincronă audio sau video, cât și schimbul de resurse digitale.

### Aplicații online cu scop de învățare

Printre acestea se numără aplicații care oferă funcții specifice de învățare precum: sisteme vizuale de feedback instant denumite clickers (Kahoot), realizarea de teste de interactive de evaluare cu o varietate de itemi (Hot potatoes, Plickers), realizare de aviziere (Padlet), postere (Glogster), reviste multimedia online (Fotobabble), harti conceptuale (Bubble.us), pagini web colaborative (wiki, blog), respectiv lumi și laboratoare virtuale care permit situații de învățare experiențială în simulatoare specifice (tip Second life, Sims) etc.

### Resurse educaționale deschise

Resursele educaționale existente în spațiul online prezintă diferite grade de condiționare a modului de utilizare: menționarea sursei, păstrarea sau modificarea tipului de licență pentru produse comerciale-noncomerciale, permiterea modificării și adaptării produsului la nevoile proprii sau nu. Printre băncile relevante de resurse educaționale amintim: academiaabc.ro, teachertube.com, digital.educared.ro

Date fiind **particularitățile disciplinelor DP/ CDP**, în care se recurge adesea la experiența personală acumulată de către copil și cei din jurul său și la valorificarea continuă a resurselor personale, unele dintre activitățile de învățare chiar și în tradiționalul mod de predare-învățare-evaluare față în față pot să despășească spațiul clasei și să se desfășoare în spațiul online.

Experiențele personale pozitive trăite de către elevi în perioada învățării la distanță, constituie resurse prețioase, care trebuie valorificate în activitățile de învățare. Accesul la tehnologie oferă oportunitatea desfășurării unor activități atractive pentru elevi, dincolo de granițele impuse de învățământul tradițional.

Propunerile de activități din acest capitol vizează **2 tipuri de demersuri**:

- **De recuperare** - dacă o anumită competență specifică nu a fost deloc dezvoltată în anul școlar anterior, ea va fi asociată cu o competență specifică din același domeniu din anul școlar curent; activitățile propuse indică modul în care se realizează această integrare, fiind dezvoltate concomitent ambele competențe specifice.

- **De remediere** - dacă respectiva competență a fost într-o oarecare măsură dezvoltată în anul școlar anterior; activitățile propuse indică modul în care se poate dezvolta respectiva competență, în baza datelor evaluării inițiale.

Pentru ambele tipuri de demersuri au fost **vizate cu prioritate resurse TIC**, astfel încât scenariile de activități propuse și/ sau recomandările oferite valorifică astfel de resurse relevante pentru dezvoltarea (integrată) a două competențe din clase succesive, care aparțin aceluiași domeniu.

## 4. ADAPTAREA

### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

#### Considerații generale

Pentru a oferi elevilor din **categoriile de risc**, inclusiv a elevilor care nu au acces la tehnologie, acces nediscriminatoriu la educație, se vor promova parteneriatele educaționale/ pentru educație de diverse tipuri:

- Parteneriate cu factori comunitari (familiile elevilor și comunitățile locale) în cadrul unor activități comune, consensuale disciplinelor *Dezvoltare personală/ Consiliere și dezvoltare personală*.
- Parteneriate cu agenți sociali (agenți economici, organizații culturale/ militare/ artistice/ sportive/ religioase etc.).
- Parteneriate cu organizații de tip nonformal (biblioteci/ mediateci, massmedia, cluburi/ cercuri pe interese etc.) în cadrul unor activități comune, complementare disciplinelor *Dezvoltare personală/ Consiliere și dezvoltare personală*.

Având în vedere că unii dintre școlari au **acces limitat la e-learning** (nu au internet, au internet doar prin telefoanele mobile, nu au un dispozitiv individual, au ore de studiu suprapuse pentru frați, competențe digitale reduse/ inexistente etc.), cadrele didactice vor identifica diferite alte resurse pentru a furniza mediat elevilor lor materiale într-o ordine logică pentru a fi asimilate. Astfel, se poate apela la diferite metode, cum ar fi:

- transmiterea de materiale în format letric (cu oglinda lecției, cu explicații și demonstrații detaliate, fișe de lucru) care să intre în posesia copiilor prin intermediul cunoștințelor din proximitatea acestora (vecini, magazinele din zonă), al mediatorilor școlari sau al asistenților sociali din cadrul primăriilor;
- înregistrări ale lecțiilor și comunicarea acestora sub formă de tutoriale pe telefon;
- poștă (cheltuieli decontate din fonduri la nivelul școlii, ale comunităților locale, ale ONG-urilor).

Există unități de învățământ care se află localizate în **comunități sărace**, care școlarizează elevi proveniți din familii cu un statut socio-economic scăzut, familii care trăiesc în locuințe substandard, copii care nu au acces la internet sau la mijloace tehnice necesare desfășurării activității de învățare online, familii cu mulți copii care sunt nevoiți să împartă un singur dispozitiv, să participe în același timp la activitățile online și care au un spațiu fizic limitat în locuință pentru a crea un mediu privat sau liniștit pentru studiu.

În acest context putem vorbi și de familii în care copiii sunt obligați să muncească pentru a aduce venituri familiei, familii care migrează, caută locuri de muncă temporare sau se mută datorită faptului că nu dețin o locuință stabilă. Există părinți care și-au pierdut locurile de muncă în perioada pandemiei și nu mai reușesc să asigure copiilor resursele necesare participării în condiții adecvate la activitățile de învățare. Din perspectiva abordării elevilor din **grupuri SES (Statut Economic Scăzut)**, prezentăm câteva recomandări pentru școală și pentru profesori:

- Școala ar putea identifica asociații/ ONG-uri sau în măsura posibilităților, să asigure din fonduri proprii achiziția pentru acești copii a unor auxiliare sau caiete de lucru în acord cu programa școlară, pentru a asigura dezvoltarea competențelor acestor elevi în condițiile actuale.
- Cadrul didactic va transmite părinților elevilor de la clasa pe care o coordonează, programul stabilit la nivelul unității de învățământ, precum și alte informații relevante pentru facilitarea învățării online.
- În situația în care elevul nu poate participa la lecțiile desfășurate online, cadrul didactic va colabora cu mediatorul școlar, cu asistentul social din cadrul Primăriei, cu consilierul școlar, cu

părinții sau bunicii în situația în care elevul este crescut de către bunici, pentru a pune la dispoziția elevului, auxiliare, caiete și fișe de lucru în format letric cu instrucțiuni foarte clare cu privire la sarcina de lucru și obiectivele urmărite.

- Formarea unui grup de voluntari care să faciliteze accesul elevilor din grupul vulnerabil la resurse de învățare și mijloace tehnice.

Sugestii de activități pentru copiii care nu au acces sau au **acces limitat la internet/ mijloace tehnice** necesare învățării on-line, sub formă de fișe în format letric:

- alcătuirea unui jurnal ilustrat/ desenat al activităților curente, cotidiene (dar se poate realiza și sub formă de fotografii trimise via e-mail, WhatsApp);
- completarea unor aritmogrițe despre activitățile de la școală și de acasă;
- benzi desenate despre "O zi din viața mea de școlar";
- realizarea unui "top" al activităților zilnice/ săptămânale sub forma unei scări graduale pentru stabilirea preferințelor copiilor, a frecvenței acțiunilor lor, a noilor deprinderi formate (sarcini de tipul: *Ce mi-a plăcut cel mai mult/ mai puțin să fac? Ce activitate am desfășurat cel mai des/ rar? Care a fost activitatea la care mă pricep cel mai bine?*);
- exerciții distractive de atribuire de sarcini membrilor familiei (altele decât cele tradiționale rolurilor din cadrul acesteia).

O categorie aparte o reprezintă elevii cu **cerințe educative speciale (CES)**. Pentru acești elevi, activitățile vor fi adaptate în funcție de calitățile, valorile, aptitudinile lor, pentru a le facilita integrarea în școala de masă. Flexibilitatea intervențiilor educaționale, în acest caz, este nelimitată, scopul fundamental al demersului didactic fiind sprijinirea formării/ dezvoltării competențelor prin măsuri educative potrivite fiecărui elev.

Este oportună intervenția *profesorului itinerant/ de sprijin* în timpul activității online sau față în față, pentru structurarea adaptată a sarcinilor de lucru, explicarea suplimentară a cerințelor, facilitarea identificării răspunsurilor personale pentru diferite situații sau pentru exersarea abilității de auto-analiză. De asemenea, *profesorul consilier școlar* este o resursă valoroasă în desfășurarea activităților la disciplina CDP, în clasele în care învață elevii cu CES.

Relația cu familia elevului este, de asemenea, un element important în formarea competențelor, în special a celor ce țin de reflecție, ce poate fi continuată acasă, în discuțiile informale din familie.

O sugestie de intervenție educațională poate fi și realizarea unor activități acasă, cu familia sau ca temă, cu profesorul itinerant/ de sprijin, apoi prezentarea/ analiza/ discutarea și reflecția în cadrul activității de la clasă. Prioritară în proiectarea și desfășurarea activității va rămâne realizarea/ formarea competențelor specifice la elevul cu CES, indiferent de personalizarea strategiei de predare-învățare.

Elevii cu **tulburări specifice de învățare (TSI)** prezintă dificultăți de învățare a cititului, scrisului, calculului și raționamentului matematic. Aceste tulburări au o origine biologică și afectează abilitatea creierului de a percepe și procesa cu acuratețe informația verbală și scrisă. Conform OMEN nr. 3124/ 2017, elevii cu TSI beneficiază de o serie de măsuri educaționale (adaptare și augmentare curriculară, măsuri și instrumente compensatorii) menite să sprijine traseul lor școlar, astfel încât să aibă oportunități egale de dezvoltare a capacităților lor, necesare ulterior în mediul social și profesional. Un exemplu de metodă care poate fi utilizată pentru acest tip de tulburări este harta mentală, metodă care facilitează performanța în condițiile existentei unei abilități deficitare, metodă ilustrată în prezentul document pentru clasa a VII-a, CS 2.1.

## Bibliografie

Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/ 28.02.2017. *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a*. Disponibilă la:

[http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118  
Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf](http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118_Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf)

Balica, M., Benga, O., David, S., Crisbășanu, D., Goia, D., Horga, I., Iftode, O & Caragea, V. (2016). *Dezvoltarea abilităților non-cognitive la adolescenții din România*. Buzău: Alpha MDN.

Duckworth, A. L., & Yeager, D. S. (2015). Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes. În: *Educational Researcher*, 44(4), 237-251.

Kankaraș, M., Feron, E., & Renbarger, R. (2019). Assessing students' social and emotional skills through triangulation of assessment methods. În: *OECD Education Working Papers, No. 208*. Paris: OECD Publishing. Disponibil la: <https://doi.org/10.1787/717ad7f2-en>.

Kankaraș, M., & Suarez-Alvarez, J. (2019). Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills. În: *OECD Education Working Papers, No. 207*. Paris: OECD Publishing. Disponibil la: <https://doi.org/10.1787/5007adef-en>.

*Programa școlară pentru disciplina dezvoltare personală: Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*. Aprobata prin ordin al ministrului Nr. 3418/ 19.03.201. Disponibilă la: [http://programe.ise.ro/Portals/1/2013\\_CP\\_I\\_II/55\\_Dezvoltare%20personala\\_CP\\_II\\_OMEN.pdf](http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf)

# 1. EXEMPLIFICĂRI, pe clase ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR



## CLASA PREGĂTITOARE

### 1. REPERE

- **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

### 2. EVALUARE

- **Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul școlar anterior**

În vederea identificării existenței achizițiilor prealabile la începutul clasei pregătitoare, necesare dezvoltării competențelor de nivel superior din acest an școlar, propunem două modalități de a realiza evaluarea inițială, ce pot fi utilizate, diferențiat, în activitățile proiectate pentru dezvoltarea **CS 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar** la clasa pregătitoare. Sarcini de evaluare similare pot fi proiectate de către cadul didactic la începutul anului școlar pentru identificarea nivelului de dezvoltare a altor prerechizite care pot sprijini dezvoltarea competențelor propuse prin programa școlară de *Dezvoltare personală* pentru clasa pregătitoare.

## MODALITATE DE EVALUARE 1: OBSERVAREA SISTEMATICĂ A ELEVILOR

Pe parcursul jocurilor sau a diverselor activități derulate față în față sau online, cadrul didactic va observa sistematic elevii pentru a identifica lacune referitoare la aspectele vizate în tabelul de mai jos. Se va indica nivelul la care se află copilul folosind punctaje de la 1 la 5 (1- se manifestă în foarte mică măsură, 5 - se manifestă în foarte mare măsură).

Conduita de ascultare	Limbaj				Relația cu cei din jur			Comportamente				Deprinderi de muncă independentă		Alte aspecte		
	corect	fluent	Blocaj în exprimare	Vocabular adecvat vârstei	familia	Grupul de prieteni	Colegii de	Cadrelle didactice	impulsivitate	timiditate	indiferență, lipsa de interes	încredere în sine	capacitate de organizare în timp	Concentrare, mobilizare, sarcină	aspect igienic plăcut (mâini, față)	îmbrăcăminte îngrijită

## MODALITATEA DE EVALUARE 2: GRILA DE OBSERVARE

La finalul primelor două săptămâni de școală grila de mai jos poate fi folosită pentru centralizarea observațiilor despre fiecare elev.

### ASPECTE ALE INTEGRĂRII ȘCOLARE ȘI SOCIO-AFECTIVE

#### Adaptarea la activitatea de tip școlar

- se adaptează relativ ușor
- are dificultăți de adaptare generate de baza psihofiziologică precară
- are dificultăți de adaptare generate de conflicte afective de natură familială
- are dificultăți de adaptare generate de mediul școlar

#### Stilul personal cu influențe asupra activității școlare

- este organizat, perseverent
- nu manifestă inițiativă, este dependent de ajutorul celor din jur
- lucrează după tipar, se conformează modelului
- finalizează sarcinile primite     mereu;     uneori;     deloc



- se adaptează relativ ușor
- are dificultăți în învățare

### Conduita elevului în clasă (la activități)

- participă cu interes, este activ, atent
- este atent, dar așteaptă să fie solicitat
- este neatent, cu atenție perturbată, labilă
- este inactiv, pasiv, plictisit, apatic

### Conduita elevului în afara clasei (în pauze)

- are conduită normală, fără abateri
- are conduită marcată de atitudini agresive sau autoritare, de gravitate redusă
- prezintă abateri comportamentale     des     uneori     rar
- sancțiuni pe linie școlară     nu     da .....

### Conduita în grup

- este comunicativ, sociabil, execută cu interes sarcinile date
- se integrează, dar este lipsit de inițiativă;
- este un bun executant dacă este solicitat
- este retras, rezervat, interiorizat, se automarginalizează

### Aptitudini și interese pentru activitatea școlară

- lucrează repede, bine, rezolvă în timp optim sarcinile de învățare
- lucrează bine, dar cu consum de timp și energie
- nu manifestă interes pentru școală
- înclinații pentru     lectură     artă (desen, muzică etc.)     sport     tehnică

### Trăsături emoționale

- dispune de echilibru emoțional, manifestă stabilitate
- manifestă timiditate excesivă
- are reacții emoționale puternice cu efect inhibitor asupra activității
- are reacții emoționale cu caracter dezadaptativ

### ACTIVITĂȚI PREFERATE ÎN TIMPUL LIBER

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> jocuri la calculator | <input type="checkbox"/> jocuri în aer liber      |
| <input type="checkbox"/> cărțile              | <input type="checkbox"/> desene animate           |
| <input type="checkbox"/> emisiuni TV          | <input type="checkbox"/> activități în gospodărie |
| <input type="checkbox"/> altele .....         |   |

### 3. RECOMANDĂRI

#### ➤ **Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

Propunem trei modalități de integrare a resurselor educaționale **online** în cadrul unor activități de învățare subordonate **CS 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar** și un exemplu de **evaluare** pentru competența abordată.

#### ACTIVITATEA 1: ACTIVITATEA PREFERATĂ

1. Dă clic pe link-ul <https://learningapps.org/11629350> și începe jocul „Programul zilnic”.

Ordonează imaginile respectând programul zilnic. La fiecare alegere corectă, cartonașul se înverzește. Dacă observi că ai pe ecran unul sau mai multe cartonașe roșii, înseamnă că acestea nu au fost plasate corect și trebuie să mai încerci. Succes!

2. Dă clic pe link-ul:

[https://docs.google.com/forms/d/1CEfeEpL1WG5i7j\\_EdmyN-5SOvzVM1fZgd3QxOp4sadw/edit](https://docs.google.com/forms/d/1CEfeEpL1WG5i7j_EdmyN-5SOvzVM1fZgd3QxOp4sadw/edit) și deschide chestionarul.

Citește cu atenție fiecare cerință și alege răspunsul corect!



3. Răspunde la întrebări:

- Ce ți-a plăcut cel mai mult pe parcursul activității?
- Cum te-ai simțit pe parcursul activității? Desenează un emoticon care să reflecte cel mai bine cum te-ai simțit.



*Note pentru profesor:*

Date generale	
Titlul activității de învățare	<b>Activitatea preferată</b> (Conținut: Rutine și sarcini de lucru)
Prezentarea activității de învățare	
Competența specifică vizată	3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron</li> <li>• Echipamente, laptop/computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișe de lucru în format fizic, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice, foi, foarfeci, lipici, reviste, carioci etc.</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>

<b>Timpul alocat</b>	30 minute
<b>Activități de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propun elevilor jocul interactiv de pe platforma learningapps. <a href="https://learningapps.org/11629350">https://learningapps.org/11629350</a></li> </ul>  <p>Acest joc are scopul de ameliorare a dificultăților întâmpinate de copii în recunoașterea momentelor principale ale zilei, identificarea activităților specifice școlii și a programului zilnic al elevului.</p> <p>Închei cu rezolvarea unui chestionar Google Forms:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://docs.google.com/forms/d/1CEfeEpL1WG5i7j_EdmyN-5SOvzVM1fZgd3QxOp4sadw/edit">https://docs.google.com/forms/d/1CEfeEpL1WG5i7j_EdmyN-5SOvzVM1fZgd3QxOp4sadw/edit</a></li> </ul>  <p>Inițiez o discuție pe baza răspunsurilor date de copii la acest chestionar.</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	Dacă ai fi magician ce ai schimba pentru a desfășura mai mult timp activitatea preferată de tine?
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	Pe toată durata activității sunt solicitați elevii care doresc să intervină cu puncte de vedere personale.

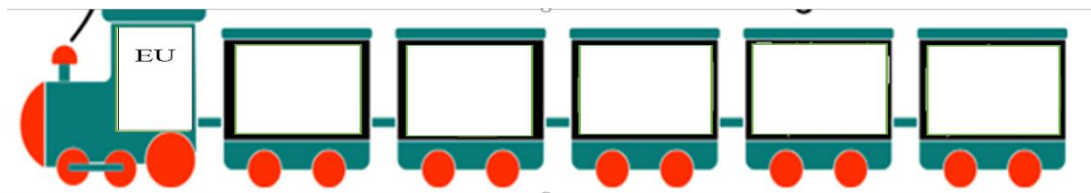
## ACTIVITATEA 2: CE ACTIVITATE PREFER?

1. Vizionează filmulețul de la adresa: <https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>. Cum crezi că te-ai simți tu în fiecare din situațiile prezentate?

2. Participă la jocul „Eu sunt ... și-mi place să ...”

- Spune numele tău și activitatea preferată din timpul unei zile de școală.
- Repetă ce a spus ultimul coleg! (numele lui și activitatea preferată)
- Repetă ce au spus ceilalți colegi înaintea ta! (numele lor și activitățile preferate)
- Prezintă pe scurt activitatea preferată!
  - De ce îți place?
  - Când ai făcut ultima dată această activitate?
  - Povestește o întâmplare hazlie care are legătură cu această activitate!

3. Redă prin desen activitățile preferate de tine din programul zilnic.  
Vorbește despre desenul tău!



4. Răspunde la întrebări:

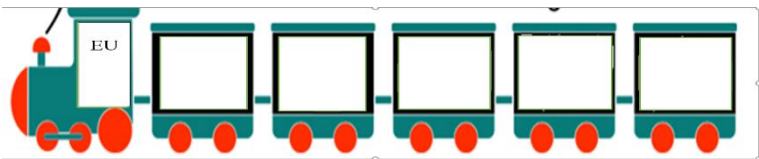
- Ce ți-a plăcut cel mai mult pe parcursul activității?
- Cum te-ai simțit pe parcursul activității? Desenează un emoticon care să reflecte cel mai bine cum te-ai simțit.



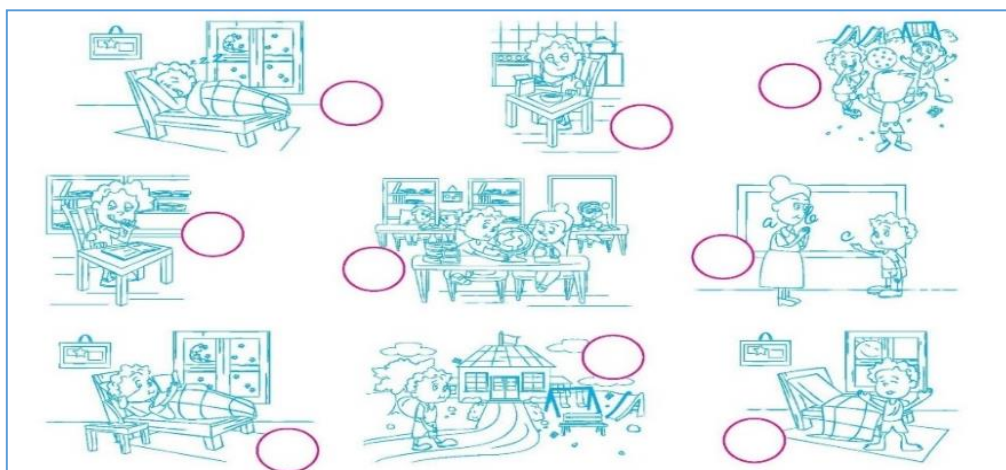
Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Ce activitate prefer? (Conținut: Rutine și sarcini de lucru)
Prezentarea activității de învățare	
Competența specifică vizată	3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron</li> <li>• Echipamente, laptop/computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișe de lucru în format fizic, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice, foi, foarfeci, lipici, reviste, carioci etc.</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
Timpul alocat	30 minute
Propuneți elevilor activitatea „Lantul întrebărilor” ce va avea în vedere activitatea preferată a celorlalți colegi	
Comentarii	
Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare	<p>Pe toată durata activității vor fi solicitați elevii care doresc să intervină cu puncte de vedere personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dacă ai fi magician ce ai schimba pentru a desfășura mai mult timp activitatea preferată de tine?</li> </ul>

## ACTIVITATEA 3: PROGRAMUL ZILNIC AL ȘCOLARULUI

<p><b>Activități de învățare</b></p>	<p>Propun elevilor spre vizionare un video găzduit pe platforma YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS">https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS</a></p> <p>Cer elevilor să reflecteze vis-a-vis de întrebarea: „Cum crezi că te-ai simți tu într-o astfel de situație-?”</p> <p>Prezintă regulile jocului „Eu sunt ... și-mi place să ...” <i>Scop:</i> Optimizarea cunoașterii de sine și a celorlalți <i>Materiale:</i> - nu sunt necesare <i>Descriere:</i> Fiecare participant își spune numele și activitatea preferată din timpul unei zile de școală. Pentru a exersa <i>concentrarea asupra rezolvării sarcinilor</i> putem cere participanților să repete ceea ce au spus cei dinaintea lor, înainte de a-și spune numele propriu pentru reținerea, cât mai exactă a tuturor informațiilor. Se poate crește gradul de complexitate al activității, cerându-se participanților să explice cât mai pe larg preferința (De ce îți place?; Când ai făcut ultima dată această activitate? Povestește o întâmplare hazlie care are legătură cu această preferință! etc.)</p> <p>Propun elevilor să redea prin desen propriile activități preferate din programul zilnic</p>  <p>Elevii vor prezenta propriul desen.</p> <p>Elevii vor exprima o idee cu care rămân după această activitate și prezintă un emoticon reprezentativ pentru finalul activității.</p>
--------------------------------------	--

1. Cum te simți la începutul activității? Desenează un emoticon.  
Dacă dorești, prezintă pe scurt starea ta la începutul activității.
2. Vizionează filmulețul de la adresa: [https://www.youtube.com/watch?v=uVCWGyP4I\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=uVCWGyP4I_8).
3. Răspunde la întrebări:
  - Ce prezintă filmulețul?
  - Care sunt momentele principale din programul zilnic al unui școlar de vârsta ta?
  - Este necesar ca un școlar să respecte un program zilnic? De ce?
4. Realizează propriul program zilnic ordonând acțiunile din imaginile de mai jos.



5. Vorbește despre programul tău zilnic cu un coleg/ membru al familiei.

6. Răspunde la întrebări:

- Crezi că toți colegii au stabilit aceeași ordine a acțiunilor în programul lor? De ce DA/ NU?
- Care crezi că este motivul pentru care ordinea ar putea fi schimbată?

7. Dacă ar fi să reiei activitatea de ordonare a acțiunilor din programul zilnic, tu ce ai schimba?

Dorești să adaugi ceva?

8. Răspunde la întrebări:

- Ce ți-a plăcut cel mai mult pe parcursul activității?
- Cum te-ai simțit pe parcursul activității? Desenează un simbol care să reflecte cel mai bine cum te-ai simțit (de exemplu un emoticon).



*Note pentru profesor:*

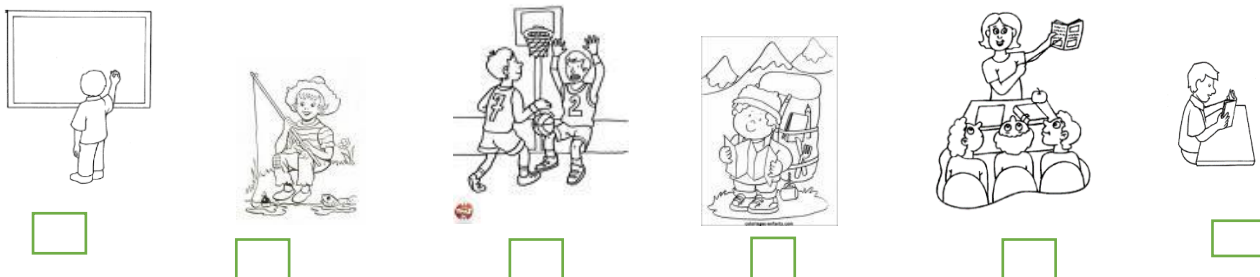
Date generale	
<b>Titlul activității de învățare</b>	<b>Programul zilnic al școlarului</b> (Conținut: Rutine și sarcini de lucru)
Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișe de lucru în format fizic, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice, foi, foarfeci, lipici, reviste, carioci etc.</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	30 minute
<b>Activități de învățare</b>	<p>Propun elevilor să prezinte un emoticon care descrie starea personală la începutul activității (inițierea unor discuții individuale, dacă este cazul, la solicitare)</p> <p>Propun elevilor spre vizionare un video găzduit pe platforma YouTube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uVCWGYp4I_8">https://www.youtube.com/watch?v=uVCWGYp4I_8</a></p> <p>Pe baza filmului (5,04 min.) inițiez o discuție referitoare la programul zilnic al școlarului mic, la importanța respectării unui program zilnic.</p> <p>Antrenez elevii în realizarea propriului program zilnic prin stabilirea corectă a ordinii acțiunilor în imaginea de mai jos</p>

	<p>Inițiez o discuție pe baza ordinii stabilite pentru diverse activități</p> <p>Propun elevilor să exprime ideea cu care rămân după această activitate și să prezinte un emoticon reprezentativ pentru finalul activității.</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	Propun elevilor să redea într-o bandă desenată propriul program zilnic pentru o zi de școală
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>Pe toată durata activității vor fi solicitați doar elevii care doresc să intervină cu puncta de vedere personale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dacă ai avea puteri de magician cum ai schimba programul școlar?</li> <li>• Ce îți place cel mai mult la școală? Ce activitate ți se pare dificilă?</li> <li>• Cum crezi că îți folosește ceea ce înveți?</li> </ul>

### Item de evaluare 1

CLASA PREGĂTITOARE	
Competența specifică	Conținuturi
C.S. 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar	Rutine și sarcini de lucru

1. Marchează cu X acele imagini care prezintă doar activități școlare.



Răspuns așteptat: Recunoașterea activităților specifice programului școlar			
Descriptori:			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice corect toate cele 4 imagini ce indică activități legate de programul școlar	Reușește să identifice corect 3 imagini	Reușește să identifice corect 2 imagini	Reușește să identifice corect mai puțin de 2 imagini

## Item de evaluare 2

CLASA PREGĂTITOARE	
<b>Competența specifică</b>	<b>Conținuturi</b>
C.S. 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar	Rutine și sarcini de lucru

2. Alege imaginile care sugerează o activitate de relaxare.



**Răspuns așteptat:** Diferențierea dintre activitățile de relaxare și cele care solicită munca intelectuală sau fizică

### Descriptori:

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice corect toate cele 4 imagini ce indică activități legate de programul școlar	Reușește să identifice corect 3 imagini	Reușește să identifice corect 2 imagini	Reușește să identifice corect mai puțin de 2 imagini

## Item de evaluare 3

CLASA PREGĂTITOARE	
<b>Competența specifică</b>	<b>Conținuturi</b>
C.S. 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar	Rutine și sarcini de lucru



3. Încercuiește activitățile pe care le desfășori dimineața.



**Răspuns așteptat:** Analizarea exemplilor date și identificarea activităților specifice dimineții

**Descriptori**

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice corect toate cele 4 imagini ce indică activități legate de programul școlar	Reușește să identifice corect 3 imagini	Reușește să identifice corect 2 imagini	Reușește să identifice corect mai puțin de 2 imagini

**TABEL CENTRALIZATOR**

Competența specifică:	C.S. 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar			
Nivel de performanță	Sub nivelul de performanță acceptabilă	Nivel de performanță acceptabilă	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță superioară
<b>Elevul XY</b>				
Item 1	x			
Item 2		x		
Item 3			x	
<b>Elevul MN</b>				
Item 1		x		
Item 2		x		
Item 3		x		
<b>Elevul AB</b>				
...				
...				

## 4. ADAPTAREA

### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

Recomandări/ activități de învățare pentru **copii care nu au acces la tehnologie**, pentru dezvoltarea competenței specifice **C.S. 3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar.**

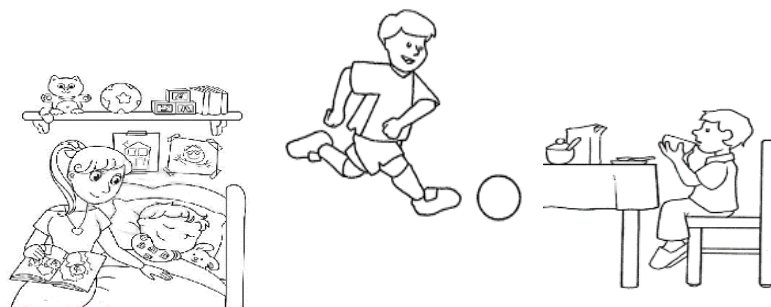
#### ACTIVITATEA 1: PROGRAMUL ZILNIC AL ȘCOLARULUI

1. Realizează corespondența **activitate-moment** al zilei:

#### DIMINEAȚA



#### AMIAZA



#### SEARA

2. Colorează doar casetele care reprezintă activități pe care le desfășoară copiii în timpul liber.





Note pentru profesor:

### Date generale

Titlul activității de învățare

Programul zilnic al școlarului  
(Conținut: Rutine și sarcini de lucru)

### Prezentarea activității de învățare

Competența specifică principală vizată

3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar

Durata aprox. a activității

30 min

Activități de învățare

Activitatea se adresează acelor copii din clasă care nu au un terminal (desktop, laptop, tabletă, smartphone) și nici conexiune la internet.  
În acest caz, se apelează la sprijinul membrilor familiei pentru a pune la dispoziția copiilor fișele ce trebuie completate de către elev și pentru a citi instructajul.

Activitatea de învățare cu grupurile vulnerabile

Va fi listată fișa de lucru care conține cele 2 sarcini de lucru.

## ACTIVITATEA 2: ACTIVITATEA PREFERATĂ?

1. Privește imaginile și spune ce activități poate prefera un copil?



2. Răspunde la întrebări:

- Care sunt activitățile tale preferate?
- Dezenează activitățile preferate de tine pentru timpul liber.



3. Dezenează activitățile preferate de tine pentru timpul liber (optional).



4. Răspunde la întrebări:

- De ce îți place această activitate?
- Când ai făcut ultima dată această activitate?
- Povestește o întâmplare hazlie care are legătură cu această preferință!

5. Răspunde la întrebări:

- Ce ți-a plăcut cel mai mult pe parcursul activității?
- Cum te-ai simțit pe parcursul activității? Desenează un emoticon.



*Note pentru profesor:*

**Date generale**

**Titlul activității de învățare**

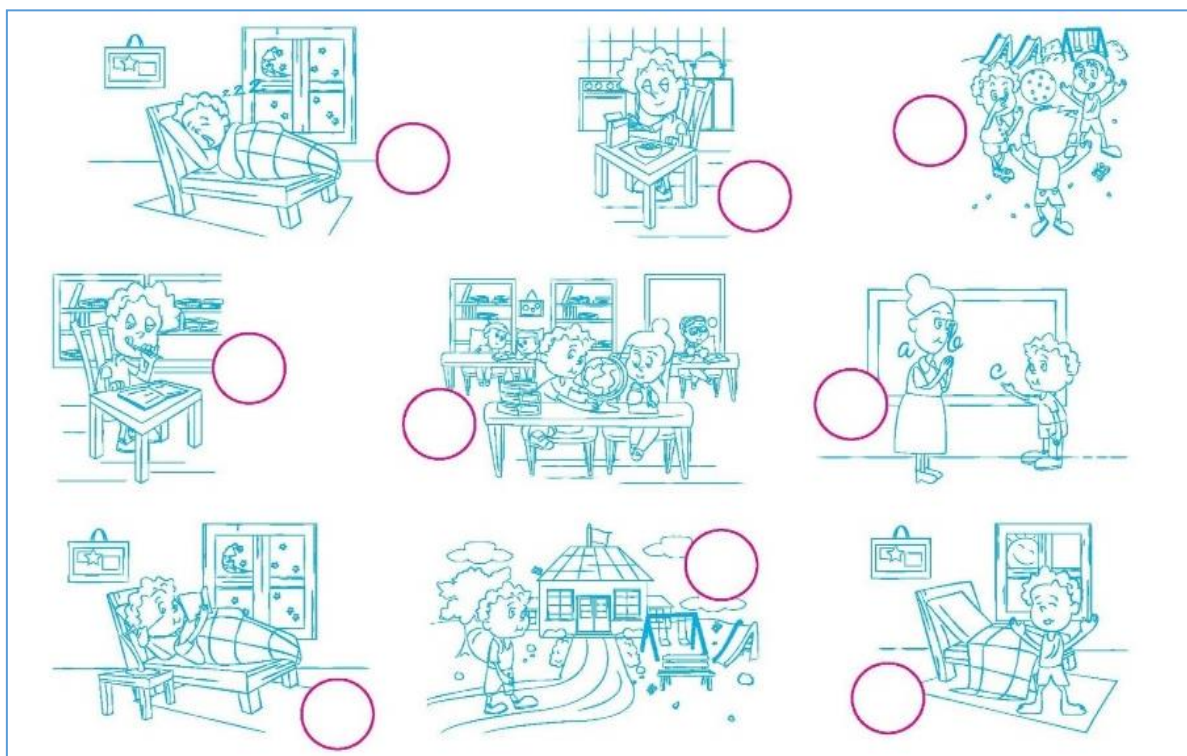
**Activitatea preferată?** (Conținut: Rutine și sarcini de lucru)

## Prezentarea activității

<b>Competența specifică principală vizată</b>	3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar
<b>Durata aprox. a activității</b>	30 min
<b>Activități de învățare</b>	Activitatea se adresează acelor copii din clasă care nu au un terminal (desktop, laptop, tabletă, smartphone) și nici conexiune la internet. În acest caz, se apelează la sprijinul membrilor familiei pentru a pune la dispoziția copiilor fișele ce trebuie completate de către elev și pentru a citi instructajul.
<b>Activitatea de învățare cu grupurile vulnerabile</b>	Va fi listată fișa de lucru care conține sarcinile de lucru.

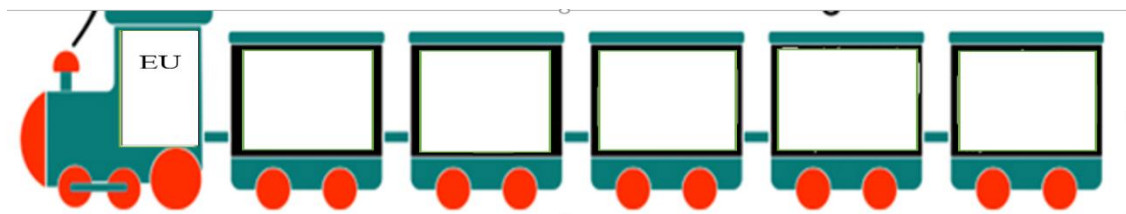
### ACTIVITATEA 3: PROGRAMUL ZILNIC AL ȘCOLARULUI

- Cum te simți la începutul activității? Desenează un emoticon. Dacă dorești, vorbește cu un membru al familiei despre starea ta din acest moment.
- Realizează propriul program zilnic ordonând acțiunile din imaginile de mai jos:



- Vorbește despre programul tău zilnic cu un membru al familiei.
- Răspunde la întrebări:
  - Crezi că toți colegii tăi au stabilit aceeași ordine a acțiunilor în programul zilnic?
  - Care crezi că este motivul pentru care ordinea ar putea fi schimbată?
  - Tu ce ai schimba? Dorești să adaugi ceva?

5. Desenează propriile activități preferate din programul zilnic



6. Ce ți-a plăcut cel mai mult pe parcursul activității? Cum te-ai simțit pe parcursul activității? Desenează un emoticon.



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Programul zilnic al școlarului (Conținut: Rutine și sarcini de lucru)
Prezentarea activității	
Competența specifică principală vizată	3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar
Durata aprox. a activității	30 min
Activități de învățare	Activitatea se adresează acelor copii din clasă care nu au un terminal (desktop, laptop, tabletă, smartphone) și de o conexiune stabilă la internet și acces la internet. În acest caz, se apelează la sprijinul membrilor familiei pentru a pune la dispoziția copiilor fișele ce sunt propuse și pentru a citi instructajul.
Activitatea de învățare cu grupurile vulnerabile	Va fi listată fișa de lucru care conține sarcinile adecvate competenței urmărite.

## Bibliografie

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

BabyRiki - Programul (Ep. 106) Desene animate. TraLaLa. Disponibilă la:  
[https://www.youtube.com/watch?v=uVCWGYp4I\\_8-](https://www.youtube.com/watch?v=uVCWGYp4I_8-)

Bărbulescu, G., (2015). *Caietul de lucru „Dezvoltare personală” pentru clasa pregătitoare*. București: Ed. Litera Educațional.

Bucea V., Ipați M., Paraschiv C. (2003). *Caietul învățătorului pentru observații psihopedagogice*. București: Editura MINIPED.

Golu P., Zlate M. și Verza E. (1993). *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

*Inside Out: Guessing the Feelings* (resursă video). Disponibilă la:

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>

Juncu, C. *Momentele zilei și activitățile școlarului*. Disponibilă la:

[https://docs.google.com/forms/d/1CEfeEpL1WG5i7j\\_EdmyN-5SOvzVM1fZgd3QxOp4sadw/edit](https://docs.google.com/forms/d/1CEfeEpL1WG5i7j_EdmyN-5SOvzVM1fZgd3QxOp4sadw/edit)

*Programul zilnic*. Disponibilă la: <https://learningapps.org/11629350>

*Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală: Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*. Aprobata prin ordin al ministrului Nr. 3418/ 19.03.201. Disponibilă la:

[http://programe.ise.ro/Portals/1/2013\\_CP\\_I\\_II/55\\_Dezvoltare%20personala\\_CP\\_II\\_OMEN.pdf](http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf)

*855 jocuri și activități – Ghidul animatorului*. (2005). Lucrare realizată în cadrul proiectului „Centrul Național de Resurse pentru Tineri”, implementat de Asociația European Youth Exchange Moldova, cu sprijinul financiar al Reprezentanței UNICEF în Moldova, Chișinău.



## CLASA I

### 1. REPERE

#### ➤ **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

În vederea remedierii/ recuperării în anul școlar 2020-2021 a competențelor care nu au fost în totalitate dezvoltate în anul școlar 2019-2020, prezentăm ca **exemplu**, modalitatea de asociere a competențelor specifice și conținuturilor din clasa pregătitoare cu cele din clasa I.

Tabelul de mai jos cuprinde **o sugestie** de punere în corespondență a competențelor și a conținuturilor din programa DP a clasei pregătitoare, dezvoltate insuficient sau nedezvoltate în activitatea școlară din perioada stării de urgență și de alertă națională, ca urmare a pandemiei COVID-19, respectiv în perioada 13 martie 2020 - 15 iunie 2020, cu cele din clasa I, în vederea recuperării sau remedierii.

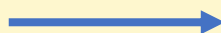


Competența/ conținuturi din programa DP CLASA PREGĂTITOARE, an școlar 2019-2020	Correspondențe	Competența/ conținuturi din programa DP CLASA I, an școlar 2020-2021
<b>CG1: MANIFESTAREA INTERESULUI PENTRU AUTOCUNOAȘTERE ȘI A ATITUDINII POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI</b>		
<b>1.1. Identificarea unor trăsături personale elementare</b> <b>Conținuturi:</b> Cine sunt eu? Trăsături fizice Schema corporală: alcătuirea și denumirea părților corpului	→	<b>1.1. Prezentarea unor trăsături personale elementare, în contexte variate</b> <b>Conținuturi:</b> Cine sunt eu? Caracteristici personale simple, puncte tari și limite observabile în activitățile școlare și de timp liber
<b>1.2. Identificarea unor obiecte și activități simple de igienă personală</b> <b>Conținuturi:</b> Obiecte și activități zilnice de igienă personală	→	<b>1.2. Identificarea unor reguli de igienă personală</b> <b>Conținuturi:</b> Norme de igienă la școală și acasă Igiena locuinței, a sălii de clasă
<b>CG2: EXPRIMAREA ADECVATĂ A EMOȚIILOR ÎN INTERACȚIUNEA CU COPII ȘI ADULȚI CUNOSCUȚI</b>		
<b>2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiar</b> <b>Conținuturi:</b> Emoții de bază denumite prin cuvinte (bucurie, tristețe, frică, furie) în activități / contexte familiare	→	<b>2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal</b> <b>Conținuturi:</b> Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonajie)
<b>2.2. Identificarea regulilor de comunicare în activitatea școlară</b> <b>Conținuturi:</b> Reguli de comunicare în activitatea școlară Comunicarea cu colegii și cadrele didactice	→	<b>2.2. Transmiterea unor mesaje verbale și nonverbale simple despre propriile experiențe de viață</b> <b>Conținuturi:</b> Abilități de comunicare de bază Mesaje verbale, nonverbale, paraverbale simple
<b>2.3. Explorarea caracteristicilor ființelor și obiectelor preferate și a interacțiunii simple cu acestea</b> <b>Conținuturi:</b> Ființe și obiecte preferate Caracteristicile acestora	→	<b>2.3. Explorarea caracteristicilor necesare pentru a fi bun prieten</b> <b>Conținuturi:</b> Prietenia Caracteristicile unui bun prieten Ce este un bun prieten?
<b>CG3: UTILIZAREA ABILITĂȚILOR ȘI A ATITUDINILOR SPECIFICE ÎNVĂȚĂRII ÎN CONTEXT ȘCOLAR</b>		
<b>3.1. Identificarea unor rutine în activitatea școlară</b> <b>Conținuturi:</b> Reguli elementare ale noilor rutine specifice activității clasei pregătitoare	→	<b>3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate</b> <b>Conținuturi:</b> Sarcini de lucru în activitatea școlară și acasă: tipuri de sarcini, încadrare în timp, finalizare
<b>3.2. Aplicarea unor tehnici simple care sprijină învățarea și succesul școlar</b> <b>Conținuturi:</b> Tehnici simple care sprijină învățarea Reguli de organizare a învățării	→	<b>3.2. Evidențierea importanței învățării pentru propria persoană</b> <b>Conținuturi:</b> Importanța învățării Tehnici simple de monitorizare a achizițiilor învățării

### 3.3. Identificarea hobby-urilor, jocurilor și activităților preferate

#### Conținuturi:

Hobby-uri și activități preferate  
Portofoliul personal cu rezultate/  
evidențe ale învățării



### 3.3. Explorarea unor meserii cunoscute sau preferate

#### Conținuturi:

Meserii cunoscute: denumire, activități principale, unelte și instrumente, loc de desfășurare

Având în vedere faptul că programa școlară permite cadrului didactic o abordare flexibilă a competențelor și a conținuturilor, acestea putând fi planificate și realizate în funcție de nevoile și particularitățile grupului - **clasă de elevi** -, conștienți că stadiul parcurgerii programei școlare poate fi diferit de la un cadru didactic la altul, ținând cont de contextul pandemic, fără precedent, am considerat oportun să oferim un exemplu concret de corelare a competenței **2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare** și a conținuturilor prin care aceasta poate fi dezvoltată la clasa pregătitoare, cu competența **2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal** și a conținuturilor prin care aceasta poate fi dezvoltată la clasa I, presupunând că această competență (C.S.2.1.) nu a putut fi dezvoltată în totalitate în anul școlar 2019-2020.

Prezentăm mai jos, modul în care CS 2.1. și conținuturile din clasa pregătitoare la disciplina DP sunt preluate și integrate în clasa I, astfel încât procesul de învățare să fie complet și util elevilor.



#### Unitatea de învățare

Dezvoltare emoțională și socială

clasa pregătitoare

2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare

Conținuturi corelate

Emoții de bază denumite prin cuvinte (bucurie, tristețe, frică, furie) în activități/contexte familiare



#### Unitatea de învățare

Dezvoltare emoțională și socială

clasa I

2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal

Conținuturi corelate

Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonaj)

## 2. EVALUARE

### ➤ Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

Evaluarea inițială se realizează cu scopul de a identifica existența achizițiilor anterioare dobândite de elevi pe parcursul clasei pregătitoare, necesare dezvoltării competențelor de nivel superior din clasa I. Prin urmare, în cazul nostru, se va urmări nivelul de înțelegere a noțiunilor specifice competențelor 2.1., și anume recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare, respectiv asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal, cât și trăirea și manifestarea emoțională adecvată.

Sarcinile de evaluare se pot realiza în format letric sau cu ajutorul unor aplicații online, spre exemplu: Google Forms, Kahoot, Quiz Maker, Wordwall etc. și se pretează atât la evaluarea clasică, față în față, cât și la evaluarea online.

Vă propunem trei sarcini de evaluare, fiecare cu două sau trei variante de realizare, care pot fi utilizate, diferențiat, în activitățile proiectate pentru dezvoltarea CS 2.1. la clasa I, abordând într-o manieră integrată CS 2.1. de la clasa pregătitoare. Astfel, cadrul didactic poate să-și evalueze strategiile utilizate în anul școlar anterior și își poate proiecta și adapta măsuri eficiente de recuperare sau de remediere pentru anul școlar 2020-2021. Sarcini de evaluare similare vor fi proiectate de către cadrul didactic la începutul anului școlar pentru identificarea nivelului de dezvoltare a celorlalte competențe specifice din programa anului școlar 2019-2020.

Pentru realizarea acestor sarcini **în mediul online** și pentru a satisface nevoia elevilor de joc și de interacțiune la această vârstă, fiecare sarcină de evaluare cuprinde câte o recomandare de resursă educațională accesibilă online, care vizează abordarea integrată a sarcinilor specifice CS 2.1. În funcție de gradul de accesibilitate al elevilor la internet și la echipamente care permit desfășurarea activității educaționale în mediul online, în vederea creșterii motivației elevilor pentru rezolvarea sarcinilor de lucru, pentru fiecare resursă recomandată, cadrul didactic poate schimba tema sarcinii și poate opta pentru o variantă printabilă sau pentru alte variante interactive, disponibile online, gratuit.

Resursele recomandate presupun recunoașterea emoțiilor (identificarea și denumirea), dar și asocierea acestora cu imaginea unor personaje care exprimă în mod adecvat trăirea și manifestarea emoției și a stării de bine (nonverbal și paraverbal).

De asemenea, abordarea poate fi diferențiată în funcție de efectivul de elevi, de disponibilitatea de timp, de stadiul dezvoltării competenței în anul școlar precedent, astfel încât cadrul didactic va putea aprecia dacă sarcinile de evaluare propuse pot fi abordate individual sau integrate într-o singură fișă de evaluare.

#### Item de evaluare 1

CLASA PREGĂTITOARE		CLASA I
Competența specifică:		
2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare	→	2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal
Conținuturi:		
Emoții de bază denumite prin cuvinte (bucurie, tristețe, frică, furie) în activități/ contexte familiare		Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonație)

**Varianta a.**

**Cerința:** Unește emoțiile cu expresia facială potrivită (emoticonul potrivit).

FRICĂ,  
TEAMĂ



BUCUROS,  
FERICIT



FURIOS,  
NERVOS



TRIST,  
SUPĂRAT



*Note pentru profesor:* Resursa educațională online recomandată pentru recunoașterea și asocierea emoțiilor cu emoticonul potrivit, este disponibilă la adresa: <https://wordwall.net/ro/resource/3573411>.

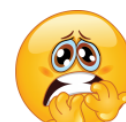
**Răspuns așteptat:** Asocierea emoțiilor cu emoticonul potrivit (expresia facială potrivită)

**Descriptori**

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să unească toate cele 4 emoții cu emoticoanele corespunzătoare	Reușește să unească 3 emoții cu emoticoanele corespunzătoare	Reușește să unească 2 emoții cu emoticoanele corespunzătoare	Reușește să unească mai puțin de 2 emoții cu emoticoanele corespunzătoare

**Varianta b.**

**Cerința:** Unește fiecare emoticon cu imaginea potrivită, care exprimă trăirea emoțională a copiilor.





*Note pentru profesor:* Resursa educațională online recomandată pentru sarcina de asociere a emoției cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională, poate fi accesată la adresa: <https://wordwall.net/ro/resource/3573983>.

**Răspuns așteptat:** Asocierea emoției cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională

### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să să unească toate cele 4 emoții cu imaginile corespunzătoare	Reușește să unească 3 emoții cu imaginile corespunzătoare	Reușește să unească două 2 cu imaginile corespunzătoare	Reușește să unească mai puțin de 2 emoții cu imaginile corespunzătoare

În funcție de particularitățile și de nivelul clasei, se poate opta pentru o variantă cu nivel superior de dificultate, *varianta c*, care combină primele două variante prezentate.

#### Varianta c.

**Cerința:** Unește, prin săgeți, fiecare emoticon cu denumirea emoției și cu imaginea potrivită, care exprimă trăirea emoțională a copiilor.

*Exemplu:*



MIRARE



Acum rezolvă și tu, după exemplul/ modelul de mai sus!



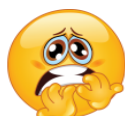
FRICĂ,  
TEAMĂ



BUCUROS,  
FERICIT



FURIOS,  
NERVOS



TRIST,  
SUPĂRAT





*Note pentru profesor:* Resursa educațională online recomandată pentru recunoașterea și asocierea emoțiilor cu emoticonul potrivit, este disponibilă la:

<https://wordwall.net/ro/resource/3573411>

Resursa educațională online recomandată pentru sarcina de asociere a emoției cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională, poate fi accesată la:

<https://wordwall.net/ro/resource/3573983>

**Răspuns așteptat:** Asocierea emoțiilor (recunoaștere, identificare, denumire) cu imaginea reprezentativă ca manifestare/ mod de exprimare a emoțiilor

### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să asocieze reprezentarea simbolică a stărilor emoționale (emoticoanele) cu denumirea acestora și cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională corespunzătoare pentru cele 4 emoții de bază	Reușește să asocieze reprezentarea simbolică a stărilor emoționale (emoticoanele) cu denumirea acestora și cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională corespunzătoare pentru 3 emoții	Reușește să asocieze reprezentarea simbolică a stărilor emoționale (emoticoanele) cu denumirea acestora și cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională corespunzătoare pentru 2 emoții	Reușește să asocieze reprezentarea simbolică a stărilor emoționale (emoticoanele) cu denumirea acestora și cu imaginea reprezentativă care exprimă trăirea emoțională corespunzătoare pentru mai puțin de 2 emoții

### Item de evaluare 2

CLASA PREGĂTITOARE	CLASA I
Competența specifică:	
2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare	2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal
Conținuturi:	
Emoții de bază denumite prin cuvinte (bucurie, tristețe, frică, furie) în activități/ contexte familiare	Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonație)

**Varianta a.** (față în față și/ sau online)

**Cerința:** Citește cu atenție situația prezentată în fiecare casetă și scrie sub fiecare, ce emoție ai simți în acea situație.

1. ZIUA TA DE NAȘTERE	2. CINEVA DRAG ESTE BOLNAV	3. UN COLEG RÂDE DE TINE FĂRĂ MOTIV	4. UN ANIMAL FIOROS FUGE SPRE TINE

5. AUZI O EXPLOZIE PUTERNICĂ	6. CINEVA ÎȚI STRICĂ JUCĂRIA PREFERATĂ	7. TE-AI LOVIT ȘI TE DOARE	8. FACI O FAPTĂ BUNĂ ȘI EȘTI LĂUDAT



*Note pentru profesor:* Resursa educațională online recomandată pentru sarcina de recunoaștere (identificare, denumire) a emoțiilor trăite cu diferite ocazii sau situații de viață este disponibilă la: <https://wordwall.net/ro/resource/3579728>.

**Varianta b.** (față în față)

**Cerința:** Ai în față o *Roată a emoțiilor* (vezi Fișa de lucru). Cu ajutorul acesteia, vei exercita recunoașterea emoțiilor pe care le poți trăi în diferite momente sau situații de viață.

Respectă regulile:

- ✓ Vei face parte dintr-o grupă cu alți 3-5 colegi.
- ✓ Colorează în fiecare cadran situația care exprimă bucuria cu galben, tristețea cu albastru, frica cu mov și furia cu roșu.
- ✓ Decupează roata emoțiilor, respectând conturul.
- ✓ Străpunge mijlocul cadranelor cu un creion și vei obține astfel o roată a emoțiilor.
- ✓ Urmărește cu atenție exemplul oferit de învățător/ învățătoare!



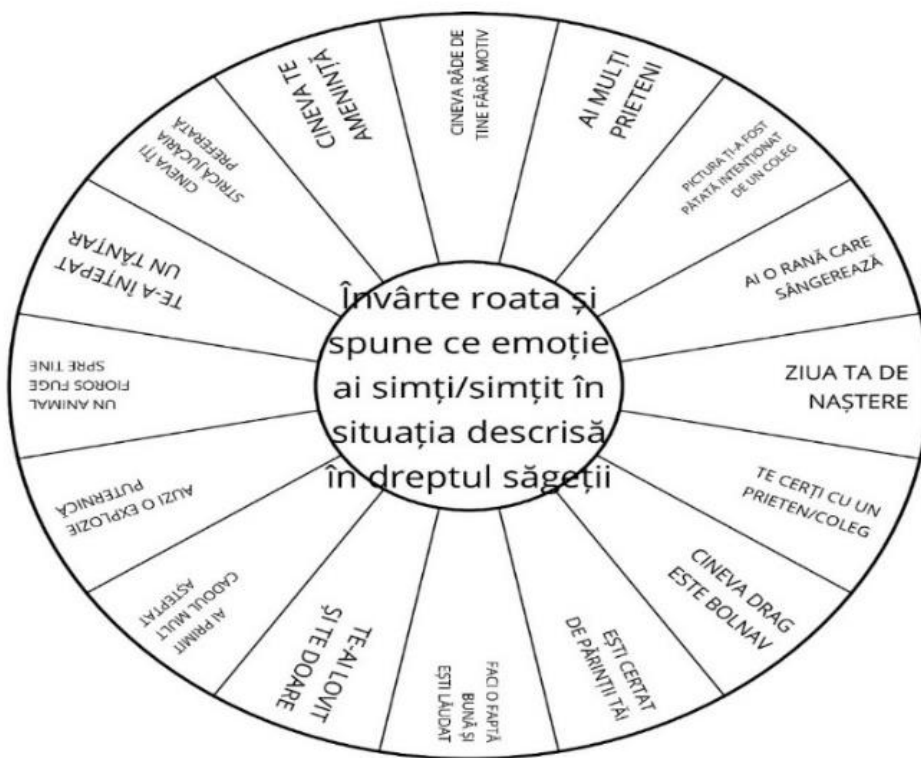
Vei avea, pe rând, rolul de:

- ✓ conducător de joc: vei ține, învârti și opri roata;
- ✓ jucător: vei recunoaște emoția sugerată de situația indicată de conducătorul de joc;
- ✓ observator: vei observa jocul și vei urmări dacă jucătorul a recunoscut corect o emoție adecvată situației.

La final, vei completa fișa de autoevaluare.





**Fișa de lucru:** Roata emoțiilor (pentru varianta de joc față în față)

Numele .....



Fișa de autoevaluare a răspunsurilor

Bifează cu X în tabelul de mai jos, câte emoții ai recunoscut corect, din cele propuse de „Roata emoțiilor”:

 Bucurie	 Tristețe	 Frică	 Furie

**Varianta c. (online)**

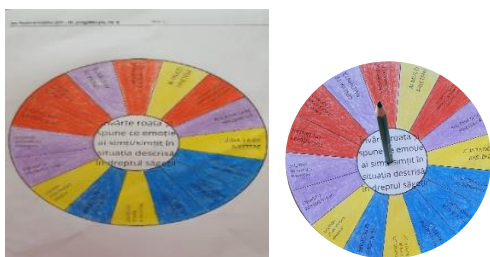
**Cerința:** Ai în față o *Roată a emoțiilor*, o găsești la:

<https://wordwall.net/ro/resource/3579728>. Cu ajutorul acesteia, vei exersa recunoașterea emoțiilor pe care le poți trăi în diferite momente sau situații de viață.



Respectă regulile:




- ☆ Vei face parte dintr-o grupă cu alți 3-5 colegi;
- ☆ Urmărește cu atenție exemplul oferit de învățător/ învățătoare!



- ☆ Alege împreună cu colegii din echipa ta, tema jocului (*clasic, primar, joc de cărți, miezul nopții, show tv cu jocuri*);
- ☆ Vei avea, pe rând, rolul de:
  - ✓ conducător de joc: vei face share screen (dacă ești într-o cameră ZOOM), vei învârti și opri roata;
  - ✓ jucător: vei recunoaște emoția sugerată de situația indicată de săgeată;
  - ✓ observator: vei observa jocul și vezi urmări dacă jucătorul a recunoscut o emoție adecvată situației.
- ☆ La final, vei completa fișa de autoevaluare.

#### Fișa de autoevaluare a răspunsurilor

Bifează cu X în tabelul de mai jos, câte emoții ai recunoscut corect, din cele propuse de „Roata emoțiilor”:

 Bucurie	 Tristețe	 Frică	 Furie

**Răspuns așteptat:** Recunoaște emoțiile (identifică, denumește) în situațiile prezentate

#### Descriptori


Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să recunoască toate cele 4 emoții	Reușește să recunoască 3 emoții	Reușește să recunoască 2 emoții	Reușește să recunoască mai puțin de 2 emoții



Note pentru profesor (pentru variantele b și c):

### Joc „Roata emoțiilor”

Scopul jocului	Recunoaște emoțiile (identifică, denumește) în situațiile prezentate - prima zi de școală, sărbătorirea unui eveniment fericit în familie, cearta cu un coleg, îmbolnăvirea celui mai bun prieten etc.	
Mijloace necesare	<b>Pentru varianta de joc față în față</b>	<b>Pentru varianta de joc online</b>
	Fișa de lucru printată (Roata emoțiilor), foarfecă, creioane colorate, fișa de evaluare a răspunsurilor.	Un dispozitiv conectat la internet (tabletă, telefon Smart, laptop), acces pe platforma ZOOM, link-ul cu resursa educațională „Roata emoțiilor” (Wordwall), fișa de autoevaluare a răspunsurilor.
Recomandări privind modul de desfășurare a jocului	<b>Pentru cadrul didactic</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Activitatea de la Varianta a. poate fi realizată și sub forma unui joc.</li> <li>➤ Jocul se poate juca față în față, pe grupe (3-5 elevi într-o grupă) sau folosind platforma ZOOM și aplicația Wordwall.</li> <li>➤ În variantă online, jocul poate fi realizat sincron, cu toți elevii sau pe grupe/ în camere ZOOM, dacă elevii au un nivel ridicat de autonomie în utilizarea calculatorului (3-5 jucători în fiecare cameră online).</li> <li>➤ <i>Tutorialul pentru modul de realizare al împărțirii pe camere (clase separate) poate fi accesat la: <a href="https://youtu.be/mxHeRiM150I">https://youtu.be/mxHeRiM150I</a>.</i></li> <li>➤ Alegeți varinata de joc (față în față sau online).</li> <li>➤ Se va face o scurtă trecere în revistă a emoțiilor de bază, a importanței denumirii și a exprimării corecte a emoțiilor în funcție de situația trăită și a rolului pe care acestea îl au în viața noastră.</li> <li>➤ Încurajați elevii să descrie emoțiile identificate și asociate cu diferitele momente/situații de viață.</li> <li>➤ Prezentați regulile jocului.</li> </ul>	
	<b>Reguli pentru varianta de joc față în față</b>	<b>Reguli pentru varianta de joc online</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oferiți fiecărui elev o fișă printată cu Roata emoțiilor.</li> <li>✓ Cereți elevilor să coloreze în fiecare cadran situația care exprimă bucuria cu galben, tristețea cu albastru, frica cu mov și furia cu roșu.</li> <li>✓ Cereți elevilor să decupeze roata emoțiilor, respectând conturul.</li> <li>✓ Încurajați elevii să încerce să fixeze cadranul decupat într-un creion, obținând în acest fel o roată a emoțiilor.</li> <li>✓ Arătați elevilor cum va arăta la final (veți avea o roată decupată, și colorată, în care veți înfige un creion).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stabiliți care este modalitatea potrivită pentru a desfășura jocul: cu toți elevii - sincron sau, dacă elevii au un nivel ridicat de autonomie în utilizarea calculatorului, în mai multe camere de lucru ZOOM (3-5 elevi).</li> <li>➤ Dacă elevii au nevoie de ajutor în utilizarea calculatorului, este indicat să desfășurați activitatea fără a recurge la varianta împărțirii în mai multe camere ZOOM.</li> <li>➤ Planificați lecția pe ZOOM, trimiteți elevilor link-ul de conectare. Dacă este cazul, creați numărul de camere de lucru în funcție de numărul de elevi care participă la activitatea online și pot lucra independent.</li> <li>➤ Oferiți indicațiile de joc în funcție de varianta de joc aleasă.</li> <li>➤ Prin intermediul funcției <i>chat</i> trimiteți elevilor link-ul către resursa online, iar cu ajutorul funcției <i>share screen</i> puteți partaja ecranul dumneavoastră cu jocul.</li> <li>➤ Jocul este disponibil la: <a href="https://wordwall.net/ro/resource/3579728">https://wordwall.net/ro/resource/3579728</a></li> </ul>

	<p>Glisează roata pentru a roti</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oferiți elevilor posibilitatea să schimbe tema jocului (<i>clasic, primar, joc de cărți, miezul nopții, show tv cu jocuri</i>).</li> <li>➤ Monitorizați și îndrumați elevii pe tot parcursul jocului.</li> <li>➤ În situația împărțirii în mai multe camere, pe parcursul jocului, elevii nu vor părăsi camera de lucru pentru a migra în alte camere ZOOM.</li> <li>➤ Participanții la joc se pot conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume).</li> <li>➤ În timpul jocului, camera video va fi pornită (cu acordul părinților elevilor participanți).</li> </ul>
<p><b>Reguli valabile indiferent de varianta de joc aleasă</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pentru a vă asigura că elevii au înțeles ce au de făcut, puteți recurge la o exemplificare a modului de joc prin prezentarea fișei în forma inițială și după colorare, decupare (pentru varianta de joc față în față)/ puteți face o demonstrație de joc online prin funcția share screen.</li> <li>○ Elevii pot fi împărțiți în mai multe grupe (între 3-5 jucători).</li> <li>○ Fiecare jucător, va avea pe rând rolul de conducător de joc (cel care ține, învârte și oprește roata/ cel care face share screen - dacă este într-o cameră ZOOM, învârte și oprește roata), de jucător (cel care recunoaște emoția) și de observator (cel/ cei care observă și apreciază dacă jucătorul a recunoscut o emoție adecvată situației - monitorizare din parte cadrului didactic).</li> <li>○ Fiecare elev va primi câte o fișă de autoevaluare a răspunsurilor, pe care va trebui să își completeze numele și să bifeze răspunsurile pe care le-a oferit în rolul de jucător. Jocul se încheie după ce fiecare elev a fost de cel puțin patru ori în rolul de jucător.</li> </ul>		
<p>Timpul de joc</p>	<p>- aproximativ 30 - 35 de minute, jocul se încheie după ce fiecare elev a fost de cel puțin patru ori rolul de jucător. Câștigătorii jocului vor fi declarați elevii care au reușit să ofere cele mai multe răspunsuri corecte (au recunoscut corect emoțiile în raport cu situațiile prezentate).</p>	

### Item de evaluare 3

CLASA PREGĂTITOARE		CLASA I
Competența specifică:		
2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare	→	2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal
Conținuturi:		
Emoții de bază denumite prin cuvinte (bucurie, tristețe, frică, furie) în activități/ contexte familiare		Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonatie)

#### Varianta a. (față în față)

**Cerința:** Cum se simt copiii?

Citește cu atenție propozițiile și completează spațiile punctate cu emoțiile corespunzătoare situației, apoi verifică împreună cu un coleg și mimează emoția identificată!

Am primit calificativul „*Foarte Bine*” la matematică și sunt.....

Sunt.....deoarece pisica mea este bolnavă.

Când am văzut că iese fum din căsuța mea de joacă, mi-a fost.....

Sunt foarte .....pe copilul care mi-a stricat jucăria preferată.

Respectă regulile:

- Ai în față mai multe situații pe care le poți întâlni în viața de zi cu zi.
- Cu ajutorul acestui joc, vei exersa recunoașterea și mimarea emoțiilor pe care le poți trăi în diferite momente sau situații de viață.
- Vom mima emoții!
- Vei face parte dintr-o grupă cu alți 3-5 colegi;
- Urmărește cu atenție exemplul oferit de învățător/ învățătoare!

Vei avea, pe rând, rolul de:

✓ conducător de joc: *vei citi situația pentru care trebuie mimată emoția și vei alege emoția pe care o simți.*

✓ jucător: *vei mima una dintre emoțiile pe care tu le-ai trăi în situația indicată, folosind expresii faciale, postură și intonație adecvate;*





✓ observator: *vei observa jocul și vei urmări dacă echipa a recunoscut și a exprimat corect cele patru emoții adecvate situației.*

La final, completează fișa de autoevaluare.

Numele .....

#### Fișa de autoevaluare a răspunsurilor

Bifează cu X în tabelul de mai jos, câte emoții ai mimat, din cele propuse de jocul „Mimează emoția”:

 Bucurie	 Tristețe	 Frică	 Furie
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Varianta b.** (online)

**Cerința:** Cum se simt copiii?

Citește cu atenție propozițiile pe care le găsești la: <https://wordwall.net/ro/resource/3586487> și fă click pe emoțiile corespunzătoare situației, apoi verifică împreună cu un coleg și mimează emoția identificată!

Respectă regulile:

- Ai în față mai multe situații pe care le-ai întâlnit în viața de zi cu zi.
- Cu ajutorul acestui joc, vei exersa recunoașterea și mimarea emoțiilor pe care le poți trăi în diferite momente sau situații de viață.
- Vom mima emoții!
- Vei face parte dintr-o grupă cu alți 3-5 colegi.
- Urmărește cu atenție exemplul oferit de învățător/ învățătoare!
- Alege împreună cu colegii din echipa ta, tema jocului (*clasic, primar, birouri de lemn, nori, neon, tablă de plută, tablă, joc de cărți, miezul nopții, show tv cu jocuri, vestul sălbatic, junglă, spațiu etc.*);

Vei avea, pe rând, rolul de:

✓ conducător de joc: *ești într-o cameră ZOOM, vei face share screen, vei citi situația pentru care trebuie mimată emoția și vei alege emoția pe care o simți.*

✓ jucător: *vei mima una dintre emoțiile pe care tu le-ai trăi în situația indicată, folosind expresii faciale, postură și intonație adecvate;*





✓ observator: *vei observa jocul și vei urmări dacă echipa a recunoscut și a exprimat corect cele patru emoții adecvate situației.*

La final, completează fișa de autoevaluare.

Numele .....

Fișa de autoevaluare a răspunsurilor

Bifează cu X în tabelul de mai jos, câte emoții ai mimat, din cele propuse de jocul „Mimează emoția”:

 Bucurie	 Tristețe	 Frică	 Furie

**Răspuns așteptat:** Recunoașterea (identificarea, denumirea) și mimarea emoțiilor trăite cu diferite ocazii sau situații de viață (asocierea corespunzătoare a emoțiilor cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal)

Descriptori			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă

Reușește să recunoască cele 4 emoții de bază	Reușește să recunoască 3 emoții de bază	Reușește să recunoască 2 emoții de bază	Reușește să recunoască mai puțin de 2 emoții de bază
Reușește să mimeze cele 4 emoții de bază	Reușește să mimeze pentru 3 emoții de bază	Reușește să mimeze pentru 2 emoții de bază	Reușește să mimeze mai puțin de 2 emoții de bază



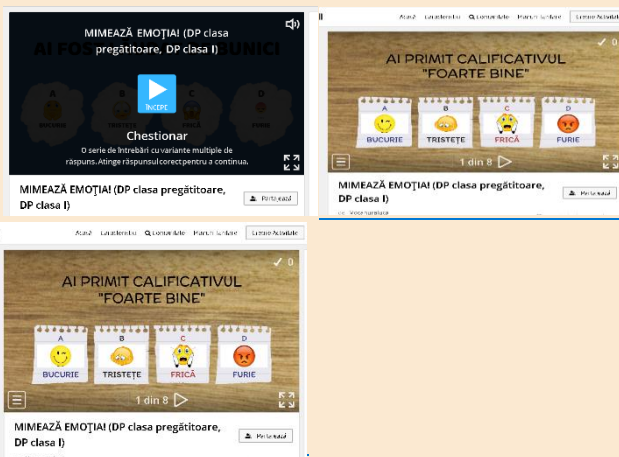
Note pentru profesor:

### Jocuri de mimă

Jocul de mimă presupune mimarea de către elevi a unei emoții discutate anterior. Câteva exemple care pot fi prezentate elevilor pentru realizarea acestui joc, sunt: scenariile imaginative construite pe tema emoțiilor pe care le poți experimenta cu ocazia vizitei la stomatolog, vizionării unui film de desene animate, descrierea unor situații reale posibile (când este certat/ lăudat, când primește un calificativ de FB, când se lovește, când lovește etc.).

Scopul jocului	<b>Dezvoltarea competenței specifice vizate prin următoarele activități:</b> Recunoaște (identifică, denumește) și mimează emoțiile corespunzător situațiilor prezentate (asociază corespunzător emoțiile cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal) - vizita la stomatolog, aprecierea cu un calificativ foarte bun, când se lovește, când lovește etc.	
Mijloace necesare	<b>Pentru varianta de joc față în față</b>	<b>Pentru varianta de joc online</b>
	Fișa de autoevaluare a răspunsurilor	Un dispozitiv conectat la internet (tabletă, telefon Smart, laptop), acces pe platforma ZOOM, link-ul cu resursa educațională „Mimează emoția” (Wordwall), fișa de autoevaluare a răspunsurilor.
Recomandări privind modul de desfășurare a jocului	<b>Pentru cadrul didactic</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jocul se poate juca față în față, pe grupe (3-5 elevi într-o grupă) sau folosind platforma ZOOM și aplicația Wordwall.</li> <li>➤ În variantă online, jocul poate fi realizat sincron, cu toți elevii sau pe grupe/ în camere de ZOOM, dacă elevii au un nivel ridicat de autonomie în utilizarea calculatorului (3-5 jucători în fiecare cameră online).</li> <li>➤ <i>Tutorialul pentru modul de realizare al împărțirii pe camere (clase separate) poate fi accesat la: <a href="https://youtu.be/mxHeRiM150I">https://youtu.be/mxHeRiM150I</a>.</i></li> <li>➤ Alegeți varianta de joc (față în față sau online).</li> <li>➤ Se va face o scurtă trecere în revistă a emoțiilor de bază, a importanței denumirii și a exprimării corecte a emoțiilor în funcție de situația trăită și a rolului pe care acestea îl au în viața noastră.</li> <li>➤ Încurajați elevii să descrie emoțiile identificate și asociate cu diferitele momente/ situații de viață folosind expresii faciale, postură și intonație adecvate, subliniați unicitatea ființei umane și accentuați faptul că, chiar dacă suntem în aceeași situație, fiecare dintre noi putem trăi emoții diferite.</li> <li>➤ Prezentați regulile jocului.</li> </ul>	
	<b>Pentru varianta de joc față în față</b>	<b>Pentru varianta de joc online</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oferiți fiecărui elev o fișă de autoevaluare;</li> <li>✓ Cereți elevilor să bifeze câte emoții a mimat din jocul „Mimează emoția!”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stabiliți care este modalitatea potrivită pentru a desfășura jocul: cu toți elevii - sincron sau, dacă elevii au un nivel ridicat de autonomie în utilizarea calculatorului, în mai multe camere de lucru ZOOM (3-5 elevi).</li> <li>➤ Planificați lecția pe ZOOM, trimiteți elevilor link-ul de conectare. Dacă este cazul, creați numărul de camere de lucru în funcție de numărul de elevi care participă la activitatea online și pot lucra independent.</li> <li>➤ Oferiți indicațiile de joc.</li> <li>➤ Prin intermediul funcției <i>chat</i> trimiteți elevilor link-ul către resursa online, iar cu ajutorul funcției <i>share screen</i> puteți partaja ecranul dumneavoastră cu jocul.</li> </ul>

➤ Jocul este disponibil la:  
<https://wordwall.net/ro/resource/3586487>



- Oferiți elevilor posibilitatea să schimbe tema jocului (*clasic, primar, birouri de lemn, nori, neon, tablă de plută, tablă, joc de cărți, miezul nopții, show tv cu jocuri, vestul sălbatic, junglă, spațiu etc.*).
- Monitorizați și îndrumați elevii pe tot parcursul jocului.
- În situația împărțirii în mai multe camere, pe parcursul jocului, elevii nu vor părăsi camera de lucru pentru a migra în alte camere ZOOM.
- Participanții la joc se pot conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume).
- În timpul jocului, camera video va fi pornită (cu acordul părinților elevilor participanți).

#### Pentru oricare variantă de joc aleasă

- Pentru a vă asigura că elevii au înțeles ce au de făcut, puteți recurge la o exemplificare a modului de joc /puteți face o demonstrație de joc online prin funcția share screen.
- Elevii pot fi împărțiți în mai multe grupe (între 3-5 jucători).
- Fiecare jucător, va avea pe rând rolul de conducător de joc (cel care *citește situația* pentru care trebuie mimată emoția și *alege emoția pe care o simte/ face share screen - pentru varianta online, în mai multe camere ZOOM - citește situația, alege emoția pe care o simte*), de jucător (cel care *mimează* una dintre emoțiile sugerate de situația indicată, *folosind expresii faciale, postură și intonație adecvate*) și de observator (cel/cei care *observă și apreciază* dacă echipa a recunoscut și a exprimat corect cele patru emoții adecvate situației - monitorizare din partea cadrului didactic).
- Fiecare elev va primi câte o fișă de autoevaluare a răspunsurilor, pe care va trebui să își completeze numele și să bifeze câte emoții a mimat în rolul de conducător de joc și de jucător.
- Jocul se încheie după ce fiecare elev a mimat cel puțin patru emoții în rolul de conducător și în rolul de jucător.

Timpul de joc

Aproximativ 30 minute, jocul se încheie după ce fiecare elev a mimat cel puțin patru emoții în rolul de conducător și în rolul de jucător.

#### Tabel centralizator

Competența specifică:	2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal			
Elevul AB	Sub nivelul de performanță acceptabilă	Nivel de performanță acceptabilă	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță superioară
Elevul AB				

Item de evaluare 1			X	
Item de evaluare 2	X			
Item de evaluare 3	X			
<b>Elevul MN</b>				
Item de evaluare 1		X		
Item de evaluare 2			X	
Item de evaluare 3			X	
<b>Elevul PR</b>				
...				

Exemplu de fișă de autoevaluare pentru elevi în raport cu rezolvarea sarcinilor de evaluare



Cum m-am descurcat...

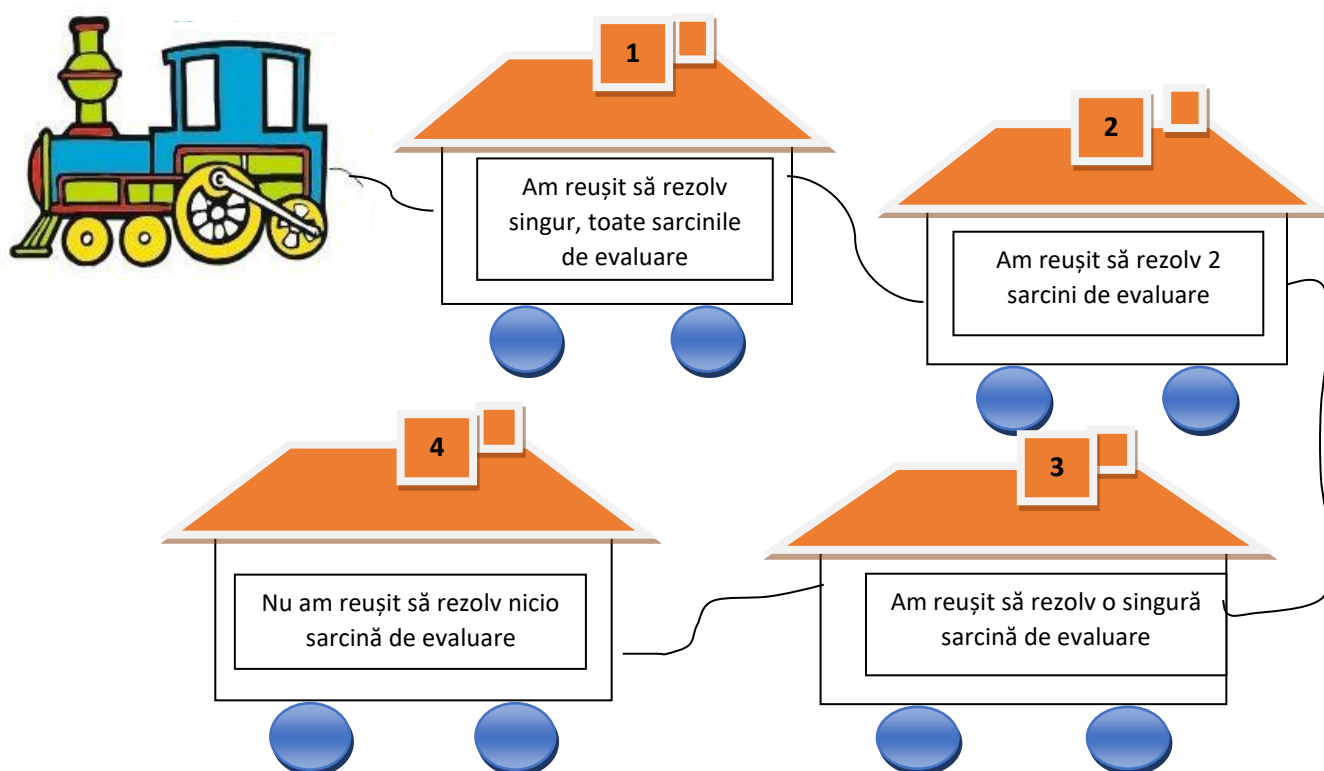
**Cerința:**

Colorează geamurile vagoanelor conform legendei:

verde – am lucrat singur, fără greșeli;

galben – cu mici corectări, ajutat de învățător;

roșu – cu mai mult sprijin din partea învățătorului.





### 3. RECOMANDĂRI

#### ➤ **Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

Vă propunem două resurse educaționale pe care le puteți utiliza în activitățile de învățare pentru dezvoltarea CS 2.1., în funcție de stadiul de dezvoltare al acestei competențe. Astfel, puteți opta pentru o activitate de recuperare – în cazul în care competența nu a fost dezvoltată deloc pe parcursul clasei pregătitoare- sau pentru o activitate de remediere – în situația în care competența a fost într-o oarecare măsură dezvoltată în anul școlar 2019-2020.

#### **Resursa 1:** Materialul intitulat *Poveste despre emoții*,

<https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4>, autor Ridoy Khan Jr., este potrivit pentru clarificarea emoțiilor, pentru ca elevii să înțeleagă care sunt emoțiile pe care le putem experimenta zilnic, modificările la nivel corporal în astfel de situații, modul în care oamenii se comportă în astfel de situații și gestionarea eficientă a emoțiilor.

#### **Resursa 2:** Filmul de animație intitulat *O scurtă poveste despre emoții*,

[https://www.youtube.com/watch?v=0kP3\\_gTBSik](https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik), propus de Institutul Norvegian pentru consiliere psihologică, poate fi folosit pentru identificarea emoțiilor pe care le putem trăi în experiențele noastre zilnice. Acesta fiind doar titrat în limba română, dar cu sonor în limba engleză, necesită dublarea simultană a explicațiilor din partea profesorului.

Pe baza resurselor online recomandate, se pot desfășura o serie de activități care să vizeze dezvoltarea competenței specifice 2.1 din programa clasei întâi.

## RECUPERARE

### ACTIVITATEA 1: ALFRED ȘI EMOȚIILE

1. Accesează următorul link și vizionează filmul „O scurtă poveste despre emoții”:  
[https://www.youtube.com/watch?v=0kP3\\_gTBSik](https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik). *Fii atent la emoțiile pe care le trăiește Alfred pe parcursul filmului!*

2. Răspunde la întrebări:

- Care sunt emoțiile pe care Alfred le trăiește?
- Cum își exprimă el emoțiile, care este expresia mimică specifică fiecărei emoții?

3. Unește fiecare imagine cu cuvântul care denumește emoția prezentată în imagine, folosind creioane colorate diferite:



TRISTEȚEA                      BUCURIA                      FRICA                      FURIA

4. Încercuiește emoția pe care ai trăit-o cel mai des în ultima săptămână:

FURIA                      BUCURIA                      FRICA                      TRISTEȚEA

5. Încercuiește emoția pe care ai vrea să o trăiești cel mai des:

FRICA                      TRISTEȚEA                      FURIA                      BUCURIA

6. Gândește-te la o situație în care te-ai simțit: fericit, trist, furios, surprins, ți-a fost frică/ teamă, ai fost dezgustat.

- Descrie, pe scurt, o situație/ întâmplare în care te-ai simțit ...
- Mimează emoția trăită cu acea ocazie.

7. Extrage un bilețel și mimează emoția pe care o găsești scrisă pe acel pe bilețel.



Note pentru profesor:

<b>Date generale</b>	
<b>Titlul activității de învățare</b>	<b>ALFRED ȘI EMOȚIILE</b>
<b>Prezentarea activității de învățare</b>	
<b>Competențe specifice vizate</b>	2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare (Programa DP, clasa pregătitoare) 2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal (Programa DP, clasa I)
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron (de exemplu, ZOOM)</li> <li>• Laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	o Activitatea este proiectată ca o activitate online
<b>Timpul alocat</b>	30- 35 minute
<b>Descrierea specifică a activității de învățare</b>	<b>Vizionarea de către elevi a unui film</b> în vederea identificării și aprecierii emoțiilor în diferite situații precum și a asocierii acestora cu elemente specifice limbajului nonverbal și paraverbal. Filmul recomandat este o animație în care personajul principal, Alfred, o bufniță, află câte trăiri emoționale poate simți, precum și faptul că sunt mai multe emoții neplăcute, decât plăcute. Prin funcția share screen, cadrul didactic rulează filmul „ <b>O scurtă poveste despre emoții</b> ”, găzduit pe

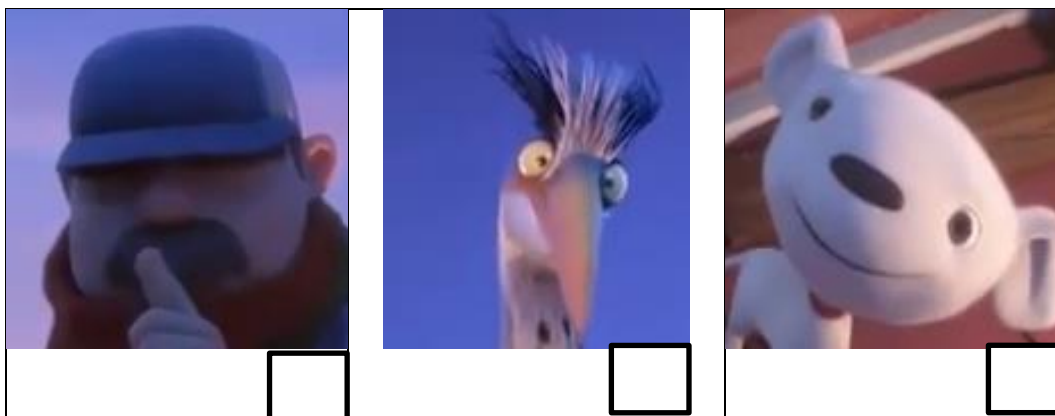
	<p>platforma YouTube, disponibil la:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik">https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik</a>. Se pot face trimeri la perioada pe care o traversăm și la emoțiile pe care elevii le-au experimentat în perioada pandemică, modul în care le-au gestionat și metodele la care au recurs pentru a face față acestei perioade.                      Timp alocat vizionării filmului: 8 minute. Dirijați discuțiile pentru analizarea filmului.                      Pregătiți bilețele cu cuvinte ce denumesc emoții, scrise cu majuscule: BUCURIE, TRISTEȚE, FRICĂ, FURIE. Ghidați elevii în jocul de mimă. Elevii vor fi provocați să se gândească la modul în care propriile acțiuni pot avea consecințe pozitive în viața noastră, influențând trăirile emoționale și rezultatul activităților în care ne implicăm, precum și la manifestări diferite ale unor emoții (lacrimi de fericire, furie de supărare etc.)</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	<p>Opțional, făcând referire la animația vizionată, cadrul didactic poate solicita elevilor să realizeze și alte exerciții, cum ar fi:                      „Recunoaște emoția mimată de Alfred și identifică o situație în care ai trăit tu această emoție”;                      „Provoacă un coleg să mimeze o emoție descrisă de tine!”;                      „Eu mă simt....., atunci când.....” etc.</p>
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>Evaluarea va avea urmări măsura în care elevii reușesc să identifice, să denumească și să descrie corect emoțiile lui Alfred, observând asocierea acestora cu elementele specifice limbajului nonverbal și paraverbal. De asemenea, elevii vor fi încurajați să descrie situații de viață în care au experimentat fiecare tip de emoție și să le mimeze.</p>

## REMEDIERE

### ACTIVITATEA 2: POVESTE DESPRE EMOȚII




1. Accesează următorul link și vizionează filmul „Poveste despre bucurie”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4>. Fii atent la emoțiile trăite de fiecare personaj pe parcursul filmului!

2. Cu care dintre personajele poveștii ai vrea să te asemeni ca și comportament? Alege prin bifă (X).



3. Scrie un motiv pentru care ai dori să te asemeni cu acel personaj.

4. Identifică în tabelul de mai jos acele emoții pe care le trăiesc personajele pe parcursul poveștii și scrie un X în căsuța corespunzătoare acestora. Verifică împreună cu un coleg.

	BUCURIA	TRISTEȚEA	FURIA	FRICA
				
				
				

5. Răspunde la întrebări:

- Care sunt emoțiile pe care personajele le trăiesc în diferite momente ale filmului? (identificare și denumire, aprecierea emoțiilor în diferite situații, asocierea emoțiilor cu elemente de limbaj nonverbal și paraverbal)
- Cum își exprimă personajele emoțiile, care este expresia mimică specifică fiecărei emoții? (recunoaștere, asociere corespunzătoare)



*Note pentru profesor:*

Date generale	
Titlul activității de învățare	POVESTE DESPRE EMOȚII
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	<p>2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare (Programa DP, clasa pregătitoare)</p> <p>2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal (Programa DP, clasa I)</p> <p>Se va avea în vedere și interdisciplinaritatea, prin realizarea CS 5.1 (Programa MEM, clasa pregătitoare și clasa I), respectiv sortarea/ clasificarea unor obiecte pe baza unui criteriu dat și colectarea/ gruparea datelor în tabele.</p>
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron (de exemplu, ZOOM)</li> <li>• Laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
Timpul alocat	30 - 35 minute
Descrierea specifică a activității de învățare	<p><b>Vizionarea de către elevi a unui film</b> în vederea identificării și aprecierii emoțiilor în diferite situații precum și a asocierii acestora cu elemente specifice limbajului nonverbal și paraverbal.</p> <p>Filmul recomandat, este o animație în care personajele experimentează diferite trăiri emoționale în raport cu acțiunea prezentată. Prin funcția share screen, cadrul didactic rulează filmul „<i>Poveste despre bucurie</i>”, găzduit pe platforma YouTube, disponibil la: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4">https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4</a></p> <p>Timp alocat vizionării filmului: 5 minute. Dirijați discuțiile pentru analizarea filmului pe baza întrebărilor de analiză și reflecție.</p> <p>Fiecare elev se va gândi la câte o situație în care s-a simțit: fericit, trist, furios, surprins, i-a fost frică/ teamă, a fost dezgustat etc! Fiecare copil va fi numit pentru a descrie, pe scurt, o situație/ întâmplare în care s-a simțit ..., solicitându-i-se să mimeze emoția trăită cu acea ocazie. Elevii vor observa modul în care propriile acțiuni pot avea consecințe pozitive în viața noastră, influențând trăirile emoționale și rezultatul activităților în care ne implicăm.</p> <p>În funcție de nevoile elevilor și de particularitățile clasei de elevi, cadrul didactic va relua vizionarea filmului, pe secvențe, astfel încât să îi ajute pe elevi să își focalizeze atenția pe observarea, identificarea, denumirea și analizarea diferitelor emoții pe care personajele le experimentează în raport cu momentele acțiunii, subliniind faptul că fiecare emoție joacă un rol important în viața noastră. Se va avea în vedere limbajul nonverbal și paraverbal al personajelor și se va evidenția faptul că de-a lungul acțiunii, personajele experimentează trăiri emoționale diferite.</p>
Extindere sau dezvoltări ale activității (opțional)	<p>Opțional, făcând referire la animația vizionată, cadrul didactic poate solicita elevilor să realizeze și alte exerciții, cum ar fi:</p> <p>„Eu mimez emoția, tu o recunoști și identifici o situație în care ai trăit această emoție”;</p> <p>„Provoacă un coleg să mimeze o emoție descrisă de tine!”;</p> <p>„Eu mă simt....., atunci când.....” etc.</p>
Comentarii	
Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la	Evaluarea va avea urmări măsura în care elevii reușesc să identifice, să denumească și să descrie corect emoțiile personajelor, observând asocierea

realizarea activității de învățare

acestora cu elementele specifice limbajului nonverbal și paraverbal. De asemenea, elevii vor fi încurajați să descrie situații de viață în care au experimentat fiecare tip de emoție și să le mimeze.




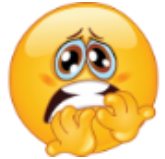
#### 4. ADAPTAREA

##### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

Exemplu: construirea unor recomandări/ activități de învățare **pentru copiii care nu au acces la tehnologie**, pentru dezvoltarea competențelor specifice **C.S. 2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare (programa școlară DP, clasa pregătitoare) și 2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal (programa școlară DP, clasa I).**

#### ACTIVITATEA 1: EXPOZIȚIA EMOȚIILOR

1. Caută imagini, fotografii, decupează desene din reviste sau desenează tu persoane care exprimă emoțiile de mai jos:

	VESEL, FERICIT	
	TRIST, SUPĂRAT	
	FURIOS, NERVOS	
	FRICĂ	



Note pentru profesor:

#### Date generale

Titlul activității de învățare

**EXPOZIȚIA EMOȚIILOR**

- Crearea unei expoziții cu imagini/ fotografii/ desene decupate din reviste

	care exprimă emoțiile de bază
<b>Prezentarea activității de învățare</b>	
Competențe specifice vizate	<p>2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare (Programa DP, clasa pregătitoare)</p> <p>2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal (Programa DP, clasa I)</p>
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagini din ziare, reviste, desene (chiar și personale) care să ilustreze bucuria, tristețea, frica și furia</li> <li>• Foarfecă, lipici</li> <li>• Fișă de lucru</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate pentru copiii fără acces la internet</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față/ online</li> </ul>
Timpul alocat	30 - 35 minute
Descrierea specifică a activității de învățare	Cu ajutorul unui adult (părinte, bunic, consilier școlar, mediatorul școlar sau un alt adult semnificativ) elevul să selecteze, să denumească și să descrie câte o situație în care a simțit emoția respectivă - aici surprindem nivelul de dezvoltare al CS pe 3 niveluri (lipsa competenței, nivel mediu, nivel înalt).
Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)	<p>Opțional, făcând referire la emoțiile trăite, cadrul didactic poate solicita elevilor să realizeze și alte exerciții, cum ar fi:</p> <p>„Eu mimez emoția, tu o recunoști” și dacă emoția este recunoscută, mimează copilul, iar adultul recunoaște. În cazul în care emoția nu este recunoscută de copil, adultul va mima o altă emoție.</p> <p>„Provoacă un coleg să mimeze o emoție descrisă de tine!” (se adresează lucrului pe grupe mici, maxim 5 copii, asistați de un adult.</p>
<b>Comentarii</b>	
Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare	Evaluarea va avea urmări măsura în care elevii reușesc să identifice emoții în materialele pe care le au la dispoziție, pentru a crea o expoziție a emoțiilor, observând asocierea acestora cu elementele specifice limbajului nonverbal și paraverbal din imaginile alese. De asemenea, elevii vor fi încurajați să descrie situații de viață în care au experimentat fiecare tip de emoție și să o mimeze.

## ACTIVITATEA 2: EMOȚIILE MELE

### 1. Citește povestea „Împărăția emoțiilor”:

Se zice că Împărăția Emoțiilor a fost condusă foarte mulți ani de un împărat înțelept, foarte iubit și apreciat de supușii săi.

Acest împărat avea o soție foarte frumoasă, pe nume Emoția.

Aceasta i-a dăruit împăratului foarte mulți copii, însă numai fete.

Nici împăratul și nici împărăteasa nu mai știau la un moment dat numărul exact al acestora.

Fetele împăratului nu semănau deloc între ele, erau foarte diferite una de cealaltă, de parcă nu erau surori.

Cea mare era tot timpul veselă, iar împăratul i-a pus nume Bucuria, a doua fiică era tot timpul furioasă, iar împăratul i-a pus nume Furia, o altă fiică era tot timpul tristă, iar împăratul a numit-o Tristețea. La fel și celorlalte fiice, împăratul le-a pus nume după emoția pe care o simțeau în cea mai mare parte a timpului: Frica, Îngrijorarea, Mulțumirea, Nemulțumirea etc.

După moartea împăratului și a împărătesei, pentru că fetele acestora nu au reușit să se înțeleagă care dintre ele să conducă împărăția, au hotărât să împartă marea împărăție în părți egale și fiecare să-și conducă partea ei.

Și până în ziua de azi, fetele împăratului își conduc fiecare ținutul ei.

2. Identifică cele mai recente emoții trăite de membrii familiei tale și enumeră cel puțin trei, menționând și cine le-a trăit.

3. Desenează în chenarul de mai jos cea mai puternică emoție pe care ai simțit-o azi.



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	<b>EMOȚIILE MELE</b> - Identificarea emoțiilor de bază pe baza trăirilor personale
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare (Programa DP, clasa pregătitoare) 2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal (Programa DP, clasa I)
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Povestea „Împărăția emoțiilor”</li> <li>• Creioane colorate, carioci</li> <li>• Fișă de lucru</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate pentru copiii fără acces la internet</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față/ online</li> </ul>
Timpul alocat	30 - 35 minute
Descrierea specifică a activității de învățare	Cu ajutorul unui adult (părinte, bunic, consilier școlar, mediatorul școlar sau un alt adult semnificativ) elevul va primi printată povestea „Împărăția emoțiilor”. După citirea acesteia, va avea ca sarcini să identifice emoțiile de bază și să deseneze emoția pe care a simțit-o în ziua în care a citit povestea primită.
Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)	Opțional, făcând referire la emoțiile trăite, cadrul didactic poate solicita elevilor să realizeze și alte exerciții, cum ar fi:



„Azi/ Ieri .....(ce mi s-a întâmplat), sunt..... (identifică emoția pe care o trăiesc) ” și dacă emoția este recunoscută, copilul care a recunoscut emoția, o mimează. În cazul în care emoția nu este recunoscută, copilul va mima o altă emoție (am primit un *Foarte bine* la matematică/ fericit, am căzut cu bicicleta/ trist, mi s-a rupt ghiozdanul/ supărat, m-a certat pe nedrept un vecin/ furios, m-a alergat câinele mătușii/ frică).

## Comentarii

### Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare

Evaluarea va avea urmări măsura în care elevii reușesc să identifice emoții în materialele pe care le au la dispoziție, precum și prezentarea sub formă de desen a unei emoții trăite recent.

## Bibliografie

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

By-Ridoy Khan Jr. *Poveste despre bucurie* (resursă video). Disponibilă la:

<https://www.youtube.com/watch?v=UnBm9L9h0S4>

Gârdan, M. M. *Recunoaște și asociază emoțiile cu emoticonul potrivit*. Disponibilă la:

<https://wordwall.net/ro/resource/3573411>

Gârdan, M. M. *Alege imaginea în care copiii exprimă emoția emoticonului!* Disponibilă la:

<https://wordwall.net/ro/resource/3573983>

Gârdan, M. M. *Joc Roata emoțiilor*. Disponibilă la: <https://wordwall.net/ro/resource/3579728>

Institutul Norvegian de Terapie Centrată pe Emoții. *Alfred și Umbra - O scurtă poveste despre emoții*. Disponibilă la: [https://www.youtube.com/watch?v=0kP3\\_gTBSik](https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik)

Mocanu, R. *Mimează emoția!* Disponibilă la: <https://wordwall.net/ro/resource/3586487>

*Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală: Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*. Aprobata prin ordin al ministrului Nr. 3418/19.03.201. Disponibilă la: [http://programe.ise.ro/Portals/1/2013\\_CP\\_I\\_II/55\\_Dezvoltare%20personala\\_CP\\_II\\_OMEN.pdf](http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf)

*Povestea: Împărăția emoțiilor*. Disponibilă la:

<http://jurnalulunui psiholog.blogspot.com/2015/08/imparatia-emoțiilor.html>



## CLASA a II-a

### 1. REPERE

- **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

În vederea remedierii/ recuperării în anul școlar 2020-2021 a competențelor care nu au fost în totalitate dezvoltate în anul școlar 2019-2020, prezentăm ca exemplu, modalitatea de asociere a competențelor specifice și conținuturilor din clasa I, cu cele din clasa a II-a.

Tabelul de mai jos cuprinde **o sugestie** de punere în corespondență a competențelor și a conținuturilor din programa DP a clasei I, dezvoltate insuficient sau nedezvoltate în activitatea școlară din perioada stării de urgență și de alertă națională, ca urmare a pandemiei COVID-19, respectiv în perioada 13 martie 2020 - 15 iunie 2020, cu cele din clasa a II-a, în vederea recuperării sau remedierii.

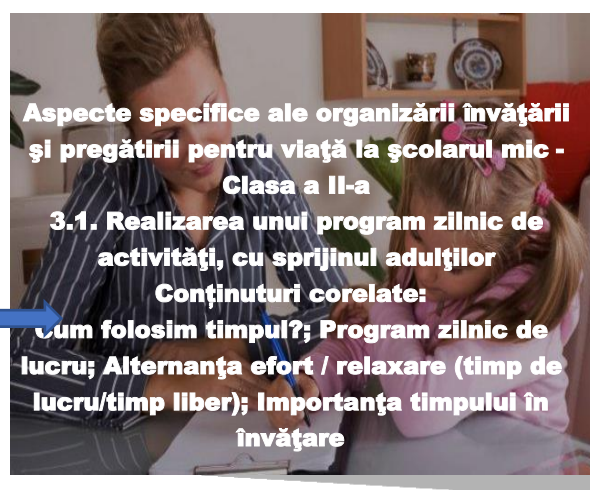
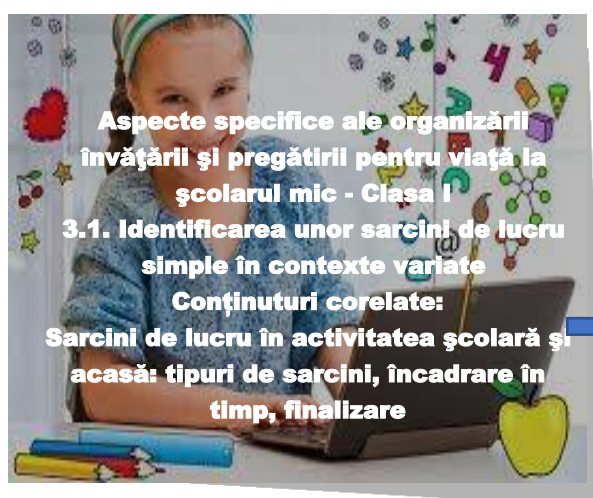
Competența/ conținuturi din programa DP CLASA I, an școlar 2019-2020	Correspondențe	Competența/ conținuturi din programa DP CLASA a II-a, an școlar 2020-2021
<b>CG1: MANIFESTAREA INTERESULUI PENTRU AUTOCUNOAȘTERE ȘI A ATITUDINII POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI</b>		
<b>CS1.1. Prezentarea unor trăsături personale elementare, în contexte variate</b> <b>Conținuturi:</b> Cine sunt eu? Caracteristici personale simple, puncte tari și limite observabile în activitățile școlare și de timp liber	→	<b>CS1.1 Stabilirea unor asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple</b> <b>Conținuturi:</b> Eu și ceilalți Asemănări și deosebiri dintre sine și ceilalți după criterii simple: aspecte fizice, gen, vârstă, tipuri de vestimentație (sport, elegant, tradițional etc.) Diversitate. Fiecare este unic; diferențe individuale
<b>CS1.2. Identificarea unor reguli de igienă personală</b> <b>Conținuturi:</b> Norme de igienă la școală și acasă Igiena locuinței, a sălii de clasă	→	<b>CS1.2. Respectarea unor reguli de igienă personală</b> <b>Conținuturi:</b> Norme de igienă în contexte variate Importanța normelor de igienă pentru sănătate, învățare și relațiile cu ceilalți
<b>CG2: EXPRIMAREA ADECVATĂ A EMOȚIILOR ÎN INTERACȚIUNEA CU COPII ȘI ADULȚI CUNOSCUȚI</b>		
<b>CS2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal</b> <b>Conținuturi:</b> Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonație)	→	<b>CS2.1. Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate</b> <b>Conținuturi:</b> Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) exprimate în comportamente
<b>CS2.2. Transmiterea unor mesaje verbale și nonverbale simple despre propriile experiențe de viață</b> <b>Conținuturi:</b> Abilități de comunicare de bază Mesaje verbale, nonverbale, paraverbale simple	→	<b>CS2.2. Utilizarea unor elemente de ascultare activă</b> <b>Conținuturi:</b> Elemente de ascultare activă: contact vizual, postură, voce (intonație, accent)
<b>CS2.3. Explorarea caracteristicilor necesare pentru a fi bun prieten</b> <b>Conținuturi:</b> Prietenia Caracteristicile unui bun prieten Ce este un bun prieten?	→	<b>CS2.3. Explorarea abilităților de relaționare cu ceilalți</b> <b>Conținuturi:</b> Abilități necesare și comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți Respectul în relațiile cu ceilalți
<b>CG3: UTILIZAREA ABILITĂȚILOR ȘI A ATITUDINILOR SPECIFICE ÎNVĂȚĂRII ÎN CONTEXT ȘCOLAR</b>		
<b>CS 3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate</b> <b>Conținuturi:</b> Sarcini de lucru în activitatea școlară și acasă: tipuri de sarcini, încadrare în timp, finalizare	→	<b>CS 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților</b> <b>Conținuturi:</b> Cum folosim timpul? Program zilnic de lucru Alternanța efort/ relaxare (timp de lucru/ timp liber) Importanța timpului în învățare
<b>CS 3.2. Evidențierea importanței învățării pentru propria persoană</b> <b>Conținuturi:</b> Importanța învățării	→	<b>CS 3.2. 3.2. Prezentarea condițiilor (instrumente, persoane, contexte) care fac învățarea ușoară sau dificilă</b> <b>Conținuturi:</b>

Tehnici simple de monitorizare a achizițiilor învățării		Condițiile învățării: factori favorizanți/ resurse, factori de stres/ obstacole (instrumente, persoane, contexte)
<b>CS 3.3. Explorarea unor meserii cunoscute sau preferate</b> <b>Conținuturi:</b> Meserii cunoscute: denumire, activități principale, unelte și instrumente, loc de desfășurare	→	<b>CS 3.3. Prezentarea utilității unor meserii/ profesii cunoscute</b> <b>Conținuturi:</b> La ce folosesc meseriile? Utilitatea socială a meseriilor: produse realizate, beneficii pentru sine și pentru comunitate

Oferim în continuare un exemplu concret de corelare a competenței **3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate** și a conținuturilor prin care aceasta poate fi dezvoltată la clasa pregătitoare, cu competența **3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților** și a conținuturilor prin care acesta poate fi dezvoltată la clasa I, presupunând că această competență (C.S.3.1.) nu a putut fi dezvoltată în totalitate în anul școlar 2019-2020.

Prezentăm mai jos, modul în care CS 3.1. și conținuturile din clasa pregătitoare la disciplina DP sunt preluate și integrate în clasa a II-a, astfel încât procesul de învățare să fie complet și util elevilor.

Modalitățile de remediere/ recuperare pot fi replicate pentru toate competențele care nu au fost în totalitate dezvoltate în anul școlar anterior.



## 2. EVALUARE

### ➤ Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior








Pentru a avea o imagine reală a nivelului de dezvoltare a competenței specifice 3.1 din clasa I, anul școlar anterior (2019-2020), precum și pentru a stimula autoevaluarea/ interevaluarea corectă a elevilor, propunem trei sarcini de lucru care vor fi cuprinse într-un portofoliu al elevului, alături de sarcini care vizează alte competențe specifice.

Fișa de evaluare se poate utiliza atât în evaluarea față în față, în cea online sau se poate trimite copiilor pe email/ whatsapp. În sesiunile online, fișa poate îmbrăca forma unui test în aplicația Kahoot!, Quizziz, Google Forms, - cu feed-back instantaneu pentru copii - sau se poate rezolva în sistem teleconferință pe Zoom, Google Meet.

#### Item de evaluare 1

CLASA I	CLASA a II-a
Competența specifică:	
CS 3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate	➔
CS 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților	
Conținuturi:	
Sarcini de lucru în activitatea școlară și acasă: tipuri de sarcini, încadrare în timp, finalizare	Cum folosim timpul? Program zilnic de lucru

**Cerința:** În tabelul următor pune un X la activitățile pe care este necesar să le desfășori la școală.

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Răspunde la următoarele întrebări:

- De ce nu ai ales anumite activități?
- Care dintre activitățile alese le faci zilnic la școală?
- Care dintre activitățile alese le faci la școală doar o dată pe săptămână?
- Ce activitate de la școală dorești să o desfășori mai des?
- Cât timp consumi făcând fiecare activitate, dintre cele alese de tine?
- De ce unele activități durează mai mult timp decât altele?
- Care este activitatea preferată dintre cele ilustrate?
- Cum te pregătești pentru fiecare activitate?
- Poți spune care dintre aceste sarcini/ activități de școlar îți se par mai ușor de realizat?
- Este vreo activitate/ sarcină la care ai nevoie de mai mult ajutor?
- Ce altă activitate îți-ar plăcea să facă parte din programul tău de la școală?



*Note pentru profesor:* În cadrul evaluării față în față sau online, după rezolvarea individuală a itemului de evaluare, este necesar să se realizeze o discuție frontală privind aspectele care țin de distincția dintre activități care presupun comportamente dezirabile și cele care presupun comportamente indezirabile; alocarea timpului pentru activitățile selectate de ei precum și modul în care elevii se pregătesc pentru acestea.

Online se realizează o testare prin intermediul *Kahoot!* sau *Quizziz*. Prin opțiunea *Kahoot! distance learning*, elevii primesc intervalul de timp programat rezolvării testului. În afară de feedback-ul imediat primit de copii, se inserează și „învățarea prin slide-uri” care dă și răspunsul corect însoțit de explicații și justificări. Astfel, copiii se pot replia și pot conștientiza greșeala.

La evaluarea față în față se poate face Turul galeriei, procesarea răspunsurilor elevilor putând să se realizeze și în acest context.

**Răspuns așteptat: Identificarea activităților care presupun comportamente dezirabile**

**Descriptori**

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice 6 activități care presupun comportamente dezirabile	Reușește să identifice 3-5 activități care presupun comportamente dezirabile	Reușește să identifice 2 activități care presupun comportamente dezirabile	Reușește să identifice mai puțin de 2 activități care presupun comportamente dezirabile

**Item de evaluare 2**

CLASA I	CLASA a II-a
Competența specifică:	
CS 3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate	CS 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților
Conținuturi:	
Sarcini de lucru în activitatea școlară și acasă: tipuri de sarcini, încadrare în timp, finalizare	Cum folosim timpul? Program zilnic de lucru

**Cerința:** Completează afirmațiile despre programul tău:

*Când mă trezesc dimineța* .....  
*Zilnic, ajung la* ..... *la ora* .....  
*La școală, în ore, sunt fericit/ă atunci când pot să* .....  
*Întotdeauna am timp să* .....  
*Acasă, îmi ajut părinții să* .....  
*Dacă nu respect programul stabilit, atunci* .....

Răspunde la întrebări:

- La care dintre afirmații ți-a fost ușor/ greu să completezi?
- Ce activități realizezi cu ușurință/ cu dificultate dimineța, după trezire?
- La ce oră începi programul la școală? Ajungi la timp la școală?
- La care dintre activitățile de la școală te descurci foarte bine/ nu te descurci?
- Care sunt activitățile pentru care îți ajunge/ nu îți ajunge timpul?
- Cum ești sancționat(ă) dacă nu respecti programul pe care ți-l fac părinții?
- Ce poți face pentru a-ți ajunge timpul pentru teme, joacă și sarcini gospodărești?
- La ce activități îți ajuți părinții?



*Note pentru profesor:*

Pentru realizarea evaluării în mediul online, anterior exercițiului, se poate apela la un PowerPoint (partajat prin *Zoom, Google Meet, Google Forms*) care să conțină răspunsurile la aceste întrebări într-o ordine diferită, sub formă de listă, cu variante multiple. Apoi se completează fișa de către elevi, se încarcă în *Google Classroom* ori se transmite rezolvarea via *WhatsApp&e-mail*.

În cadrul evaluării față în față sau online, după rezolvarea individuală a itemului de evaluare, este necesar să se realizeze o discuție frontală privind aspectele care țin de procesarea răspunsurilor elevilor, cu accent pe necesitatea organizării timpului, spațiului personal și comun, respectarea regulilor în realizarea activităților și modul în care își asumă sarcinile de lucru. La evaluarea față în față se poate face Turul galeriei, procesarea răspunsurilor elevilor putând să se realizeze și în acest context.

**Răspuns așteptat:** Completarea afirmațiilor cu idei adecvate contextului

**Descriptori**

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să completeze 6 afirmații, adecvat contextului	Reușește să completeze 3-5 afirmații, adecvat contextului	Reușește să completeze 2 afirmații, adecvat contextului	Reușește să completeze mai puțin 2 afirmații, adecvat contextului

**Item de evaluare 3**

CLASA I	CLASA a II-a
Competența specifică:	
CS 3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate	CS 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților
Conținuturi:	
Sarcini de lucru în activitatea școlară și acasă: tipuri de sarcini, încadrare în timp, finalizare	Program zilnic de lucru Importanța timpului în învățare

**Cerința:** Cât durează fiecare activitate pe care o desfășori? Colorează căsuța care arată în cât timp faci anumite activități:

ore										
ore										
ore										
ore										
oră										
/2 oră										
0-15 min										
min										
	Igiena personală	Făcutul ghiozdanului	Servitul mesei	Somnul	Programul școlar/ orele de la școală	Teme de casă	Joaca	Lectura	Privitul la televizor/ internet	Activitatea preferată (alta decât cele scrise deja) Care este aceasta?

2. Răspunde la următoarele întrebări:

- Cărei activități îi acorzi cel mai mult/ cel mai puțin timp? De ce?
- Căror activități ți-ar plăcea să le acorzi mai mult/ mai puțin timp? De ce?
- Ce părere au părinții tăi cu privire la cât timp acorzi fiecărei activități? Cum și-ar dori ei să fie programul tău, împărțit pe ore?



*Note pentru profesor:* Activitățile pot varia, tabelul poate include tipuri de activități selectate în funcție de mediul de proveniență al elevilor (urban, rural), de particularitățile clasei, de deprinderile formate; se pot adăuga activități sau elimina unele. De asemenea, reperle de timp pot fi modificate și se precizează că sunt orientative.

Se discută cu elevii, anterior aplicării fișei, despre intervalul de timp alocat diferitelor activități și necesitatea de a se încadra în duratele propuse. Pentru derularea activității în online, se pot transmite fișele pe platforme educaționale tip *Schoology*, *Google Classroom*, *Google Forms* sub formă de test. Se stabilește ca fișa să fie inclusă în portofoliul personal. În cadrul evaluării față în față sau online, după rezolvarea individuală a itemului de evaluare, este necesar să se realizeze o discuție frontală privind aspectele care țin diferențele individuale privind alocarea timpului pentru anumite activități, implicarea copiilor în rezolvarea sarcinilor școlare și a celor gospodărești.

La evaluarea față în față se poate face Turul galeriei, procesarea răspunsurilor elevilor putând să se realizeze și în acest context.



**Răspuns așteptat:** Aprecierea corectă a duratei activităților

Descriptori			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să aprecieze corect durata pentru 8-10 activități	Reușește să aprecieze corect durata pentru 5-7 activități	Reușește să aprecieze corect durata pentru 3-4 activități	Reușește să aprecieze corect durata pentru mai puțin de 3 activități

**Tabel centralizator**

Competența specifică:	C.S. 3.1 Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate			
	Sub nivelul de performanță acceptabilă	Nivel de performanță acceptabilă	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță superioară
<b>Elevul XY</b>				
Item 1	x			
Item 2		x		
Item 3				x
<b>Elevul MN</b>				
Item 1		x		
Item 2		x		
Item 3			x	
<b>Elevul AB</b>				
...				

### 3. RECOMANDĂRI

- **Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

Activitățile de învățare propuse în această secțiune au caracter orientativ, fiecare cadru didactic va selecta sarcinile în funcție de particularitățile colectivului cu care lucrează, de timpul pe care l-a alocat acestei secțiuni în planificarea calendaristică, de densitatea și dinamica pe care dorește să le imprime activităților de învățare și, evident, de resursele materiale de care dispune.

## RECUPERARE

### ACTIVITATEA 1: AM TIMP PENTRU TOATE

#### Sarcina 1

- Găsiți cât mai multe cuvinte care se potrivesc cuvântului „CEAS”.
- Unele dintre cuvintele identificate de voi sunt activități (de exemplu, ....), altele arată durata (de exemplu, .....). Fiecare activitate are o anumită durată (de exemplu, ....). Pentru unii o activitate durează mai mult, pentru alții mai puțin. Important este să ne organizăm timpul astfel încât zilnic să putem face atât activitățile obligatorii, cât și cele de timp liber.

**Sarcina 2**

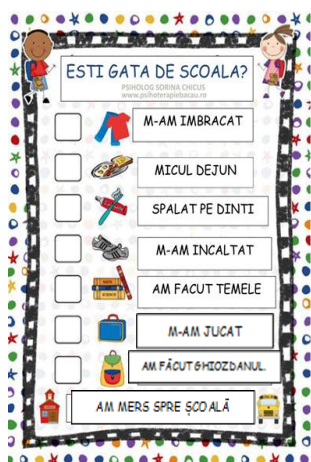
- Vizionează videoclipul de la adresa <https://www.youtube.com/watch?v=IT5QENieeo8>:-
- Enumeră ce activități face fetița.
- Dintre aceste activități alege-le pe cele legate de școală.
- Alege-le apoi pe cele în care fetița își ajută părinții.
- Pe care dintre activități le faci și tu:
  - des
  - rar
  - nu le-am făcut niciodată.

**Sarcina 3**

- Enumeră ce activități faci la școală.
- De ce înveți să citești?
- De ce înveți să scrii?
- De ce înveți să socotești?
- De ce cânti?
- De ce faci mișcare?
- De ce desenezi?

**Sarcina 4**

În căsuța din fața fiecărei activități pune timpul de care ai nevoie pentru a o face. Poți folosi ore, minute, secunde.

**Sarcina 5**

Joacă rolul unui părinte care îi dă sfaturi copilului său despre cum să își organizeze o zi de școală.

**Sarcina 6**

Acum vei juca un joc. Privește cu atenție ce fac copiii din tabelul de mai jos. Lângă fiecare imagine ai de pus niște simboluri.

- Pune 1 lângă prima activitate pe care o faci într-o zi de școală, 2 lângă următoarea, apoi 3,4,....., până la 8. Te-ai descurcat? Foarte bine, continuă jocul!
- Pune X lângă doar lângă activitățile pe care le faci în fiecare zi. Minunat!
- Pune + lângă activitățile care sunt grele și – lângă activitățile care sunt ușoare. Este ușor și acest joc, nu?
- Pune o steluță \* lângă activitățile care ți se par scurte și două stelute \*\* lângă cele care ți se par lungi.



### Sarcina 7

Acum, după ce ați rezolvat fiecare fișă, vom face un exercițiu de atenție. Veți asculta/ observa răspunsurile colegilor și veți îndeplini următoarele sarcini (afișate pe tablă sau cu videoproiectorul, pe aplicația online cu care se lucrează). Începem:

- Bifează dacă ai dat un răspuns corect!
- Pune o steluță dacă ai dat un răspuns identic/ asemănător cu al unui coleg.
- Notează un răspuns amuzant pe care l-ai auzit.
- Care a fost cel mai original răspuns, îți amintești? Spune-ni-l și nouă!

### Sarcina 8

Completează propozițiile următoare:

- Am nevoie de mai mult timp să citesc o poveste decât să.....



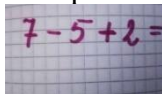
- Am nevoie de mai puțin timp să mă uit la televizor decât să .....



- Am nevoie de mai mult timp să fac baie decât să .....



- Am nevoie de mai puțin timp să rezolv un exercițiu decât să .....



- Am nevoie de mai mult timp să dorm decât să .....



- Am nevoie de mai puțin timp să desenez o casă decât să .....



### Sarcina 9

„Nu mai am timp!” - Când folosiți acest enunț?

De ce nu avem întotdeauna timp?

Propun să jucăm un joc numit „Hoții de timp”.

Care sunt „infractorii” (motivele) care ne răpesc timpul?

Scriem o listă cu hoții de timp pe care-i cunoaștem.

În ultima rubrică ne gândim la metode pentru a scăpa de aceștia.

Hoții de timp	Cum ne ferim/ scăpăm de ei?
-întreruperile - prelungirea activităților - amânarea activităților - plictiseala - jocurile pe computer ...	- Să cerem ajutor - Să ne planificăm ziua/ săptămâna - Să stabilim care activitate este cea mai importantă, mai utilă...

### Sarcina 10

Pe fișa primită observați patru cadrane. Fiecare conține activitățile pe care le scriem în agenda noastră de lucru. Aveți deja dat câte un exemplu. Completați cadranele cu cel puțin o sarcină sau o activitate care se potrivește.

Dacă nu înțelegeți sarcina, cere ajutor suplimentar!

<b>1. Sarcinile importante și urgente</b> - teme	<b>2. Activități importante, dar care nu sunt urgente</b> - întâlnirea de săptămâna viitoare cu ....
<b>3. Activități neimportante, care trebuie rezolvate</b> - numărul de telefon al lui ...	<b>4. Activități neimportante și care nu trebuie imediat rezolvate</b> - discuțiile telefonice interminabile

Colorați cu violet activitățile pe care le faceți cel mai des!

Colorați cu oranj activitățile preferate!

Colorați cu verde activitățile care nu vă plac!

Care cadran este cel mai colorat?



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	AM TIMP PENTRU TOATE
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	2.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate (clasa I) 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților - crearea unui orar zilnic (clasa a II-a)
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>Echipamente: telefon mobil, laptop/ PC, conexiune stabilă la internet, videoproiector</li> <li>Fișa de lucru în format printat, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea facilitează formarea competențelor specifice domeniului „Aspecte specifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic”</li> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	35 minute + 10 minute reflecție/ se realizează pe parcursul a trei ore didactice
<b>Descrierea specifică a activității de învățare</b>	<p>Realizarea unui brainstorming pornind de la cuvântul „CEAS” cu scopul obținerii corespondenței dintre activitate și durata acesteia.</p> <p>Vizionarea clipului <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IT5QENieeo8">https://www.youtube.com/watch?v=IT5QENieeo8</a> în vederea identificării activităților școlare și casnice pe care le pot face copiii, pornind de la o discuție facilitată de mesajul din videoclip. Vizionarea se face secvențial, pe strofe.</p> <p>Discuții premergătoare referitoare la desfășurarea activităților de la școală pentru consolidarea cunoașterii diversității acestora și a scopului învățării</p> <p>Completarea duratei unor activități (alocată în minute/ ore) pentru a se organiza programul zilnic al elevului. Posibil exemplu:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Alte exemple se pot lua de pe <a href="https://www.google.com/search?rlz=1C1CHWA_enRO612RO612&amp;source=univ&amp;tbm=isch&amp;q=programul+zilnic+al+copilului&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwiqtqcbu8DqAhVPpIsKHavVAhQQsAR6BAgKEAE&amp;biw=1276&amp;bih=607#imgc=q8hAfIZ48RNN3M">https://www.google.com/search?rlz=1C1CHWA_enRO612RO612&amp;source=univ&amp;tbm=isch&amp;q=programul+zilnic+al+copilului&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwiqtqcbu8DqAhVPpIsKHavVAhQQsAR6BAgKEAE&amp;biw=1276&amp;bih=607#imgc=q8hAfIZ48RNN3M</a></p> <p>Realizarea unui joc de rol (2-3 copii joacă rolul părinților care sfătuiesc copiii privind organizarea eficientă a unei zile de școală combinată cu adoptarea unui stil de viață sănătos) pentru a facilita înțelegerea rutinei zilnice a elevului. Jocul de rol va porni de la ideile următoare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programul de somn: un copil de 7-9 ani are nevoie de 9-10 de ore de somn pe zi</li> <li>- Activitățile de la școală/ activitățile de acasă</li> </ul> <p>Analizarea unui colaj cu imagini și plasarea (lângă fiecare imagine) a unor simboluri pentru aceste activități în funcție de succesiune (numere de la 1 la 8), frecvență (X – zilnic), dificultate (+ dificilă – ușoară), durată (*scurtă, **lungă), cu scopul identificării tipurilor de sarcini și încadrării acestora în timp.</p> <p><i>Turul galeriei</i> pentru constatarea răspunsurilor comune/ diferite, pentru evidențierea răspunsurilor potrivite și a celor originale, asigurându-se astfel feed-back-ul</p> <p>Realizarea unui exercițiu de apreciere a timpului de lucru (mai mult, mai puțin) pentru sarcinile pe care le au copiii de îndeplinit la școală și acasă</p> <p>Realizarea jocului didactic „<i>Hoții de timp</i>” pentru evidențierea activităților prioritare, pentru depistarea activităților cu sarcini grele, pentru înțelegerea consecințelor lipsei</p>

de organizare a timpului. Jocul presupune întocmirea unei liste cu activitățile cronofage (întreruperile, amânarea unor sarcini, o emisiune TV, lipsa organizării personale, absența prioritizării unor acțiuni, telefonul etc.) și stabilirea modalităților prin care poți evita acești „hoți” (întocmirea unui program, control asupra duratei folosirii telefonului/ TV...). Variantă: se derulează (pe videoprojector – în clasă sau în sistem teleconferință – online) o listă cu activități cronofage sau nu pe care copiii le identifică fie prin diferite mișcări/ producere de sunete – în clasă, fie prin culori/ simboluri online.

„Metoda celor 4 cadrane” (exercițiu alternativ) se va folosi în vederea descoperirii/ precizării activităților sau evenimentelor cu adevărat importante și a stabilirii programului zilnic/ săptămânal, a întocmirii unei agende. Astfel, Cadrantul 1 conține sarcinile importante și urgente (ex.: teme); Cadrantul 2 este pentru activitățile importante, dar care nu sunt urgente (ex.: lecturi suplimentare, proiecte, teste viitoare, ordinea în cameră, socializare cu ... etc.); Cadrantul 3 este dedicat activităților neimportante, dar urgente (ex.: de obținut niște informații); Cadrantul 4 este cu activități neimportante și neurgente (ex.: discuții interminabile la telefon, internet nelimitat etc.). Pentru agendă se pot folosi coduri de culori, după importanța sau durata activității.

Acordarea timpului pentru analiză și reflecție, oferirea și solicitarea feedback-ului în vederea procesării conținuturilor abordate.

### Comentarii

**Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare**

Cadrele didactice trebuie să convertească fișele (printabile) propuse în materiale utilizabile online prin intermediul aplicațiilor *Kahoot!*, *Quizizz*, *Google forms* sau *ppt*. Toate exercițiile se pot realiza în condiții online, fie prin afișarea pe ecran a sarcinilor, fie prin transmiterea de fișe electronice. În condițiile învățării online pot fi implicați în activități și membri ai familiilor elevilor (părinți, bunici, frați).

## REMEDIERE

### ACTIVITATEA 2: AM NEVOIE DE UN PROGRAM?

#### Sarcina 1

Unește, prin săgeți, activitățile din prima coloană cu durata corespunzătoare din a doua coloană.



Activități

- Cina
- Igiena de seară
- Orele la școală
- Somnul (noaptea)
- Joacă
- Micul dejun
- Temele de casă
- Igiena de dimineață



Ora

- 16:00 – 18:00
- 7:00 – 7:30
- 18:00 – 20:00
- 8:00 – 12:00
- 7:30
- 20:00
- 21:00 – 7:00
- 20:00-21:00

### Sarcina 2

- Enumeră ce activități faci la școală.
- De ce înveți să citești?
- De ce înveți să scrii?
- De ce înveți să socotești?
- De ce câți?
- De ce faci mișcare?
- De ce desenezi?

### Sarcina 3

- Vizionează videoclipul de pe link-ul: <https://www.youtube.com/watch?v=3prQPJd5ILE>
- Ce ai înțeles că a pățit greierele?
- Ce a făcut furnica?
- Ce a învățat greierele din această întâmplare? Ce sfat i-ai da?
- Dacă te gândești la tine, semeni mai mult cu furnica sau cu greierele? De ce?

### Sarcina 4

Completează afirmațiile despre programul tău, ducând săgeata spre răspunsul potrivit. Poți selecta mai multe răspunsuri.

Când mă trezesc dimineța .....	<ul style="list-style-type: none"> <li>îmi fac toaleta (mă spăl pe dinți, pe față, mă pieptăn)</li> <li>mă uit la TV</li> <li>iau micul dejun</li> <li>aranjez patul</li> <li>îmi fac ghiozdanul</li> </ul>
Zilnic, ajung la ..... până la ora .....	<ul style="list-style-type: none"> <li>bunici, 12:00</li> <li>școală, 08:00</li> <li>mine acasă, 08:00</li> </ul>
La școală, în ore, sunt fericit/ă atunci când pot să .....	<ul style="list-style-type: none"> <li>dorm</li> <li>mă joc cu colegul/a de bancă</li> <li>răspund corect</li> <li>înțeleg lecția</li> <li>aflu ceva nou, interesant</li> </ul>
Întotdeauna am timp să .....	<ul style="list-style-type: none"> <li>îmi fac temele</li> <li>dorm după-amiaza</li> <li>să mă joc</li> <li>să fac activitatea mea preferată</li> <li>să citesc</li> </ul>
Acasă, îmi ajut părinții să .....	<ul style="list-style-type: none"> <li>păstreze ordinea</li> <li>facă curat</li> <li>vorbească cu prietenii lor online</li> <li>citească la TV</li> <li>spele vasele</li> <li>sunt recompensat</li> </ul>

**Dacă nu respect programul stabilit, atunci .....**

- sunt sancționat
- nu mai am timp pentru activitatea preferată
- nu se întâmplă nimic
- renunț la efectuarea temelor

### Sarcina 5

Acum, după ce ați rezolvat fiecare fișă, vom face un exercițiu de atenție. Veți asculta/ observa răspunsurile colegilor și veți îndeplini următoarele sarcini (afișate pe tablă sau cu videoproiectorul, pe aplicația online cu care se lucrează). Începem:

- a. Bifează răspunsul corect!
- b. Pune o steluță lângă răspunsul care se repetă de cele mai multe ori.
- c. Scrie „?” în dreptul răspunsului cu care nu ești de acord. Justifică de ce nu accepți răspunsul!
- d. Scrie semnul „!” dacă ai o nelămurire în legătură cu un răspuns. Întreabă ce nu înțelegi!
- e. Cu ce coleg te asemeni la răspunsuri?

### Sarcina 6

Ați primit fiecare câte o fișă împărțită în pătrate. Cine numără primul câte sunt?

Puteți să vă gândiți la ce poate reprezenta numărul 24? Bravo, 24 poate fi numărul de ore dintr-o zi! Vom juca „Pătratele timpului”. Pregătiți creionul de culoarea preferată!

Voi da diferite comenzi. Când auziți cuvântul, vă gândiți și colorați atâtea pătrățele câte ore vă sunt necesare pentru a desfășura zilnic activitatea/ sarcina respectivă. Atenție, fiți gata, start!

**SOMN! TEME! JOACĂ! CITIT! MESELE ZILNICE! TELEFON! TV! JOCURI ELECTRONICE (MINECRAFT, ROBLOX...)! Jocul s-a încheiat. Acum, fiecare numără pătrățelele marcate. La ce activități puteți renunța pentru a avea mai mult timp pentru altele?**

### Sarcina 7

Cât durează fiecare activitate pe care o desfășori? Notează cu A (Adevărat) în fiecare căsuță colorată care arată timpul potrivit pentru activitate.

8 ore										
4 ore										
3 ore										
2 ore										
1 oră										
1/2 oră										
10-15 min										
5 min										
	Igiena personală	Făcutul ghiozdanului	Servitul mesei	Somnul	Programul școlar/ orele de la școală	Teme de casă	Joaca	Lectura	Privitul la televizor/ internet	Activitatea preferată (alta decât cele scrise deja) Care este aceasta?



**Sarcina 8**

„Nu mai am timp!” Când folosiți acest enunț?

De ce nu avem întotdeauna timp?

De ce nu putem face tot ce ne propunem într-o zi?

Propun să jucăm un joc numit „Hoții de timp”. Care sunt „infractorii”, adică motivele pentru care rămânem fără timp?

Scriem, împreună, o listă cu hoții de timp pe care-i cunoaștem. În ultima rubrică ne gândim la metode pentru a scăpa de aceștia.

<b>Hoții de timp</b> - întreruperile - prelungirea activităților - amânarea activităților - plictiseala - jocurile pe computer - lipsa unui program ...	<b>Cum ne ferim/ scăpăm de ei?</b> - Să cerem ajutor - Să ne planificăm ziua/ săptămâna - Să stabilim care activitate este cea mai importantă, mai utilă - Să spunem NU - Să reducem durata convorbirilor telefonice...
---	--



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	AM NEVOIE DE UN PROGRAM?
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate (clasa I) 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților - crearea unui orar zilnic (clasa a II-a)
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>• Echipamente: telefon mobil, laptop/ PC, conexiune stabilă la internet, videoproiector</li> <li>• Fișa de lucru în format printat, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li> <li>• Video</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea facilitează formarea competențelor specifice domeniului „Aspecte specifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic”</li> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
Timpul alocat	35 minute + 10 minute reflecție/ se realizează pe parcursul a trei ore didactice
Descrierea specifică a activității de învățare	<p>Asocierea dintre activități și intervale de timp cu scopul obținerii corespondenței dintre activitate și durata acesteia.</p> <p><b>Online</b>, prin noua opțiune a Kahoot! distance learning, elevii primesc intervalul de timp programat rezolvării sarcinii. În afară de feed-back-ul imediat primit de copii, se înserează (după fiecare răspuns) și „învățarea prin slide-uri” care dă și răspunsul corect însoțit de explicații și justificări. Astfel, copiii se pot replia și pot conștientiza greșeala.</p> <p><b>Față în față:</b> materialul este o fișă de lucru printată (proiectată și pe videoproiector), copiii rezolvând sarcina contracronometru (max. 4 min). Feed-back-ul are loc frontal.</p>

Discuții premergătoare referitoare la desfășurarea activităților de la școală pentru consolidarea cunoașterii diversității acestora și a scopului învățării

Vizionarea videoclipului

<https://www.youtube.com/watch?v=3prQPJd5ILE> în vederea conștientizării de către copii a necesității asumării sarcinilor și încadrării în timp. Procesarea conținutului fabulei „Greierile și furnica” va fi centrată pe comparația dintre persoanele organizate și cele dezorganizate, dintre cele care își asumă sarcini și le finalizează și cele care nu o fac, precum și pe consecințele acestor aspecte pe termen scurt, mediu și lung.

Completarea afirmațiilor lacunare cu scopul recunoașterii activităților realizate de către elevi și a modului în care ei se raportează la aceste activități.

Întrebări de analiză/ reflecție:

- La care dintre afirmații ți-a fost ușor/ greu să completezi?
- Ce activități realizezi cu ușurință/ cu dificultate dimineața, după trezire?
- La ce oră începi programul la școală?
- Ajunși la timp la școală?
- La care dintre activitățile de la școală te descurci foarte bine/ nu te descurci?
- Care sunt activitățile pentru care îți ajunge/ nu îți ajunge timpul?
- Cum ești sancționat(ă) dacă nu respecti programul pe care ți-l fac părinții?
- Ce poți face pentru a-ți ajunge timpul pentru teme, joacă și sarcini gospodărești?
- La ce activități îți ajuți părinții?

**Turul galeriei** pentru constatarea răspunsurilor comune/ diferite, pentru evidențierea răspunsurilor potrivite și a celor originale, asigurându-se feed-back-ul.

Realizarea jocului „Pătratele timpului” în vederea identificării timpului pe care-l au copiii la dispoziție și pe care nu știu să-l valorifice. Școlarii primesc o fișă împărțită-n 24 de pătrate (adică, 24 ore/ zi) și se dau diferite comenzi: SOMN! TEME! JOACĂ! CITIT! MESELE ZILNICE! TELEFON! Ei trebuie să coloreze (diferit) atâtea pătrate cât consideră că durează activitatea respective. Se poate juca și pe perechi, triade sau echipe.

Realizarea exercițiului „Cât durează fiecare activitate pe care o desfășori?” în vederea gestionării eficiente a timpului.

Notează cu A (Adevărat) în căsuța care arată timpul potrivit pentru fiecare activitate.

Desfășurarea jocului didactic „Hoții de timp” pentru evidențierea activităților prioritare, pentru depistarea activităților cu sarcini grele, pentru înțelegerea consecințelor lipsei de organizare a timpului.

Acordarea timpului pentru analiză și reflecție, oferirea și solicitarea feedback-ului în vederea procesării conținuturilor abordate.

## Comentarii

**Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare**

Cadrele didactice trebuie să convertească fișele (printabile) propuse în materiale utilizabile online prin intermediul aplicațiilor *Kahoot!*, *Quizizz*, *Google forms sau ppt*. Toate exercițiile se pot realiza în condiții online, fie prin afișarea pe ecran a sarcinilor, fie prin transmiterea de fișe electronice.

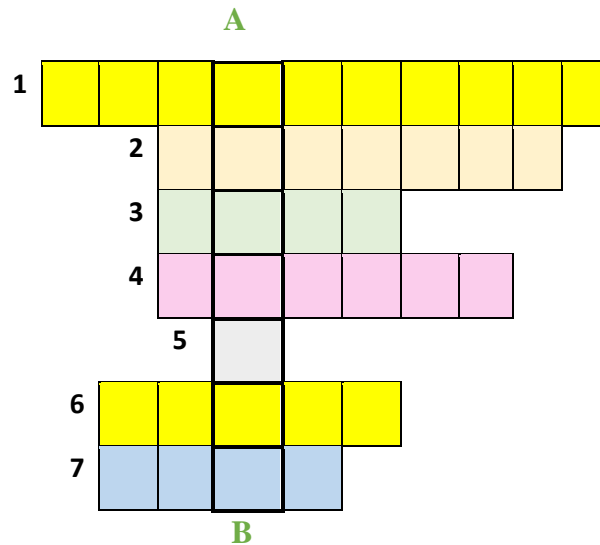
În condițiile învățării online pot fi implicați în activități și membri ai familiilor elevilor (părinți, bunici, frați).

#### 4. ADAPTAREA

➤ **Adaptarea la categoriile de elevi care nu au acces sau au acces limitat la internet/ mijloace tehnice necesare învățării online**

Exemplu: construirea unor recomandări/ activități de învățare **pentru copii care nu au acces la tehnologie**, pentru dezvoltarea competențelor specifice **C.S. 3.1 Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate (clasa I)** și **C.S. 3.1 Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților - crearea unui orar zilnic (clasa a II-a)**.

#### ACTIVITATEA 1: AM TIMP PENTRU TOATE



1. Ajut cât pot părinții la treburile din .....
2. În camera mea mențin curățenia și .....
3. Odihna de noapte
4. Respect zilnic regulile de ..... corporală.
5. Prima literă din cuvântul REGULĂ
6. Activitatea preferată de toți copiii
7. Primate la școală și efectuate acasă

**A-B** Dacă am un ..... bine stabilit, am timp pentru toate activitățile de acasă.

#### ACTIVITATEA 3: CINE MI-A FURAT TIMPUL?

##### 1. Notează în tabel activitățile și sarcinile realizate într-o săptămână.

Nu uita să scrii durata fiecăreia! Dacă vrei, poți nota chiar ora de începere și ora de final.

La tipul activității pune o bifă!

Amintește-ți unde ai făcut-o și dacă au mai participat și alte persoane.

Apoi, dă-i un calificativ! Notează-o de la una la cinci steluțe/ inimioare după cât de mult ți-a plăcut (sau cât de bine te-ai descurcat).

Cere ajutorul familiei la completarea tabelului! **SUCCES!**

Ziua	Activitatea desfășurată. Sarcina îndeplinită	Tipul activității			Timpul de realizare	Locul desfășurării activității	Cine m-a ajutat? Cu cine am colaborat?	Calificativ
		planificate	urgente	Neașteptată				
LUNI								
MARȚI								
MIERCURI								
JOI								
VINERI								
SÂMBĂȚĂ								
DUMINICĂ								

**2. După ce ai completat tabelul, răspunde la următoarele întrebări:**

- Sunt activități planificate, pe care ți-ai propus să le realizezi sau activități neașteptate?
- Sunt sarcini pe care trebuie să le îndeplinești sau sunt activități la care nici nu te-ai gândit înainte, dar ai vrut ori ai fost nevoit să le faci?
- A intervenit o urgență?

- Ai amânat să faci ceva?
- Ai făcut mai multe activități în același timp?
- Ai luat o pauză în timpul acțiunii?
- De câte ori te-ai întrerupt din ceea ce tocmai făceai?

La sfârșitul săptămânii poți observa care activități te-au făcut să pierzi timpul și care sunt cele cu adevărat importante.

### ACTIVITATEA 3: CÂT DE „LUNG” ESTE TIMPUL?

1. Completează tabelul, dând cât mai multe exemple de activități care se pot face în durata de timp indicată.

Înțelegeți cât de „lungă” este o secundă? Sau un minut? ...

Prețuiește timpul! Ia-te la întrecere cu rudele tale! Cine a reușit să facă mai multe acțiuni într-un anumit interval de timp?

Ce pot face într-o secundă?	Ce pot face într-un minut?	Ce pot face în 5 minute?	Ce pot face într-un sfert de oră?	Ce pot face într-o jumătate de oră?	Ce pot face într-o oră?



*Note pentru profesor:*

- Activitățile i se pot trimite elevului sub formă de fișe, în format letric.
- În realizarea sarcinilor propuse, copiii pot fi sprijiniți de un adult (părinte, bunic etc.) sau de frați mai mari.

Alte activități care pot fi realizate cu elevii care nu au acces la internet sunt:

- Alcătuirea unui jurnal ilustrat/ desenat al activităților curente, cotidiene (dar se poate realiza și sub formă de fotografii trimise via e-mail, WhatsApp);
- Completarea unor aritmogrițe despre activitățile de la școală și de acasă;
- Benzi desenate despre „O zi din viața mea de școlar”;
- Realizarea unui „top” al activităților zilnice/ săptămânale sub forma unei scări graduale pentru stabilirea preferințelor copiilor, a frecvenței acțiunilor lor, a noilor deprinderi formate (sarcini de tipul: *Ce mi-a plăcut cel mai mult/ mai puțin să fac? Ce activitate am desfășurat cel mai des/ rar? Care a fost activitatea la care mă pricepe cel mai bine?*);
- Exerciții distractive de atribuire de sarcini membrilor familiei (altele decât cele tradiționale rolurilor din cadrul acesteia).

## Bibliografie

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

*Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală: Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a.* Aprobata prin ordin al ministrului Nr. 3418/ 19.03.2013. Disponibilă la:  
[http://programe.ise.ro/Portals/1/2013\\_CP\\_I\\_II/55\\_Dezvoltare%20personala\\_CP\\_II\\_OMEN.pdf](http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf)

*Cântece pentru grădiniță. Are mama o fetiță.* Disponibilă la:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IT5QENieeo8>

*Greierele și furnica. Cântece pentru copii. Tra La La.* Disponibilă la:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3prQPJd51LE>

*Micul Rinocer. Programul zilnic al copilului meu.* Disponibilă la:  
<https://miculrinocer.ro/programul-zilnic-al-copilului-scolar/>

# GIMNAZIU



## CLASA a V-a

### 1. REPERE

- **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

La clasa a V-a nu avem competențe specifice care trebuie recuperate/ remediate din anul școlar anterior pentru că în clasa a IV-a elevii nu au studiat discipline din aria curriculară *Consiliere și orientare*. Ca atare, planificarea calendaristică va fi realizată ținând cont exclusiv de programa școlară de *Consiliere și dezvoltare personală* clasa a V-a.

### 2. EVALUARE

- **Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior**

Pentru că în clasa a V-a nu avem de recuperat/ remediat competențe din anul școlar anterior, se va începe anul școlar 2020-2021 direct cu activitățile de evaluare inițială din perspectiva noilor achiziții planificate.

Propunem o abordare care are în vedere **C.S. 1.2. - Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine**, deoarece perioada pe care o traversează este una fără precedent, schimbările care au intervenit în ultimul timp și la care trebuie să se adapteze (școala online, distanțare socială, limitarea interacțiunii sociale, trecerea în alt ciclu de învățământ etc.) pot constitui o sursă de stres pentru mulți elevi.

### Nivelul general de dezvoltare

Preadolescența și adolescența reprezintă o perioadă vulnerabilă la stres. În ceea ce privește caracteristicile dezvoltării în perioada adolescenței timpurii (perioada cuprinsă între 11 și 14 ani), putem observa schimbări diverse și rapide, atât în plan mintal, cât și fizic. Trebuie să ținem însă cont de diferențele individuale, fiecare preadolescent/ adolescent urmând o evoluție unică. Stresul are o importantă componentă subiectivă, în sensul că ceea ce este facil sau chiar relaxant pentru o persoană, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat (Băban, 2003).

Caracteristicile dezvoltării fizice în această perioadă, cum ar fi plasticitatea creierului și dezvoltarea sistemului hormonal, dar și tranziția de la un ciclu de școlaritate la altul, cu schimbările care intervin: dificultatea trecerii de la învățământul cu profesor unic la interacțiune cu mai mulți profesori, cu cerințe mai diversificate cantitativ și calitativ, cu metode de predare și evaluare diferite - care impun un cadru al învățării mai deosebit, schimbarea sistemului de notare (trecerea de la calificativ la notă), pentru unii elevi schimbarea școlii, a grupului de colegi, îi face pe preadolescenți mai vulnerabili la stres, mai ales că autocontrolul și autonomia nu sunt suficient dezvoltate în această etapă.

La această vârstă se dezvoltă conștiința de sine, preadolescentul fiind animat de dorința de a-și cunoaște propriile posibilități. Acest lucru constituie o oportunitate de dezvoltare a competențelor socio-emoționale și atitudinilor pozitive față de un stil de viață sănătos. Astfel că, experiența de succes de adaptare la școală când a făcut tranziția de la ciclul preșcolar la primar și competențele socio-emoționale dezvoltate în cadrul orelor de *Dezvoltare personală* până în clasa a II-a (CG 1 *Exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copii și adulți cunoscuți*) și *Educație civică* din clasa a III-a (CS 1.1. *Explorarea calității de persoană pe care o are orice om*), se pot valorifica acum la un alt nivel de dezvoltare și maturizare a structurilor psiho-sociale personale.

**Evaluarea inițială** se realizează cu scopul de a identifica nivelul achizițiilor dobândite de elevi până la sfârșitul clasei a IV-a, în termeni de cunoștințe, abilități și atitudini, de a cunoaște premisele de la care se pornește în proiectarea activităților de învățare.

Evaluarea inițială poate fi orientată către nivelul competențelor elevilor sau către identificarea resurselor de care dispun elevii.

Se poate realiza printr-o *probă combinată* care are ca punct de plecare contextul oferit de o activitate de învățare de tipul: joc de rol, dramatizare, completare fraze lacunare, itemi de asociere, compunere de text, realizare desen.

În evaluarea competenței, care poate fi realizată pe o perioadă lungă de timp, se va urmări gradul de *înțelegere* a noțiunilor specifice competenței 1.2 *Abilitățile de gestionare a stresului* cât și *atitudinea* elevului față de o situație percepută ca stresantă.

Fișele de evaluare se pot realiza în format letric sau cu ajutorul aplicațiilor online, ex. Google Forms, Kahoot, Quiz Maker, Wordwall etc. se pot utiliza atât în evaluarea față în față, cât și online.

### Recomandări

Se recomandă adaptarea activității pentru copiii care au dificultăți de comunicare, tulburări de limbaj sau abilități sociale scăzute. Profesorul poate recomanda înregistrarea video sau audio, elevilor care nu doresc să se expună public în situația probelor practice (dramatizare/ joc de rol). Aceștia pot transmite înregistrarea online în mod privat profesorului. Nu obligați elevii și nu acceptați feed-back negativ din partea colegilor.



## Item de evaluare 1

C.S. 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

**Conținuturi:**

- Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/ igiena în colectivitate, ritm biologic de activitate și odihnă.

**Cerința:** Asociază fiecare concept din coloana A cu aspecte corespunzătoare acestuia din coloana B.

A	B
	Acceptă că nu poți avea control asupra tuturor situațiilor/ lucrurilor
Situații stresante	Nervozitate
	Gândire pozitivă
	Desfășurarea activităților în condiții de izolare
Modalități de a face față stresului	Dureri de stomac
	Lipsa mijloacelor/ materialelor necesare pentru realizarea sarcinilor școlare
	Discutarea dificultăților/ problemelor cu cei apropiați
Semne ale stresului	Sarcini școlare multiple
	Stare de oboseală



*Note pentru profesor:*

Itemul de evaluare poate fi realizat online: <https://wordwall.net/resource/3319413>

**Răspuns așteptat:** Recunoașterea situațiilor stresante, a modalităților de a face față stresului și a semnelor stresului

**Descriptori**

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să realizeze corect 8, 9 asocieri	Reușește să realizeze corect, 6, 7 asocieri	Reușește să realizeze corect între 3 și 5 asocieri	Reușește să realizeze corect mai puțin de 3 asocieri

## Item de evaluare 2

C.S. 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

**Conținuturi:**

- Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/ igiena în colectivitate, ritm biologic de activitate și odihnă
- Emoții de bază/ emoții diverse

**Cerința:** Completează textul cu cuvinte potrivite!

Citește cu atenție textul și completează spațiile punctate utilizând cuvinte potrivite care să desemneze emoții, stări sufletești, gânduri, comportamente, acțiuni! *Poți alege dintre cuvintele din paranteză sau poți completa cu alte variante (bucuros/ă, confortabil/ă, supărat/ă, îngrijorat/ă, interesat/ă, confuz/ă, descurajat/ă, neputincios/oasă, trist/ă, speriat/ă, mândru/ă, agitat/ă, derutat/ă, furios/oasă, capabil/ă, emoționat/ă, nervos/oasă, entuziasmat/ă, dezorientat/ă, curios/oasă, descurca).*

**Un an special**

Salut, sunt \_\_\_\_\_, elev/ă în clasa a V-a și voi împărtăși cu voi ceea ce am simțit eu atunci când doamna învățătoare și părinții m-au anunțat și pe mine, la fel ca pe voi toți, că o vreme nu voi mai merge la școală.

Eram în clasa a IV-a, așteptam cu nerăbdare să vină primăvara să mă joc în curte cu copiii din alte clase. Într-o zi, doamna învățătoare ne-a anunțat că de mâine, nu vom mai veni la școală. În primul moment m-am simțit \_\_\_\_\_, apoi părinții mi-au spus că nu voi mai merge la școală o vreme îndelungată, nu mă voi mai întâlni cu prietenii și colegii mei și va trebui să intrăm cu doamna online. Atunci m-am simțit \_\_\_\_\_. Pentru că niciodată nu am făcut activități online, mă gândeam că nu mă voi \_\_\_\_\_, și asta mă făcea să mă simt \_\_\_\_\_, deoarece niciodată nu am făcut astfel de activități. În prima oră online m-am simțit \_\_\_\_\_, iar pe parcursul primei săptămâni am început să mă simt \_\_\_\_\_. Faptul că nu mai puteam să mă întâlnesc cu colegii și cu doamna mă făcea să mă simt \_\_\_\_\_, iar faptul că nu puteam să ies din casă ca și altădată mă făcea să fiu \_\_\_\_\_.

Chiar și festivitatea am avut-o online, la fel ca și voi, atunci m-am simțit \_\_\_\_\_. Cu toate acestea am reușit să fac față provocărilor, iar acum sunt \_\_\_\_\_ de mine.

Nu știi cum va fi acest an școlar, dar oricum va fi, știu că eu \_\_\_\_\_.

Totul va fi \_\_\_\_\_! ♥



*Note pentru profesor:* Itemul de evaluare poate fi realizat și online:

<http://gofile.me/58by4/Phheaihae>

**Răspuns așteptat:** Identificarea stărilor emoționale trăite într-un context nou care poate reprezenta o sursă generatoare de stres.

#### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice peste 8 cuvinte care desemnează stări emoționale	Reușește să identifice între 6-7 cuvinte care desemnează stări emoționale	Reușește să identifice între 4-5 cuvinte care desemnează stări emoționale	Reușește să identifice mai puțin de 4 cuvinte care desemnează stări emoționale

### Item de evaluare 3

C.S. 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

#### Conținuturi:

- Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/ igiena în colectivitate, ritm biologic de activitate și odihnă
- Emoții de bază/ emoții diverse

**Cerința:** Compune un text scurt pornind de la următoarea cerință

Gândește-te la un eveniment recent în care te-ai simțit stresat/ă, de exemplu: trecerea de la învățător la mai mulți profesori, primele ore online, lipsa mijloacelor tehnice necesare participării la lecțiile online (tabletă/ telefon/ laptop/ acces la internet), un test de evaluare neanunțat, faptul că împarți aceeași cameră cu frații tăi când desfășori activități online etc.

Scrie un text scurt (minim 10 rânduri) pornind de la acest eveniment, incluzând în cuprinsul acestuia răspunsuri la următoarele întrebări:

- 1) Care au fost primele tale reacții în situația la care te-ai gândit?
- 2) Care au fost emoțiile pe care le-ai avut în acel moment?
- 3) Ce ai simțit în corpul/ interiorul tău?
- 4) Cum te-ai comportat?
- 5) Cum ai fi putut să te porți altfel?

**Răspuns așteptat:** Identificarea modificărilor care apar la nivel corporal în situații de stres, descrierea comportamentului manifestat și modul în care aplică strategii personale pentru a face față situațiilor percepute ca fiind stresante.

#### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice cele 3 aspecte (modificări la nivel corporal, descrierea comportamentului manifestat, o strategie personală)	Reușește să identifice două dintre cele 3 aspecte (modificări la nivel corporal, descrierea comportamentului manifestat, o strategie personală)	Reușește să identifice 1 aspect (modificare la nivel corporal, descrierea comportamentului manifestat, o strategie personală)	Nu reușește să identifice modificări la nivel corporal, să descrie comportamentul manifestat și prezinție nicio strategie personală.

Tabel centralizator

Competența specifică:	C.S. 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine			
	Sub nivelul de performanță acceptabilă	Nivel de performanță acceptabilă	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță superioară
<b>Elevul AB</b>				
Item de evaluare 1	x			
Item de evaluare 2		x		
Item de evaluare 3			x	
<b>Elevul MN</b>				
Item de evaluare 1	x			
Item de evaluare 2			x	
Item de evaluare 3			x	
<b>Elevul PR</b>				
...				

### 3. RECOMANDĂRI

#### ➤ **Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

Având în vedere faptul că elevii clasei a V-a, în anul anterior (clasa a IV-a), nu au avut inclusă în planul cadru disciplina *Dezvoltare personală*, nu este necesară implementarea unor activități de remediere și recuperare a anumitor competențe.

În cele ce urmează vă propunem activități și resurse care reprezintă exemple pe care cadrele didactice le pot utiliza în activitatea desfășurată cu elevii pentru dezvoltarea competenței specifice 1.2. *Analiza surselor de stres și a consecințelor asupra sănătății și stării de bine* din programa școlară *Consiliere și dezvoltare personală*, clasa a V-a.

- **Resursa 1:** Materialul intitulat *Stresul* <https://youtu.be/LGrHk4M8lno>, autor Delia Goia, este potrivit pentru clarificarea conceptului stres, pentru ca elevii să înțeleagă care sunt emoțiile relaționate cu stresul, modificările la nivel corporal în situații de stres, modul în care oamenii se comportă în situații de stres, identificarea surselor de stres și gestionarea eficientă a stresului.

- **Resursa 2:** Poveste terapeutică, autor prof. consilier școlar, Camelia Bîrsan, CJARE Sălaj, <http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html>. Această poveste poate fi folosită în introducerea unei activități de învățare privind modalitățile de gestionare a stresului.

- **Resursa 3:** Aplicarea metodei cubului, elevii solicitați vor avea de rezolvat câte o sarcină pornind de la cerințele specifice acestei metode:

- *Describe* – reacțiile la stres ale unei persoane (se poate ca descrierea să fie însoțită și de o mimare a unei persoane aflate în fața unui eveniment pe care îl evaluează ca fiind stresant)
- *Compară* – o situație evaluată ca fiind stresantă, cu una evaluată ca fiind relaxantă

- *Analizează* – imaginea și stabilește cum evaluează persoana din fotografie situația în fața căreia se află (stresantă sau nu)
  - *Asociază* – stresului comportamente alternative
  - *Aplică* – mesaje de înlăturare a stresului
  - *Argumentează* – expresia „Stresul poate fi diminuat”.
- <http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh>

• **Resursa 4:** Material audio – *Controlul emoțiilor negative*, prof. consilier școlar Carla Cora, CJRAE Sălaj – prezentarea unor modalități eficiente și a unor alternative ce pot fi adoptate de către elevi în condițiile în care experimentează o situație percepută ca fiind stresantă.

[https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM\\_1nQE9Gc0/view](https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM_1nQE9Gc0/view)

Pe baza resurselor online recomandate, se pot desfășura o serie de activități care să vizeze dezvoltarea competenței specifice 1.2 din programa clasei a V-a.

## ACTIVITATEA 1: SĂ ÎNVĂȚĂM DESPRE STRES

1. Accesează următorul link și citește povestea de acolo:

<http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html>.

În povestea Broski-broscuta relaxată vei descoperi două personaje care se comportă foarte diferit într-o situație identică. Scrie pe chat sau aici răspunsul la următoarele întrebări:

- *Cu care dintre cele două personaje ale poveștii consideri că te asemeni mai mult?*
- *De ce consideri că te asemeni mai mult cu acel personaj?*

Răspunde la întrebările de la finalul poveștii oral, în scris (postează în comentarii sau fotografiază răspunsurile tale și postează-le) sau, dacă dorești, te poți înregistra audio și/ sau video și trimite materialul profesorului tău.

2. Vizionează animația accesând următorul link <https://youtu.be/LGrHk4M8lno>

Urmărește această animație video despre stres, unde găsești informații interesante despre cum apare stresul, ce emoții pot să apară atunci când suntem stresați, care sunt principalele cauze ale apariției stresului, care sunt semnele stresului, ce se întâmplă în corpul nostru când suntem stresați, cum poți face față stresului și altele.

Fii atent la aspectele prezentate, poți să îți iei și notițe, iar la final răspunde la următoarele întrebări (poți nota răspunsurile aici!):

- *Ce este stresul?*
- *Care sunt sursele de stres/ Ce produce stres?*
- *Ce se întâmplă în corpul nostru atunci când suntem stresați?*
- *Cum putem face față stresului?*

Identifică în tabelul de mai jos acele emoții care se asociază cu stresul și pune un X în căsuța corespunzătoare celor corecte **sau** poți rezolva aceeași sarcină online, accesând următorul link: <https://wordwall.net/resource/3596474>. Apasă butonul adevărat (*true*) pentru cele corecte și fals (*false*) pentru cele incorecte

#Teama	Bucuria	Curiozitatea	Îngrijorarea	Furia	Dezgustul	Mulțumirea	Frustrarea

3. Identifică 5 strategii/ metode/ soluții care te-ar putea ajuta să faci față stresului.

Notează pe o coală A4 strategiile/ soluțiile identificate și prezintă-le colegilor/ profesorului.

4. Deschide jocul disponibil la: <https://wordwall.net/resource/3574362>, cu ajutorul butoanelor True (adevărat) și False (fals) identifică surse de stres, semne ale stresului, strategii de reducere a stresului, emoții asociate cu stresul etc.

5. Răspunde la întrebări:

- La finalul activității, ce puteți spune că este stresul?
- Vă întâlniți rar/ des cu surse de stres în viața școlară? Dar în familie?
- Ce ai învățat despre stres în urma acestei activități? Dar despre tine?
- Cum vei aplica ceea ai învățat?



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Să învățăm despre stres
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ (Meet, Zoom etc.)</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișe de lucru în format fizic, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
Timpul alocat	40 minute
Descrierea specifică a activității de învățare online/ față în față	<p>Lecturarea unei povești de către profesor sau poate alege un elev voluntar care să citească pentru tot grupul în vederea discutării aspectelor desprinse din povestea, a identificării a unor atitudini similare cu cele ale personajelor în situații cu potențial stresant (gestionează stresul/rămâne calm sau nu gestionează stresul/ devine agitat, îngrijorat). Elevii vor răspunde în comentariu sau pe bilețul la întrebarea: Cu care dintre cele două personaje ale poveștii consideri că te asemeni mai mult?</p> <p>Povestea disponibilă la:  <a href="http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html">http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html</a></p> <p>Prin funcția share screen, profesorul rulează un video găzduit pe platforma YouTube, intitulat <i>Stresul</i>: <a href="https://youtu.be/LGrHk4M8lno">https://youtu.be/LGrHk4M8lno</a></p> <p>Vizionarea de către elevi a animației video în vederea identificării informațiilor despre stres - Ce este? Ce provoacă? La ce ajută stresul? Modalități de gestionare a stresului, resursa disponibilă la: <a href="https://youtu.be/LGrHk4M8lno">https://youtu.be/LGrHk4M8lno</a></p> <p>Se accesează resursa propusă în vederea identificării de către elevi a emoțiilor asociate cu stresul. Material disponibil la: <a href="https://wordwall.net/resource/3596474">https://wordwall.net/resource/3596474</a></p> <p>Profesorul moderează o discuție cu elevii pornind de la materialul video vizionat în vederea identificării de către elevi <a href="#">împărțiți</a> în grupuri mici, de câte 4</p>

	<p>persoane), a 5 modalități de a face față stresului. Apoi, în grupul mare un reprezentant desemnat din fiecare grup va prezenta ceea ce au realizat împreună, cu scopul de a cunoaște toți elevii clasei cât mai multe strategii pe care le vor putea aplica în situații ulterioare percepute de ei ca fiind stresante. Această activitate se poate desfășura în față și/ sau pe platforma Zoom, prin împărțirea pe grupe mai mici a participanților în camere separate (breakout rooms). Tutorial Zoom- clase separate <a href="https://youtu.be/mxHeRiM150I">https://youtu.be/mxHeRiM150I</a></p> <p><b>Sarcina de evaluare</b> Evaluarea va avea în vedere în ce măsură elevii reușesc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să definească stresul;</li> <li>- să înțeleagă conceptele prezentate în activitatea de învățare;</li> <li>- să identifice semne ale stresului;</li> <li>- să recunoască factori de stres;</li> <li>- să aplice strategii de diminuare a stresului.</li> </ul> <p><a href="https://wordwall.net/resource/3574362">https://wordwall.net/resource/3574362</a> (sarcina de evaluare online)</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	Cadrul didactic în parteneriat cu consilierul școlar poate organiza cu elevii sesiuni/ ateliere de public speaking pentru dezvoltarea competenței/ gestionarea eficientă a stresului.
<b>Resurse folosite în activitate</b>	<p><a href="http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html">http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html</a></p> <p><a href="https://youtu.be/LGrHk4M8lno">https://youtu.be/LGrHk4M8lno</a>, prof. Delia Goia</p> <p><a href="https://wordwall.net/resource/3574362">https://wordwall.net/resource/3574362</a> (sarcina de evaluare online)</p>
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>În prezentare, vor fi ascultate intervențiile elevilor care doresc să facă acest lucru. Momentul introductiv și cel de feedback sunt importante, fac parte integrantă a lecției și se recomandă să nu lipsească.</p> <p>În cazul în care activitatea nu se poate realiza online, cadrul didactic va tipări fișa de lucru și o va pune la dispoziția elevilor care nu au acces la învățarea online.</p>

## ACTIVITATEA 2: STRESUL ȘI CALITATEA VIETII

1. Accesează fișa disponibilă la: <http://gofile.me/58by4/ze9xSioS> sau notează cum te simți în situațiile prezentate indicând un nivel care ți se potrivește la situațiile date.

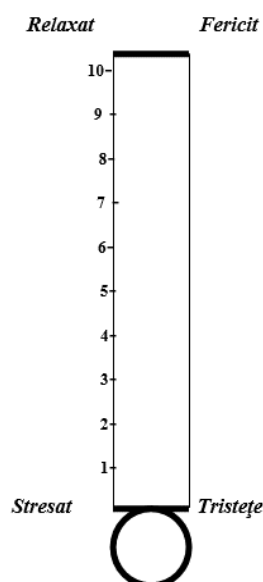
### TERMOMETRUL EVALUĂRII STĂRII EMOȚIONALE

Evaluează cum te simți în următoarele situații:

- 1) perioade de evaluări și teze;
- 2) școală;
- 3) petrecere cu colegii;
- 4) activitatea de învățare.

Notează intensitatea temperaturii tale

emoționale pentru fiecare din evenimentele enumerate.



2. Vizionează prezentarea studiului de caz disponibil la: <http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh> (primul slide al prezentării) și răspunde la următoarele întrebări:

*Care sunt sursele de stres ale Ancăi?*

*Cum se manifestă Anca în situația de stres? Care sunt semnele stresului?*





### SITUATIE:

Anca este o elevă conștiincioasă, care își petrece mult timp învățând, mai ales că o așteaptă examenele de la evaluarea națională. În ultima perioadă a devenit foarte morocănoasă, închisă în sine, nu vorbește cu nimeni, își petrece mult timp stând în cameră singură, este obosită, s-a îndepărtat de toți prietenii ei, este fără chef, se ceartă permanent cu părinții și le răspunde urât. În ultima vreme și-a modificat preocupările (ex. și-a pierdut interesul pentru sportul preferat). Părinții au sesizat că aceste stări se manifestă de câteva luni și nu știu ce să facă, nu știu cu ce probleme se confruntă fiica lor.

3. Completează fișele de lucru disponibile la: <http://gofile.me/58by4/sxwMAcbAU>

La fișa 1 descrie sau desenează o persoană stresată notând caracteristici cu privire la mimică, gestică/ postura și reacții ale acesteia.

La fișa nr. 2 enumeră principalele cauze ale stresului, ținând cont de vârsta la care te afli.

La fișa nr. 3 identifică efecte ale stresului asupra vieții individuale și sociale.

La fișa nr. 4 propune soluții pentru evitarea stresului.

4. Răspunde oral sau completează în scris, pe fișă, la solicitările prezentate la: <http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh>

- *Describe* – reacțiile la stres ale unei persoane (se poate ca descrierea să fie însoțită și de o mimare a unei persoane aflate în fața unui eveniment pe care îl evaluează ca fiind stresant);
- *Compară* – o situație evaluată ca fiind stresantă, cu una evaluată ca fiind relaxantă;
- *Analizează* – imaginea și stabilește cum evaluează persoana din fotografie situația în fața căreia se află (stresantă sau nu);
- *Asociază* – stresului comportamente alternative;
- *Aplică* – mesaje de înlăturare a stresului;
- *Argumentează* – expresia „Stresul poate fi diminuat”.

5. Răspunde la următoarele întrebări:

- La finalul activității, ce puteți spune că este stresul?
- Vă întâlniți rar/ des cu surse de stres în viața școlară? Dar în familie?
- Care sunt consecințele stresului asupra sănătății?
- Ce ai învățat despre stres în urma acestei activități? Dar despre tine?
- Prezintă un slogan pentru prevenirea acute de stres.
- Cum vei aplica ceea ai învățat?



Note pentru profesor:

## Date generale

Titlul activității de învățare      Stresul și calitatea vieții

## Prezentarea activității de învățare

Competențe specifice vizate      1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

Condiții și resurse necesare desfășurării activității

- Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ (Meet, Zoom etc.)
- Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet
- Fișe de lucru în format fizic, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice.

Contextul de învățare

- Activitatea este proiectată ca o activitate online.
- După caz, poate fi realizată și față în față.

Timpul alocat      40 minute

### Descrierea specifică a activității de învățare

Prin funcția share screen, profesorul prezintă fișa cu termometrul stărilor emoționale (<http://gofile.me/58by4/ze9xSiiOS>) în vederea asocierii de către elevi a diferitelor situații prezentate pe fișă cu un nivel care li se potrivește în fiecare dintre cazuri și să argumenteze alegerea făcută.

Profesorul moderează o discuție cu elevii pentru a facilita înțelegerea modului de raportare variată a persoanelor la diferite situații pe care le experimentează.

Prezentarea unui studiu de caz (share screen primul slide din Power Pointul atașat <http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh>), în vederea evaluării cunoștințelor elevilor cu privire la ceea ce este stresul, surse de stres, semne ale stresului.

Profesorul pune la dispoziția elevilor (pe chat/ Google classroom) fișele de lucru disponibile la: <http://gofile.me/58by4/sxwMAcbAU> Fișele de lucru pot fi realizate pe grupe sau individual alegând fișa pe care preferă fiecare elev să o completeze. Se poartă discuții legate de informațiile pe care le solicită sarcinile din fișele de lucru și se exemplifică. Elevii completează fișele în scopul consolidării cunoștințelor, identificării unor strategii de a face față situațiilor de stres și le adaugă în portofoliul personal pe Google classroom până la un termen stabilit de comun acord.

### Sarcina de evaluare

Profesorul explică elevilor metoda cubulului, prezentată într-un material Power Point <http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh>.

Elevii răspund solicitărilor date de fiecare sarcina, pornind de la cerințele specifice acestei metode cu scopul evaluării unor informații despre stres, apelând la verbele specifice metodei (descrie, compară, analizează, asociază, aplică, argumentează).

Acestă activitate se poate desfășura atât față în față cât și pe platforma Zoom, prin împărțirea pe grupe mai mici a participanților în camere separate (breakout rooms).

Tutorial Zoom - clase separate <https://youtu.be/mxHeRiM150I>

<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	La invitația cadrului didactic, la o activitate ulterioară, poate participa un medic și consilierul școlar care vor prezenta elevilor informații relevante cu privire la consecințele stresului asupra stării de bine.
<b>Resurse folosite în activitate</b>	<a href="http://gofile.me/58by4/xbqrm6kI">http://gofile.me/58by4/xbqrm6kI</a> <a href="http://gofile.me/58by4/ze9xSiioS">http://gofile.me/58by4/ze9xSiioS</a> <a href="http://gofile.me/58by4/sxwMAcbAU">http://gofile.me/58by4/sxwMAcbAU</a> <a href="http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh">http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh</a>

### Comentarii

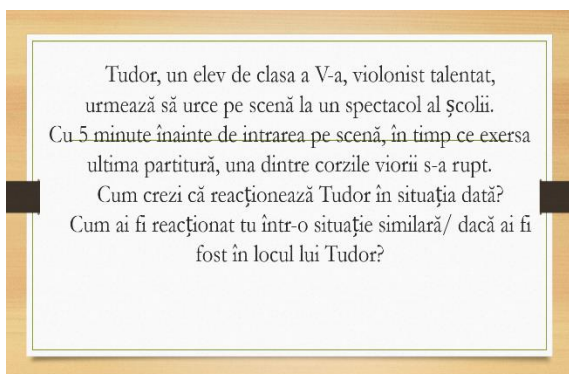
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>În prezentare, vor fi ascultate doar intervențiile elevilor care doresc să facă acest lucru.</p> <p>În funcție de timpul avut la dispoziție, profesorul poate decide cu privire la alegerea fișelor pe care le oferă elevilor spre completare.</p> <p>Momentul introductiv și cel de feedback sunt importante, fac parte integrantă a lecției și se recomandă să nu lipsească.</p> <p>În cazul în care activitatea nu se poate realiza online, cadrul didactic va tipări materiale și le va pune la dispoziția elevilor care nu au acces la învățarea online.</p>
--	--

## ACTIVITATEA 3: DE LA STRES LA SUCCES

1. Audiază cu atenție și notează ideile principale din materialul disponibil la: [https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM\\_1nQE9Gc0/view](https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM_1nQE9Gc0/view) pentru că vei avea nevoie de informațiile prezentate pe parcursul activității.

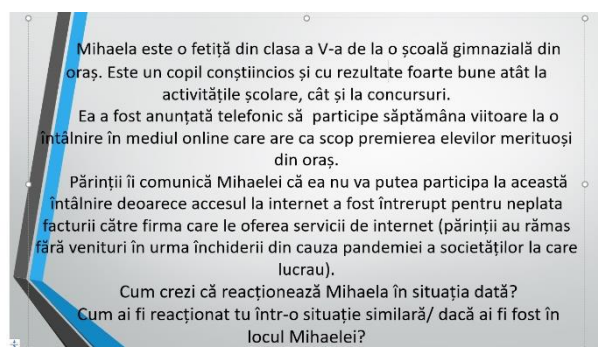
2. Citește, pe rând, scenariile prezentate la: <https://drive.google.com/folderview?id=1cYm3uWEIaJGMlz1BCLONDK4t3a3egyUW>,  
Imaginează-ți că te afli în situații personajului și răspunde la întrebările din scenariile prezentate.

### Scenariul 1



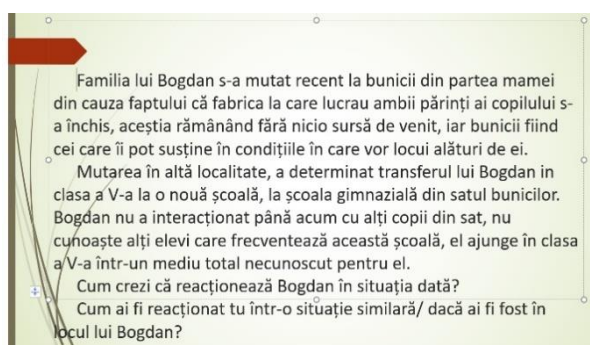
Tudor, un elev de clasa a V-a, violonist talentat, urmează să urce pe scenă la un spectacol al școlii. Cu 5 minute înainte de intrarea pe scenă, în timp ce exersa ultima partitură, una dintre corzile vioarei s-a rupt. Cum crezi că reacționează Tudor în situația dată? Cum ai fi reacționat tu într-o situație similară/ dacă ai fi fost în locul lui Tudor?

### Scenariul 2



Mihaela este o fetiță din clasa a V-a de la o școală gimnazială din oraș. Este un copil conștiincios și cu rezultate foarte bune atât la activitățile școlare, cât și la concursuri. Ea a fost anunțată telefonic să participe săptămâna viitoare la o întâlnire în mediul online care are ca scop premierea elevilor merituoși din oraș. Părinții îi comunică Mihaelei că ea nu va putea participa la această întâlnire deoarece accesul la internet a fost întrerupt pentru neplata facturii către firma care le oferea servicii de internet (părinții au rămas fără venituri în urma închiderii din cauza pandemiei a societăților la care lucrau). Cum crezi că reacționează Mihaela în situația dată? Cum ai fi reacționat tu într-o situație similară/ dacă ai fi fost în locul Mihaelei?

### Scenariul 3

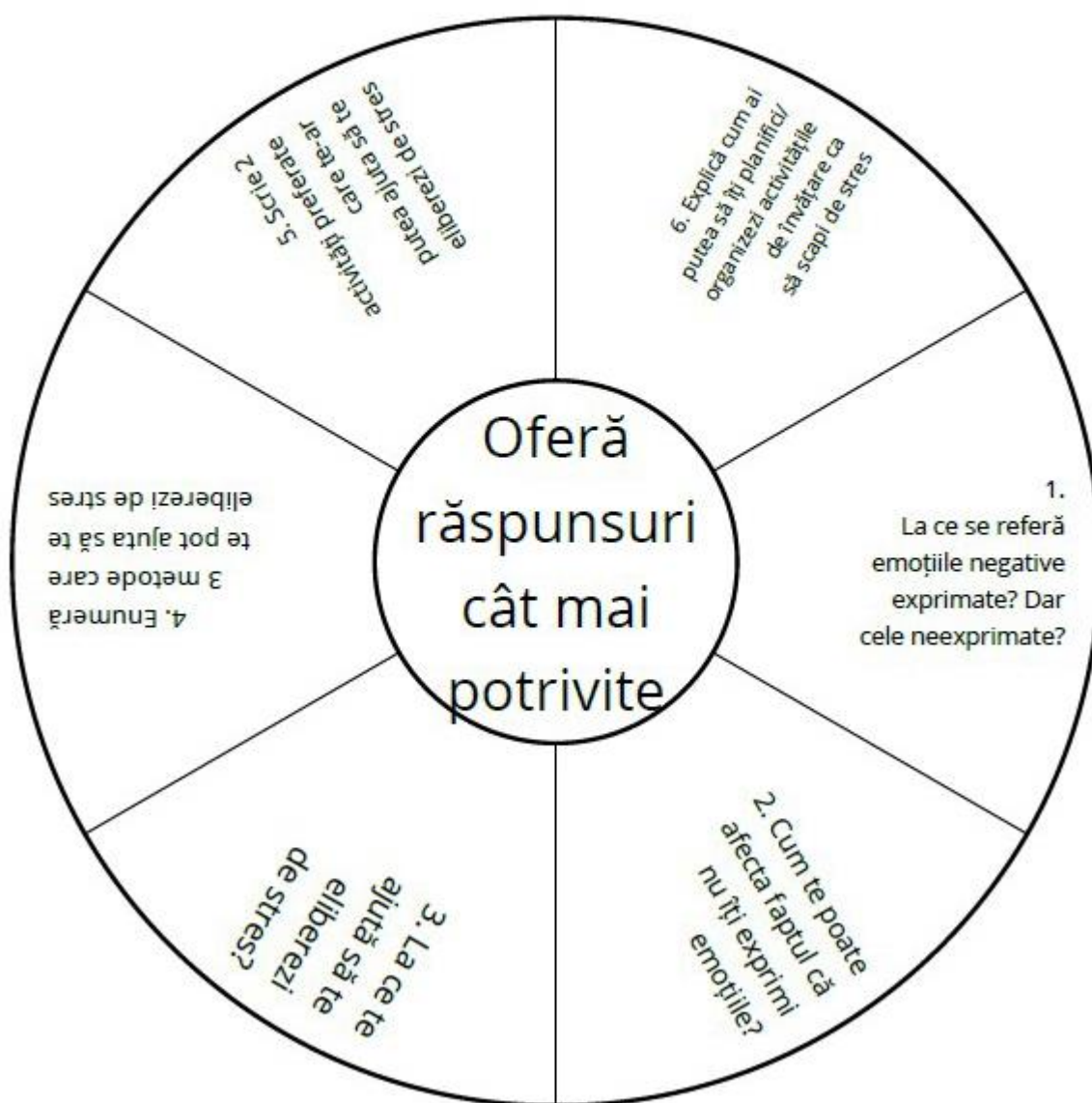


Familia lui Bogdan s-a mutat recent la bunicii din partea mamei din cauza faptului că fabrica la care lucrau ambii părinți ai copilului s-a închis, aceștia rămânând fără nicio sursă de venit, iar bunicii fiind cei care îi pot susține în condițiile în care vor locui alături de ei. Mutarea în altă localitate, a determinat transferul lui Bogdan în clasa a V-a la o nouă școală, la școala gimnazială din satul bunicii. Bogdan nu a interacționat până acum cu alți copii din sat, nu cunoaște alți elevi care frecventează această școală, el ajunge în clasa a V-a într-un mediu total necunoscut pentru el. Cum crezi că reacționează Bogdan în situația dată? Cum ai fi reacționat tu într-o situație similară/ dacă ai fi fost în locul lui Bogdan?

3. Vizionează materialul disponibil la: <https://youtu.be/OrlG9JnD5j8> și identifică modalități de reducere a stresului, apoi realizează un desen în care să ilustrezi cel o puțin o modalitate care te-ar putea ajuta pe tine să-ți diminuezi stresul.

Fotografiază desenul și trimite-l profesorului tău în vederea organizării unei campanii online de promovare a stării de bine.

4. Deschide jocul „Controlul stresului”, accesând linkul următor: <https://wordwall.net/resource/3582076> și oferă răspunsuri (oral sau scris), cât mai potrivite la situațiile prezentate.



### 6. Răspunde la întrebări

- La ce te ajută să te eliberezi de stres?
- Cum te ajută ceea ce ai învățat?
- Consideri că tu în general îți exprimi emoțiile negative sau le lași neexprimate?
- Reflectează la programul tău zilnic de învățare și gândește-te ce ai putea schimba ca să diminuezi stresul pregătirii lecțiilor.



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	De la stres la succes - Strategii pentru diminuarea stresului
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ (Meet, Zoom etc.)</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online.</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față.</li> </ul>
Timpul alocat	40 minute
Descrierea specifică a activității de învățare	<p>Profesorul pune la dispoziția elevilor un material Podcast intitulat <i>Controlul emoțiilor negative</i>, în vederea înțelegerii modului în care pot fi controlate emoțiile negative. Materialul audio este disponibil la:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM_1nQE9Gc0/view">https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM_1nQE9Gc0/view</a></p> <p>În etapa următoare se apelează la metoda jocului de rol, prezentând elevilor câteva situații și solicitând acestora să empatizeze cu personajele situațiilor date și să răspundă la cerințele notate. Scenariile pentru jocul de rol sunt disponibile la:  <a href="https://drive.google.com/folderview?id=1cYm3uWEIaJGMIz1BCLONDK4t3a3egyUW">https://drive.google.com/folderview?id=1cYm3uWEIaJGMIz1BCLONDK4t3a3egyUW</a>. Această activitate oferă posibilitatea elevilor să se pună în situația dată, să identifice reacțiile posibile ale personajului și să aplice strategii eficiente de diminuare a stresului în situația dată.</p> <p>Această activitate se poate realiza individual sau în grup, se poate desfășura atât față în față cât și pe platforma Zoom, prin împărțirea pe grupe mai mici a participanților în camere separate (breakout rooms).</p> <p>Tutorial Zoom- clase separate <a href="https://youtu.be/mxHeRiM150I">https://youtu.be/mxHeRiM150I</a></p> <p>Se prezintă materialul intitulat <i>Metode de diminuare a stresului</i>, cu scopul de a oferi elevilor modalități de reducere a stresului pe care să le adopte în situații cu potențial stresant sau în viața de zi cu zi. Resursa este disponibilă la:  <a href="https://youtu.be/OrIG9JnD5j8">https://youtu.be/OrIG9JnD5j8</a>.</p> <p>Fiecare elev va realiza un desen care să conțină sugestii/ metode de diminuare a stresului. Desenele pot fi fotografiate și utilizate cu scopul realizării unei campanii online de promovare a stării de bine.</p> <p>Sarcina de evaluare va avea în vedere în ce măsură elevii reușesc să distingă diferența dintre emoții negative exprimate și neexprimate; să explice cum pot afecta emoțiile negative neexprimate stare de bine; să identifice metode de diminuare a stresului; să ofere exemple de activități care pot ajuta în diminuarea stresului; să aplice strategii de organizare a activității de învățare pentru gestionarea stresului.</p> <p>Sarcina de evaluare online poate fi realizată aici:  <a href="https://wordwall.net/resource/3582076">https://wordwall.net/resource/3582076</a></p>
Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)	Această activitate poate fi adaptată sau reluată integral sau parțial în dezvoltarea competenței specifice 3.1 <i>Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/ blochează învățarea</i>
Resurse folosite în activitate	<a href="https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM_1nQE9Gc0/view">https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8IM_1nQE9Gc0/view</a> <a href="https://drive.google.com/folderview?id=1cYm3uWEIaJGMIz1BCLONDK4t3a3egyU">https://drive.google.com/folderview?id=1cYm3uWEIaJGMIz1BCLONDK4t3a3egyU</a>

W  
<https://youtu.be/OrlG9JnD5j8>  
<https://wordwall.net/resource/3582076> (sarcina de evaluare online)

## Comentarii

**Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare**

În prezentare, vor fi ascultate intervențiile elevilor care doresc să facă acest lucru. Profesorul poate recomanda înregistrarea video sau audio, elevilor care nu doresc să se expună public în situația probelor practice (dramatizare/ joc de rol). Aceștia pot transmite înregistrarea online în mod privat profesorului. Nu obligați elevii și nu acceptați feed-back negativ din partea colegilor.

## 4. ADAPTAREA

### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

Exemple clasa a V-a: construirea unor recomandări/ exemple de activitate de învățare **pentru copii care nu au acces la tehnologie în vremea pandemiei.**

## ACTIVITATEA 1: SĂ ÎNVĂȚĂM DESPRE STRES

1. Citește povestea *Broski - broșcuța relaxată*, în care vei cunoaște două personaje care se comportă foarte diferit într-o situație identică. Scrie aici răspunsul la următoarele întrebări:

- Care sunt personajele poveștii?
- Cu care dintre cele 2 personaje ale poveștii consideri că te asemeni mai mult?
- De ce consideri că te asemeni mai mult cu acel personaj?
- Crezi că li se întâmplă uneori și copiilor să fie agitați la fel ca peștele Fiși?
- În ce situații/ contexte se întâmplă acest lucru?
- Îți amintești ultima dată când ți-a fost teamă de ceva sau când te-a neliniștit ceva?
- Ce ai simțit? La ce te-ai gândit? Ce ai făcut?
- 
- 
- Cum puteai aborda altfel situația în care te-ai găsit?

2. Identifică în tabelul de mai jos acele emoții care se asociază cu stresul și pune un X în căsuța corespunzătoare celor corecte.

Teama	Bucuria	Curiozitatea	Îngrijorarea	Furia	Dezgustul	Mulțumirea	Frustrarea

3. Realizează un desen sau un poster în care să ilustrezi sugestii pentru a reduce stresului (practicarea unui sport, lectura, alimentație sănătoasă, odihnă/ relaxare etc).



Note pentru profesor:

Date generale	
<b>Titlul activității de învățare</b>	Să învățăm despre stres
Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se tipăresc materialele necesare (povestea/ broșura informativă) pentru elevii care nu au acces la tehnologie</li> <li>Fișe de lucru în format fizic, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice.</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	o față în față
<b>Timpul alocat</b>	40 minute
<b>Descrierea specifică a activității de învățare online/ față în față</b>	<p>Cadrul didactic va tipări povestea și materialul informativ, le va pune la dispoziția elevului împreună cu recomandări (să răspundă în scris la întrebările de la finalul poveștii  <a href="http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html">http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html</a></p> <p>Prezintă materialul <i>Despre stres</i> în format tipărit care conține o scurtă descriere a conceptului stres. Ce este? Ce provoacă? La ce ajută stresul? Modalități de gestionare a stresului. Elevul va fi invitat să răspundă în scris la întrebările de la finalul materialului. Profesorul va oferi feed-back elevului. În măsura în care va exista posibilitatea întâlnirii față în față răspunsurile vor fi orale.  <a href="http://gofile.me/58by4/ijMukqyRe">http://gofile.me/58by4/ijMukqyRe</a></p> <p>Prezintă resursa disponibilă la: <a href="https://wordwall.net/resource/3596474">https://wordwall.net/resource/3596474</a> și o oferă elevilor în vederea identificării de către aceștia a emoțiilor asociate cu stresul.</p> <p>Se solicită elevilor să realizeze un desen/ poster cu sugestii pentru reducerea stresului pe care îl va trimite profesorului.</p>
<b>Resurse folosite în activitate</b>	<a href="http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html">http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html</a> <a href="http://gofile.me/58by4/ijMukqyRe">http://gofile.me/58by4/ijMukqyRe</a>
Comentarii	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>Profesorul va tipări materialele și în măsura posibilității va oferi și discuta personal cu elevul pe marginea acestora.</p> <p>Profesorul poate trimite materiale și prin terți: părinți, bunici, voluntari cu indicații foarte clare de realizare.</p> <p>Profesorul va oferi feed-back după rezolvarea fiecărei sarcini.</p>






## ACTIVITATEA 2: EMOȚIILE ȘI STRESUL

1. Caută în acest careu cinci cuvinte care denumesc stări emoționale care pot fi trăite într-o situație de stres.

S	M	T	T	H	G	C	L	K	S	D
M	P	J	E	R	U	K	X	F	H	J
U	B	E	Y	B	I	B	J	S	G	Q
N	R	K	R	U	A	S	Q	V	A	G
G	G	U	G	I	D	L	T	T	O	F
I	B	O	C	C	A	P	D	G	A	U
C	E	N	C	H	C	T	G	Q	M	R
Y	R	L	A	I	Q	G	Q	Q	G	I
E	T	N	P	X	M	S	T	G	D	O
A	N	Q	N	E	S	I	G	U	R	S
N	E	M	U	L	T	U	M	I	T	R

2. Notează situații (în coloana **Situație**) care ți-au declanșat următoarele stări emoționale, respectiv numește stări emoționale trăite în situațiile descrise în tabel (în coloana **Stare emoțională**). Dacă dorești poți desena expresia emoțională specifică situației.

Stare emoțională	Situație
Nemuțumit/ă de mine 	.....
Furios/ă 	.....
Îngrijorat/ă 	.....
..... <i>Desenează aici!</i>	Nu am mijloace tehnice pentru participarea la lecții online.
..... <i>Desenează aici!</i>	Eu și frații mei împărțim același dispozitiv pentru lecțiile online și aceeași încăpere.
..... <i>Desenează aici!</i>	Nu pot participa la ore deoarece părinții mei mă pun să muncesc în gospodărie.



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Emoțiile și stresul
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	Se tipăresc materialele necesare și fișa de activitate pentru elevii care nu au acces la tehnologie.
Contextul de învățare	o față în față
Timpul alocat	40 minute
Descrierea specifică a activității de învățare online/ față în față	<p>Profesorul oferă fișa de activitate cu recomandările necesare:</p> <p>La sarcina 1 profesorul solicită elevilor să identifice în careu, 5 cuvinte care pot fi experimentate în situație de stres (nesigur, furios, trist, nemulțumit, speriat). Această sarcină poate fi găsită și la: <a href="https://wordwall.net/resource/3319517">https://wordwall.net/resource/3319517</a></p> <p>La sarcina 2, profesorul solicită elevilor să noteze situații (în coloana <b>Situație</b>) care le-au declanșat anumite stări emoționale, respectiv să numească stări emoționale trăite în situațiile descrise în tabel (în coloana <b>Stare emoțională</b>). Oferiți elevilor posibilitatea de a desena expresia emoțională specifică situației.</p>
Resurse folosite în activitate	<a href="https://wordwall.net/resource/3319517">https://wordwall.net/resource/3319517</a>
Comentarii	
Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare	<p>Profesorul va tipări materialele, și în măsura posibilității, va oferi sugestii și va discuta personal cu elevul pe marginea acestora.</p> <p>Profesorul poate trimite materiale și prin terți (părinți, bunici, asistent social, mediator, preot, poștaş, voluntari), cu indicații foarte clare de realizare a sarcinilor.</p> <p>Profesorul va oferi feed-back după rezolvarea fiecărei sarcini.</p>

## Bibliografie

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/ 28.02.2017. *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a*. Disponibilă la:

<http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf>

Băban, A. (coord). (2003). *Consiliere educațională – ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj Napoca: SC Psinet SRL.

Bîrsan, C. *Poveste terapeutică*. Disponibilă la:  
<http://cameliabirsan.blogspot.com/2018/08/broski-broscuta-relaxata-tehnici-de.html>.

Bîrsan, C. *Roata emoțiilor* (evaluare online). Disponibilă la:  
<https://wordwall.net/resource/3582076>

Bîrsan, C. *Stresul* (evaluare online). Disponibilă la:  
<https://wordwall.net/resource/3574362/despre-stres>.

Călugăru, D.(2004). *Dirigenția și consilierea, ghid metodologic*. Craiova: Ed. „Gheorghe Alexandru”.

Chimișliu, S. *Metoda cubului. Stresul poate fi diminuat*. Disponibilă la:  
<http://gofile.me/58by4/uFYHKf7Bh>.

Chimișliu, S. *Cinci cuvinte care denumesc emoții* (puzel online). Disponibilă la:  
<https://wordwall.net/resource/3319517>.

Chimișliu, S. *Despre stres*. Disponibilă la: <http://gofile.me/58by4/ijMukqyRe>.

Cora, C. *Controlul emoțiilor negative* (material audio). Disponibilă la:  
[https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8lM\\_1nQE9Gc0/view](https://drive.google.com/file/d/1iF3fqYmI6YWtxawwzkcP8lM_1nQE9Gc0/view).

Goia, D. *Stresul* (resursă video). Disponibilă la: <https://youtu.be/LGrHk4M8lno>.

Lemeni, G., Miclea, M., (coord.) (2004). *Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Lemeni G., Miclea, M., (coord.) (2004). *Consiliere și orientare – activități pentru clasele IX-XII/SAM*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Mihăilă, T. *Meode de diminuare a stresului* (resursă video) . Disponibilă la:  
<https://youtu.be/QrlG9JnD5j8>.



## CLASA a VI-a

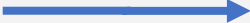
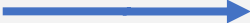
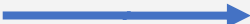
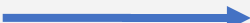
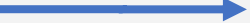
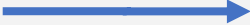
### 1. REPERE

- **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

Fiecare profesor diriginte poate planifica activitățile de consiliere și orientare într-o ordine care se potrivește colectivului său de elevi și nevoilor de dezvoltare ale acestuia. Există posibilitatea ca diferiți dascăli să fi început anul școlar cu focalizare pe diferite competențe. Propunerea noastră este de a *compara* competențele specifice fiecărui an de studiu și de a realiza o planificare care să aibă la bază nevoile elevilor dumneavoastră. În acest sens, vă propunem modele de jocuri, care pot fi adaptate la orice an de studiu și pentru orice competență specifică ce poate fi dezvoltată la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*.

În vederea remedierii/ recuperării în anul școlar 2020-2021 a competențelor care nu au fost suficient sau deloc dezvoltate în anul școlar 2019-2020, prezentăm ca exemplu, modalitatea de asociere a competențelor specifice și conținuturilor din clasa a V-a cu cele din clasa a VI-a.

Tabelul de mai jos cuprinde **o sugestie** de punere în corespondență a competențelor și a conținuturilor din programa CDP a clasei a V-a, dezvoltate insuficient sau nedezvoltate în activitatea școlară din perioada stării de urgență și de alertă națională, ca urmare a pandemiei COVID-19, respectiv în perioada 13 martie 2020 - 15 iunie 2020, cu cele din clasa a VI-a, în vederea recuperării sau remedierii.

Competența/ conținuturi din programa CDP CLASA a V-a, an școlar 2019-2020	Corespondențe	Competența/ conținuturi din programa DP CLASA a VI-a, an școlar 2020-2021
<b>CG1: ADOPTAREA ATITUDINILOR POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>		
<b>CS 1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei</b> <b>Conținuturi:</b> Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe Concept de sine global. Concept de sine școlar Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei		<b>CS 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale</b> <b>Conținuturi:</b> Atitudinea pozitivă față de propria persoană. Starea de bine. Speranță și optimism
<b>CS 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine</b> <b>Conținuturi:</b> Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/ igiena în colectivitate, alimentație sănătoasă, ritm biologic de activitate și odihnă.		<b>CS 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine</b> <b>Conținuturi:</b> Situații de stres/ dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, dificultăți materiale, anxietate în situații de testare/ examene Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine.
<b>CG2: RELAȚIONAREA ARMONIOASĂ CU CEILALȚI ÎN CONTEXTE ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE</b>		
<b>CS 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți</b> <b>Conținuturi:</b> Emoții de bază/ emoții diverse		<b>CS 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor</b> <b>Conținuturi:</b> Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente
<b>CS 2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți</b> <b>Conținuturi:</b> Acordarea feedbackului pozitiv		<b>CS 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale</b> <b>Conținuturi:</b> Comunicarea în mediul real. Comunicarea în mediul virtual
<b>CG3: REFLECTAREA ASUPRA MOTIVAȚIEI ȘI EFICACITĂȚII STRATEGIILOR PENTRU PROGRES ÎN ÎNVĂȚARE</b>		
<b>CS 3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/ blochează învățarea</b> <b>Conținuturi:</b> Factorii care facilitează/ blochează învățarea Motivația învățării. Optimum motivațional		<b>CS 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare</b> <b>Conținuturi:</b> Instrumente de planificare și evaluare a învățării Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă Condiții interne și externe ale învățării
<b>CS 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare</b> <b>Conținuturi:</b> Strategii și tehnici de învățare eficientă		<b>CS 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare</b> <b>Conținuturi:</b> Învățarea în contexte formale, non-formale și informale

Portofoliul personal de învățare:  
scop, principii și rol în învățare

**CG4: LUAREA DECIZIILOR LEGATE DE CONTINUAREA STUDIILOR ȘI CARIERĂ PRIN VALORIFICAREA INFORMAȚIILOR DESPRE SINE, EDUCAȚIE ȘI OCUPAȚII**

**CS 4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei**  
**Conținuturi:**

Rolul educației în alegerea unei cariere  
Ocupații și domenii de activitate

**CS 4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate**  
**Conținuturi:**

Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate: remunerație, perspective de angajare, stilul de viață, prestigiu, rezolvarea unor probleme globale



**CS 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei**  
**Conținuturi:**

Trasee educaționale, ocupații și cariere  
Criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul

**CS 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață**  
**Conținuturi:**

Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații

## 2. EVALUARE

### ➤ Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

#### ACTIVITATE DE EVALUARE: JOC NAUFRAGIUL

(are la baza principiile din jocul CATAN)

##### Condițiile jocului:

Sunteți naufragați pe o insulă în mijlocul oceanului. Scopul vostru este să supraviețuiți, ferindu-vă de animalele sălbatice, să vă hrăniți, dar să vă și salvați, reușind să ajungeți în civilizație. Aveți câteva task-uri de îndeplinit. Lucrați în echipă și gândiți strategic!

Fiecare task pe care echipa îl îndeplinește valorează puncte. Acumularea unui număr de puncte duce la primirea unor facilități precum hrana și unelte pentru construirea de locuințe în copaci (pentru apărarea de animale sălbatice). Lucrați atât individual, pentru economisirea de timp (împărțindu-vă sarcinile de lucru), dar și în echipă (într-ajutorându-vă pentru finalizarea corectă a sarcinilor de joc).

Cum ajunge rezolvarea task-ului la poștaș?

Fiecare elev scrie pe o foaie răspunsul și numele lui și-l trimite sub formă de fotografie sau filmuleț (în funcție de cerință) poștașului.

Dacă un grup dorește să întrebe alt grup ceva, va transmite mesajul poștașului și acesta transmite mesajul mai departe.

Sunteți șase jucători în echipă. Fiecare jucător are un rol determinant. Alegeți:

- ✓ un inginer (alege materialele pentru construirea locuinței);
- ✓ un medic (alege modalitățile de tratare a bolilor grupului);
- ✓ liderul (primește de la poștaș mesajele de joc);
- ✓ mediatorul (transmite poștașului mesajele de joc);
- ✓ un bucătar biolog (stabilește alimentele din meniu și plantele care sunt bune de mâncat);
- ✓ un constructor nave (adună materialele pentru construirea unei nave, pentru a ieși din naufragiu și a ajunge la civilizație).

Timpul de joc – 60/ 70 de minute, cu posibilitatea de micșorare sau mărire a timpului, la alegere.

Reguli de conectare:

- Jocul se joacă pe aplicația **Zoom**.
- Participanții la joc se pot conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume).
- În timpul jocului camera video va fi pornită.

**Cerințe:**

1. Stabiliți dacă următorul feedback este pozitiv.

„Fii, te rog, atent!” **10 puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a răspuns corect.** Dacă nu sunteți siguri de răspuns și vreți un indiciu, executați toți jonglerii cu rola de hârtie igienică.

2. Stabiliți dacă următorul feedback este pozitiv.

„Ești foarte bun!” - **10 puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a răspuns corect.** Dacă nu sunteți siguri de răspuns și vreți un indiciu, construiți toți un zid cu o înălțime de 50 de cm și executați 10 sărituri peste el.

3. Stabiliți dacă următorul feedback este pozitiv.

„Atunci când m-ai încurajat să lucrez suplimentar la matematică, am avut mai multă încredere în mine” - **15 de puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a răspuns corect.**

Dacă nu sunteți siguri de răspuns și vreți un indiciu, fiecare din voi să găsească trei obiecte în casă și să fie jongler.

**4. Echipa să dea exemplu de șase moduri în care poți oferi feedback pozitiv - 10 de puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a dat un răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștașului, fiecare să sară coarda folosind un prosop de baie sau o pătură sau o sfoară mai lungă.

Sesiune de cumpărături și/ sau schimburi!

Cu punctele acumulate, puteți face cumpărături și schimburi. Pot face cumpărături și schimburi numai echipele care au trecut prin primele 4 task-uri și doar în sesiunea rezervată cumpărăturilor și schimburilor.

5. Echipa să dea exemplu de șase moduri în care poți oferi feedback pozitiv, dar diferit decât cel deja oferit - **10 de puncte / echipă dacă fiecare membru al echipei a dat un răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștaşului, faceți toți 20 de genuflexiuni în tandem.

6. Fiecare membru al echipei să scrie un exemplu de feedback pozitiv pe care îl poate oferi unui coleg - **10 de puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a dat un răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștaşului, toți să execute următoarea sarcină:  
„Strângeți de jos, bețele imaginare de chibrit. Apleacă trunchiul fără să flectezi genunchii”.

7. Menționați ce fel de feedback a primit Andrei de la mama sa: „Într-o zi, Andrei a venit de la școală și i-a spus mamei că a fost chemată de profesorul diriginte la școală, a doua zi. Mama l-a întrebat dacă s-a întâmplat ceva deosebit la școală, dar Andrei i-a spus că nu s-a întâmplat nimic de care el să-și amintească. A doua zi la școală, profesorul diriginte i-a spus mamei că Andrei are 10 absențe pe care le-a făcut săptămâna trecută și pentru care nu a primit nici o învoire din partea părinților. Mama s-a scuzat față de profesorul diriginte. Ajunsă acasă i-a spus lui Andrei așa – „M-ai mințit și m-am simțit umilită azi la școală!”

Ce tip de feedback i-a dat mama lui Andrei? - **10 puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștaşului, să sară în tandem de 10 ori ca mingea spunând: „Iubesc școala/ de 10 ori”.

8. Ce fel de feedback a primit Maria de la domnul profesor de educație fizică? „La ora de educație fizică, Maria a reușit să sară în lungime 2,5 metri. Profesorul i-a spus – Bravo, Maria! Ai sărit foarte bine!” - **10 puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștaşului, fiecare membru al echipei să ridice/ coboare brațele de 10 ori, având în fiecare mână câte o sticlă de 1,5 l de apă.

Sesiune de cumpărături și/ sau schimburi!



Cu punctele acumulate, puteți face cumpărături și schimburi. Pot face cumpărături și schimburi numai echipele care au trecut următoarele patru task-uri și doar în sesiunea rezervată cumpărăturilor și schimburilor.

**9.** Ce fel de feedback a oferit Andrada prietenei sale? „Andrada este o elevă deosebit de silitoare. Îi place să învețe și este serioasă. Prietena sa, Geta, nu și-a făcut tema la matematică și a rugat-o pe Andrada să îi dea să copieze această temă. Andrada i-a spus – Îți recomand să înveți și să-ți faci tema. Nu te ajută să copiezi de la mine. Și nici eu nu m-aș simți mândră de comportamentul meu”. - **10 puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștașului, toți membrii echipei, așezați pe scaun, să ridice picioarele la piept de 10 ori.

**10.** Scrieți șase exemple (câte unul de fiecare elev din echipă) de o situație din viața voastră de care vă amintiți și în care ați primit feedback pozitiv. - **15 de puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a dat un răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștașului, fiecare jucător să execute câte 10 flotări.

**11.** Scrieți șase exemple (câte unul de fiecare elev din echipă) de o situație din viața voastră de care vă amintiți și în care ați dat feedback pozitiv. - **15 de puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a dat un răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștașului, fiecare membru al echipei face cinci rotări complete de cap.

**12.** Scrieți șase exemple (câte unul de fiecare elev din echipă) de o situație din viața voastră de care vă amintiți și în care ați primit sau dat feedback pozitiv unui coleg de clasă. - **15 de puncte/ echipă dacă fiecare membru al echipei a dat un răspuns corect.**

Dacă echipa are nevoie de ajutor din partea poștașului, fiecare membru al echipei inspiră pe nas și expiră pe gură de 10 ori, spunând la final: „Iubesc viața de elev!”

Sesiune de cumpărături și/ sau schimburi!

Cu punctele acumulate, puteți face cumpărături și schimburi. Pot face cumpărături și schimburi numai echipele care au trecut următoarele patru task-uri și doar în sesiunea rezervată cumpărăturilor și schimburilor.

Câștigă echipa care a reușit să scape de naufragiu!

## Fișa de joc: Resurse și valoarea lor

Fiecare resursă valorează 20 de puncte (exemplu: O tonă de lemne valorează 20 de puncte):

1. 1 tonă de lemn
2. 10 kg de cuie
3. 2 tone de ciment
4. 1 km de frânghie
5. 3 fierăstraie
6. 5 bormașini
7. 7 tone de nisip
8. 7 tone de pietriș
9. 90 bucăți de faianță
10. 1 cabina de duș
11. 1 folie cu 10 capsule de paracetamol
12. 1 folie cu 20 de capsule de aspirină
13. 30 de pliculețe de agripovit
14. 1 cutie cu 30 de pastile de vitamina C
15. 1 cutie cu 30 de pastile de vitamina D3
16. 1 cutie de 30 de pastile de calciu.
17. 1 kg de curcă, 1790 calorii
18. 1 kg de carne de porc grasă, 3400 calorii
19. 1 kg de icre de crap 1920 calorii
20. 1 kg salam de vară 5190 calorii
21. 1 kg de cireșe 210 calorii
22. 1 kg lămâi 360 calorii
23. 1 kg de prune 890 calorii
24. 1 kg de stafide 3060 calorii
25. 1 kg de margarină 7640 calorii
26. 1 l ulei 9300 calorii
27. 1 l de lapte de vacă 650 calorii
28. 1 kg castraveți 190 calorii
29. 1 kg ardei 170 calorii
30. 1 kg de morcovi 450 de calorii
31. 1 kg făină 3490 calorii
32. 1 kg zahăr 4100 calorii

### Atenție mare!!!

O dată ce o echipă a cumpărat întreaga tonă de lemne, altă echipă nu mai poate cumpăra lemne. Dar poate iniția schimburi.

Orice echipă poate alege să cumpere o parte din produse. Exemplu – 250 Kg de lemne (și vor plăti 5 puncte). Din fiecare produs propus la cumpărare, fiecare echipă poate cumpăra minim  $\frac{1}{4}$  din cantitatea de produs (dacă numărul de echipe este cinci, atunci poți cumpăra minim  $\frac{1}{5}$  din cantitatea totală). Maxim poți cumpăra toată cantitatea rămasă.

### Tabel centralizator al răspunsurilor elevilor la Jocul Naufragiul

T (cerința).

Bifați dacă elevul a reușit să rezolve cerința.

Nr. crt.	Numele elevului	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12

#### Răspuns așteptat:

Recunoașterea feedback-ului pozitiv (cerințe 1,2,3,4,5,6,)

Identificarea feedback-ului pozitiv în situații ipotetice de viață (cerințe 7,8,9,)

Oferirea feedback-ului pozitiv (cerințe 10,11,12)

#### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să realizeze corect între 10 și 12 cerințe.	Reușește să realizeze corect între 7 și 9 cerințe.	Reușești să realizezi corect între 4 și 6 cerințe.	Reușești să realizezi corect sub 4 cerințe.

### TABEL CENTRALIZATOR

Numele elevilor	Competența specifică 2.2 (clasa a V a): Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți			
	Sub nivelul de performanță acceptabilă	Nivel de performanță acceptabilă	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță superioară
<b>Elevul AB</b>				
Itemul de evaluare 1	x			
Itemul de evaluare 2	x			
Itemul de evaluare 3...(până la 12)	x			
<b>Elevul MN</b>				
Item de evaluare 1	x			
Item de evaluare 2		x		
Itemul de evaluare 3...(până la 12)			x	
<b>Elevul PR</b>				
....				



Note pentru profesor:

Date generale	
<b>Titlul activității de evaluare</b>	<b>Joc NAUFRAGIUL</b> (are la baza principiul din jocul CATAN)
Prezentarea activității	
<b>Competențe specifice vizate</b>	<b>2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți</b> (Programa CDP, clasa a V-a)
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicația ZOOM care să permită întâlnirile sincron</li><li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li><li>• Anexa explicativă a jocului, format tipărit, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li></ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Remediere (competența de la clasa a V a fost parțial dezvoltată)</li><li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li><li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li></ul>
<b>Timpul alocat</b>	120 de minute, împărțite în două sesiuni de lucru a câte 60 de minute.
<b>Descrierea specifică a activității de evaluare</b>	<p>Jucătorii vor fi împărțiți în 4-5 camere de ZOOM, în funcție de numărul lor (maxim 6 jucători în fiecare cameră online). Profesorul diriginte va fi prezent în toate camerele de ZOOM deschise, în care se află elevii jucători (vezi fișa „Instalarea aplicației Zoom”).</p> <p>Profesorul va avea rol de poștaş, adică va transmite mesajele pe care grupul le trimite celorlalți jucători din celelalte camere. Fiecare grup de elevi este „izolat sub forma de naufragiu” de celelalte grupuri. La început de joc, toate camerele de joc vor avea trimis pe chat, pentru toți membrii <b>RESURSELE ȘI VALOAREA LOR</b> (vezi fișa „Resursele și valoarea lor”).</p> <p><u>Propunere de joc</u> cu 4 grupuri mici (4 camere) – jocul poate fi adaptat atât în varianta cu mai multe camere, cât și în varianta directă, la clasă.</p> <p><u>Rolul jocului</u> este acela de a evalua competențele cognitive și non-cognitive ale elevilor în privința feedback-ului pozitiv.</p> <p><u>Exemple de feedback pozitiv:</u> Ești deștept! (evaluează) Cred că ți-ar fi de ajutor să îți faci temele așa cum mi-ai arătat ultima dată să le fac și eu. Am primit aprecieri bune, tocmai pentru că tu m-ai ajutat! (prescrie) Când tu mi-ai spus că sunt frumoasă, eu am avut un sentiment plăcut întreaga zi. (vorbește despre sentimentele personale în acord cu comportamentul celuilalt). Prin acest joc putem realiza evaluarea competenței de acordare a feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.</p> <p>În plus, elevii vor învăța să negocieze, dezvoltându-și abilitățile de comunicare. La elevi va crește motivația de a folosi învățarea online, datorită metodei de lucru folosite – JOCUL.</p> <p>Elevii își vor aminti sau vor învăța să ofere feedback pozitiv. Elevii își vor dezvolta abilitatea de a lucra în echipă. Elevii vor dezvolta sentimentul de respect pentru munca lor, ca parte a unei echipe de lucru, însușindu-și principiul importanței egale a părții în raport cu</p>

întregul.

Timpul de joc: 60-70 de minute (cu posibilitatea de micșorare sau mărire a timpului, la alegerea cadrului didactic/ dacă colectivul de elevi are cunoștințe și abilități înalte în acord cu tema, timpul poate fi micșorat; dacă aceste cunoștințe și abilități sunt deosebit de scăzute, timpul poate fi mărit, în așa fel încât să dea posibilitatea elevilor să își însușească minusul de achiziții).

Reguli de conectare (Anexa 1 prezintă detaliat modalitatea de conectare la ZOOM)

Jocul se joacă pe aplicația ZOOM (profesorii vor crea 4 camere de lucru, mai puține sau mai multe; vor împărți colectivul de elevi în 4 grupuri, mai multe sau mai puține. Fiecare grup va lucra într-o cameră de ZOOM. Nu se va muta din ea pe întregul joc. Fiecare elev va avea un rol bine stabilit la început de joc.

✓ Participanții la joc se pot conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume).

✓ În timpul jocului camera video va fi pornită.

Modalitatea de derulare a jocului:

Fiecare grup va primi sarcini de lucru și timp. Dacă îndeplinesc corect sarcinile de lucru, primesc puncte. Cu punctele își pot achiziționa resurse. Dacă reușesc să-și construiască o ambarcațiune, au finalizat jocul și au câștigat scăpând de naufragiu.

Dacă nu cumpără minim 4 tipuri de medicamente pe parcursul întregului joc, naufragiații se îmbolnăvesc și nu mai pot juca – dacă al patrulea task îi găsește fără nici un medicament, toți jucătorii s-au îmbolnăvit și nu mai pot continua jocul decât în condițiile speciale stabilite de poștaș.

□ Dacă nu cumpără minim 10 000 de calorii hrană, naufragiații se îmbolnăvesc și nu mai pot juca - dacă al șaselea task îi găsește fără minim 5000 de calorii, toți jucătorii s-au îmbolnăvit și nu mai pot continua jocul decât în condițiile speciale stabilite de poștaș.

Dacă nu cumpără minim cinci tipuri de material de construcții, naufragiații sunt mâncați de animalele sălbatice și nu mai pot juca.

Schema de joc

Profesorul va transmite doar elevului responsabil cu primirea mesajelor (liderului), pe chat, o sarcină de lucru (task-urile de joc din descrierea activității de învățare pentru elevi). Acesta va citi sarcina cu voce tare colegilor săi din echipă și va sugera o modalitate de lucru, încercând să anticipeze modalitatea de joc. Fiecare elev din echipă poate aduce sugestii de joc. Mediatorul primește de la toți membrii echipei rezolvarea sarcinii și o transmite poștașului, pe chat. Poștașul transmite cât la sută este corectă și câte puncte valorează rezolvarea sarcinii.

Când se dorește achiziționarea de resurse, medicul sau inginerul sau bucătarul biolog sau constructorul transmit mediatorului ce resurse doresc să cumpere.

Mediatorul cere în scris, pe chat, poștașului aceste resurse.

Dacă echipa nu știe să rezolve o sarcină, poate cere prin mediator, poștașului un ajutor (acesta va transmite liderului un funny „punishment” (pedeapsă amuzantă) întregii echipe și va urmări ca aceasta să o facă în tandem).

După fiecare 4 task-uri, echipa poate beneficia de o sesiune de cumpărături sau schimburi (la final de task 4, 8 și 12).

Cumpărăturile: Mediatorul vorbește cu poștașul ce anume vrea să cumpere și acesta îi spune ce poate cumpăra din ceea ce are. Mediatorul primește de la inginer, medic, constructor și biologul bucătar indicații pentru cumpărare.

Schimburile: Mediatorul vorbește cu poștașul ce schimburi sunt posibile, după următoarea schemă: „Schimbăm 250 de lemne pentru 7 plicuri de agripovit” poștașul întreabă echipa care are surplus de agripovit dacă vrea să facă schimbul.

	<p>Pentru schimburi, mediatorul primește indicații de la lider.</p> <p><u>Primirea punctelor</u>: Dacă sarcina este realizată 100%, se primește punctaj maxim. Dacă sarcina este realizată mai puțin de 100%, atunci se primește un număr de puncte mai mic decât cel maxim.</p> <p>Modalitatea de lucru pentru crearea camerelor în ZOOM se regăsește în Anexa 1: Instalarea aplicației Zoom.</p> <p>Jocul este propus în urma simulării realizate la Școala Gimnazială Nr.18 „Jean Bart” Constanța.</p> <p>Nivelul de dificultate al jocului este ridicat din punct de vedere al competențelor digitale deținute de cadrul didactic/ elev și din punct de vedere strategic și al lucrului în echipă pentru elevi.</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	<p>Profesorul va parcurge cu elevii fiecare cameră de joc și va relua sarcinile, exemplificând modalitatea corectă de abordare. Elevii vor fi încurajați să povestească colegilor cum au realizat ei aceste sarcini. Se va insista pe o abordare corectă a studiului de caz și pe identificarea unei posibile manipulări prin intermediul online, care poate pune în pericol siguranța unui copil.</p>
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>În varianta de lucru directă la clasă, camerele pot fi înlocuite cu recipiente/ cutii, care conțin sarcinile următoare de lucru. Elevii aduc dirigintelui produsul final al sarcinii de lucru și primesc următoarele indicii de joc. Video-urile și pozele pot fi înlocuite cu sarcini amuzante, care să implice alți elevi din clasă (exemplu: Să primești semnătură de la trei colegi, patru colegi să îți coloreze fiecare câte o unghie, un coleg să-ți deseneze o mustață etc.).</p>

### 3. RECOMANDĂRI

#### ➤ **Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

Propunem un joc educațional care poate fi utilizat pentru dezvoltarea a trei competențe specifice, una din clasa a V-a și două din clasa a VI-a, în funcție de stadiul de dezvoltare al acestora. Jocul permite atât recuperarea – în cazul în care competența din clasa a V-a nu a fost dezvoltată deloc pe parcursul clasei a V-a, cât și remedierea – în situația în care competența din clasa a V-a a fost într-o oarecare măsură dezvoltată în anul școlar 2019-2020, concomitent cu dezvoltarea celor două noi competențe din clasa a VI-a.

#### **ACTIVITATE DE ÎNVĂȚARE: COMOARA**

Ești cel mai pasionat și priceput căutător de comori. Pentru a găsi comoara care se ascunde în ultima cameră de joc, este nevoie să lucrezi rapid și să încerci să petreci maxim 15 minute în fiecare cameră de joc. În toate camerele de joc ai de îndeplinit provocări. Când finalizezi cu succes cerințele unei camere, coordonatorul de joc (dirigintele) îți va PERMITE accesul în următoarea cameră pe aplicația Zoom. Singurul care va putea exista în mai multe camere de joc este profesorul. Atenție mare! O dată ce ai părăsit o cameră de joc, nu te mai poți întoarce în ea. Notează-ți fiecare detaliu care poate fi indiciu pentru găsirea comorii!

Timpul de joc – 120 de minute, împărțite în două sesiuni de lucru a câte 60 de minute.

Reguli de conectare:

- ✓ Jocul se joacă pe aplicația **Zoom**;
- ✓ Ca participant la joc te poți conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume);
- ✓ În timpul jocului ai camera video pornită.

CAMERA 1

„Ești declarat cel mai faimos pictor din lume. Ai o viziune originală despre lume și viață. Ai primit o provocare de la elevii Școlii „Jean Bart” din Constanța.

- Realizează un autoportret cu tema „Eu într-un tablou”
- Aducă desenului tău plus de valoare și scrie minim 3 calități și minim 3 defecte pe care le are personajul desenat.
- Hrănește personajul desenat!

Foto desen și video 15 secunde, se trimit la coordonatorul de joc. În acest mod se validează sarcinile camerei.

CAMERA 2

Te-ai împrietenit de curând cu un copil de vârsta ta, pe internet. Vă întâlniți des, vorbiți mult și descoperiți că aveți pasiuni comune, vă plac aceleași materii, aveți aceleași neînțelegeri cu părinții. Parcă ați fi gemeni!

Deși sunteți din localități diferite, într-o zi de vacanță prietenul/a ta vine singur în localitatea în care stai tu și îți propune să vă întâlniți, în sfârșit, la gara din oraș.

Părinții tăi sunt la muncă. Nu ai voie să ieși din casă, dar nu au cum să afle că ai plecat puțin. Nu ești prea hotărât să mergi, dar prietenul tău ți-a spus că are nevoie de ajutorul tău. Și el te-a ajutat la mate sau te-a ascultat când erai supărat pe părinți.

- Ce faci?
- Explică de ce faci asta!
- O poză cu cel mai bun prieten.

Foto explicație și fotografia cu prietenul se trimit la coordonatorul de joc. În acest mod se validează sarcinile camerei.

CAMERA 3

Ai primit premiul **Nobel** în literatură, pentru opera „Viața mea ca o carte”

Poate fi o lucrare autobiografică sau o carte scrisă despre un prieten pe care îl cunoști foarte bine.

Creează această carte, respectând:

- Titlul cărții
- Prima pagină – o întâmplare haioasă din viața ta.
- Cartea ta dorește foarte tare să îi cânti ceva! (video 15 secunde la coordonatorul de joc)
- Pagina 2 – Fiind o carte vrăjită/ magică poate conține și animație/ desene.
- Pagina 3 – Scrie o strofă comică despre materia ta preferată.
- Pagina 4 – Unde visezi să mergi?
- Pagina 5 – Ce nu vrei să faci niciodată în viață?
- Pagina 6 – Un sfat care te poate ajuta în acest an școlar
- Coperta va fi realizată astfel: prima pagină va avea culoarea/ forma buzelor tale, titlul va fi colorat în culoarea ochilor tăi, autorul va fi scris în culoarea părului tău, ultima pagină va avea culoarea/ forma legumei tale preferate.

Foto cu fiecare pagină a cărții trimise la diriginte.

CAMERA 4

Eseu autobiografic „Comoara vieții mele – Autocunoașterea—”

Creează acest eseu, răspunzând următoarelor întrebări:

- Ce știi despre mine?
- Ce cred că pot face pentru a fi o și mai bună versiune a mea?
- Ce am învățat în acest joc?
- Ce recomand pentru orele viitoare de consiliere și dezvoltare personală?

Tema pentru acasă – alcătuiește o propoziție cu sens din indiciile primite la ieșirea din fiecare cameră de joc. Ce mesaj ai descoperit?



Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Joc COMOARA
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	<p>1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei (Programa CDP, clasa a V-a)</p> <p>1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale (Programa CDP, clasa a VI-a)</p> <p>2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale (Programa CDP, clasa a VI-a)</p>
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicația ZOOM care să permită întâlnirile sincron</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Anexa explicativă a jocului, format tipărit, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice.</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
Timpul alocat	120 de minute, împărțite în două sesiuni de lucru a câte 60 de minute.
Descrierea specifică a activității de învățare	<p>„Comoara” este un joc adresat elevilor de clasa a VI-a, dar poate fi adaptat la orice clasă de gimnaziu. Tiparul jocului poate fi folosit pentru dobândirea oricăror competențe specifice din sfera consilierii și dezvoltării personale, modificând sarcinile din fiecare cameră de joc. În funcție de scopul jocului, acesta poate fi redenumit, folosindu-se o simbolistică adaptată obiectivelor de joc.</p> <p>Prin acest joc, elevii vor putea identifica resursele personale și oportunitățile de dezvoltare specifice vârstei prin explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale.</p> <p>Elevii vor putea identifica calități și defecte personale și își vor pune mai multe întrebări despre sine.</p> <p>Elevii se vor confrunta cu un caz de manipulare informatică și vor învăța să-l managerieze corect. În plus la elevi se va dezvolta capacitatea de lucru sub presiune și va crește motivația de a folosi învățarea online, datorită metodei de lucru folosite – JOCUL.</p> <p><u>Timpul de joc</u> – 120 de minute, împărțite în două sesiuni de lucru a câte 60 de minute.</p> <p><u>Reguli de conectare:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jocul se joacă pe aplicația Zoom (profesorii vor crea 4 camere de lucru - vezi fișa „Instalarea aplicației Zoom”; la început de joc, toți elevii sunt în camera 1. În funcție de ritmul de lucru al fiecăruia, vor părăsi o cameră și vor intra în alta)</li> <li>✓ Participanții la joc se pot conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume)</li> <li>✓ În timpul jocului camera video va fi pornită</li> </ul> <p><u>CAMERA 1</u> (la finalizarea sarcinilor specifice camerei, elevul va primi literele C,M,U)</p>



	<p><u>CAMERA 2</u> (la finalizarea sarcinilor specifice camerei, elevul va primi literele A,R,E)</p> <p><u>CAMERA 3</u> (la finalizarea sarcinilor specifice camerei, elevul va primi literele O, O, Ș)</p> <p><u>CAMERA 4</u> (la finalizarea sarcinilor specifice camerei, elevul va primi literele T,T,I,A)</p> <p>Eseul va fi trimis atât profesorului, dar va fi păstrat și la portofoliul elevului.</p> <p>Dacă profesorul dorește să evite „copierea” de simboluri (pot fi atât litere cât și cifre), poate complica jocul și oferi fiecărui elev simboluri diferite, care să ducă la mesaje personalizate.</p> <p><u>Tema pentru acasă</u> – formați o propoziție cu sens din indiciile primite la ieșirea din fiecare cameră de joc. Ce mesaj ați descoperit?</p> <p>Jocul este propus în urma simulării realizate la Școala Gimnazială Nr.18 „Jean Bart” Constanța.</p> <p>Nivelul de dificultate al jocului este mediu din punct de vedere al competențelor digitale deținute de cadrul didactic/ elev.</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	<p>Profesorul va parcurge cu elevii fiecare cameră de joc și va relua sarcinile, exemplificând modalitatea corectă de abordare. Elevii vor fi încurajați să povestească colegilor cum au realizat ei aceste sarcini. Se va insista pe o abordare corectă a studiului de caz și pe identificarea unei posibile manipulări prin intermediul online, care poate pune în pericol siguranța unui copil.</p>
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>În varianta de lucru directă la clasă, camerele pot fi înlocuite cu recipiente/ cutii, care conțin sarcinile următoare de lucru. Elevii aduc dirigintelui produsul final al sarcinii de lucru și primesc următoarele indicii de joc. Video-urile și pozele pot fi înlocuite cu sarcini amuzante, care să implice alți elevi din clasă (ex. să primești semnătură de la 3 colegi, 4 colegi să îți coloreze fiecare câte o unghie, un coleg să-ți deseneze o mustață etc.)</p>

#### 4. ADAPTAREA

##### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

Credem că este important să avem soluții pentru educația elevilor care nu au acces la învățarea online și să-i ajutăm să își dezvolte cât mai mult competențele care urmează să fie formate în această perioadă. Fișele următoare sunt gândite a fi realizate de către elevi fără mentor prezent, deci răspund acestei necesități de educație. Folosesc metoda pașilor mărunți, elevii putând înțelege din aproape în aproape atât conținutul programei, dar mai ales pot dezvolta competențe specifice.

Elevii pot primi acest material acasă, printat, eventual prin poștă sau prin oricare alte mijloace. Pot lucra direct pe el și mai apoi îl pot returna dirigintelui, care va avea o imagine clară a gradului de dezvoltare a competențelor fiecărui elev.

În același timp, fișele propuse, așa cum sunt organizate, răspund răspund atât remedierii, cât și recuperării competențelor specifice.

Exemplu – fișele 1 și 2 propun activități pentru dezvoltarea competenței 2.1 din clasa a V-a, iar fișa 3, în continuare, pentru dezvoltarea competenței specifice 2.1 din clasa a VI-a.

Partea I (Fișele 1 și 2)

CS 2.1. clasa a V-a: Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți

Partea a II-a (fișa 3)

CS 2.1. clasa a VI-a: Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor



# EMOȚII POZITIVE

## EMOȚIILE SUNT TRĂIRI ALE OAMENILOR

I - Exemple de emoții pozitive:

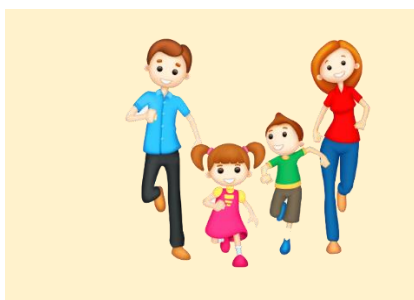
a) FERICIRE



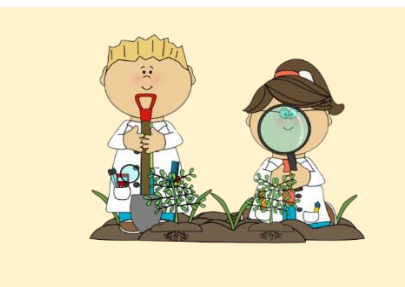
b) OPTIMISM



c) DRAGOSTE



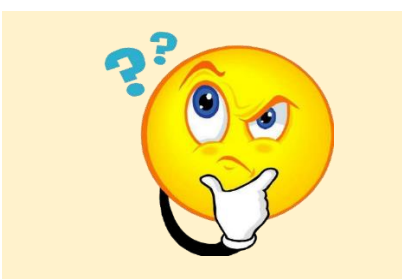
d) CURIOZITATE



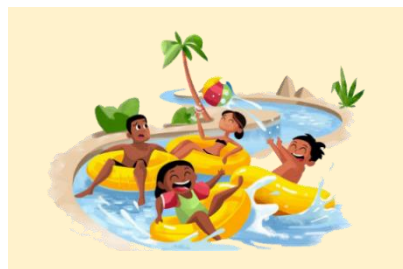
**E) ÎNCREDERE ÎN SINE**



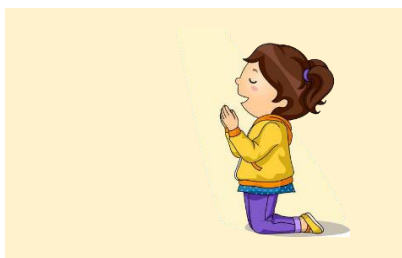
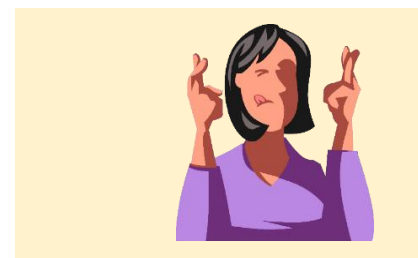
**F) INSPIRAȚIE**











**G) AMUZAMENT**



**H) SPERANȚĂ**



II – Asociază imaginile cu emoțiile pe care le trăiește personajul, ca în exemplul dat:

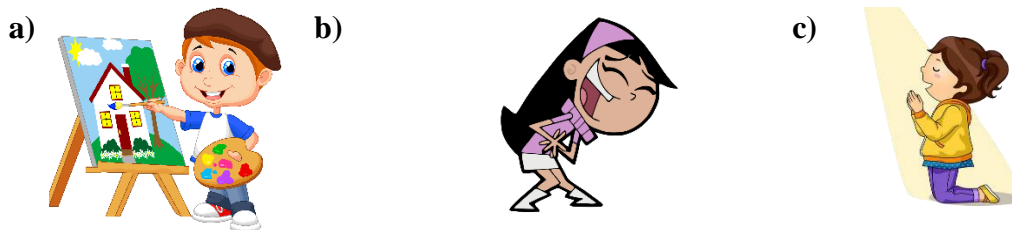
Amuzament	
Dragoste	
Curiozitate	
Optimism	
Speranță	
Încredere în sine	
Fericire	
Inspirație	

III – Încercuiește emoția pe care o trăiește personajul din imagine, ca în exemplul dat:

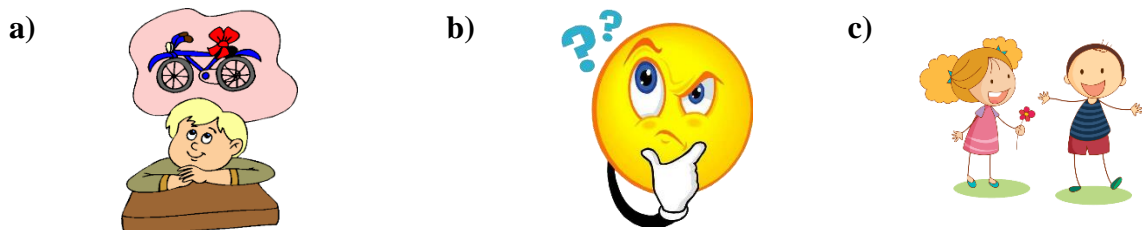
Exemplu: Fericire



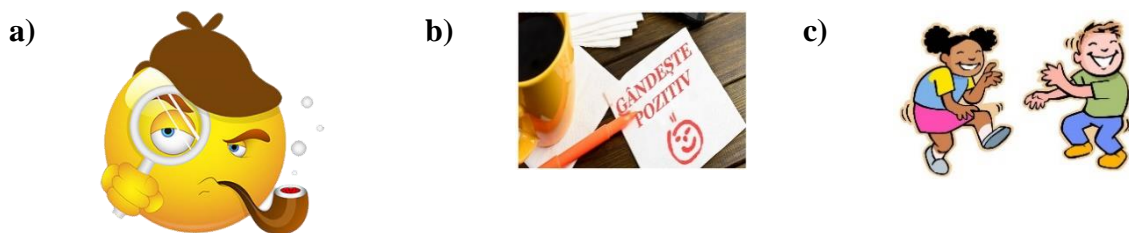
1. Încredere în sine



2. Dragoste



3. Amuzament

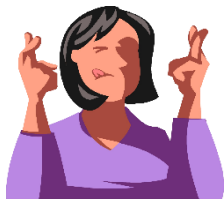


4. Optimism



### 5. Speranță

a)



b)



c)



### 6. Curiozitate

a)



b)



c)



### 7. Inspirație

a)



b)



c)



IV – Ce emoție nu se potrivește? Taie emoția care nu corespunde cu imaginea, ca în exemplul dat: Exemplu: Fericire



Amuzament  
Fericire



Încredere în sine  
Amuzament



Curiozitate  
Speranță



Dragoste  
Inspirație



Încredere în sine  
Curiozitate



Optimism  
Inspirație



Optimism  
Speranță



Fericire  
Speranță

V – Ce emoții trăiesc personajele? Scrie câte o propoziție pentru fiecare, ca în exemplul dat:



Exemplu: în imaginea din stânga fata este fericită atunci când gătește



Blank grey box for writing.



Blank yellow box for writing.



Blank blue box for writing.



Blank green box for writing.



Blank orange box for writing.



Blank grey box for writing.



Blank blue box for writing.



**VI – Scrie pentru fiecare emoție din fiecare chenar, o experiență personală, ca în exemplul dat:**

Speranță

- Am trăit sentimentul de speranță când mama mi-a propus că mă lasă în excursie dacă voi face curat la păsări.

Încredere în sine

Fericire

Amuzament

Curiozitate

Optimism

Dragoste

Inspirație

**VII – Citește cazul următor. Enumeră emoțiile pozitive care sunt trăite în acest caz de copii.**

Andrei și Mara sunt elevi în clasa a VI-a și sunt frați gemeni. La ora de matematică Andrei a primit laude din partea doamnei profesoare pentru modul în care a explicat rezolvarea unei probleme. În pauza dintre ore, Mara s-a jucat cu cele mai bune prietene ale sale. Acest lucru a făcut-o să zâmbească întreaga pauză.

Ajunși acasă, bunica le-a spus că îi așteaptă o surpriză dacă își fac curat în cameră, iar tata le-a dat vestea cea mare: vor merge în vacanță la mare!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**VIII – Amintește-ți și povestește în scris o întâmplare pe care ai trăit-o în ultima săptămână și care ți-a dat o stare de bine.**

Apoi scrie mai jos care au fost emoțiile pe care le-ai trăit.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**IX – Notează emoțiile pozitive pe care le vei trăi în următoarea săptămână și povestește-ne de ce ai trăit aceste emoții pozitive. De exemplu: Am fost fericit pentru că a venit tata acasă.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

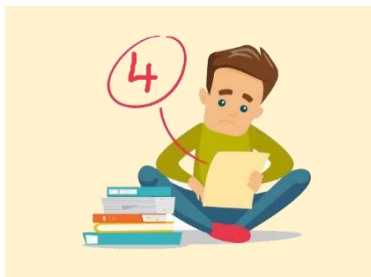


# EMOȚII NEGATIVE

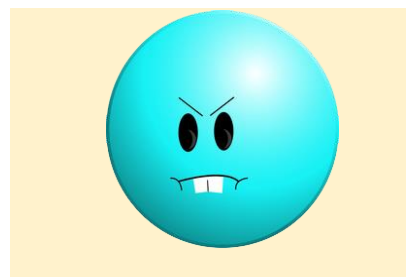
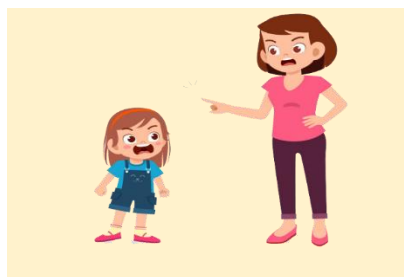
EMOȚIILE SUNT TRĂIRI ALE OAMENILOR

I - Exemple de emoții negative:

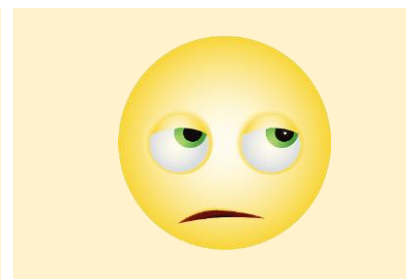
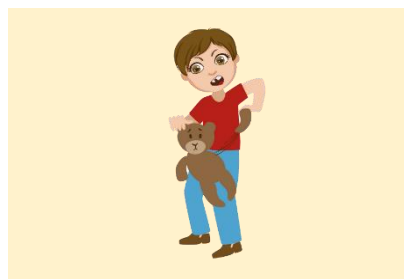
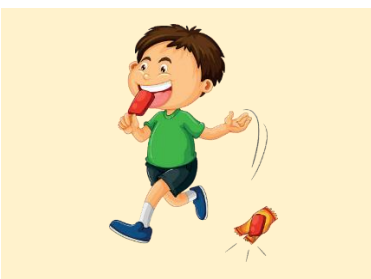
a) **DEZAMĂGIRE**



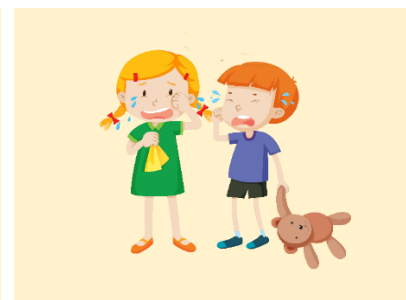
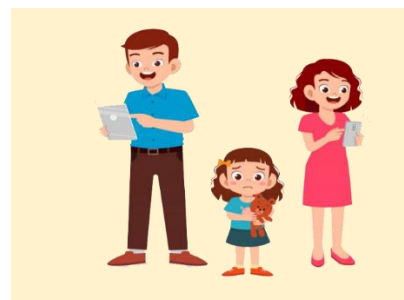
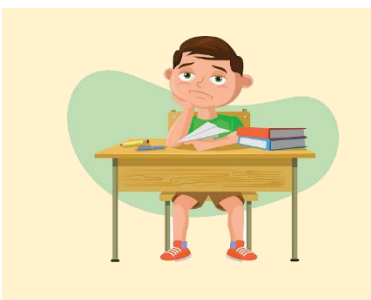
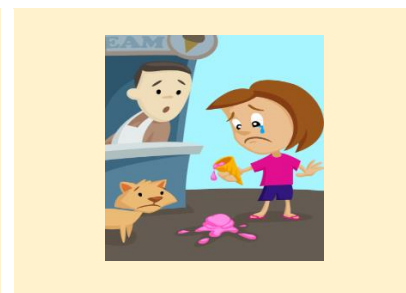
b) **FURIE**



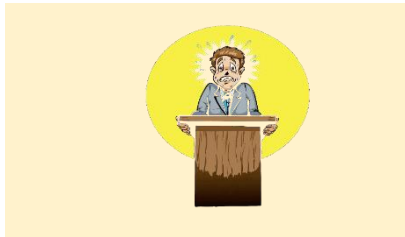
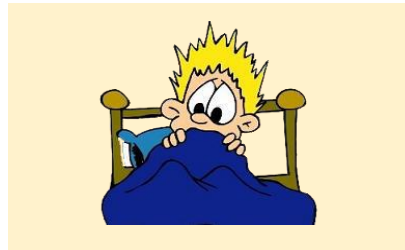
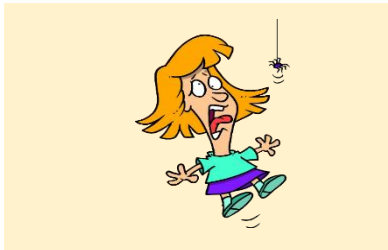
c) **DISPREȚ**



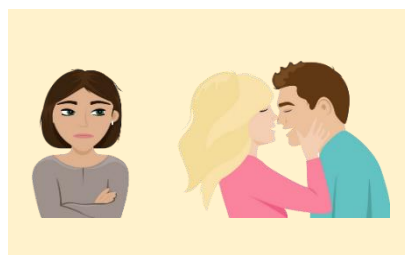
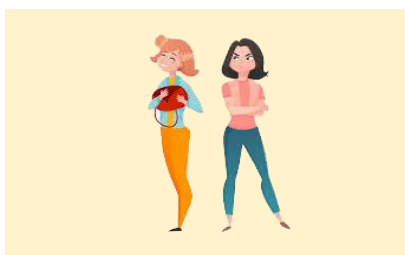
d) **TRISTEȚE**



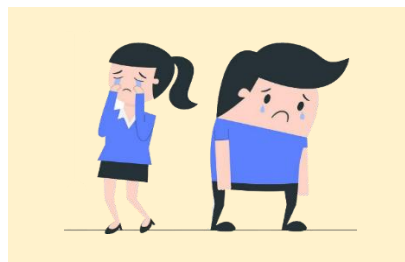
e) **FRICĂ**



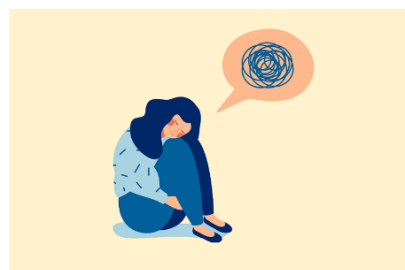
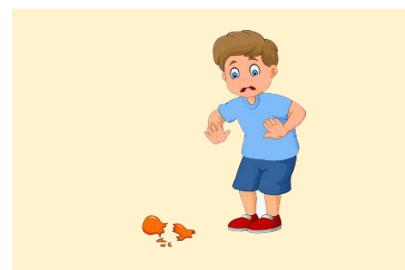
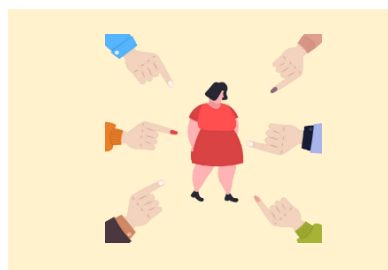
f) **INVIDIE**











g) **SUFERINĂ**



h) **VINOVĂȚIE**



II – Asociază imaginile cu emoțiile pe care le trăiește personajul, ca în exemplul dat:

<p><b>Dezamăgire</b></p>	
<p><b>Vinovăție</b></p>	
<p><b>Invidie</b></p>	
<p><b>Furie</b></p>	
<p><b>Frică</b></p>	
<p><b>Dispreț</b></p>	
<p><b>Suferință</b></p>	
<p><b>Tristețe</b></p>	

III – Încercuiește emoția pe care o trăiește personajul din imagine, ca în exemplul dat:

Exemplu: Furie

a)



b)



c)



1. Invidie

a)



b)



c)



2. Frică

a)



b)



c)



3. Dezamăgire

a)



b)



c)



4. Vinovăție

a)



b)



c)



### 5. Tristețe

a)



b)



c)



### 6. Dispreț

a)



b)



c)



### 7. Suferință

a)



b)



c)



IV – Ce emoție nu se potrivește? Taie emoția care nu corespunde cu imaginea, ca în exemplul dat: Exemplu: Invidie



Suferință  
Invidie



Suferință  
Dezamăgire



Dispreț  
Tristețe



Frică  
Suferință



Furie  
Dispreț



Vinovăție  
Suferință



Invidie  
Tristețe



Frică  
Vinovăție



V – Ce emoții trăiesc personajele? Scrie câte o propoziție pentru fiecare, ca în exemplul dat:



Exemplu: în imaginea din stânga fata este tristă pentru că părinții nu se joacă cu ea



**VI – Scrie pentru fiecare emoție din fiecare chenar, o experiență personală, ca în exemplul dat:**

Furie

- Am trăit sentimentul de furie când mama m-a pedepsit două săptămâni fără acces la telefon.

Tristețe

Vinovăție

Suferință

Frică

Dispreț

Invidie

Dezamăgire

**VII – Citește cazul următor. Enumeră emoțiile negative care sunt trăite în acest caz de copii.**

Clara și Mihai sunt colegi de școală. Mihai era flămând într-una din zile și fără să ceară voie, a mâncat pachetul Clarei. Aceasta a început să plângă când a constatat că nu mai are pachetul de acasă. Când a aflat ce a făcut colegul ei de bancă, nu a mai dorit să vorbească cu el, pentru că simțea ceva ciudat în piept. Mihai i-a povestit mamei ce a făcut, iar aceasta i-a explicat că este cel mai urât comportament pe care putea să-l aibă. Și el a simțit ceva ciudat în piept. Ce să fie oare? Ce emoții au trăit cei doi copii? Explicăți!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

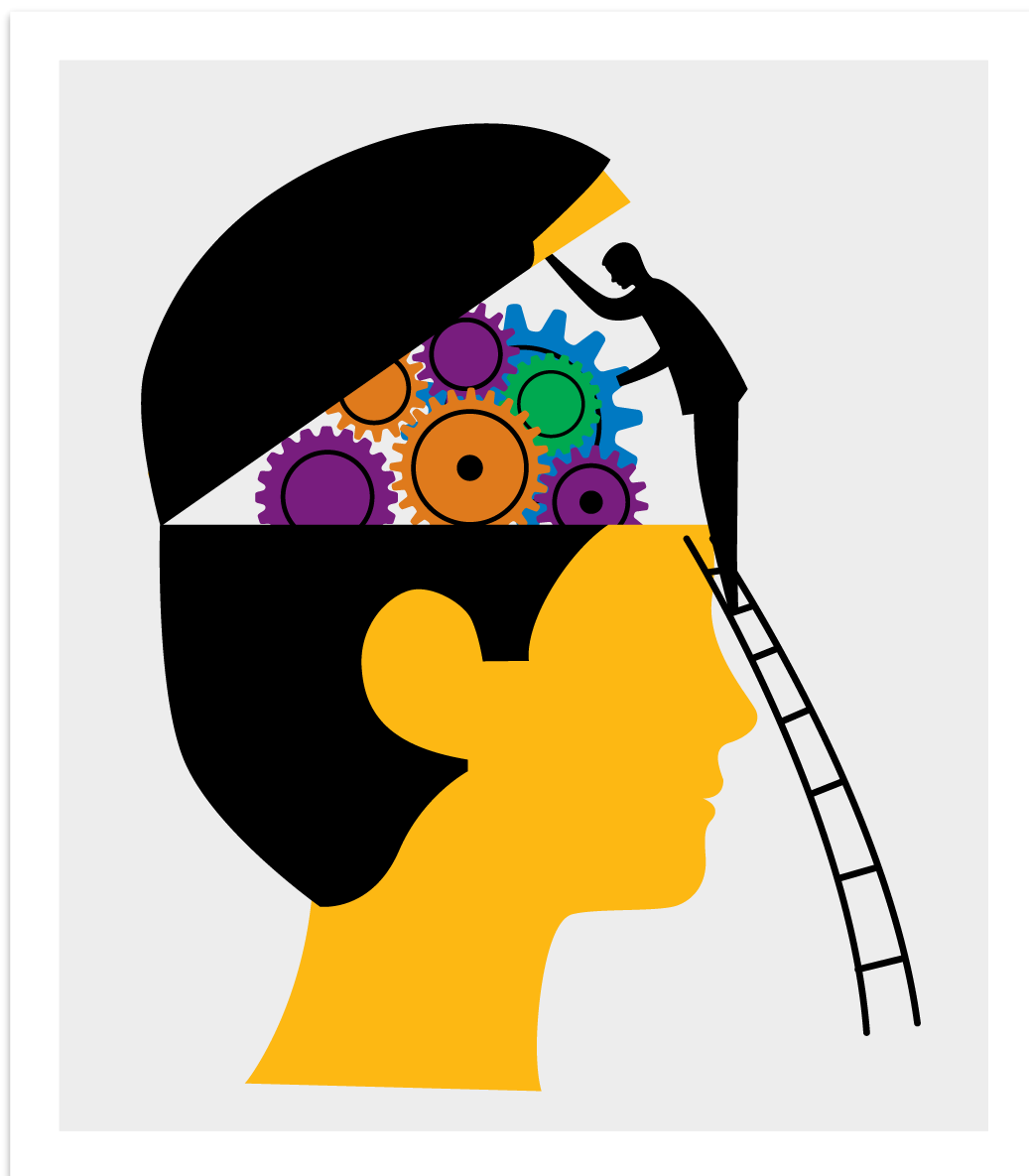
**VIII – Amintește-ți o întâmplare pe care ai trăit-o în ultima săptămână și care ți-a dat o stare negativă.**

Apoi scrie mai jos care au fost emoțiile pe care le-ai trăit.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**IX – Notează emoțiile negative pe care le vei trăi în următoarea săptămână și povestește-ne de ce ai trăit aceste emoții negative. De exemplu: Am fost trist pentru că nu am putut merge la școală.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



# **EVENIMENTE, GÂNDURI, EMOȚII, COMPORTAMENTE**

## I - Exemple:

### A. Exemple de evenimente:

1. Ești la școală. Mergi la orele de curs, unde poți da teste.



2. Ai lucrat în echipa cu doi colegi la un proiect.



3. Mergi în vizită la un prieten.



4. Îți faci temele.







5. Ești în prima zi de școală.



6. Lucrezi cu părinții în gospodărie.







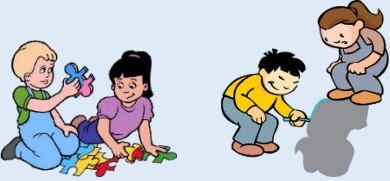








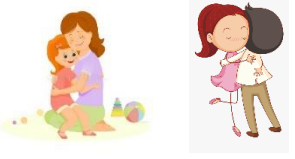

**B. Exemple de gânduri**

Gânduri pozitive/ raționale	Gânduri negative/ iraționale
<p>1. Nu a fost cea mai bună alegere pe care aș fi putut-o face. Ce pot să învăț din această situație?</p> 	<p>1. Am greșit, deci nu sunt suficient de bun.</p> 
<p>2. Oamenii care mă iubesc, mă vor ajuta să trec peste greșeli și eșecuri.</p> 	<p>2. Ceilalți sunt mult mai inteligenți sau mai talentați decât mine.</p> 
<p>3. Fiecare dintre noi avem talente și calități diferite.</p> 	<p>3. Nimeni nu mă înțelege.</p> 
<p>4. Mă ajută dacă încerc să mă înțeleg eu însumi mai bine.</p> 	<p>4. E cel mai groaznic lucru care se putea întâmpla</p> 
<p>5. Dacă încerc altă abordare, poate voi reuși.</p> 	<p>5. Sunt întotdeauna singur.</p> 
<p>6. Există cel puțin un om care mă sprijină oricând și care mă iubește necondiționat.</p> 	<p>6. Dacă am eșuat acum, înseamnă că nu sunt capabil de mai mult.</p> 
<p>7. Un eșec nu mă definește. Pot învăța din el.</p> 	<p>7. Mai bine renunț.</p> 
<p>8. Îmi propun să fiu cea mai bună versiune a mea în fiecare zi.</p> 	<p>8. Mai bine nu încerc, decât să greșesc.</p> 

C. Exemple de emoții

Emoții pozitive	Emoții negative
<p>1. Fericire</p> 	<p>1. Dezamăgire</p> 
<p>2. Optimism</p> 	<p>2. Furie</p> 
<p>3. Curiozitate</p> 	<p>3. Dispreț</p> 
<p>4. Dragoste</p> 	<p>4. Tristețe</p> 
<p>5. Încredere în sine</p> 	<p>5. Frică</p> 
<p>6. Inspirație</p> 	<p>6. Invidie</p> 
<p>7. Amuzament</p> 	<p>7. Suferință</p> 
<p>8. Speranță</p> 	<p>8. Vinovăție</p> 

D. Exemple de comportamente

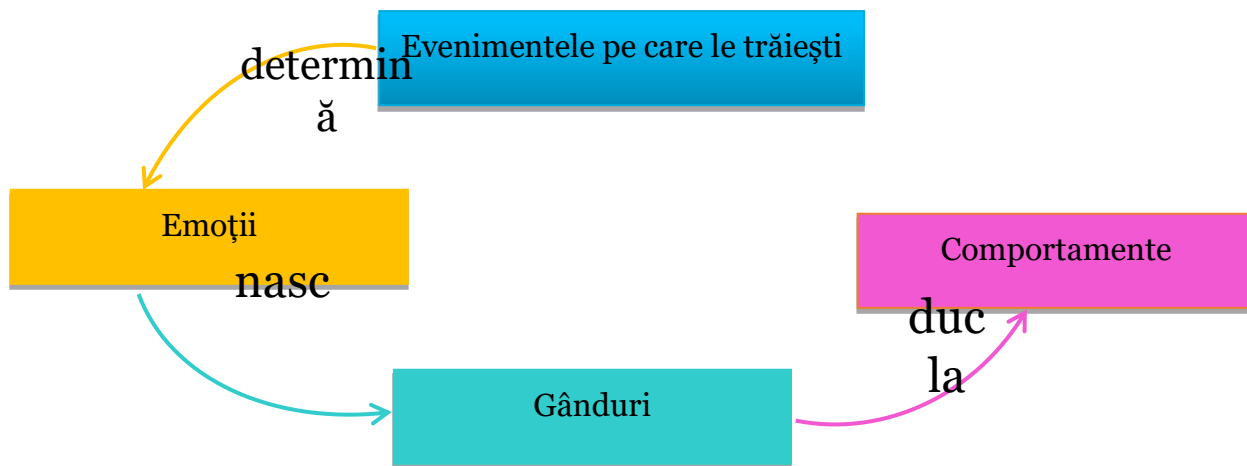
Comportamente pozitive	Comportamente negative
<p>a) <b>ajut</b></p> 	<p>a) <b>fug</b></p> 
<p>b) <b>râd</b></p> 	<p>b) <b>mă ascund</b></p> 
<p>c) <b>mă joc</b></p> 	<p>c) <b>plâng</b></p> 
<p>d) <b>fac sport</b></p> 	<p>d) <b>țip</b></p> 
<p>e) <b>învăț/studiez</b></p> 	<p>e) <b>lovesc</b></p> 
<p>f) <b>citesc</b></p> 	<p>f) <b>jignesc/ poreclesc</b></p> 
<p>g) <b>creez</b></p> 	<p>g) <b>arăt că nu îmi pasă</b></p> 
<p>h) <b>îmbrățișez</b></p> 	<p>h) <b>fur/ copiez</b></p> 



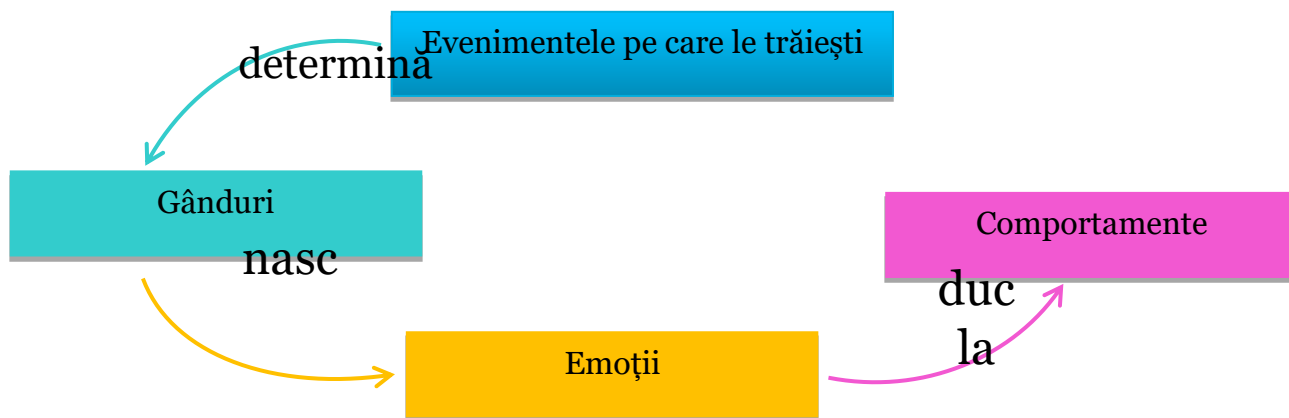


Modul în care experiențele pe care le trăiești te determină să simți emoții, să gândești într-un anumit fel și apoi să acționezi ține de fiecare om. Cu cât acționezi mai echilibrat și gândești pozitiv, cu atât vei reuși să îi inspiri pe ceilalți. Ei te vor aprecia mai mult! Tu vei fi mai mulțumit de tine!

### Schema





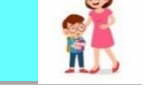

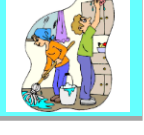








### Schema 2



## II - Relații:

1. Stabilește gândurile care ți-au trecut prin cap atunci când ai trăit următoarele evenimente.  
Du săgeți, ca în exemplul dat:

<p>1. Ești la școală. Mergi la orele de curs, unde poți da teste.</p>		<p>Oamenii care mă iubesc, mă vor ajuta să trec peste greșeli și eșecuri.</p> 
<p>2. Ai lucrat în echipa cu doi colegi la un proiect.</p>		<p>Am greșit, deci nu sunt suficient de bun</p> 
<p>3. Mergi în vizită la un prieten.</p>		<p>Fiecare dintre noi avem talente și calități diferite.</p> 
<p>4. Îți faci temele.</p>		<p>Nimeni nu mă înțelege.</p> 
<p>5. Ești în prima zi de școală.</p>		<p>Dacă încerc altă abordare, poate voi reuși.</p> 
<p>6. Lucrezi cu părinții în gospodărie.</p>		<p>Mai bine renunț.</p> 
		<p>Îmi propun să fiu cea mai bună versiune a mea în fiecare zi.</p> 
		<p>Mai bine nu încerc, decât să greșesc.</p> 
		<p>Nu a fost cea mai bună alegere pe care aș fi putut-o face. Ce pot să învăț din această situație?</p> 
		<p>Ceilați sunt mult mai inteligenți sau mai talentați decât mine.</p> 
		<p>Mă ajută dacă încerc să mă înțeleg eu însumi mai bine.</p> 
		<p>E cel mai groaznic lucru care se putea întâmpla.</p> 
		<p>Există cel puțin un om care mă sprijină oricând și care mă iubește necondiționat.</p> 
		<p>Sunt întotdeauna singur.</p> 
		<p>Un eșec nu mă definește. Pot învăța din el.</p> 
		<p>Dacă am eșuat acum, înseamnă că nu sunt capabil de mai mult.</p> 

2. Numără! Câte gânduri pozitive și câte gânduri negative ai trăit la fiecare eveniment în parte. Poți alege din gândurile propuse de noi sau poți să scrii și alte gânduri.

a. Ești la școală. Mergi la orele de curs, unde poți da teste.

b. Ai lucrat în echipa cu doi colegi la un proiect.

c. Mergi în vizită la un prieten.

d. Îți faci temele.

e. Ești în prima zi de școală.

f. Lucrezi cu părinții în gospodărie.

3. Alege evenimentul la care ai adunat cele mai multe gânduri negative. Scrie mai jos cum poate arăta altfel? Cum poate fi echilibrat? Ce gânduri l-ar echilibra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....


.....

4. Stabilește emoțiile pe care le-ai trăit în următoarele evenimente.  
Du săgeți, ca în exemplul dat:


1. Ești la școală. Mergi la orele de curs, unde poți da teste.




2. Ai lucrat în echipa cu doi colegi la un proiect.




3. Mergi în vizită la un prieten.




4. Îți faci temele.



5. Ești în prima zi de școală.


















6. Lucrezi cu părinții în gospodărie.



Fericire	
Dezamăgire	
Optimism	
Furie	
Curiozitate	
Dispreț	
Dragoste	
Tristețe	
Încredere în sine	
Frică	
Inspirație	
Invidie	
Amuzament	
Suferință	
Speranță	
Vinovăție	



7. Amintește-ți ce emoții ai trăit atunci când ți-a trecut prin cap un gând, ca în exemplul dat:

Oamenii care mă iubesc, mă vor ajuta să trec peste greșeli și eșecuri.	
Am greșit, deci nu sunt suficient de bun.	
Fiecare dintre noi avem talente și calități diferite.	
Nimeni nu mă înțelege.	
Dacă încerc altă abordare, poate voi reuși.	
Mai bine renunț.	
Îmi propun să fiu cea mai bună versiune a mea în fiecare zi.	
Mai bine nu încerc, decât să greșesc.	
Nu a fost cea mai bună alegere pe care aș fi putut-o face. Ce pot să învăț din această situație?	
Ceilalți sunt mult mai inteligenți sau mai talentați decât mine.	
Mă ajută dacă încerc să mă înțeleg eu însumi mai bine.	
E cel mai groaznic lucru care se putea întâmpla.	
Există cel puțin un om care mă sprijină oricând și care mă iubește necondiționat.	
Sunt întotdeauna singur.	
Un eșec nu mă definește. Pot învăța din el.	
Dacă am eșuat acum, înseamnă că nu sunt capabil de mai mult.	

Fericire	
Dezamăgire	
Optimism	
Furie	
Curiozitate	
Dispreț	
Dragoste	
Tristețe	
Încredere în sine	
Frică	
Inspirație	
Invidie	
Amuzament	
Suferință	
Speranță	
Vinovăție	

8. Numără! Câte emoții pozitive și câte emoții negative ai trăit la fiecare gând în parte. Poți alege din emoții propuse de noi sau poți să scrii și alte emoții.

a. Ești la școală. Mergi la orele de curs, unde poți da teste.

b. Ai lucrat în echipa cu doi colegi la un proiect.

c. Mergi în vizită la un prieten.

d. Ți faci temele.

e. Ești în prima zi de școală.

f. Lucrezi cu părinții în gospodărie.

9. Alege gândul la care ai adunat cele mai multe emoții negative. Scrie mai jos cum poate arăta altfel? Cum poate fi echilibrat? Ce emoții l-ar echilibra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

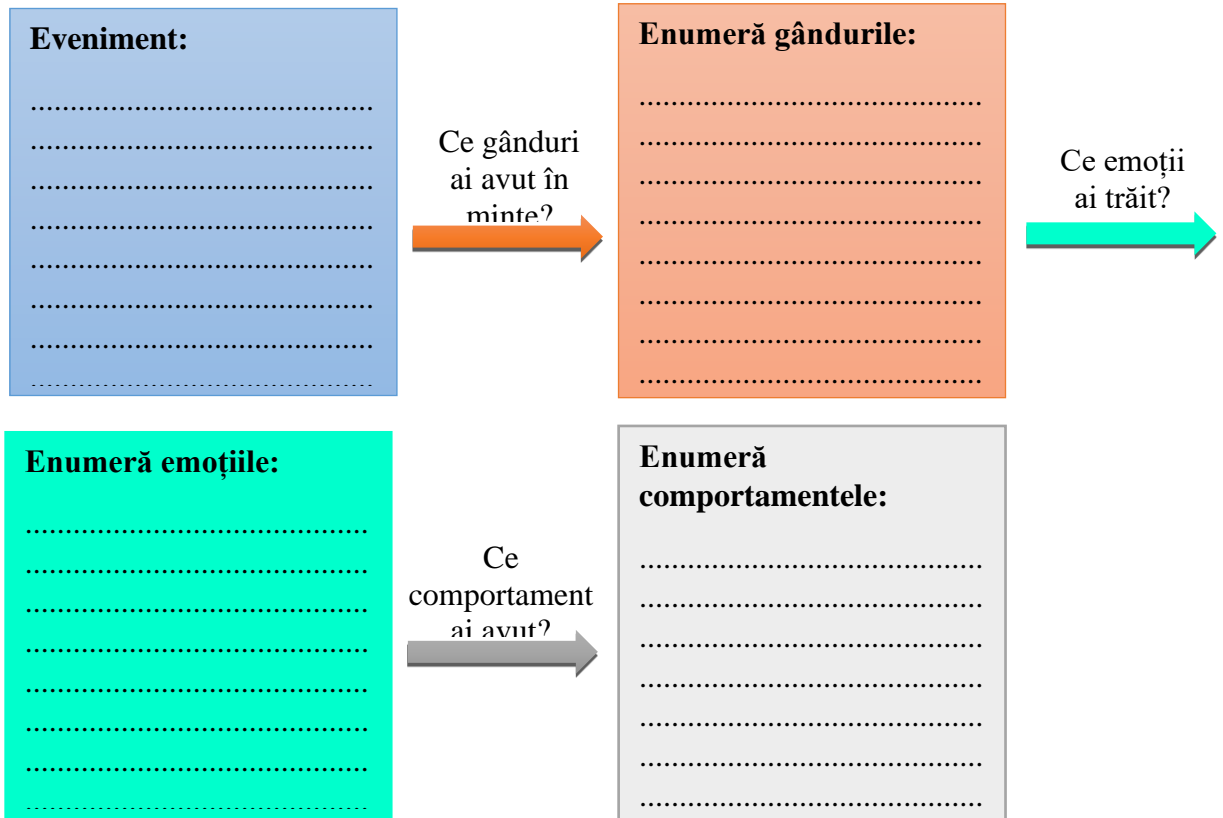
.....

.....

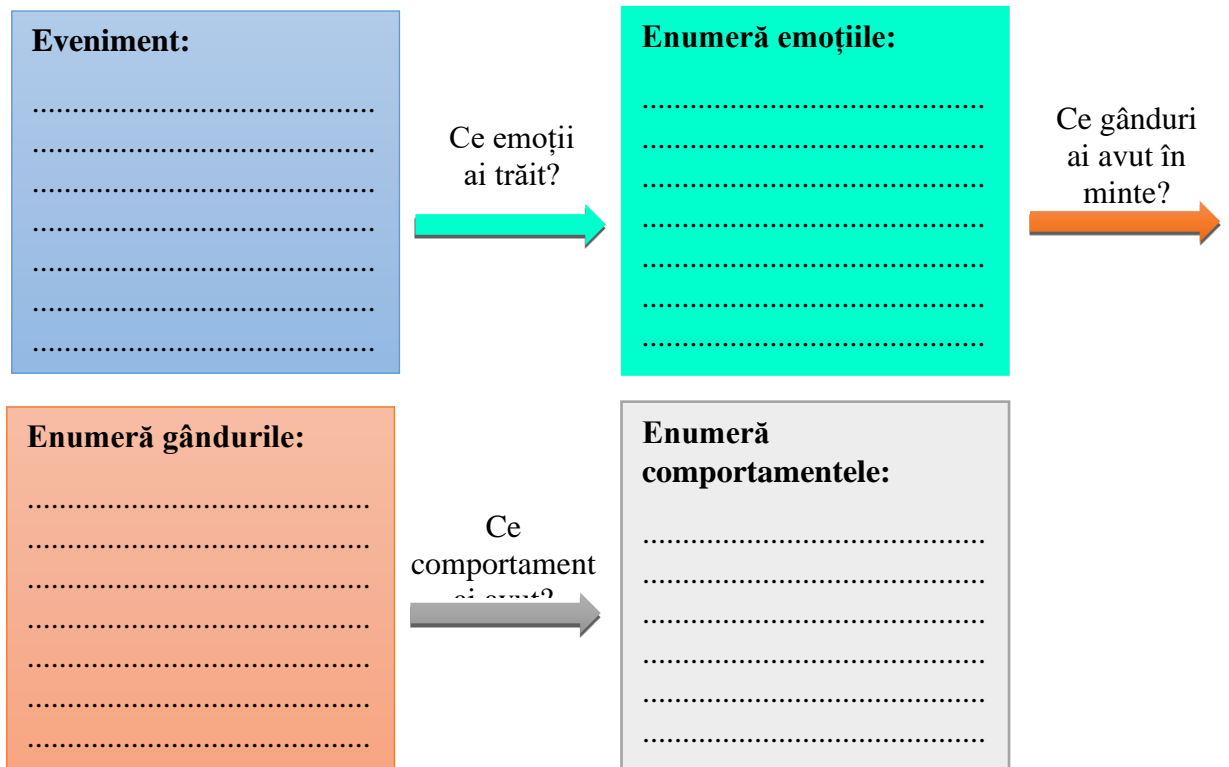
.....

.....

10. Completează schema, alegând un eveniment care te-a pus în dificultate.



11. Completează schema, alegând un eveniment pe care l-ai trăit cu plăcere.





12. Răspunde la întrebări așa cum simți și așa cum ești tu:

A. Ce înseamnă să fii echilibrat?

B. Ce te face fericit?

C. Când ești mulțumit de tine?

D. Când ai în cap gânduri pozitive?

E. Ce înseamnă un comportament echilibrat?

F. Cum îți dai seama dacă reușești în viață?

### I. Activitate de creștere personală

Învață să ai comportamente echilibrate, indiferent de evenimentele pe care le trăiești!

Educă-ti gândurile!

Scrie în fiecare zi, în jurnalul tău, 5 gânduri pozitive.





## Identifica emoțiile pe care le trăiești!

Scrive în fiecare săptămână 5 emoții pe care le-ai avut.



### Bibliografie

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/ 28.02.2017. *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a.* Disponibilă la:

<http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf>



## CLASA a VII-a



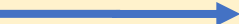
### 1. REPERE

- **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

În vederea remedierii/ recuperării în anul școlar 2020-2021 a competențelor care nu au fost în totalitate dezvoltate în anul școlar 2019-2020, prezentăm ca exemplu, modalitatea de asociere a competențelor specifice și conținuturilor din clasa a VI-a, cu cele din clasa a VII-a.

Tabelul de mai jos cuprinde **o sugestie** de „citire în oglindă” a programelor școlare de CDP clasa a VI-a și a VII-a, care permite vizualizarea modalității de punere în corespondență a competențelor și a conținuturilor din programa CDP a clasei a VI-a (dezvoltate insuficient sau nedezvoltate în activitatea școlară ca urmare a pandemiei COVID-19) cu cele din clasa a VII-a, în vederea construirii unor unități de învățare în anul școlar 2020-2021 care să permită recuperarea sau remedierea „pierderilor” în învățare.

Competența/ conținuturi din programa CDP CLASA a VI-a, an școlar 2019-2020	Correspondențe	Competența/ conținuturi din programa CDP CLASA a VII-a, an școlar 2020-2021
<b>CG1: ADOPTAREA ATITUDINILOR POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>		
<b>CS1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale</b> <b>Conținuturi:</b> Atitudinea pozitivă față de propria persoană. Starea de bine. Speranță și optimism	→	<b>CS1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității</b> <b>Conținuturi:</b> Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți
<b>CS1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine</b> <b>Conținuturi:</b> Situații de stres/ dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, dificultăți materiale, anxietate în situații de testare/examene Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine	→	<b>CS1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață</b> <b>Conținuturi:</b> Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare
<b>CG2: RELAȚIONAREA ARMONIOASĂ CU CEILALȚI ÎN CONTEXTE ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE</b>		
<b>CS2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor</b> <b>Conținuturi:</b> Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	→	<b>CS2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup</b> <b>Conținuturi:</b> Empatia. Colaborarea și cooperarea Emoții, reacții comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/ copii cu nevoi speciale de educație)
<b>CS2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale</b> <b>Conținuturi:</b> Comunicarea în mediul real Comunicarea în mediul virtual	→	<b>CS2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare</b> <b>Conținuturi:</b> Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv
<b>CG3: REFLECTAREA ASUPRA MOTIVAȚIEI ȘI EFICACITĂȚII STRATEGIILOR PENTRU PROGRES ÎN ÎNVĂȚARE</b>		
<b>CS3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare</b> <b>Conținuturi:</b> Instrumente de planificare și evaluare a învățării Condiții interne și externe ale învățării	→	<b>CS3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos</b> <b>Conținuturi:</b> Elemente de management al timpului: organizare, planificare

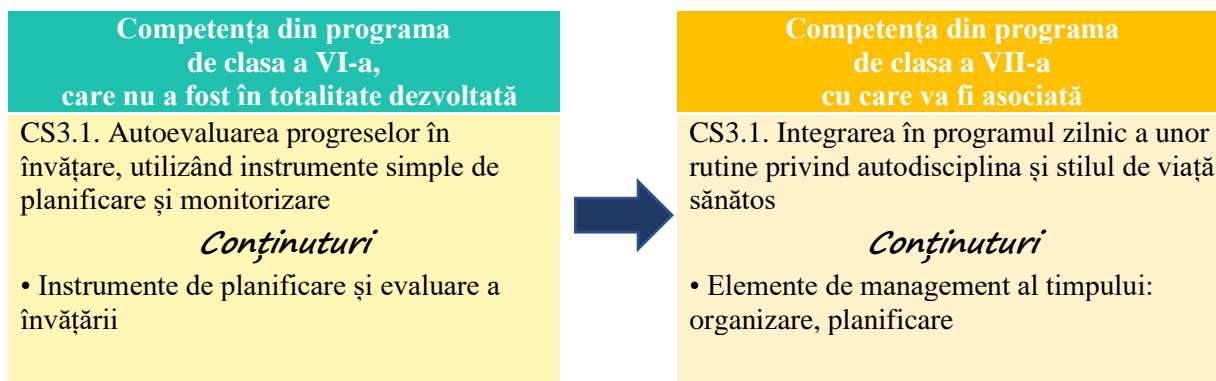
<p><b>CS3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare</b>  <b>Conținuturi:</b>                  Învățarea în contexte formale, non-formale și informale                  Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă</p>		<p><b>CS3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra nereușitelor în învățare</b>  <b>Conținuturi:</b>                  Reușită și eșec în învățare                  Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare</p>
<p><b>CG4: LUAREA DECIZIILOR LEGATE DE CONTINUAREA STUDIILOR ȘI CARIERĂ PRIN VALORIFICAREA INFORMAȚIILOR DESPRE SINE, EDUCAȚIE ȘI OCUPAȚII</b></p>		
<p><b>CS4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei</b>  <b>Conținuturi:</b>                  Trasee educaționale, ocupații și cariere</p>		<p><b>CS4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</b>  <b>Conținuturi:</b>                  Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață.                  Dimensiunea de gen în educație și carieră</p>
<p><b>CS4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață</b>  <b>Conținuturi:</b>                  Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații                  Criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul</p>		<p><b>CS4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar</b>  <b>Conținuturi:</b>                  Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia                  Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei</p>

Având în vedere faptul că programa școlară permite cadrului didactic o abordare flexibilă a competențelor și a conținuturilor, acestea putând fi planificate și realizate în funcție de nevoile și particularitățile grupului - *clasă de elevi* -, conștienți că stadiul parcurgerii programei școlare poate fi diferit de la un cadru didactic la altul, ținând cont de contextul pandemic, fără precedent, am considerat oportun să oferim un exemplu concret de corelare a competenței **CS 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare** și a conținuturilor prin care aceasta poate fi dezvoltată la clasa a VI-a, cu competența **3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos** și a conținuturilor prin care aceasta poate fi dezvoltată la clasa a VII-a, presupunând că această competență CS 3.1. nu a putut fi dezvoltată în totalitate în clasa VI-a în anul școlar 2019-2020.

Prezentăm mai jos, modul în care CS 3.1. și conținuturile din clasa a VI-a prin care ea poate fi dezvoltată pot fi preluate și integrate în clasa a VII-a, astfel încât procesul de învățare să fie complet și util elevilor. În tabelul următor sunt prezentate cele două competențe specifice și conținuturile care pot fi asociate și abordate integrat în cadrul unei unități de învățare:



Claude Monet - Apus de soare pe Sena



## 2. EVALUAREA

### ➤ Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

#### Item de evaluare 1

CLASA a VI-a	CLASA a VII-a
<b>Competența specifică:</b>	
3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare	3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
<b>Conținuturi:</b>	
Instrumente de planificare și evaluare a învățării	Elemente de management al timpului: organizare, planificare

**Cerința:** Ești la începutul unui nou an școlar și, cu siguranță, ai țeluri ambițioase. Pe baza următorilor pași necesari în orice proces de învățare, stabilește:

- |  |  |
|--|--|
| I. un obiectiv                           | III. moduri de realizare a activităților de învățare |
| II. un plan al activităților de învățare | IV. moduri de autoevaluare a progresului obținut     |

**Răspuns așteptat:** Identificarea unui obiectiv de învățare la început de an școlar; corelarea obiectivului cu un plan al activităților de învățare; identificarea unor moduri de realizare a activităților de învățare, corelate cu obiectivul; identificarea unor moduri de autoevaluare a progresului obținut

### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice 1 obiectiv de învățare, 1 plan cu mai mult de 2 activități, peste 2 moduri de realizare a activității de învățare, peste 2 moduri de autoevaluare a progresului obținut	Reușește să identifice 1 obiectiv de învățare, un plan cu 2 activități, 2 moduri de realizare a activității de învățare, 2 moduri de autoevaluare a progresului obținut	Reușește să identifice 1 obiectiv de învățare, 1 plan cu 1 activitate, 1 singur mod de realizare a activității de învățare, 1 singur mod de autoevaluare a progresului obținut	Nu reușește să identifice niciun obiectiv de învățare, niciun plan, niciun mod de realizare a activității de învățare, niciun mod de autoevaluare a progresului

### Item de evaluare 2

CLASA a VI-a	CLASA a VII-a
<b>Competența specifică:</b>	
3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare	3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
<b>Conținuturi:</b>	
Instrumente de planificare și evaluare a învățării	Elemente de management al timpului: organizare, planificare

**Cerința:** Alege două discipline studiate în clasa a VI-a. Prima disciplină va fi una preferată, iar cea de-a doua – o disciplină la care ai întâmpinat unele dificultăți. Completează tabelul de mai jos, reflectând la experiențele tale de învățare.

Disciplina	Ce ai avut de învățat? (un exemplu concret)	Cum ai învățat? (metode pe care le-ai folosit)	Cât timp a durat?	Ce dorești să schimbi din ceea ce ai făcut?

### Răspuns așteptat

Nominalizarea unei discipline preferate și a unei discipline la care au întâmpinat dificultăți; exemplificarea unei sarcini de învățare; identificarea unor metode folosite în procesul de învățare, raportate la disciplinele respective; estimarea duratei procesului de învățare, corelat cu sarcinile și metodele utilizate, pentru cele două discipline; identificarea unor alternative care să determine o schimbare pozitivă (ex. alte metode de învățare, o altă durată a timpului necesar).

#### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice 1 disciplină preferată, 1 disciplină la care a întâmpinat dificultăți, 1 sarcină de învățare, 1-2 metode de învățare, durata procesului de învățare și 1-2 alternative de schimbare	Reușește să identifice 1 disciplină preferată, 1 disciplină la care a întâmpinat dificultăți, 1 sarcină de învățare, 1-2 metode de învățare, și durata procesului de învățare și 0 alternative de schimbare.	Reușește să identifice 1 disciplină preferată, 1 disciplină la care a întâmpinat dificultăți, 1 sarcină de învățare, 0 metode de învățare, nu estimează corect durata și 0 alternative de schimbare.	Nu reușește să identifice nicio disciplină preferată, nicio disciplină la care a întâmpinat dificultăți, nicio sarcină de învățare, nicio metodă, nu estimează corect durata, nicio alternativă de schimbare

### Item de evaluare 3

CLASA a VI-a	CLASA a VII-a
Competența specifică:	
3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare	3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
Conținuturi:	
Instrumente de planificare și evaluare a învățării	Elemente de management al timpului: organizare, planificare

**Cerința:** Presupunem că vei avea un test la matematică peste trei săptămâni. Realizează o planificare a modului în care îți propui să înveți, pe zile și pe intervale orare. Ține cont de toate activitățile tale zilnice. Aproximează realist timpul necesar fiecărei activități. Alternează învățarea cu momente de relaxare.

**Răspuns așteptat:** Realizarea unei planificări pe zile/ intervale orare a modului în care îți propui să înveți pentru testul de la matematică, în funcție de alte repere; estimarea timpului necesar activităților consemnate în planificare; includerea în planificarea întocmită a unor activități de relaxare.

#### Descriptori

Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă



Reușește să realizeze o planificare cu peste 2 pași, să menționeze timpul și să includă în planificare exemple de activități de relaxare.	Reușește să realizeze o planificare cu peste 2 pași și să menționeze timpul Nu reușește să includă în planificare exemple de activități de relaxare.	Reușește să realizeze o planificare cu 1-2 pași Nu reușește să menționeze timpul și nici să includă în planificare exemple de activități de relaxare.	Nu reușește să realizeze o planificare, să menționeze timpul și nici să includă în planificare exemple de activități de relaxare.
---	---	--	---

### TABEL CENTRALIZATOR

Competența specifică:	CS3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare			
	Sub nivelul de performanță acceptabilă	Nivel de performanță acceptabilă	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță superioară
<b>Elevul XY</b>				
Itemul de evaluare 1			x	
Itemul de evaluare 2				x
Itemul de evaluare 3			x	
<b>Elevul AB</b>				
Itemul de evaluare 1				x
Itemul de evaluare 2				x
Itemul de evaluare 3				x
<b>Elevul PR</b>				
...				

### 3. RECOMANDĂRI

#### ➤ Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19

Propunem două activități ce poate fi utilizate în vederea dezvoltării integrate a competențelor specifice 3.1. din programa școlară de clasa a VI-a și 3.1. din programa școlară de clasa a VII-a, având în vedere un scenariu pentru activități de **învățare online**.

#### RECUPERARE

##### ACTIVITATEA 1: MICI SECRETE, MARI EFECTE

1. Folosind aplicația chat sau Mentimeter, enumeră toate cuvintele asociate noțiunii de rutină, la care te poți gândi.
2. Vizionați videoclipul *Rutina mea de dimineață și cel mai bun sfat pentru dezvoltarea personală*, disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=Mh-FTJLaSUY> Apoi, identificați, în grup, rutinele descrise de autor.

3. Realizați în grup o hartă mentală a rutinelor zilnice, de exemplu: rutine legate de igienă, îngrijirea spațiului personal, hrană, sport/mișcare, activități legate de învățare (cursuri, teme, activități extrășcolare), activități cu familia, activități pentru timpul liber). Harta mentală va include și beneficiile rezultate în urma practicării rutinelor. Harta o veți realiza utilizând acest instrument: <https://www.mindmeister.com>

4. Accesează un instrument de organizare a timpului, numit matricea lui Eisenhower, disponibil la adresa: <https://myessential.eu/organizarea-timpului-in-functie-de-prioritati-matricea-eisenhower/>. Analizează beneficiile pe care utilizarea unui astfel de instrument le poate aduce.

5. Identifică un obiectiv pe termen scurt, precum și acțiunile necesare pentru îndeplinirea acestuia, folosind matricea lui analizată anterior. Tastează răspunsurile pe chat.

6. Răspunde la întrebările următoare:

- Care dintre rutinele enumerate le pot integra cu succes în programul meu zilnic?
- Care sunt persoanele care mă pot sprijini atunci când e necesar să deleg activități urgente și neimportante?
  - Ce alte activități pot elimina din programul zilnic, atunci când e necesar să ating un obiectiv de învățare?
  - Cum pot depăși frustrarea produsă de eliminarea, din programul zilnic, a unor activități care nu sunt nici urgente, nici importante?

7. La finalul activității, tastează pe chat un cuvânt/ expresie care ți se pare potrivit/ă pentru a descrie experiența de învățare de astăzi.



*Note pentru profesor:*

Date generale	
<b>Titlul activității de învățare</b>	Mici secrete, mari efecte (Rutinele și planurile de învățare)
Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare (clasa a VI-a). 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos (clasa a VII-a).
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlniri sincron</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	50 de minute
<b>Descrierea specifică a activității de</b>	Introducere - activitate cu întreaga clasă (5 min.) – elevii sunt solicitați să enumere cuvinte asociate noțiunii de <i>rutină</i> (elevii tastează răspunsurile pe chat sau în aplicația Mentimeter).

## învățare

Explorare - activitate cu întreaga clasă (5 min.) – elevii sunt îndrumați să identifice rutinele în materialul video disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=Mh-FTJLaSUY>.

Comunicare și observare – activitate de grup (15 min.) – elevii sunt îndrumați să realizeze o hartă mentală cu *rutinele zilnice* (exemple: rutine legate de igienă, îngrijirea spațiului personal, hrană, sport/ mișcare activitățile legate de învățare (cursuri, teme, activități extrașcolare), activitățile cu familia, activități pentru timpul liber; includerea în harta mentală a beneficiilor rezultate ca urmare a practicării rutinelor - cu accent pe dobândirea autocontrolului și a unei stări de sănătate optime); harta mentală poate fi creată și cu ajutorul unei aplicații (<https://www.mindmeister.com/>).

Explorare - activitate cu întreaga clasă (10 min.) – elevii sunt îndrumați să analizeze un instrument de organizare a timpului (matricea Eisenhower, disponibilă la <https://myessential.eu/organizarea-timpului-in-functie-de-prioritati-matricea-eisenhower/>).

Comunicare și observare – activitate cu întreaga clasă (5 min.) – elevii sunt îndrumați să identifice un obiectiv pe termen scurt și acțiunile corelate cu îndeplinirea acestuia, conform matricei analizate anterior (elevii tastează răspunsurile pe chat).

Reflecție – activitate individuală (7 min.) – se va realiza pe baza întrebărilor din fișa de activitate a elevului.

Evaluare - activitate cu întreaga clasă (3 min.) – se solicită elevilor să asocieze experiența de învățare parcursă cu un cuvânt/ o expresie (elevii tastează răspunsurile pe chat).

## Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)

(Aplicație pentru portofoliu) Completarea unei matrici (cf. modelului de mai jos) cu activitățile unei zile, pe baza unui obiectiv anterior stabilit; autoevaluarea nivelului de realizare a obiectivului fixat.

Obiectivul urmărit: ex. Să recapitulez lecțiile la Română, ca să mă pregătesc pentru test.

E urgent și important.  
(de rezolvat imediat)

Ex. recitesc lecțiile din manual, notițele și temele, lucrez exercițiile rămase și fișa de la finalul capitolului (14.00-15.30); învăț la franceză și la istorie (16.00-17.00); mă duc la antrenament (17.30-19.00)

Nu e urgent, e important.  
(de planificat)

Stabilesc cu George o oră pentru mâine în care să facem împreună tema la matematică.

E urgent și neimportant.  
(de delegat)

O rog pe sora mea să cumpere pâine.

Nu e urgent, nu e important.  
(de eliminat)

Nu vorbesc azi pe grup cu prietenii.

Nivelul de realizare a obiectivului:

1	2	3	4	5
min.				max.

## Comentarii

### Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare

Este recomandat!

- Să creați, cu aplicația Mentimeter (disponibilă la <https://www.mentimeter.com/>), suportul necesar brainstorming-ului introductiv.
- Să vă familiarizați anterior desfășurării activității cu modalitățile de creare a grupurilor de lucru, prin intermediul platformelor utilizate (exemplu, pentru Zoom, [https://www.youtube.com/watch?v=mxHeRiM150I&feature=share&fbclid=IwAR0kcr-CAPGWYWHROFIKmMpQZa02ngmP7Zg2HeH6sX9GuE-SYQ-PgeG\\_mO8](https://www.youtube.com/watch?v=mxHeRiM150I&feature=share&fbclid=IwAR0kcr-CAPGWYWHROFIKmMpQZa02ngmP7Zg2HeH6sX9GuE-SYQ-PgeG_mO8))

## REMEDIERE

### ACTIVITATEA 2: MICI SECRETE, MARI EFECTE

1. Enumerați cât mai multe cuvinte asociate noțiunii de rutină, la care vă puteți gândi. Tastați răspunsurile pe chat sau în aplicația Mentimeter.

2. Identifică rutinele zilnice, de exemplu: rutine legate de igienă, îngrijirea spațiului personal, hrană, sport/ mișcare activitățile legate de învățare precum cursuri, teme, activități extrașcolare, activitățile cu familia, activități pentru timpul liber. Argumentează importanța respectării acestor rutine zilnice.

3. În grup, întocmiți un program zilnic de învățare, incluzând rutine ca cele prezentate mai sus, utilizând aplicația Google Jamboard prin Meet.

4. Realizați o planificare săptămânală a timpului pe zile/ intervale pe baza unei fișe date, pornind de la un obiectiv de învățare.

5. Realizați un top 5 a celor mai bune recomandări în vederea unui management eficient al timpului. Notați răspunsurile/ Tastați răspunsurile pe chat.

6. Răspundeți la întrebările următoare:

- Care dintre rutinele enumerate le pot integra cu succes în programul meu zilnic?
- Ce strategii de gestionare eficientă a timpului sunt mai eficiente pentru mine?

7. Completează propoziția lacunară *Dacă timpul ar fi un obiect, atunci pentru el ar fi pentru mine ...* Tastează răspunsurile pe chat.



Note pentru profesor:

Date generale	
<b>Titlul activității de învățare</b>	<b>Mici secrete, mari efecte</b> (Rutinele și planurile de învățare)
Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare (clasa a VI-a). 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos (clasa a VII-a).
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlniri sincron</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	50 de minute

<p><b>Descrierea specifică a activității de învățare</b></p>	<p>Introducere - activitate cu întreaga clasă (5 minute) – se solicită elevilor să enumere cuvinte asociate noțiunii de <i>rutină</i> (elevii tastează răspunsurile pe chat sau în aplicația Mentimeter).</p> <p>Explorare - activitate individuală (5 minute) – elevii sunt solicitați să identifice importanța respectării <i>rutinelor zilnice</i> (exemple: rutine legate de igienă, îngrijirea spațiului personal, hrană, sport/mișcare activitățile legate de învățare (cursuri, teme, activități extrașcolare), activitățile cu familia, activități pentru timpul liber; se va utiliza manualul de <i>Consiliere și dezvoltare personală</i>).</p> <p>Comunicare și observare – activitate de grup (15 minute) –elevii sunt îndrumați să întocmească un program zilnic de învățare, cu includerea de rutine (sugestie de realizare – utilizarea Google Jamboard prin Meet).</p> <p>Explorare - activitate cu întreaga clasă (10 minute) – elevii sunt îndrumați să realizeze o planificare săptămânală a timpului pe zile/intervale orare pe baza unui template, pornind de la un obiectiv de învățare.</p> <p>Comunicare și observare – activitate cu întreaga clasă (5 minute) –elevii sunt solicitați să realizeze un Top 5 a celor mai bune recomandări în vederea unui management eficient al timpului (elevii tastează răspunsurile pe chat).</p> <p>Reflecție – activitate individuală (5 minute) – pe baza întrebărilor din fișa de activitate</p> <p>Evaluare-activitate cu întreaga clasă (5 minute) –elevii sunt solicitați să completeze propoziția lacunară <i>Dacă timpul ar fi un obiect, atunci pentru el ar fi pentru mine ...</i> (elevii tastează răspunsurile pe chat).</p>
<p><b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b></p>	<p>(Aplicație pentru portofoliu) Crearea, de către fiecare elev, a unui scurt film care să conțină 3-5 comentarii ale citatului „Nu te purta ca și când ai avea de trăit zece mii de ani.” (Marcus Aurelius, filosof și împărat roman). Variantă de lucru – ilustrarea prin desen sau poster.</p>
<p><b>Comentarii</b></p>	
<p><b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b></p>	<p>Este recomandat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să creați, cu aplicația Mentimeter (disponibilă la <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>), suportul necesar brainstorming-ului introductiv.</li> <li>• Să vă familiarizați anterior desfășurării activității cu modalitățile de creare a grupurilor de lucru, prin intermediul platformelor utilizate (exemplu, pentru Zoom, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mxHeRiM150I&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0kcr-CAPGWYWHROFIKMPQZa02ngmP7Zg2HeH6sX9GuE-SYQ-PgeG_mO8">https://www.youtube.com/watch?v=mxHeRiM150I&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0kcr-CAPGWYWHROFIKMPQZa02ngmP7Zg2HeH6sX9GuE-SYQ-PgeG_mO8</a>) și cu utilizarea Google Jamboard prin Meet, dacă se optează pentru această alternativă (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y9YGsX_T0vo">https://www.youtube.com/watch?v=y9YGsX_T0vo</a>)</li> </ul>

#### 4. ADAPTAREA

##### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

Următoarea resursă de învățare a fost creată pentru elevii cu **tulburări specifice de învățare**.

#### ACTIVITATE: HARTA MENTALĂ – MANAGEMENTUL TIMPULUI

1. Enumeră cât mai multe cuvinte asociate noțiunii de *rutină*, la care te poți gândi. Notează toate răspunsurile în spațiul de mai jos (5 minute)

.....  
 .....

2. Identifică rutinele zilnice, de exemplu: rutine legate de igienă, îngrijirea spațiului personal, hrană, sport/ mișcare activitățile legate de învățare precum cursuri, teme, activități extrașcolare, activitățile cu familia, activități pentru timpul liber. Argumentează importanța respectării acestor rutine zilnice (5 minute)

.....  
 .....

3. Întocmește un program zilnic de învățare, incluzând rutinele pe care le-ai notat la exercițiul 2. Completează datele în spațiul punctat de mai jos (15 minute)

.....  
 .....

4. Realizează o planificare săptămânală a timpului pe zile/ intervale pe baza tabelului de mai jos, pornind de la un obiectiv de învățare (10 minute)

Planificare săptămânală						
Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică

5. Realizează un top 5 a celor mai bune recomandări pe care le poți face, în vederea unui management eficient al timpului. Notează răspunsurile mai jos.

.....

6. Răspundeți la întrebările următoare, completând în spațiul punctat corespunzător (5 minute)

- Care dintre rutinele enumerate le pot integra cu succes în programul meu zilnic?

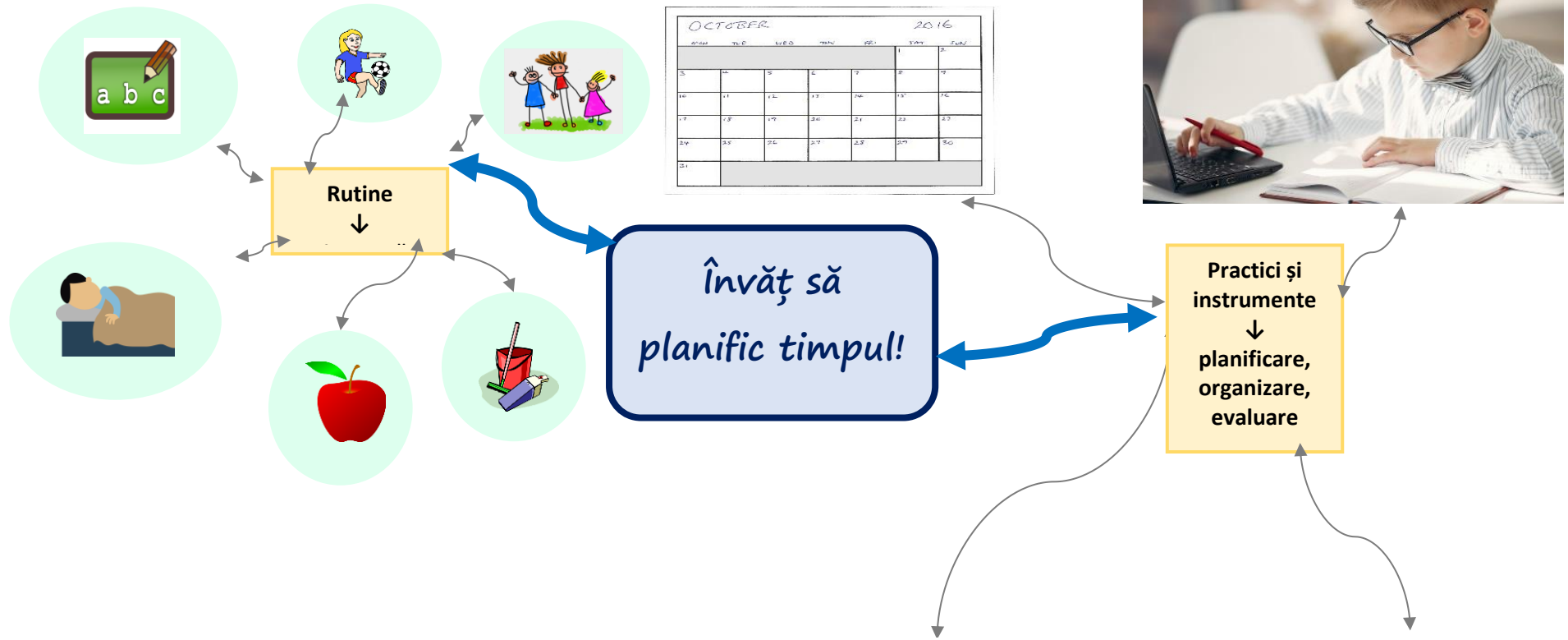
.....  
 .....

- Ce strategii de gestionare eficientă a timpului sunt mai eficiente pentru mine?

.....  
 .....

7. Completează propoziția lacunară *Dacă timpul ar fi un obiect, atunci pentru el ar fi pentru mine ...* (5 minute)

Fișă de lucru: Hartă mentală - managementul timpului



Planificarea săptămânii .....

Obiective: minim 5 exerciții pe zi la Mate și Engleză; 2 ore de alergare pe săptămână; odihnă între 22.00 și 7.00

luni	marți	miercuri	joi	vineri	activități
Ex. - 14.00-15.30 Mate - 15.45-17.00 Engleză - 17.00-18.00 Alergare etc.					<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ învățare</li> <li>♦ familie</li> <li>♦ sănătate</li> <li>♦ timp liber</li> <li>♦ altele</li> </ul>

Obiectivul: .....

E urgent și important. (de rezolvat imediat)	Nu e urgent, e important. (de planificat)			
E urgent și neimportant. (de delegat)	Nu e urgent, nu e important. (de eliminat)			
Nivelul de realizare a obiectivului:				
1	2	3	4	5
min.				max.



Note pentru profesor:

Date generale	
<b>Titlul activității de învățare</b>	<b>Mici secrete, mari efecte</b> (Rutinele și planurile de învățare)
Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare (clasa a VI-a). 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos (clasa a VII-a).
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fișa de activitate pentru elev, ce va fi completată individual</li> <li>• Fișa de activitate poate fi transmisă prin serviciul poștă/ alte mijloace (de exemplu părintele se poate deplasa la școală pentru a intra în posesia fișei, iar după completarea acesteia de către elev poate fi returnată în același mod)</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	○ Activitatea este proiectată ca o activitate la distanță, în condițiile în care elevii nu au acces la mediul online
<b>Timpul alocat</b>	50 de minute
<b>Descrierea specifică a activității de învățare</b>	<p>Fișa de lucru Harta mentală - Managementul timpului va fi transmisă elevului anterior desfășurării activității deoarece necesită o atentă explorare. Pentru a se asigura că metoda a produs rezultate, profesorul va integra elevul pe parcursul desfășurării activității, atunci când apreciază că noțiunile ilustrate de hartă pot fi valorificate.</p> <p>Activitatea cuprinde 7 sarcini ce vor fi rezolvate individual de către elevi, în absența îndrumării cadrului didactic.</p> <p>Cele 7 sarcini sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enumerarea unor cuvinte pe care elevul le asociază cuvântului rutină, pe care le va nota direct în fișa de activitate (5 minute)</li> <li>2. Exercițiul de identificare a unor rutine ce țin de igiena personală și îngrijirea spațiului personal, rutine legate de hrană, și sport/ mișcare, rutine legate de activitatea de învățare, activități cu familia și de petrecere a timpului liber etc. Elevul va argumenta în câteva propoziții importanța respectării acestor rutine zilnice (5 minute)</li> <li>3. Exercițiul de elaborare a unui program zilnic de învățare, care să cuprindă rutine zilnice (15 minute)</li> <li>4. Exercițiul de realizare a unei planificări săptămânale a timpului pe zile/ intervale orare, pornind de la un obiectiv de învățare (10 minute)</li> <li>5. Exercițiul de realizare a unui top 5 recomandări privind realizarea unui management eficient al timpului (5 minute)</li> <li>6. Exercițiul de reflecție individuală pe baza celor două întrebări din fișa de activitate (5 minute)</li> <li>7. Exercițiul de evaluare prin completarea de către elev propoziției lacunare <i>Dacă timpul ar fi un obiect, atunci pentru el ar fi pentru mine ...</i></li> </ol>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	<p>(Aplicație pentru portofoliu) Realizarea unui text de 10-15 rânduri, prin care să explice citatul următor: „Nu te purta ca și când ai avea de trăit zece mii de ani.” (Marcus Aurelius, filosof și împărat roman).</p> <p>Variantă de lucru opțională – ilustrarea prin desen sau poster.</p>
Comentarii	
<b>Alte aspecte utile de</b>	Este recomandat:



**împărtășit cu privire  
la realizarea activității  
de învățare**

- Să asigurați, prin intermediul resurselor materiale necesare puse la dispoziție de către școală, multiplicarea corespunzătoare a fișei de activitate, astfel încât fiecare elev să primească o copie a acesteia
- Să optați pentru varianta cea mai eficientă, rapidă și economică de transmitere a fișei de activitate către elevi, precum și de colectare a acestora după completarea de către elevi

**Bibliografie**

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

Anca Monica Iuliana. *Tehnici de învățare eficientă*. Disponibilă la: <https://cjrae-ab.ro/wp-content/uploads/2020/03/Anca-Monica-Iuliana-Tehnici-de-invatare-eficienta.pdf>

Andi Szekely. *Rutina mea de dimineață și cel mai bun sfat de dezvoltare personală* (resursă video). Disponibilă la: <https://www.youtube.com/watch?v=Mh-FTJLaSUY>

Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/ 28.02.2017. *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a*. Disponibilă la:

<http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf>

Barbu, D., Boca, C. A.-M., Călineci, M. C., Ciohodaru, E., Goia, D., Mitrofan, L. D. (2019). *Consiliere și dezvoltare personală* (manual pentru clasa a VII-a). București: CD Press.

Gibă, R. (2007). *Managementul învățării. Ghid pentru consiliere și orientare* (învățământ gimnazial). Cluj-Napoca: Sinapsis.

Mindmeister. *Aplicație de realizare a hărților mentale*. Disponibilă la: <https://www.mindmeister.com/>

Myessential, blog. *Organizarea timpului în funcție de priorități. Matricea Eisenhower*. Disponibilă la: <https://myessential.eu/organizarea-timpului-in-functie-de-prioritati-matricea-eisenhower/>

Popa, S. E. (2018). *Consiliere și dezvoltare personală* (manual pentru clasa a VI-a). București: EDP.

Radu, M., Ciocâlțeu I. A., Stănculescu, A., Florea, R. F. (2019). *Consiliere și dezvoltare personală* (manual pentru clasa a VII-a). București: Paralela 45.



## CLASA a VIII-a

### 1. REPERE

- **Repere pentru estimarea nivelului de achiziție la finalul anului școlar 2019-2020 în vederea realizării planificării calendaristice pentru 2020-2021**

Tabelul de mai jos cuprinde o **sugestie** de asociere a competențelor din programa CDP a clasei a VII-a, dezvoltate insuficient sau nedezvoltate în activitatea școlară ca urmare a pandemiei COVID-19, respectiv 13 martie 2020 - 15 iunie 2020, cu cele din clasa a VIII-a, în vederea recuperării sau remedierii respectivelor competențe din anul școlar anterior. De asemenea, sunt prezentate domeniile de conținut din programa școlară, ce pot fi utilizate în dezvoltarea competențelor specifice.

Competența/ conținuturi din programa CDP CLASA a VII-a, an școlar 2019-2020	Correspondențe	Competența/ conținuturi din programa CDP CLASA a VIII-a, an școlar 2020-2021
<b>CGI: ADOPTAREA ATITUDINILOR POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>		
<b>1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității</b> <b>Conținuturi:</b> Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți	➔	<b>1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră</b> <b>Conținuturi:</b> Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune

<p><b>1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață</b> <b>Conținuturi:</b> Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare</p>		<p><b>1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză</b> <b>Conținuturi:</b> Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate</p>
<p><b>CG2: RELAȚIONAREA ARMONIOASĂ CU CEALALȚI ÎN CONTEXTE ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE</b></p>		
<p><b>2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup</b> <b>Conținuturi:</b> Empatia. Colaborarea și cooperarea Emoții, reacții comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/ copii cu nevoi speciale de educație)</p>		<p><b>2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare</b> <b>Conținuturi:</b> Modalități simple de autocontrol și autoreglare</p>
<p><b>2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare</b> <b>Conținuturi:</b> Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv</p>		<p><b>2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare</b> <b>Conținuturi:</b> Conflictelor: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare</p>
<p><b>CG3: REFLECTAREA ASUPRA MOTIVAȚIEI ȘI EFICACITĂȚII STRATEGIILOR PENTRU PROGRES ÎN ÎNVĂȚARE</b></p>		
<p><b>3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos</b> <b>Conținuturi:</b> Elemente de management al timpului: organizare, planificare</p>		<p><b>3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate</b> <b>Conținuturi:</b> Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța</p>
<p><b>3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare</b> <b>Conținuturi:</b> Reușită și eșec în învățare Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare</p>		<p><b>3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale</b> <b>Conținuturi:</b> Surse de informare pentru activitatea școlară Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor Învățare formală, nonformală, informală</p>
<p><b>CG4: LUAREA DECIZIILOR LEGATE DE CONTINUAREA STUDIILOR ȘI CARIERĂ PRIN VALORIFICAREA INFORMAȚIILOR DESPRE SINE, EDUCAȚIE ȘI OCUPAȚII</b></p>		
<p><b>4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</b> <b>Conținuturi:</b> Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. Dimensiunea de gen în educație și carieră</p>		<p><b>4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață</b> <b>Conținuturi:</b> Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări</p>
<p><b>4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar</b> <b>Conținuturi:</b> Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora</p>		<p><b>4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră</b> <b>Conținuturi:</b> Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare</p>

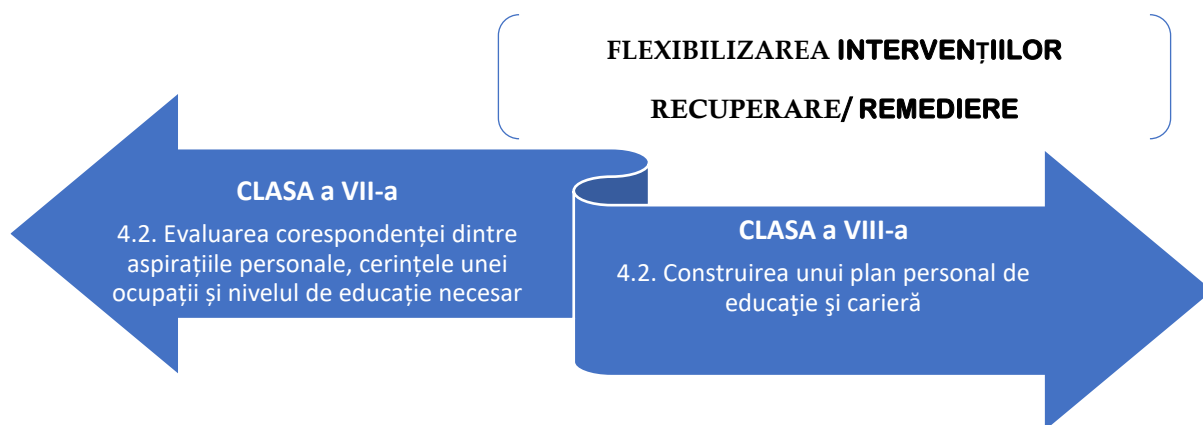
Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei

Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context  
Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole

Ca urmare, în planificarea școlară la disciplina CDP la clasa a VIII-a, profesorul poate asocia competențele neformate suficient/ neexersate/ neabordate din anul școlar anterior cu cele actuale, din programa școlară de clasa a VIII-a, conform sugestiilor precizate ca repere metodologice. De asemenea, în funcție de nevoile colectivului de elevi, în practică, se poate manifesta o abordare mai flexibilă, astfel încât competența să poată fi formată/ structurată la momentul în care există motivația cea mai mare a elevilor pentru integrarea acesteia.

În vederea remedierii/ recuperării în anul școlar 2020-2021 a competențelor care nu au fost în totalitate dezvoltate în anul școlar 2019-2020, prezentăm exemple de remediere/ recuperare a competenței specifice 4.2. din domeniul **Managementul carierei**, din programa școlară a clasei a VII-a, în clasa a VIII-a.

Modalitățile de remediere/ recuperare pot fi replicate pentru toate competențele care nu au fost în totalitate dezvoltate în anul școlar anterior.



Conținuturile asociate competenței 4.2. (clasa a VII-a) sunt:

- Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia.
- Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei.

Conținuturile asociate competenței 4.2. (clasa a VIII-a) sunt:

- Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări .
- Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole.
- Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare.

Presupunem faptul că în anul școlar 2019-2020 competența 4.2. din unitatea de învățare **Managementul carierei** a fost insuficient abordată sau nu a fost abordată la clasa a VII-a în condițiile pandemiei COVID-19 (*opțiuni de carieră, scopuri, aspirații, lumea profesiilor și proiectarea viitorului*). Ea poate fi planificată la finalul anului școlar 2020/ 2021, odată cu activitățile pentru dezvoltarea competențelor specifice unității Managementul carierei din clasa a VIII-a. Drept urmare:

Competențele vor fi abordate integrat, activitățile de învățare urmărind progresele realizate de elevi în structurarea celor două tipuri de competențe din clasa a VII-a și clasa a VIII-a.

Competența 4.2. din clasa a VII-a va fi structurată împreună cu competența 4.2. de la clasa a VIII-a, fiind proiectate a fi dezvoltate în cadrul aceleiași unități de învățare.

Astfel, în planificarea calendaristică pentru clasa a VIII-a din anul școlar 2020- 2021 se va include următoarea unitate de învățare, cu domeniile de conținut aferente:

Unitatea de învățare **Managementul carierei** care vizează concomitent competențele:

- CS 4.2. (clasa a VII-a) *Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar* corelată cu conținuturile *Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora, Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei.*
- CS 4.2 (clasa a VIII-a) 4.2. *Construirea unui plan personal de educație și carieră*, corelată cu conținuturile *Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări, Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole, Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare.*

## 5. EVALUAREA

### ➤ Evaluarea gradului de achiziție a competențelor din anul anterior

La începutul anului școlar 2020-2021, profesorul care predă la clasă disciplina CDP la clasa a VIII-a va realiza evaluarea inițială a competențelor formate în cadrul acestei discipline în anul școlar anterior.

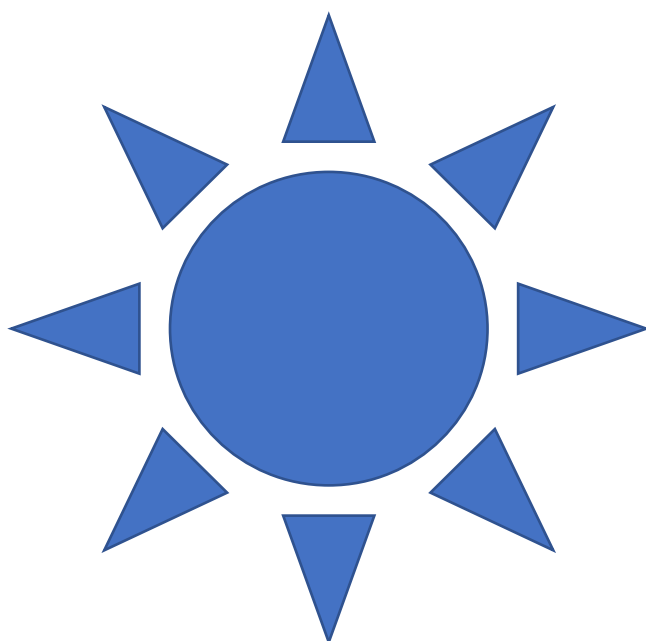
Prezentăm mai jos 3 instrumente ce permit cadrului didactic să evalueze măsura formării achizițiilor specifice competenței 4.2. din programa CDP, clasa a VII-a. Astfel, cadrul didactic poate să-și evalueze strategiile utilizate în anul școlar anterior și să-și proiecteze măsuri eficiente pentru anul școlar 2020-2021. Pentru fiecare competență specifică, formată, insuficient, neformată/neexersată, va fi de ajutor realizarea unor probe de verificare/ evaluare care să indice măsura concretă și observabilă a gradului de realizare a competenței.

Competența din programa clasa a VII-a (an școlar 2019-2020)	Instrumente/ Sarcini de evaluare a formării competenței
4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instrument pentru evaluarea nivelului minim de formare a competenței</li> <li>2. Instrument pentru evaluarea nivelului mediu de formare a competenței</li> <li>3. Instrument pentru evaluarea nivelului superior de formare a competenței</li> </ol>

### Item de evaluare 1

CLASA a VII-a	CLASA a VIII-a
Competența specifică:	
4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar	4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră
Conținuturi:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. Dimensiunea de gen în educație și carieră</li> <li>• Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia</li> <li>• Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări</li> <li>• Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context</li> <li>• Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole</li> <li>• Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare</li> </ul>

**Cerința:** Scrie caligrafic cu creioane colorate profesia pe care dorești s-o practici. Apoi, găsește cele mai importante calități pe care le ai, astfel încât să profesezi cu succes în domeniul ales.



**Răspuns așteptat:** Identificarea calităților personale corelate cu meseria/ profesia dorită

Descriptori			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice 8 sau peste 8 calități personale	Reușește să identifice 7-4 calități personale	Reușește să identifice 1-3 calități personale	Nu reușește să identifice calități personale

### Item de evaluare 2

Găsește răspunsurile corecte pentru provocările din Quiz-ul de mai jos. Important este să știi că pot fi corecte 1, 2 sau toate răspunsurile!

- Aleg o carieră de prestigiu dacă...**
  - îmi este foarte clar ceea ce vreau să fac
  - sunt bine pregătit(ă)
  - norocul îmi surâde
- Un loc de muncă este bine ales în condițiile în care:**
  - las întâmplarea să hotărască
  - mă informez despre programul de lucru
  - nu corespunde calităților personale
- Decizia de carieră este mai ușor de luat dacă:**
  - cunosc cerințele de pe piața muncii
  - evaluez corect nivelul de educație
  - sunt deschis la explorarea valorilor, aspirațiilor personale
- Transformă-ți visele, aspirațiile în realitate! înseamnă:**
  - să renunți la educație
  - să acționezi pentru cunoașterea opțiunilor
  - să aștepți rezultatele
  - să dormi mult ca să poți visa
- Pentru a deveni doctor este neapărat necesar:**
  - să urmezi o facultate
  - să parcurgi ruta școlii profesionale
  - să-ți placă filmele horror
  - să mergi cât mai des la un cabinet medical
- Un bun meseriaș are următorul profil:**
  - este atent la detalii
  - absolvă o facultate
  - nu are nicio pasiune
  - participă la stagiile de practică
- Pregătirea pentru viitoarea carieră presupune:**
  - să ai un plan de carieră cât mai bine conturat
  - să ai un traseu pe care vrei să-l urmezi, cât mai clar
  - să fii deschis(ă) la idei noi
  - să fii informat(ă) asupra opțiunilor educaționale

**Răspuns așteptat:** Identificarea răspunsurilor corecte conform grilei următoare: 1- a,b; 2- b; 3- a,b,c; 4- b; 5- a; 6- a,d; 7- a,b,c,d.

Descriptori			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să identifice 6-7 corecte din 7.	Reușește să identifice cel puțin 4 soluții corecte din 7.	Reușește să identifice între 2-3 soluții corecte din 7.	Reușește să identifice 1 răspuns corect din 7.

### Item de evaluare 3

**Stabilește corespondența corectă între conceptele de mai jos și întrebarea adecvată!**

<b>Pasiuni</b>	<b>Ce vreau să știu?</b>
<b>Abilități</b>	<b>Ce știu să fac?</b>
<b>Interese</b>	<b>Ce fac cu plăcere?</b>
<b>Aspirații</b>	<b>Ce-mi doresc pentru viitor?</b>

**Răspuns așteptat:** Stabilirea corespondențelor corecte, după cum urmează: pasiuni- Ce fac cu plăcere?, abilități- Ce știu să fac?, interese- Ce vreau să știu?, aspirații- Ce-mi doresc pentru viitor?

Descriptori			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Reușește să stabilească 4 corespondențe corecte din 4.	Reușește să stabilească 3 corespondențe corecte din 4.	Reușește să stabilească 2 corespondențe corecte din 4.	Reușește să stabilească 0-1 corespondențe corecte din 4.



### Item de evaluare 4

Sperăm că activitățile acestui capitol au fost o întâlnire minunată cu viitoarea ta carieră, în care ai aflat mai multe despre aspirațiile tale și ai explorat lumea profesiilor. Analizează resursa educațională deschisă prin accesarea link-ului următor și scrie un eseu de 10- 12 rânduri despre *Alegerea carierei*.

<https://drive.google.com/file/d/1VX9r9jHBPBj-SYkUrhZZkgsWYojoXtwM/view>

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Răspuns așteptat:** Evidențierea aspectelor de ordin individual, educațional, piața muncii și legătura între ele pentru alegerea carierei și modul în care se raportează la viitor.

Descriptori			
Nivel de performanță superioară	Nivel de performanță medie	Nivel de performanță acceptabilă	Sub nivelul de performanță acceptabilă
Evidențiază 6 sau peste 6 acțiuni specifice alegerii carierei.	Evidențiază 4-5 acțiuni specifice alegerii carierei.	Evidențiază 2-3 acțiuni specifice alegerii carierei.	Evidențiază 0-1 acțiuni specifice alegerii carierei.

## 2. RECOMANDĂRI

- **Recomandări pentru construirea noilor achiziții. Valorificarea experiențelor pozitive utilizate în învățarea la distanță din perioada COVID 19**

Exemplificăm câteva demersuri de dezvoltare a competenței specifice 4.2. din programa de CDP, clasa a VII-a, recuperată prin abordarea fuzională cu o competență din anul școlar curent, respectiv competența 4.2., clasa a VIII-a.



**Unitatea de învățare**  
**Managementul carierei**  
**clasa a VII-a**  
**4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar**  
**Conținuturi corelate**  
**Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia**  
**Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei**



**Unitatea de învățare**  
**Managementul carierei**  
**clasa a VIII-a**  
**4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră**  
**Conținuturi corelate**  
**Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări**  
**Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare postură) și paraverbal (intonație)**

## RECUPERARE

### ACTIVITATEA 1: UN VIS ÎMPLINIT

Imaginează-ți că ai finalizat pregătirea educațională pentru a intra pe piața muncii. Scrie un mesaj de autoprezentare online unui angajator pe care l-ai dori pentru tine, în viitor, în care să precizezi:

- Ce este cel mai important pentru tine
- Calitățile principale care te definesc
- Cine sunt persoanele care te-au influențat
- În ce domeniu vrei să excelezi
- Care au fost aspirațiile tale de carieră
- Care sunt principalele borse ale traseului educațional ales
- În ce mod resursele pe care te bazezi pot aduce profit sau plusvaloare
- De ce anume ai ales acest angajator, implicit compania/ organizația respectivă



3. Utilizați aplicațiile Jamboard, Padlet sau alte instrumente colaborative pentru centralizarea mesajelor online adresate angajatorilor, create de voi. Astfel, puteți genera noi idei, pe care să le organizați după diferite criterii și să interacționați în timp real cu ceilalți colegi. Observați punctele comune și cele ce vă diferențiază în ceea ce privește statutul de viitori angajați.

JAMBOARD

<https://www.youtube.com/watch?v=eGNI7HRk-GQ>

PADLET

<https://aplicatiiutileinscoala.weebly.com/padlet.html>



Note pentru profesor:

Date generale	
<b>Titlul activității de învățare</b>	<b>Un vis împlinit</b>
Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar ( Programă CDP, clasa a VII-a) 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră (Programă CDP, clasa a VIII-a)
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișe de lucru în format letric, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice. În acest caz este nevoie de coli de hârtie A4, foarfece, lipici, reviste, creioane colorate, carioci, markere etc.</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	40 minute+ 10 minute reflecție
<b>Descrierea specifică a activității de învățare</b>	<p>Se proiectează imagini cu diferiți specialiști și se evidențiază importanța pregătirii educaționale pentru alegerea carierei și concordanța dintre traseul educațional și integrarea eficientă pe piața muncii.</p> <p>Profesorul propune ca elevii să reflecteze individual la pregătirea educațională necesară pentru a intra pe piața muncii. Aceștia sunt solicitați să scrie un mesaj de autoprezentare online unui angajator pe care l-ar dori pentru ei, în viitor, în care să precizeze: calități principale, aspecte ce contează pentru ei, persoane importante cu rol în dezvoltarea lor, domenii de interes, aspirații de carieră, borne ale traseului educațional, resurse personale, compatibilități cu diferite companii/ angajatori etc. Este un exercițiu de imaginație care sprijină elevii să-și proiecteze viitorul profesional și astfel să fie ajutați să ia decizii în prezent cu mai multă ușurință.</p> <p>După explicații succinte oferite de profesor despre utilizarea aplicațiile Jamboard, Padlet sau alte instrumente colaborative, elevii sunt invitați să centralizeze mesajele online adresate angajatorilor, create de ei. Astfel, se pot genera noi idei ce pot fi organizate după diferite criterii și se poate interacționa în timp real cu ceilalți colegi. Se observă punctele comune și cele care-i diferențiază pe elevi în ceea ce privește statutul de viitori angajați.</p> <p>Analiza activităților pe baza întrebărilor de reflecție:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• În ce mod vei face față pe piața muncii?</li> <li>• Cum crezi că va schimba activitatea online piața muncii?</li> <li>• Care sunt atuu-rile unui viitor angajat din perspectiva parcurgerii unui traseu educațional adecvat aspirațiilor de carieră?</li> <li>• Ce ai învățat din acest exercițiu?</li> <li>• Care sunt elementele cele mai importante pentru a considera un vis împlinit?</li> </ul>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	Profesorul propune elevilor să lucreze în echipă, să prezinte o aplicație sau un site ce pot fi utile în alegerea carierei sau în pregătirea pentru „definitivarea” parcursului educațional.
Comentarii	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	Este încurajată utilizarea aplicațiilor colaborative pentru prezentarea orelelor. Răspunsurile elevilor sunt puncte de plecare pentru discuții frontale. Se accentuează dinamica învățării pe tot parcursul vieții în acord cu o carieră aflată mereu în dezvoltare. Proiectarea viitorului este mai degrabă un proces decât un produs finit, care depinde mai ales de atitudinea în fața schimbării.

## RECUPERARE

### ACTIVITAREA: PLANURI DE VIITOR

1. Găsește exemple de persoane care, pornind de la o aspirație, adică un vis de viitor, și-au proiectat și împlinit un plan de carieră de succes. Inspiră-te din imaginile cu personalități cunoscute pentru succesul în carieră, proiectate de profesor.



2. Explică succint ceea ce ai înțeles referitor la ideea că *fiecare persoană are năzuințe/ țeluri de carieră pe care dorește să le împlinească*.

3. Dezbateți soluțiile atingerii aspirațiilor profesionale. Ce părere aveți despre planificarea carierei? Analizați pașii planificării carierei: stabilirea unor obiective, informarea privind diferite ocupații/ meserii/ profesii, cunoașterea traseelor profesionale necesare.

4. Realizează un poster/ colaj de imagini, în Power Point, în care să arăți, cât mai creativ, proiecția ta peste 10 ani. Utilizează fotografiile din mediul înconjurător, imagini ilustrative din mediul online sau desene realizate de tine, prin care să exprimi simbolic aspirațiile tale legate de ocupația la care visezi, pașii pentru atingerea ei, nivelul educațional necesar (diplome/ certificate/ adeverințe), familia pe care o dorești, grupul de prieteni care să fie suport, statutul social așteptat etc. După ce ai lucrat timp de 15 minute, împărtășește lucrarea finalizată colegilor prin *share screen* sau trimite profesorului online, pe Whatsapp, e-mail sau altă aplicație colaborativă/ rețea de socializare. Prezentarea va fi făcută în mod voluntar, într-un timp dedicat de 20 minute.

5. Participă, timp de 10 minute, la concluziile activității prin reflecții personale și răspunsuri cât mai oneste la următoarele întrebări de analiză:

- Ce meserie/ profesie consideri că ți se potrivește?
- Ce studii sunt necesare pentru a practica meseria/ profesia dorită?
- De unde ne putem documenta cu privire la acest aspect?
- Care sunt pașii planului tău de carieră?



Note pentru profesor:

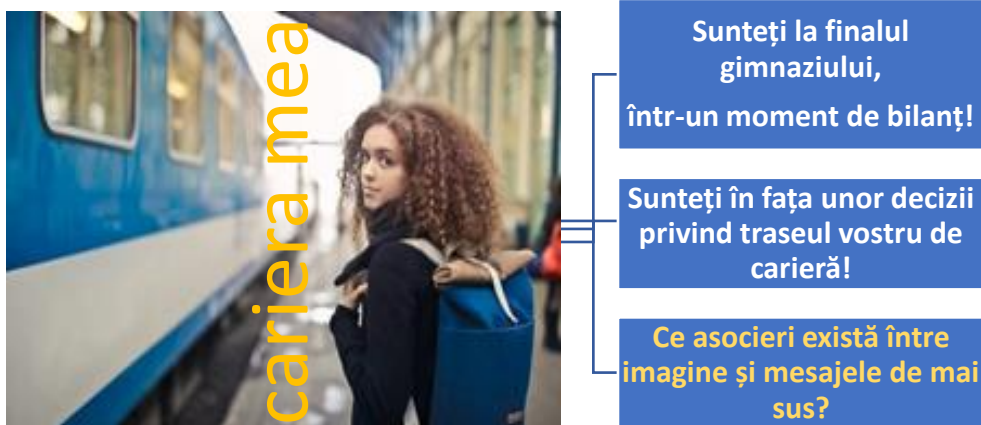
Date generale	
Titlul activității de învățare	Planuri de viitor
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar ( Programă CDP, clasa a VII-a) 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră (Programă CDP, clasa a VIII-a)

<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișe de lucru în format letric, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice. În acest caz este nevoie de coli de hârtie A4, foarfece, lipici, reviste, creioane colorate, carioci, markere etc.</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	40 minute+ 10 minute reflecție
<b>Descrierea specifică a activității de învățare</b>	<p>Profesorul proiectează elevilor, prin share screen, imagini cu personalități cunoscute pentru succesul în carieră și solicită identificarea altor exemple de persoane care, pornind de la o aspirație, adică un vis de viitor, și-au proiectat și împlinit un plan de carieră de succes.</p> <p>Se introduce ideea că fiecare persoană are năzuințe/ țeluri de carieră pe care dorește să le îndeplinească. Planificarea carierei este una din soluțiile atingerii aspirațiilor profesionale. Aceasta presupune:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilirea unor obiective</li> <li>• informarea privind diferite ocupații/ meserii/ profesii</li> <li>• cunoașterea traseelor profesionale necesare</li> </ul> <p>Se dă următorul instructaj: <i>Realizați un poster/ colaj de imagini, în Power Point, în care să arătați, cât mai creativ, proiecția voastră peste 10 ani. Utilizați fotografiile din mediul înconjurător, imagini ilustrative din mediul online sau desene realizate de voi, prin care să exprimați simbolic aspirațiile voastre legate de ocupația la care visați, pașii pentru atingerea ei, nivelul educațional necesar (diplome/ certificate/ adeverințe) familia pe care o doriți, grupul de prieteni suport, statutul social așteptat etc.</i> După introducerea de 5 minute, se acordă un timp de lucru individual de 15 minute. Prezentările se vor face de către cei care doresc într-un interval de 20 minute. Lucrarea finalizată va fi împărtășită colegilor prin <i>share screen</i> sau va fi trimisă online profesorului, pe Whatsapp, e-mail sau altă aplicație colaborativă/ rețea de socializare.</p> <p>Se organizează sesiunea dedicată concluziilor/ reflecțiilor (10 minute) pe baza întrebărilor de analiză:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce studii sunt necesare pentru a practica meseria/ profesia dorită?</li> <li>• De unde ne putem documenta cu privire la acest aspect?</li> <li>• Care sunt pașii planului tău de carieră?</li> </ul> <p>Evaluarea va avea în vedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• punctarea unor aspecte legate de alegerea unei meserii/ profesii/ ocupații</li> <li>• nevoia de informare și de pregătire prin trasee profesionale adaptate</li> <li>• reflectarea la viitor în conformitate cu valorile, calitățile și interesele personale etc.</li> </ul>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	Profesorul propune elevilor să aleagă o personalitate pe care o consideră de succes, din orice domeniu. Elevii vor elabora individual un portret-robot (desen sau caracterizare) al acestei personalități, în care să precizeze ingredientele care i-au asigurat succesul. Se colectează toate portretele-robot și se creează un filmuleț scurt (1-3 minute) într-o aplicație cunoscută de elevi. Activitatea poate fi abordată ca o altă experiență de învățare.
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>În prezentare, vor fi ascultate doar intervențiile elevilor care doresc să facă acest lucru. Se va accentua caracterul reflexiv al răspunsurilor fiecărui elev, chiar dacă aspectele concrete legate de proiectarea viitorului nu sunt pe deplin clarificate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cum îți vezi viitorul?</li> <li>• Ce ți-a plăcut ca urmare a participării la activitate? Ce anume ți s-a părut dificil?</li> <li>• Cum îți folosește ceea ai învățat? Sintetizează beneficiile printr-un simbol!</li> </ul>

## REMEDIERE

### ACTIVITATEA 3: UN LICEU PENTRU FIECARE

1. Participați la un scurt brainstorming pe baza imaginii prezentate:



2. Acum, la sfârșitul clasei a VIII-a, alegerea traseului educațional și a carierei poate fi asemănată metaforic cu un proces de consultare al *Mersului trenurilor*. Elaborați, în perechi sau în echipă, variante educaționale/ profesionale pentru a ajunge la cariera dorită.



3. Discutați frontal, despre ofertele educaționale ale diverselor unități școlare de nivel liceal sau profesional de interes din comunitate, pe baza incursiunii interactive prezentate de profesor prin share screen.

4. Explorați online (25 minute), apoi analizați website-urile unor unități de învățământ liceal sau profesional, respectiv profiluri/ specializări/ calificări pentru clasa a IX-a.

5. Discutați/ reflectați/ sumarizați oportunitățile educaționale și profesionale potrivite. Postați mesaje de feedback pe chat-ul platformei de comunicare, referitoare la întrebările: Ce mi-a plăcut? Ce voi aplica? Cum m-am simțit pe parcursul activității?

6. Scrie un scurt eseu de 7-10 rânduri intitulat *Gânduri/ reflecții personale despre alegerea carierei, acum în clasa a VIII-a*, pe care să-l împărtășești celorlalți colegi prin intermediul platformelor de comunicare/ aplicațiilor colaborative.



Note pentru profesor:

#### Date generale

Titlul activității de învățare

Un liceu pentru fiecare

Prezentarea activității de învățare	
<b>Competențe specifice vizate</b>	4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar (Programa CDP, clasa a VII-a) 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră (Programa CDP, clasa a VIII-a)
<b>Condiții și resurse necesare desfășurării activității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Broșura de admitere în învățământul liceal, învățământul profesional de stat și dual, din anul școlar anterior, în format online și în format tipărit- pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li> </ul>
<b>Contextul de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online</li> <li>○ După caz, poate fi realizată și față în față</li> </ul>
<b>Timpul alocat</b>	40 minute+ 10 minute reflecție
<b>Descrierea specifică a activității de învățare</b>	<p>Profesorul amintește că elevii se regăsesc la finalul gimnaziului, într-un moment de bilanț, ce necesită decizii privind traseul viitor de carieră. Se prezintă prin share screen imaginea de mai sus și se discută această asociere. Explicație posibilă: fiecare absolvent are de ales propriul <i>tren</i> care îl va duce la destinația dorită, respectiv profesia aleasă. Se subliniază ideea că nu există trasee de carieră bune sau rele, ci doar drumuri/ trasee <i>potrivite</i> pentru fiecare elev, în funcție de ce își dorește (aspirații), ce trăsături îl definesc, ce îl motivează pentru viitoarea carieră.</p> <p>La fel cum la gară, pentru a alege trenul, avem nevoie să consultăm panoul informativ (<i>Mersul trenurilor</i>), tot așa și acum, în clasa a VIII-a, este bine să se analizeze variante educaționale/ profesionale diverse.</p> <p>Profesorul realizează împreună cu elevii, prin <i>share screen</i>, o incursiune în spațiul ofertelor educaționale ale diverselor unități școlare de nivel liceal sau profesional de interes din comunitate. Se analizează website-urile unor unități de învățământ liceal sau profesional, profiluri/ specializări pentru clasa a IX-a, apoi se discută/ reflectează asupra oportunităților educaționale și profesionale potrivite.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere: 5 minute</li> <li>• Timp pentru explorare online: 25 minute</li> <li>• Discuții, reflecție, sumarizare: 15 minute</li> <li>• Concluzii: 5 minute</li> </ul> <p>Evaluarea activității se va realiza prin mesaje speciale de feedback scrise de elevi pe chat-ul platformei de comunicare, pe baza întrebărilor: Ce mi-a plăcut? Ce voi aplica? Cum m-am simțit?</p> <p>Se solicită elevilor să realizeze un eseu scurt intitulat <i>Gânduri/ reflecții personale despre alegerea carierei, acum, în clasa a VIII-a</i> pe care să-l prezinte celorlalți colegi pe platformele/ aplicațiile colaborative.</p>
<b>Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)</b>	Invitați la activitate un elev de la un liceu/ școală profesională sau un alumni și adresați-i întrebări referitoare la viața de licean, modul în care se ia decizia privind cariera/ liceul potrivit, specificul domeniului ales (specializare/ calificare). Acest pas se poate constitui și ca o activitate de sine stătătoare.
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>Este recomandat ca profesorul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să se documenteze inițial cu privire la website-urile ce vor fi accesate în cadrul activității</li> <li>• să ofere posibilitatea unor informații cât mai diverse, care să răspundă nevoilor cât mai multor elevi</li> <li>• să ofere idei despre continuarea traseelor educaționale în diferite țări din Europa sau din lume</li> </ul>



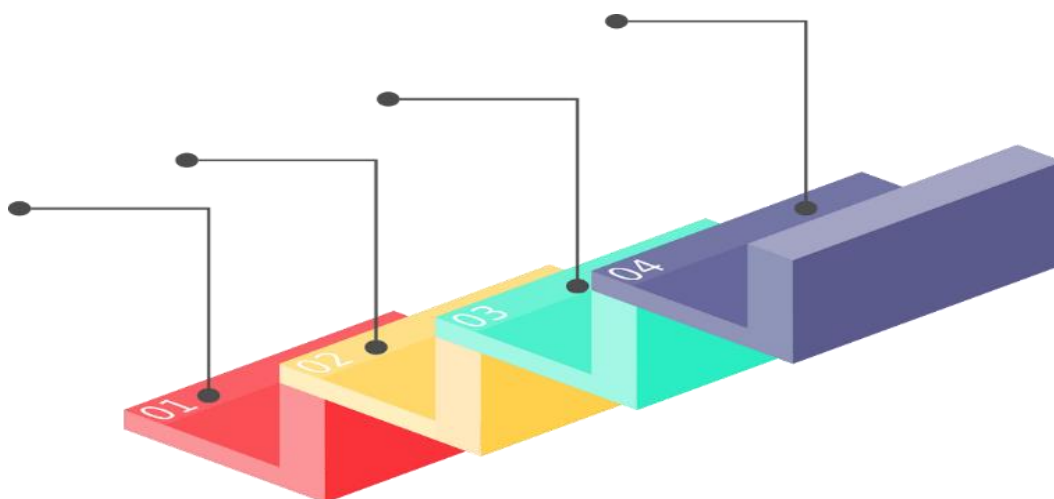
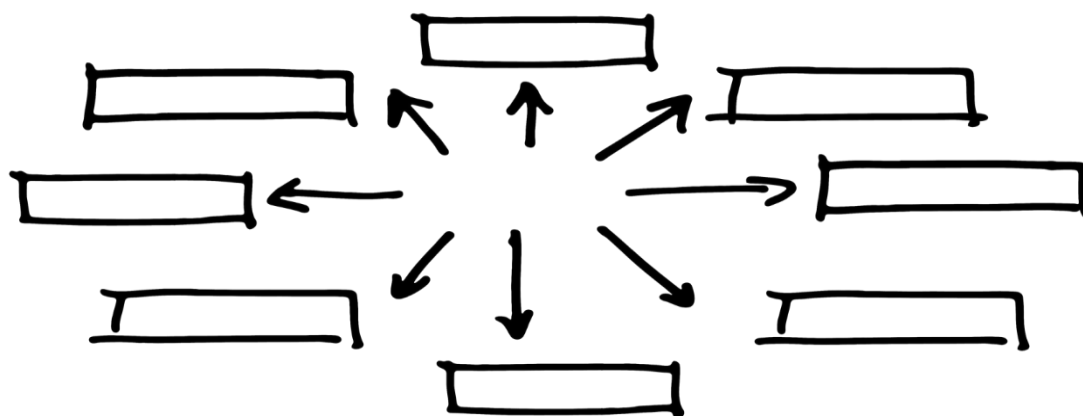
## REMEDIERE

### ACTIVITATEA 4: EU ȘI VIITORUL MEU

1. Vizionați video-ul *Orizontul meu nemărginit* disponibil la următorul link:  
<https://drive.google.com/file/d/1VX9r9jHBPBj-SYkUrhZZkgsWYojoXtwM/view>

Pornind de la acesta, realizează un plan personal de carieră, sub forma unui album digital e-book, utilizând diverse aplicații creative, de exemplu Bookcreator.

2. Precizează ce traseu de educație îți dorești, în ce domeniu ești interesat(ă) să activezi.



3. Reflectați pe baza întrebărilor următoare:

- Ce a fost ușor/ greu parcurgând această activitate?
- Ce ați învățat?
- Ce ați reținut din filmul pe care l-ați vizionat?
- Cum vă ajută activitatea în planificarea traseului educațional și de carieră?
- Ce ați schimba la voi acum pentru a vă asigura un traseu educațional de succes?



Note pentru profesor:

## Date generale

Titlul activității de învățare **Eu și viitorul meu**

## Prezentarea activității de învățare

**Competențe specifice vizate**  
4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar (Programa CDP, clasa a VII-a)  
4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră (Programa CDP, clasa a VIII-a)

**Condiții și resurse necesare desfășurării activității**

- Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ
- Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet
- Fișe de lucru în format letric, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice. În acest caz este nevoie de coli de hârtie A4, foarfece, lipici, reviste, creioane colorate, carioci, markere etc.

**Contextul de învățare**

- Activitatea este proiectată ca o activitate online
- După caz, poate fi realizată și față în față

**Timpul alocat**  
40 minute+ 10 minute reflecție

**Descrierea specifică a activității de învățare**  
Profesorul inițiază o discuție scurtă despre ce înseamnă *viitor*, de exemplu, poate începe cu ceea ce se precizează în DEX: care va veni, care va fi, va exista, va apărea după momentul de față. Elevii exprimă ceea ce simt în legătură cu viitorul; cum îl percep, ce înseamnă pentru ei, care sunt elementele care-l compun.

Se proiectează video-ul *Orizontul meu nemărginit*, disponibil la următorul link: <https://drive.google.com/file/d/1VX9r9jHBPBj-YkUrhZZkgsWYojoXtwM/view>. Pornind de la acesta, elevii sunt solicitați să realizeze un plan personal de carieră, sub forma unui album digital e-book, utilizând diverse aplicații creative, de exemplu Bookcreator.

Individual, fiecare elev va preciza ce traseu de educație își dorește, în ce domeniu este interesat(ă) să activeze, prin completarea infograficelor prezentate în fișa de lucru pentru elevi. La alegere, acestea pot fi preluate și integrate după completare în proiectul online.

Se face invitația la reflecție: Cum vedeți traseul personal de carieră? Care sunt beneficiile planificării carierei și a traseului educațional? Care au fost impresiile cele mai puternice în urma vizionării filmului? Ce ați învățat din acest exercițiu? Cum ne poate afecta viitorul faptul că planificăm trasee educaționale și cariera?

**Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)**  
Elevii se pot documenta online și pot crea o bibliotecă de resurse digitale care să-i ajute în planificarea educației și carierei. De asemenea, pot crea, în echipe, filme despre viitorul lor, folosind diverse aplicații creative.

## Comentarii

**Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare**  
Fiecărui elev i se va acorda suport emoțional atunci când vorbește de planificarea viitorului. Resursele digitale vor fi folosite într-un mod cât mai simplu, astfel încât elevii să simtă că le pot aplica în învățare.

#### 4. ADAPTAREA

##### ➤ Adaptarea la particularitățile/ categoriile de elevi în risc (inclusiv din perspectiva învățării la distanță/ online)

Activitățile propuse reflectă intervenții personalizate elevilor care prezintă CES la clasa a VIII-a, pentru a facilita dezvoltarea competențelor legate de managementul carierei, conform programei școlare.

Elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), integrați în școala de masă prezintă un avantaj de particularități.

Printre aceștia se numără:

- elevi cu deficit de atenție (ADD) sau cu deficit atențional și hiperactivitate (ADHD)
- elevi cu tulburări din spectrul autist (TSA)
- elevi cu tulburări de învățare (TSI)
- elevi cu dificultăți cognitive, cu tulburări emoționale și de comportament etc.



Reușita activităților didactice în școala incluzivă este condiționată de diferențierea și adaptarea

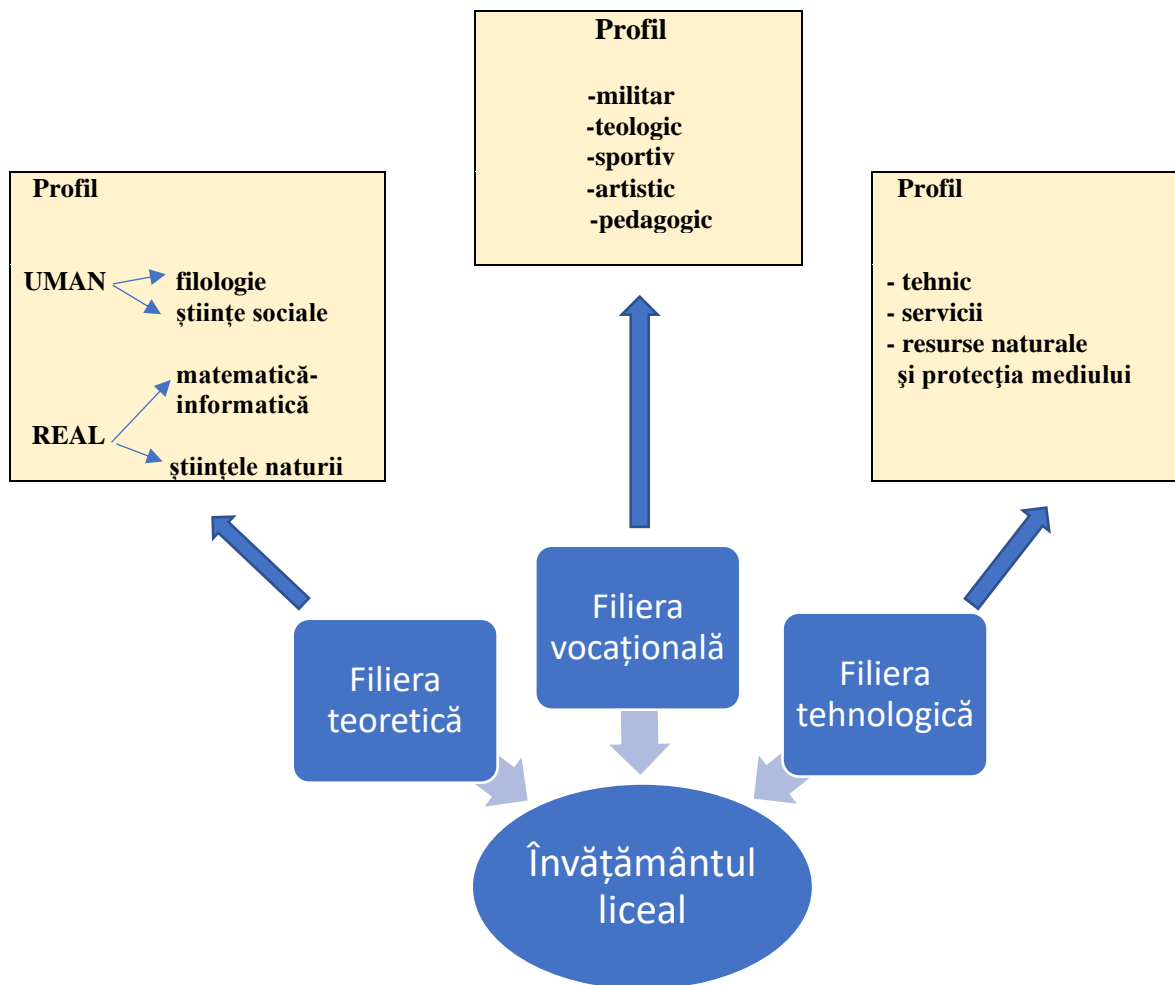
curriculumului școlar pe baza examinării nevoilor specifice fiecărui copil și a antrenării tuturor resurselor sale.

Cadrele didactice nu sunt totdeauna pregătite pentru a facilita incluziunea elevilor cu CES.

Sugestiile de activități *vor fi adaptate* în funcție de calitățile, valorile, aptitudinile elevilor cu CES integrați în școala de masă.

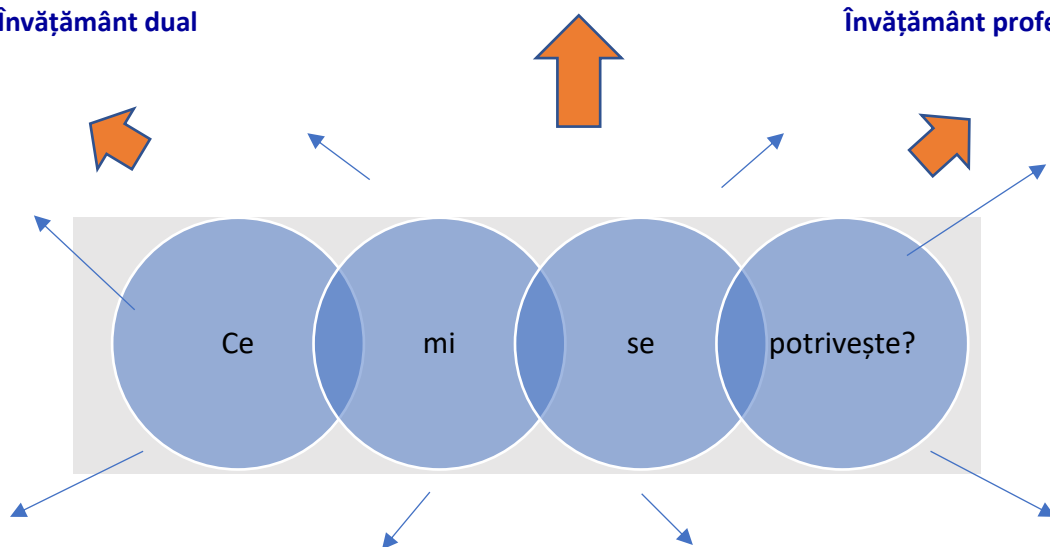
# ACTIVITATEA 1: TRASEE PENTRU EDUCAȚIE. TRASEUL MEU ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

Dezvoltare personală.  
Consiliere și dezvoltare personală



Învățământ dual

Învățământ profesional



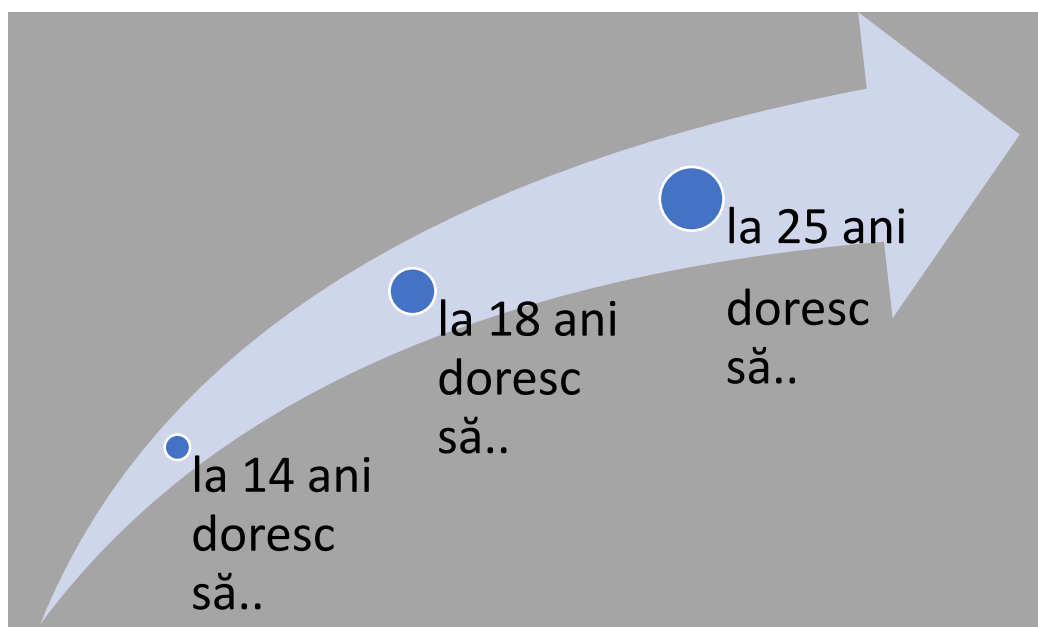


Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Trasee pentru educație. Traseul meu în învățământul liceal
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar (Programa CDP, clasa a VII-a) 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră (Programa CDP, clasa a VIII-a)
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>Video Învățământ dual <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HOKXu6UttLg">https://www.youtube.com/watch?v=HOKXu6UttLg</a></li> <li>Fișa de lucru (hartă conceptuală) numită <i>Traseul meu în învățământul liceal</i>, în format letric, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li> <li>Prezența profesorului de sprijin/ itinerant</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activitatea facilitează formarea competențelor specifice domeniului Managementului carierei, pentru elevii cu CES</li> <li>Recuperarea CS 4.2 de la clasa a VII-a care nu a fost dezvoltată și este dezvoltată alături de CS 4.2 de la clasa a VIII-a</li> <li>Activitatea este proiectată ca o activitate online dar poate fi realizată și față în față</li> <li>O.M.E.C Nr. 4532/ 15.06.2020 pentru modificarea și completarea Ordinului ministrului educației naționale 4948/ 2019 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal de stat pentru anul școlar 2020-2021, care prevede locuri speciale în învățământul liceal pentru elevii cu CES (<i>articolul 2, alineatul 18</i>).</li> </ul>
Timpul alocat	40 minute+10 minute reflecție
Descrierea specifică a activității de învățare	<p>Profesorul introduce ideea lucrurilor/ obiectelor/ activităților potrivite fiecăruia.</p> <p>Se adresează provocarea: <i>Describe ceva ce ți se potrivește!</i> De exemplu: tricoul meu preferat, disciplina educație fizică, mersul pe bicicletă etc. Se pune în discuție cum ne simțim când utilizăm obiecte ce ni se potrivesc sau practicăm activitățile potrivite pentru noi.</p> <p>Elevii vizualizează fișa de lucru prin <i>share screen</i> pe ecran și completează succint secțiunea <i>Ce mi se potrivește?</i> în caiet sau în portofoliu. Profesorul itinerant/ de sprijin poate constitui o resursă în acest pas al activității, pentru elevii cu CES care au nevoie de ajutor. Doar elevii care doresc, vor prezenta completarea fișei.</p> <p>Se prezintă posibilitățile educaționale de viitor. Fiecare elev va reflecta la ce traseu educațional este potrivit pentru el: învățământ liceal, profesional, dual.</p> <p>Se vizualizează video: <i>Învățământ dual</i>, ca opțiune de traseu educațional, disponibil la: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HOKXu6UttLg">https://www.youtube.com/watch?v=HOKXu6UttLg</a></p> <p>Se discută schema privind posibilitățile educaționale oferite de învățământul liceal și posibilitatea tuturor elevilor de a accesa forma de învățământ dorită/ potrivită. Se acordă elevilor timp pentru reflecție.</p>

	Evaluarea va avea în vedere implicarea elevului în activitate, atitudinea față de învățare, interesul pentru activitate etc.
<b>Comentarii</b>	
<b>Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare</b>	<p>În prezentare, vor fi ascultate doar intervențiile elevilor care doresc să facă acest lucru.</p> <p>Se va accentua caracterul reflexiv al răspunsului fiecărui elev, chiar dacă aspectele concrete legate de proiectarea traseului educațional nu sunt pe deplin clarificate. Profesorul itinerant/ de sprijin poate interveni ca suport în activitate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prin comunicarea separat, pe Whatsapp, cu elevul cu CES, în timpul activității desfășurată de profesorul diriginte cu întreaga clasă (sprijin ascuns), oferind sugestii, clarificări, explicații etc. astfel încât elevul să poată rezolva sarcinile propuse</li> <li>• prin predare în echipă, alături de profesorul care implementează la clasă disciplina CDP, furnizând explicații suplimentare generale, adresate întregului colectiv</li> </ul>

## ACTIVITATEA 2: PLANURI PENTRU CE-MI DORESC



### Săgeata aspirațiilor

Plan în trei pași pentru a obține ce-mi doresc! Ce voi face?





Note pentru profesor:

Date generale	
Titlul activității de învățare	Planuri pentru ce-mi doresc
Prezentarea activității de învățare	
Competențe specifice vizate	4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar ( Programă CDP, clasa a VII-a) 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră (Programă CDP, clasa a VIII-a)
Condiții și resurse necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platforme de învățare care să permită întâlnirile sincron, board colaborativ</li> <li>• Echipamente, laptop/ computer, conexiune stabilă la internet</li> <li>• Fișa de lucru <i>Planul pentru ce-mi doresc</i> în format letric, pentru situațiile în care elevii nu beneficiază de mijloace electronice</li> <li>• Video <i>Ziua Z, ziua examenului</i>, link. <a href="https://youtu.be/ifHJqck-JfI">https://youtu.be/ifHJqck-JfI</a></li> <li>• Prezența profesorului de sprijin/ itinerant</li> </ul>
Contextul de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Activitatea facilitează formarea competențelor specifice domeniului Managementului carierei, pentru elevii cu CES</li> <li>○ Remedierea CS 4.1 de la clasa a VII-a care nu a fost suficient dezvoltată și este abordată alături de CS 4.1 de la clasa a VIII-a</li> <li>○ Activitatea este proiectată ca o activitate online, dar poate fi realizată și față în față</li> </ul>
Timpul alocat	40 minute+10 minute reflecție
Descrierea specifică a activității de învățare	<p>Elevii sunt rugați să prezinte cea mai arzătoare dorință a lor, în acest moment. Se explică ce este o aspirație, un țel, un vis pentru viitor. Exemple: <i>să lucrez în domeniul bucătăriei, să repar mașini, să am o familie fericită, să am o casă</i> etc.</p> <p>Se completează împreună cu profesorul <i>Săgeata aspirațiilor</i>. Profesorul itinerant poate comunica simultan prin aplicația Whatsapp cu elevul cu CES, oferind suport în identificarea răspunsurilor pentru fișa de lucru (sprijin ascuns). Elevii care doresc pot împărtăși completarea sarcinii.</p> <p>Fiecare elev alege o singură țintă/ aspirație pentru care realizează un plan simplu de acțiune, în trei pași. Se discută și se completează pașii planului personal.</p> <p>Se vizionează video <i>Ziua Z, ziua examenului</i>, disponibil la: <a href="https://youtu.be/ifHJqck-JfI">https://youtu.be/ifHJqck-JfI</a> - referitor la examenul de evaluare națională de la clasa a VIII-a, prim pas pentru împlinirea aspirațiilor profesionale. Se acordă elevilor timp pentru reflecție. Se solicită feedback pe chat-ul platformei de comunicare: ce le-a plăcut, ce au descoperit nou, un emoticon pentru cum s-au simțit.</p>
Comentarii	
Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare	<p>Profesorul de itinerant/de sprijin dar și profesorul care implementează disciplina CDP vor oferi suport elevului cu CES pe tot parcursul desfășurării activității: idei/ sugestii/explicații suplimentare.</p> <p>În prezentare, vor fi ascultate doar intervențiile elevilor care doresc să facă acest lucru.</p>

## Bibliografie

(resurse accesibile online - accesate în data de 10.08.2020)

Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/ 28.02.2017. *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a*. Disponibilă la:

<http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf>

Oancea, A. M. *Orizontul meu nemărginit* (resursă video). Disponibilă la:

<https://drive.google.com/file/d/1VX9r9jHBPBj-SYkUrhZZkgsWYojoXtwM/view>

Oancea, A. M. *Ziua Z, ziua examenului* (resursă video). Disponibilă la:

<https://youtu.be/ifHJqck-JfI>

O.M.E.C Nr. 4532/ 15.06.2020 pentru modificarea și completarea Ordinului ministrului educației naționale 4948/ 2019

Radu, M. *Învățământul dual* (resursă video). Disponibilă la:

<https://www.youtube.com/watch?v=HOKXu6UttLg>

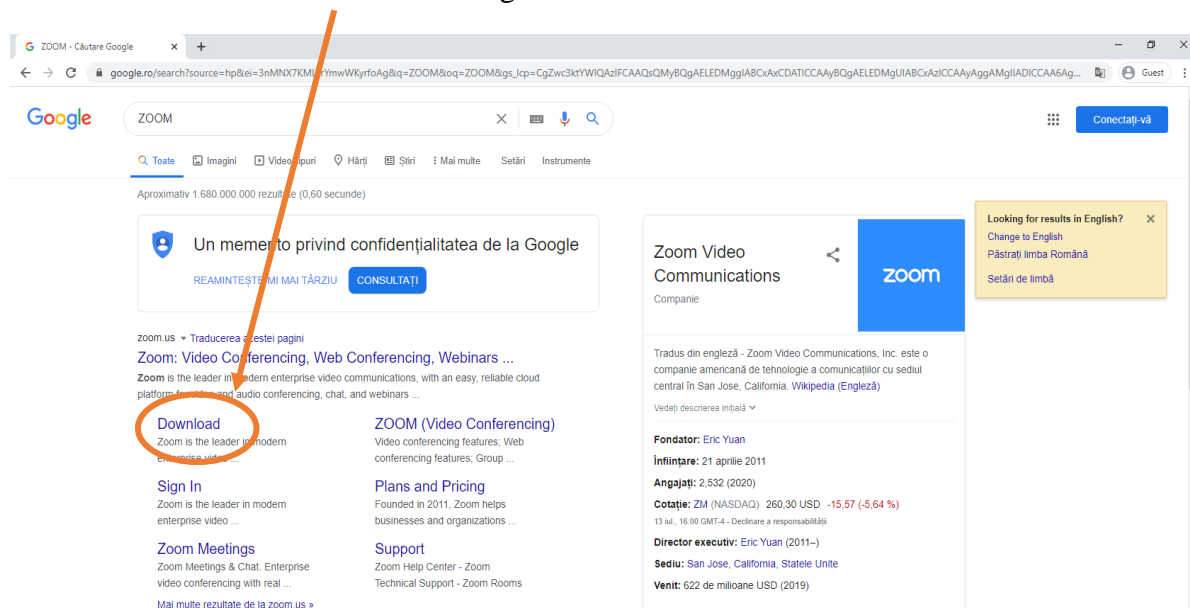


## Anexa: Instalarea aplicației Zoom

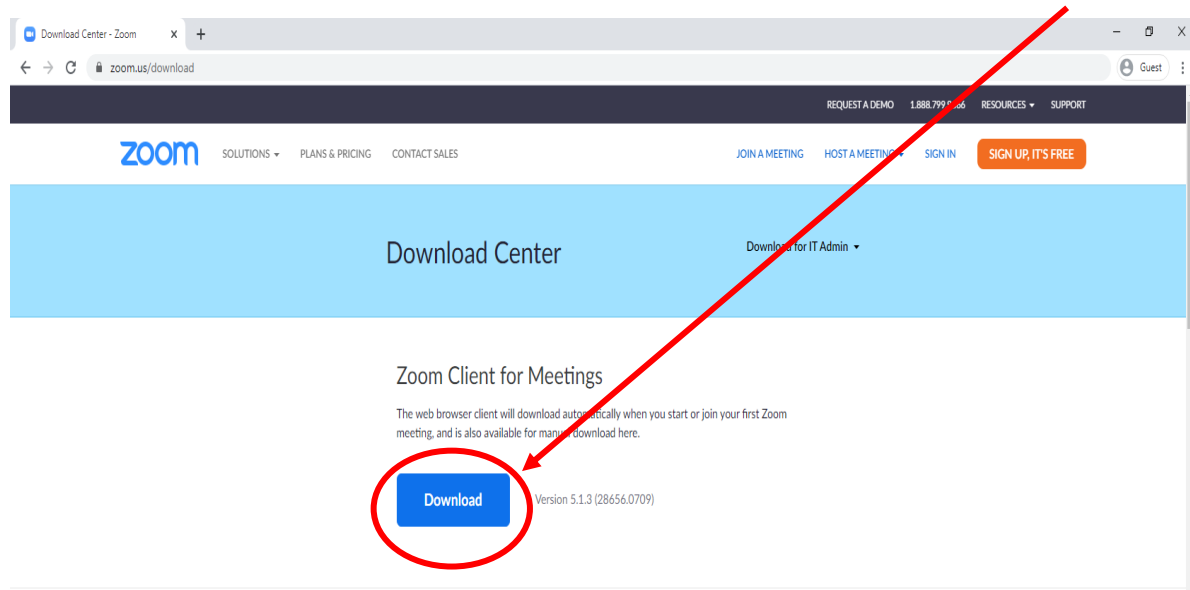
# INSTALAREA APLICAȚIEI ZOOM, CREARE CONT, PROGRAMAREA UNEI CONFERINȚE ȘI ACTIVAREA OPȚIUNII BREAKOUT ROOM

### 1. Descărcarea aplicației ZOOM

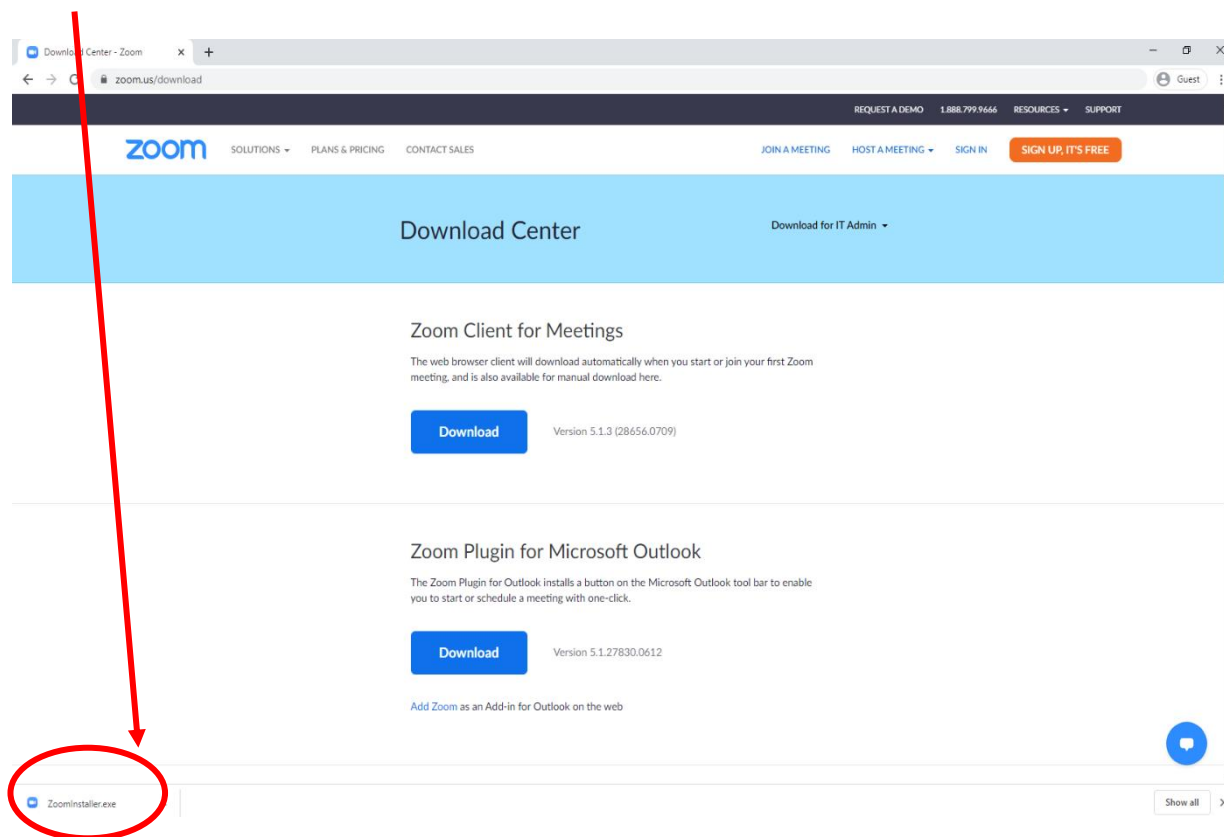
Se deschide o pagină de internet. În pagina de google tastăm **ZOOM**.  
 Selectăm butonul **download** ca în imagine.



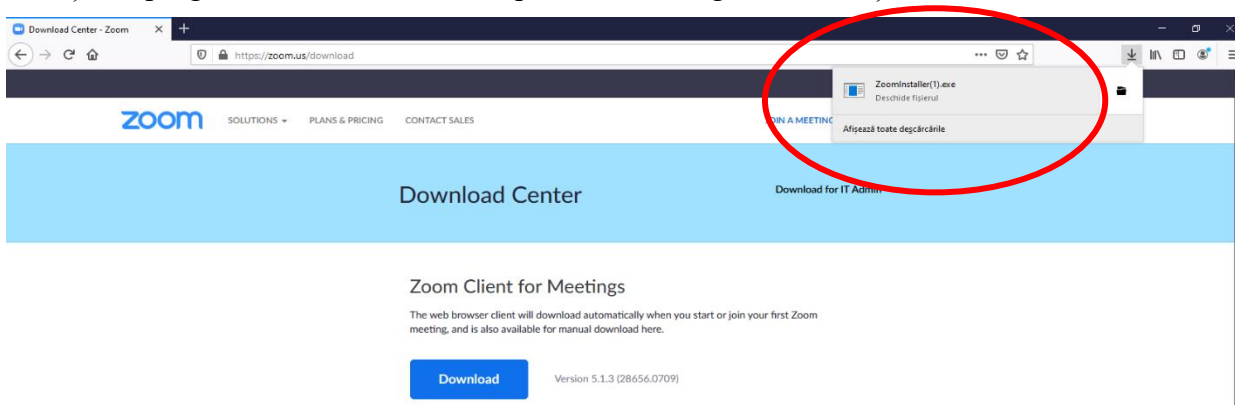
### 2. În fereastra deschisă selectăm de la Zoom Client for Meetings butonul albastru **download**



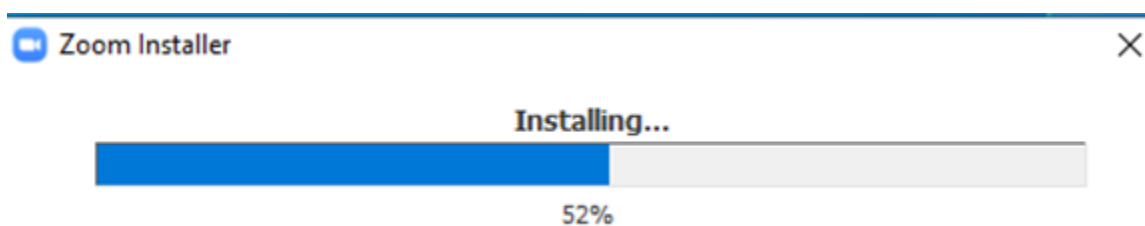
3. După ce s-a descărcat se va da click pe fișier, aflat în stânga jos (**valabil pentru browser-ul Chrome**).



Pentru **Firefox**, selectați salveaza fișierul. În dreapta sus aveți o săgeată în jos numit Afișează progresul descărcărilor. Va apărea ca în imagine. Selectați ZoomInstaller.exe



4. În acest moment aplicația Zoom se instalează:



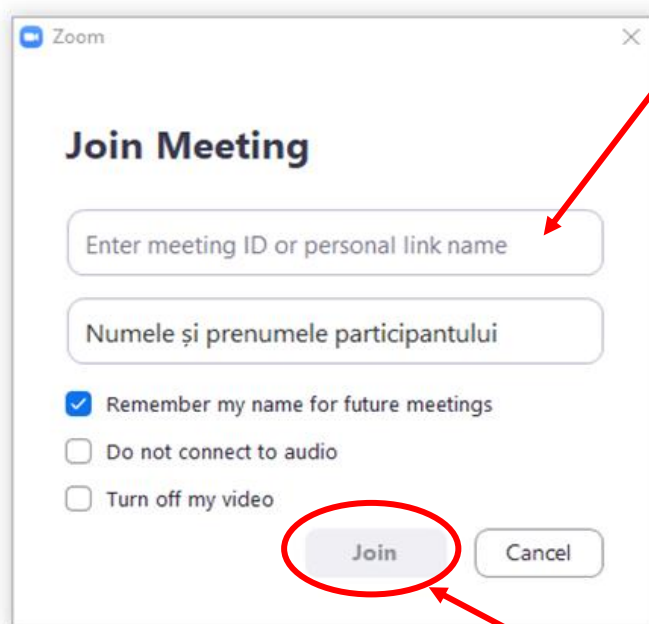
5. La terminarea instalării se va deschide aplicația. În următoarea imagine avem 2 opțiuni:



a) **Join a Meeting:** În cazul participanților, aceștia vor introduce **ID-ul primit de la inițiatorul conferinței** care poate fi de forma, cu sau fără parolă:

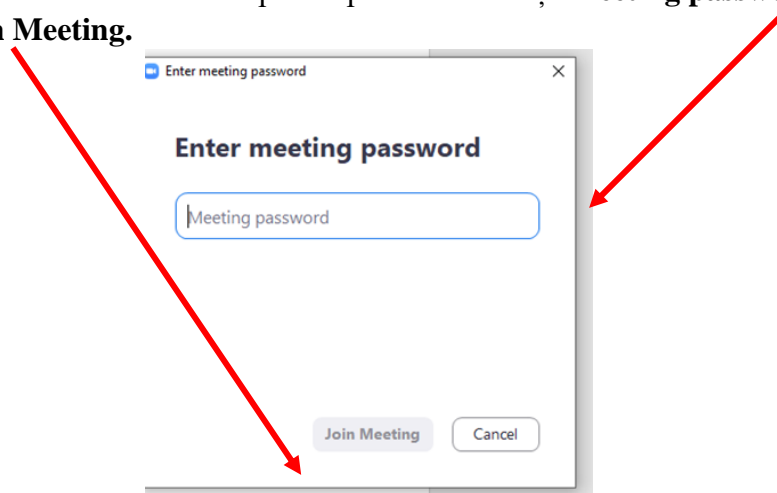
Meeting ID: **995 9439 9131**

Password: **1234579**



Introduceți numele și prenumele dvs. Apoi selectați **Join**.

Dacă există parolă se va introduce parola primită în căsuța **Meeting password**, după care se va selecta **Join Meeting**.



Va apărea următoare imagine. Vă roagă să așteptați ca inițiatorul întâlnirii să deschidă conferința.

**Please wait for the host to start this meeting.**

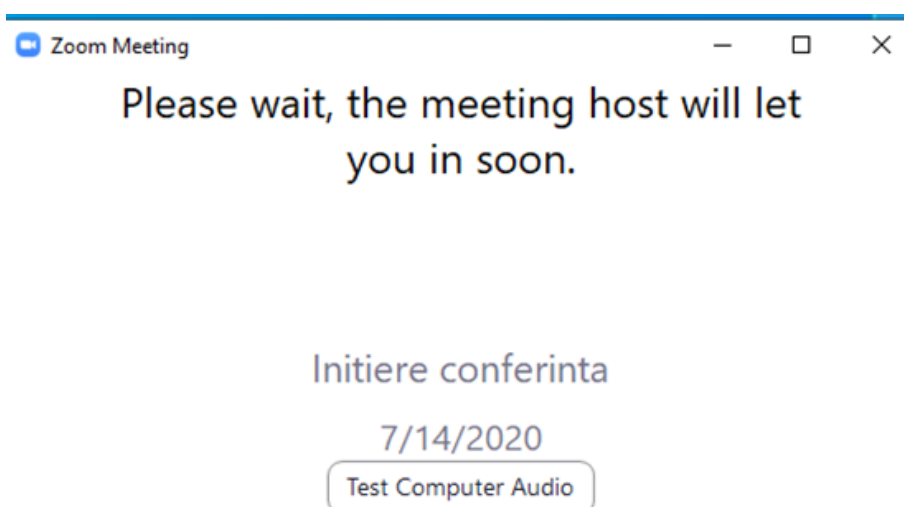
Start: 1:00 PM

Initiere conferinta

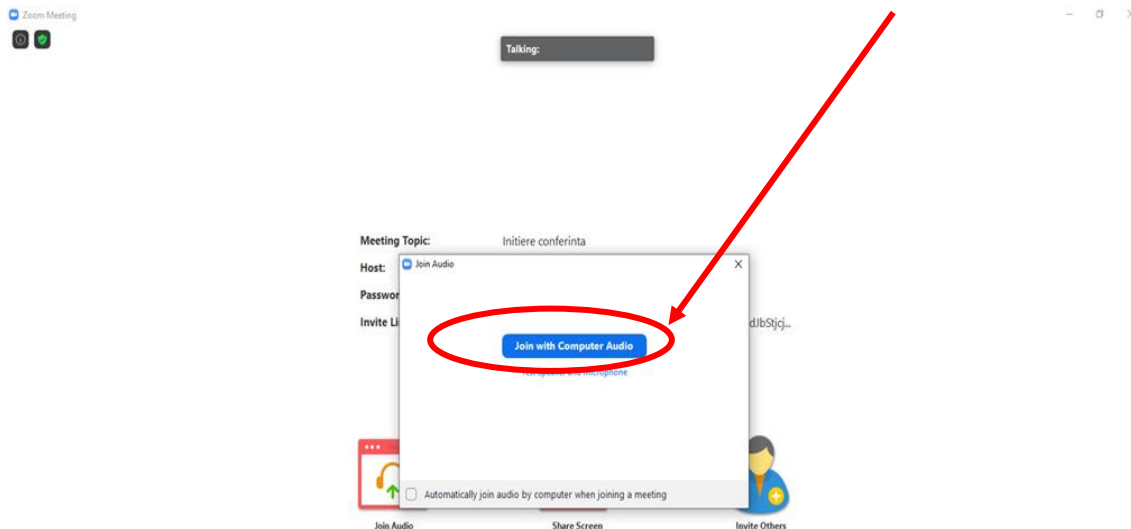
Test Computer Audio

If you are the host, please [login](#) to start this meeting.

După ce inițiatorul conferinței deschide ședința, trebuie să așteptați să vă dea voie să intrați.



După ce gazda vă dă acceptul va apărea următoarea imagine: Selectați **Join with Computer Audio**

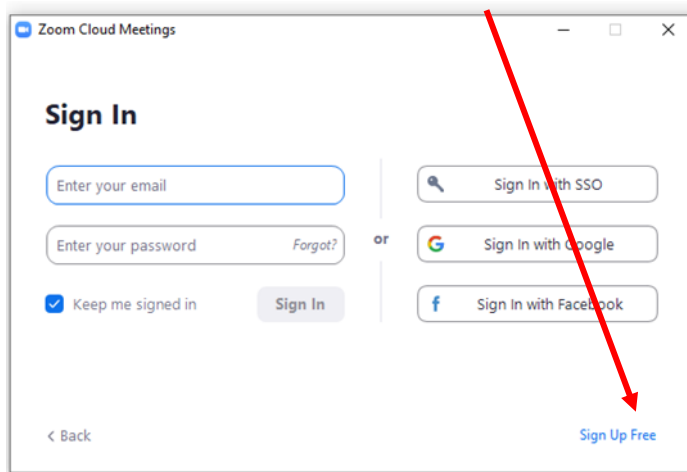


Apoi debifați **camera (Start Video)** pentru a porni și imaginea video. Acum suntem conectați la conferință. Pentru a părăsi conferința se va selecta din dreapta jos a ferestrei butonul roșu **Leave**.

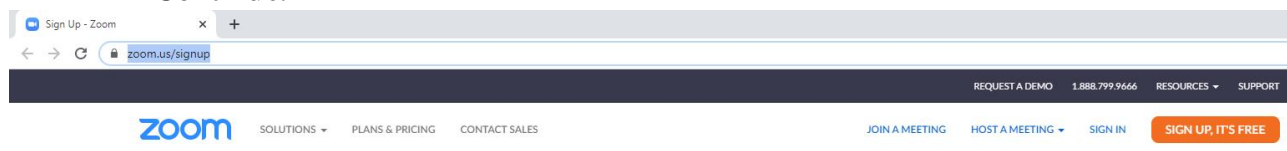
b) **Sign in:** Pentru inițiatorul conferinței trebuie creat un cont de Zoom. Selectăm **Sign in**.



b1) Vom selecta din dreapta jos a ferestrei **Sign Up Free**



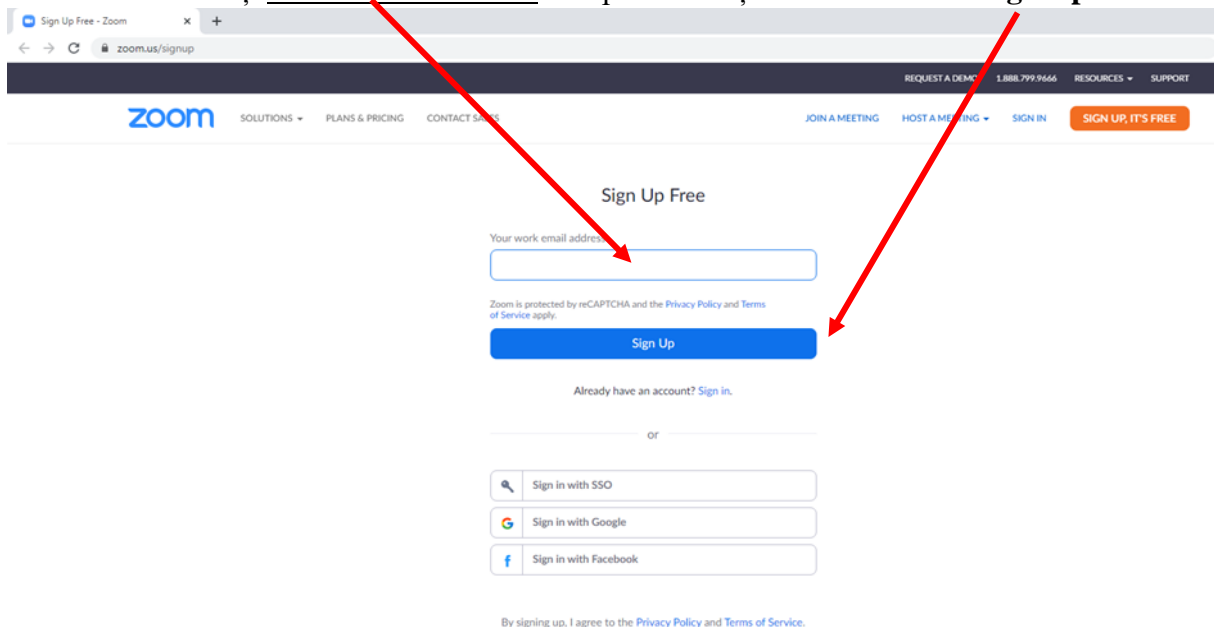
Se va deschide această pagina de internet. Selectați date oarecare și apoi apăsați **Continue.**



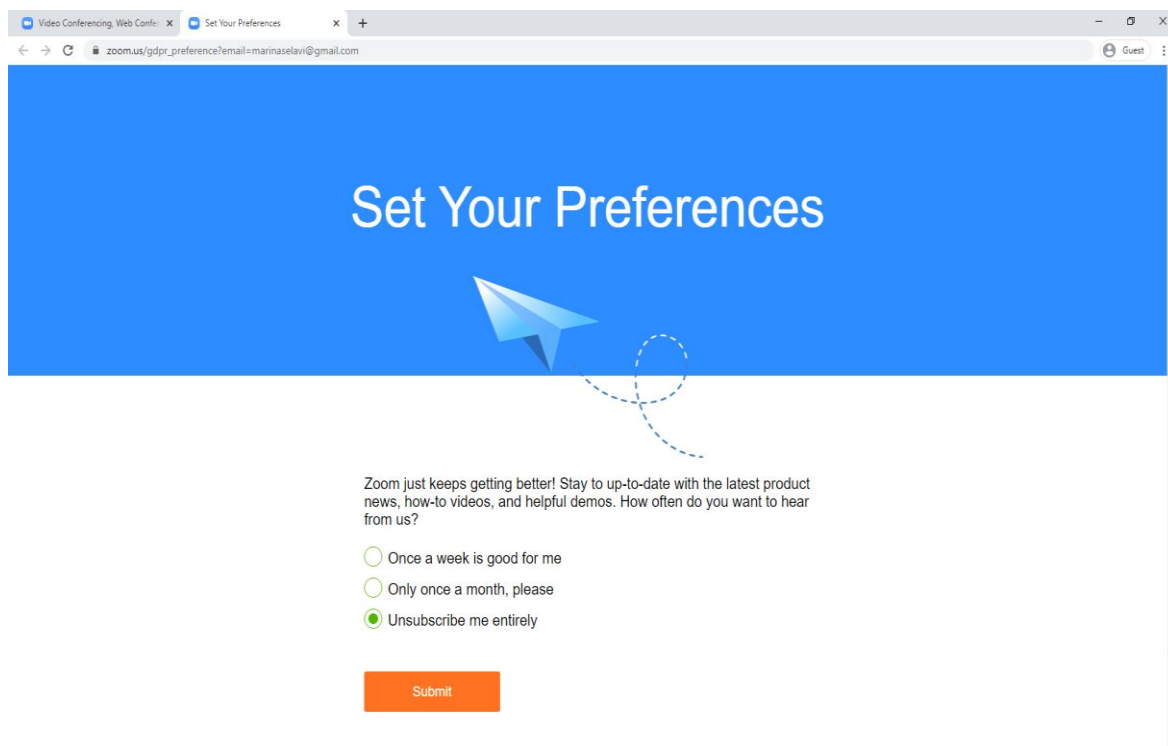
For verification, please confirm your date of birth.

This data will not be stored

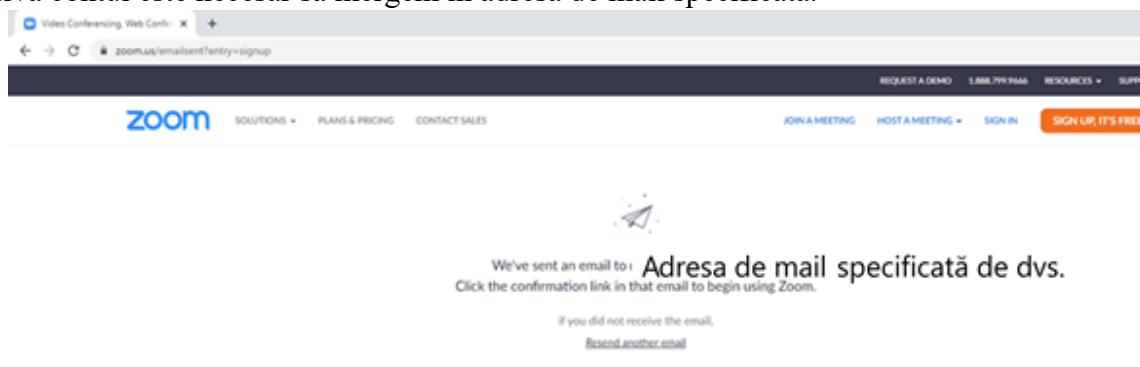
Introduceți adresa dvs. de e-mail. Și apoi selectați butonul albastru **Sign Up**



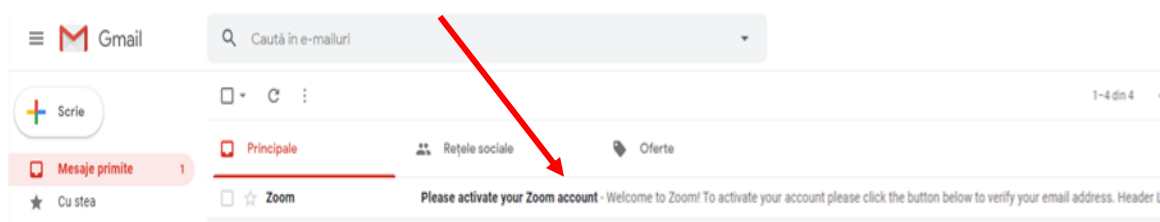
Selectați **set preference**. Puteți alege una din cele 3 opțiuni: să primiți informații odată pe săptămână, odată pe lună, sau deloc. Eu am preferat a treia opțiune. Și apoi selectați Submit. În fereastră apărută vă arată că nu sunteți abonat. Apoi închideți această fereastră.



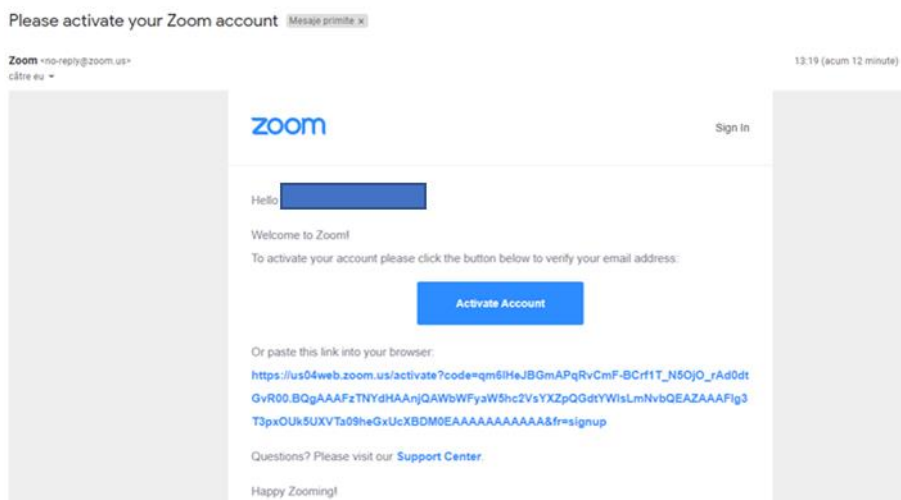
Revenim la prima fereastră. Ne spune că a fost trimis un mail la dresa specificată. Pentru activa contul este necesar să mergem în adresa de mail specificată.



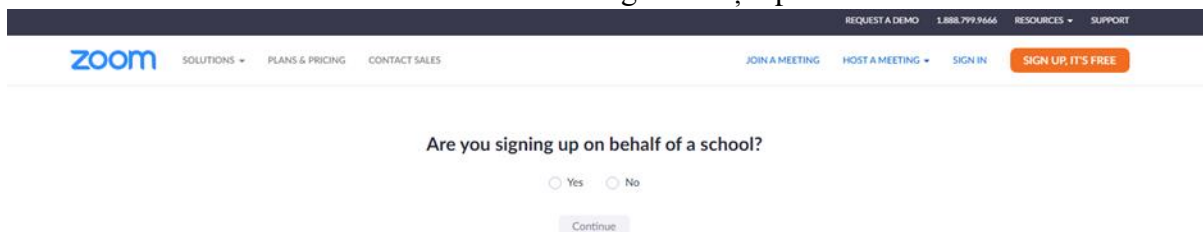
Intrăm în adresa de mail primită.



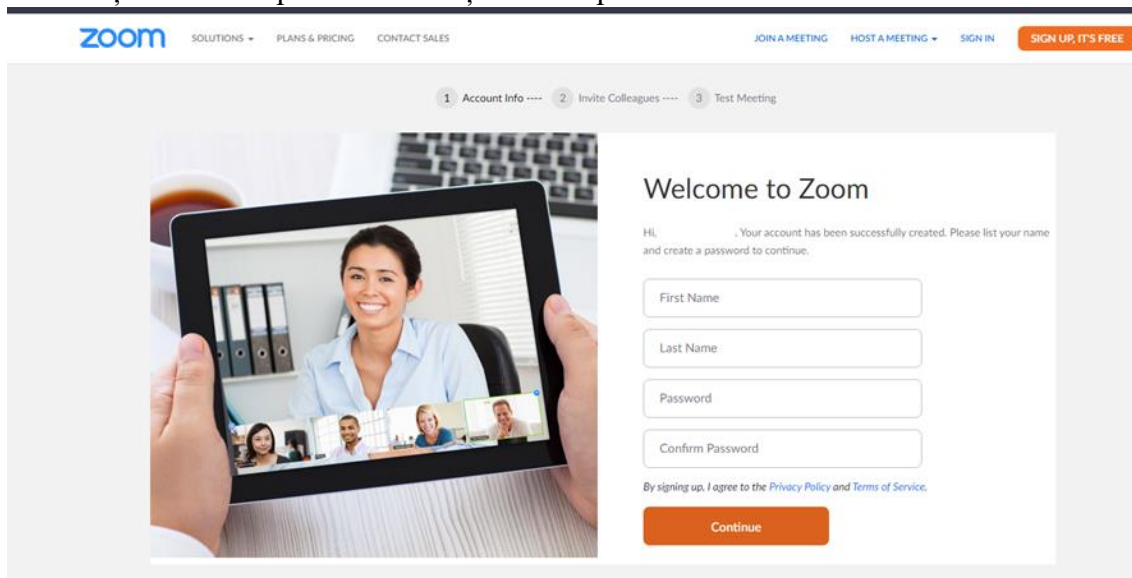
Selectăm butonul albastru **Activate Account**.



Se va deschide următoare fereastră. Alegem **No** și apoi **Continue**.

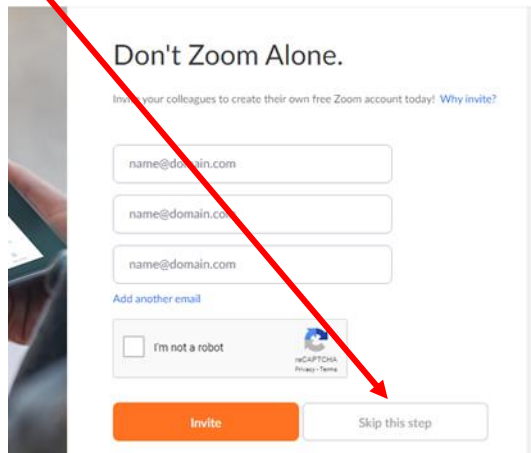


Introducem Nume, prenume, setarea unei parole (alta de cât cea setată adresei de e-mail). Introduceți încă odată parola. Selectați butonul portocaliu **Continue**.

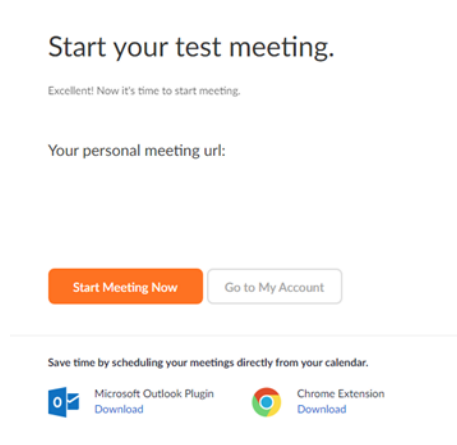




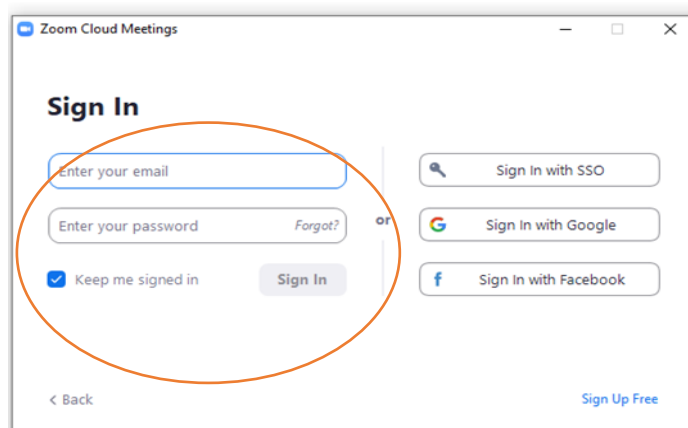
Selectați **Skip this step.**



În acest moment contul dvs. este creat.

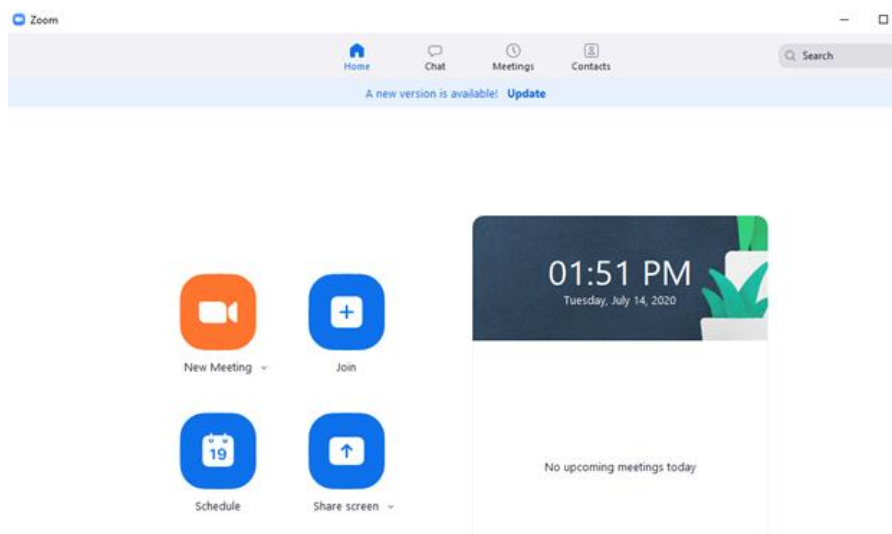


b2) revenim la pasul b) unde selectăm Sign In.



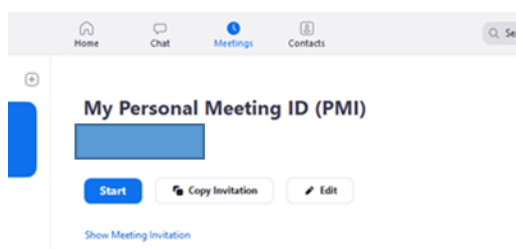
În fereastra de sus introducem adresa de mail pe care am creat-o și parola. Bifăm **Keep me signed in** pentru a reține adresa de mail și parola pentru următoarea conectare. Și apăsăm butonul gri **Sign In**.

În acest moment suntem conectați în aplicația Zoom. Așa ar trebui să arate la deschidere.



În partea stângă avem 4 butoane colorate:

- New Meeting: putem intra fără o programare în conferință pe care o inițiem noi. Trebuie să le transmitem ID-ul și parola implicită din aplicație. Pentru a afla ID-ul și parola dvs. se va selecta din meniul de sus Meetings (în bara de sus Home, Chat, Meetings, Contact). Apoi selectați scrisul albastru: Show Meeting Invitation. Dacă aveți mai multe clase nu recomand acest buton. Id-ul este același tot timpul, puteți să schimbați parola apăsând butonul **edit**.

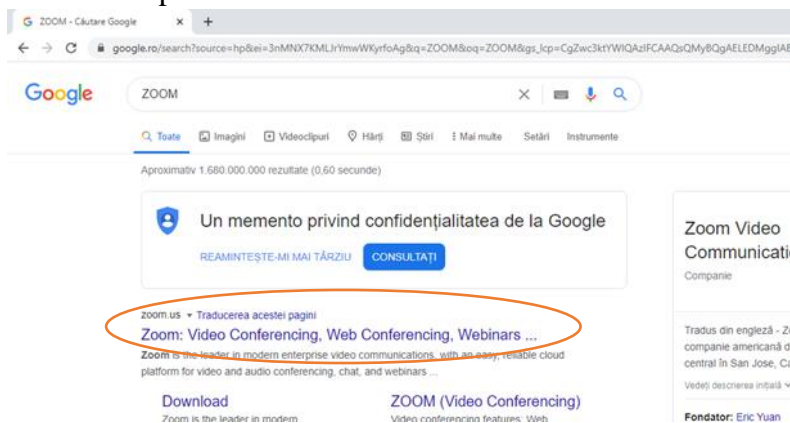


- Join: Participăm la o conferință inițiată de o altă persoană și urmă instrucțiunile de la punctul 5 a).
- Schedule: Pentru a programa o conferință la o dată ulterioară. Puteți să generați un id diferit pentru fiecare conferință. În acest fel o clasă de elevi nu va avea acces la o viitoare conferință.
- Share screen: Împărțiți ecranul dvs., cu o altă persoană. În general nu se folosește acest buton.

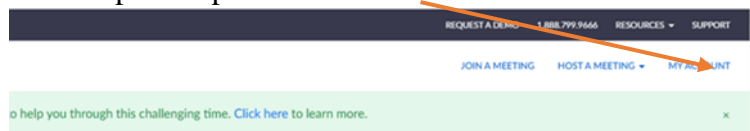
## Breakout Rooms (mai multe camere)

Pentru a activa Opțiunea **Breakout Rooms (mai multe camere)** trebuie să parcurgem următorii pași:

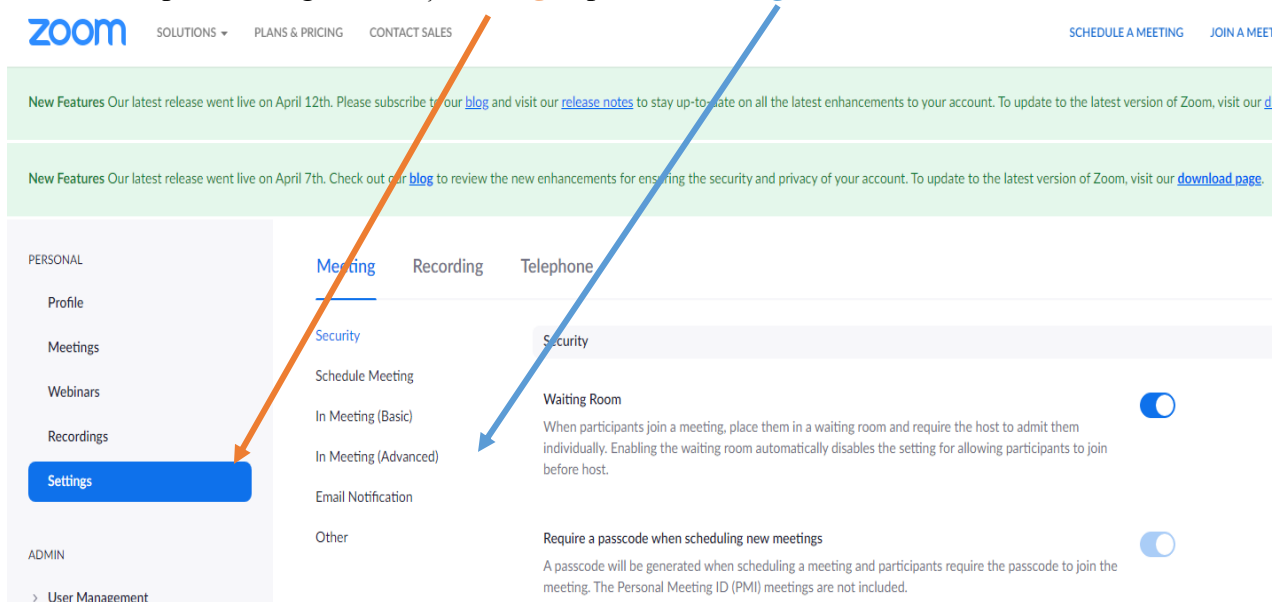
- ✓ Se deschide o pagină de internet. În pagina de google tastăm ZOOM.
- ✓ Deschidem primul link



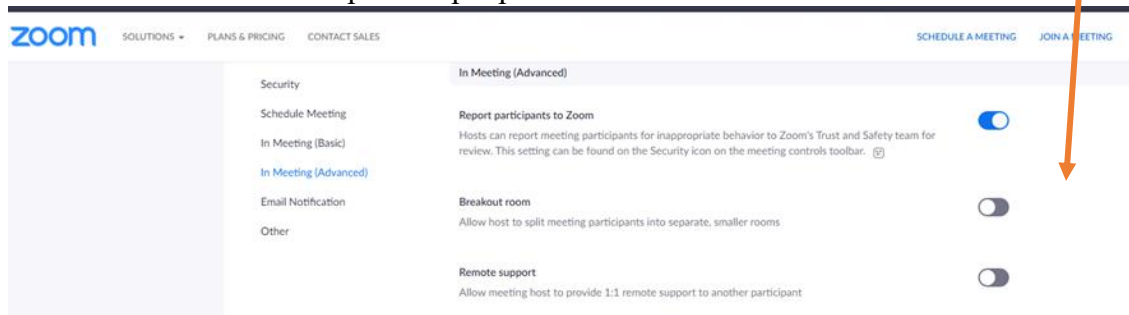
- ✓ Dăm click în dreapta sus pe MY ACCOUNT



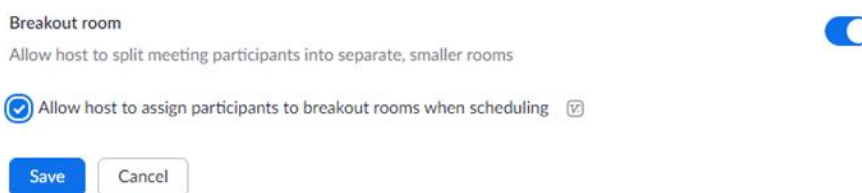
- ✓ Dacă nu sunteți conectat direct introduceți adresa de mail și parola. Dacă sunteți conectat continuăm.
- ✓ În partea stângă selectați **Setting**. Apoi **In Meeting (Advanced)**.



- ✓ Se va derula până se ajunge la această secțiune. Activați opțiunea **Breakout room**, ducând cursorul spre dreapta până devine activ .



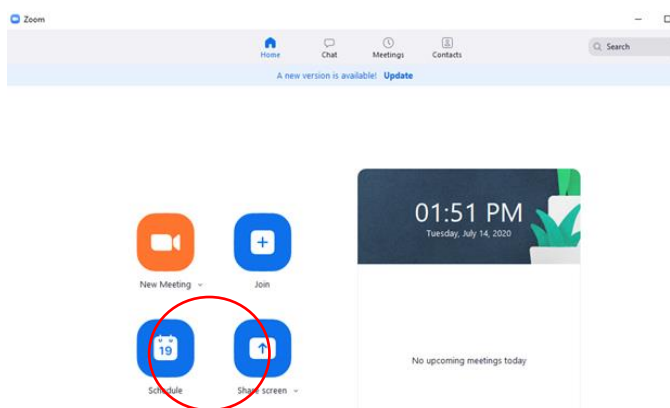
- ✓ Activați allow host... și apoi save (permite inițiatorului conferinței să împartă camera atunci când programează o întâlnire).



- ✓ Acum avem activată opțiunea Breakout Room pentru acest cont de Zoom.

## Pentru a programa o conferință

Pentru a programa o conferință apăsați butonul **Schedule**.



În fereastra Schedule Meeting stabilim următoarele:

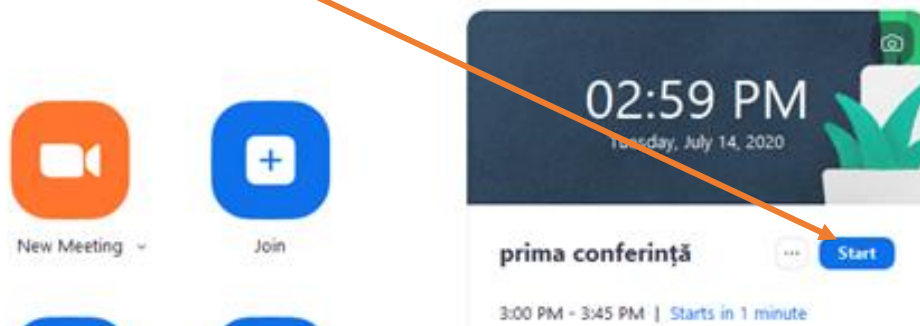
- ✓ La topic: numele conferinței
- ✓ Start: selectăm săgeată data la care vrem să stabilim ședința
- ✓ În dreapta datei selectăm ora. Atenție: pe unele calculatoare formatul orei este de la 1 la 12 cu AM și PM. Pentru alte calculatoare formatul este de 24 ore.
- ✓ Lăsăm bifat la Meeting Id – Generate Automatically (pentru o ședință se va genera un id diferit)
- ✓ La password setați o parolă ( Este indicat să folosiți doar cifre sau litere mici. Este mai ușor de tastat pe telefon).

- ✓ Lăsăm bifat la Advanced option - Enable meeting room. (Această bifă permite ca dvs. să fiți primul care intră în conferință).
- ✓ Tot aici aveți o bifă care vă permite să înregistrați conferința, **dar numai după ce obțineți acordul tuturor persoanelor participante**. Această opțiune de înregistrare nu este obligatorie de bifat.
- ✓ Celelalte bife le lăsați nebifate. Apoi apăsați la final butonul albastru **Schedule**.

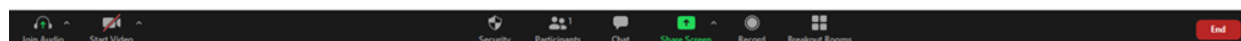
- ✓ Se va genera această invitație. Selectați butonul albastru **Copy to Clipboard** pentru a expedia invitația pe mail, whatsapp sau într-un document. După selectarea butonului (copierea datelor de conectare la conferința programată) se merge într-un document, mail sau whatsapp și selectăm lipire (din tastatura combinația de taste CTRL +V, click dreapta din mouse și lipire sau paste).

# Începerea conferinței

1. În fereastra aplicației, în partea dreapta aveți conferințe programate în ziua respectivă. Apăsăm butonul albastru start.

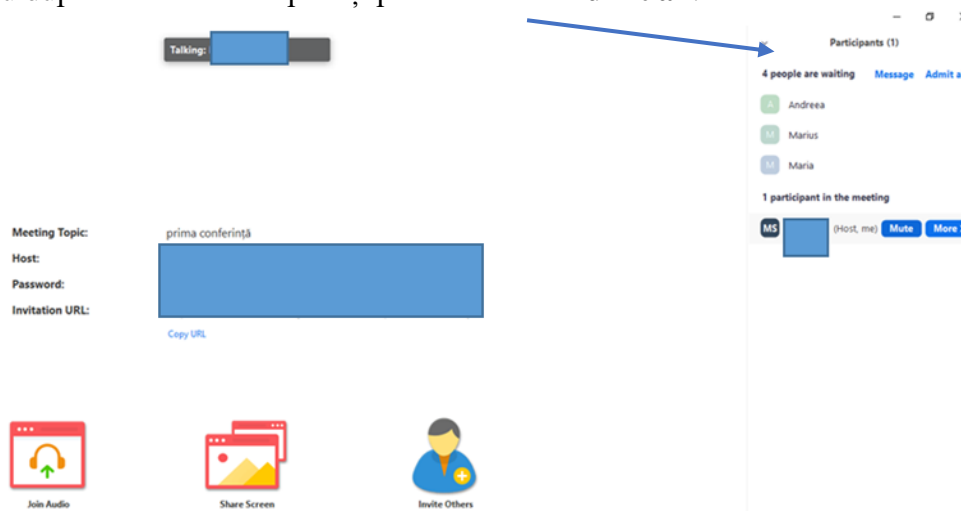


2. Selectăm **Join with Computer Audio**.



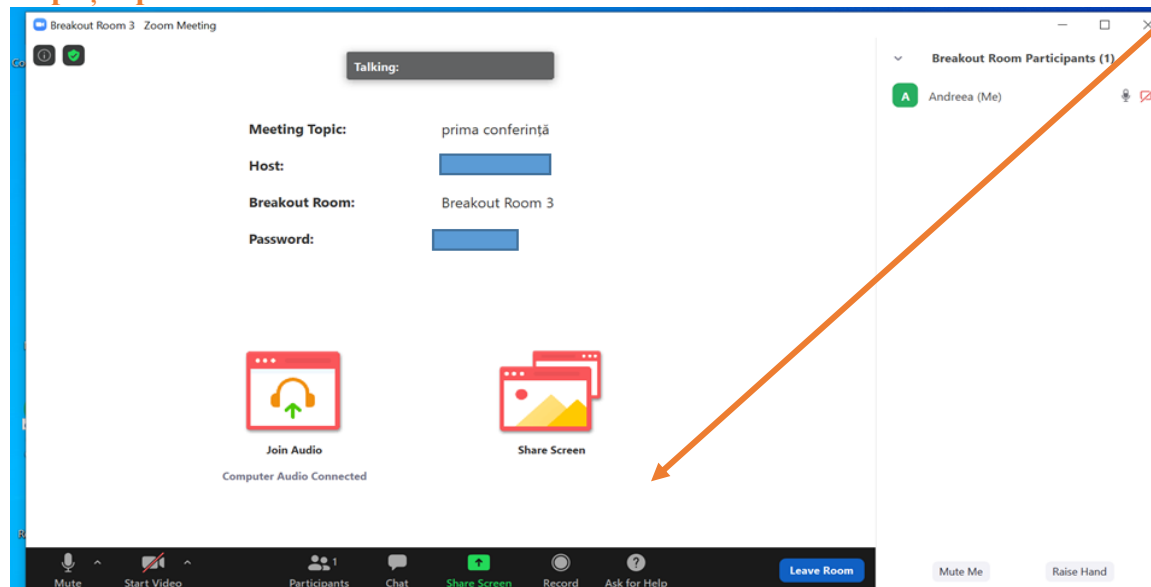
3. Selectăm **Start video**. Apăsați butonul **Participants** pentru a le permite să intre în cameră.

4. În partea dreaptă se poate observa că avem 4 participanți. În dreptul fiecăruia selectăm Admit. Sau după ce îi verificăm pe toți putem să dăm **Admit all**.

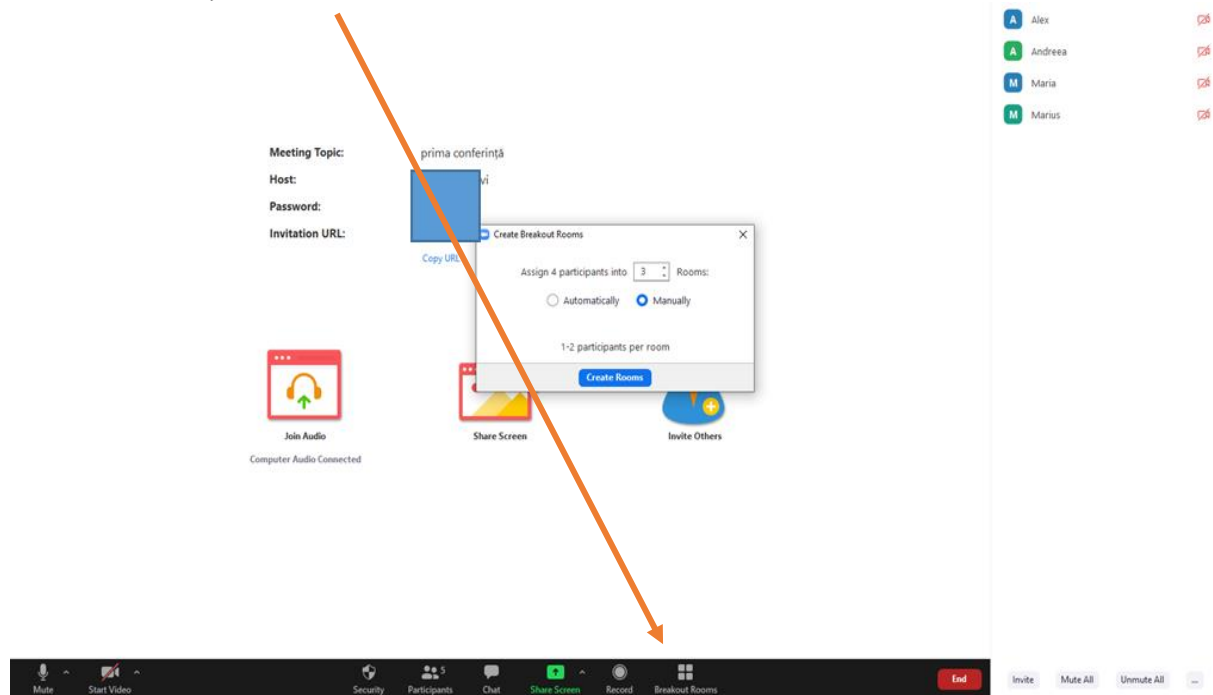


5. În momentul în care toți participanții sunt în cameră, începem să explicăm descrierea jocului, care sunt regulile acestuia. Le vom explica că vor fi grupați în mai multe echipe (fiecare echipă într-o cameră). După crearea camerelor, fiecărui participant i se va trimite o nouă invitație de acceptare într-o nouă cameră. La fel ca într-o sală de clasă profesorul se va plimba de la o echipă la alta (dintr-o cameră în alta). Nu va fi în toate camerele în același timp. Dacă există întrebări și profesorul nu se află în cameră, există o opțiune în partea de jos a ferestrei numită – **Ask for Help** – ce îl atenționează pe profesor să între în camera respectivă.

**Mențiune:** Un elev/ participant are în partea de jos a ferestrei un buton pentru ajutor: **Ask for help. Și apoi the host**

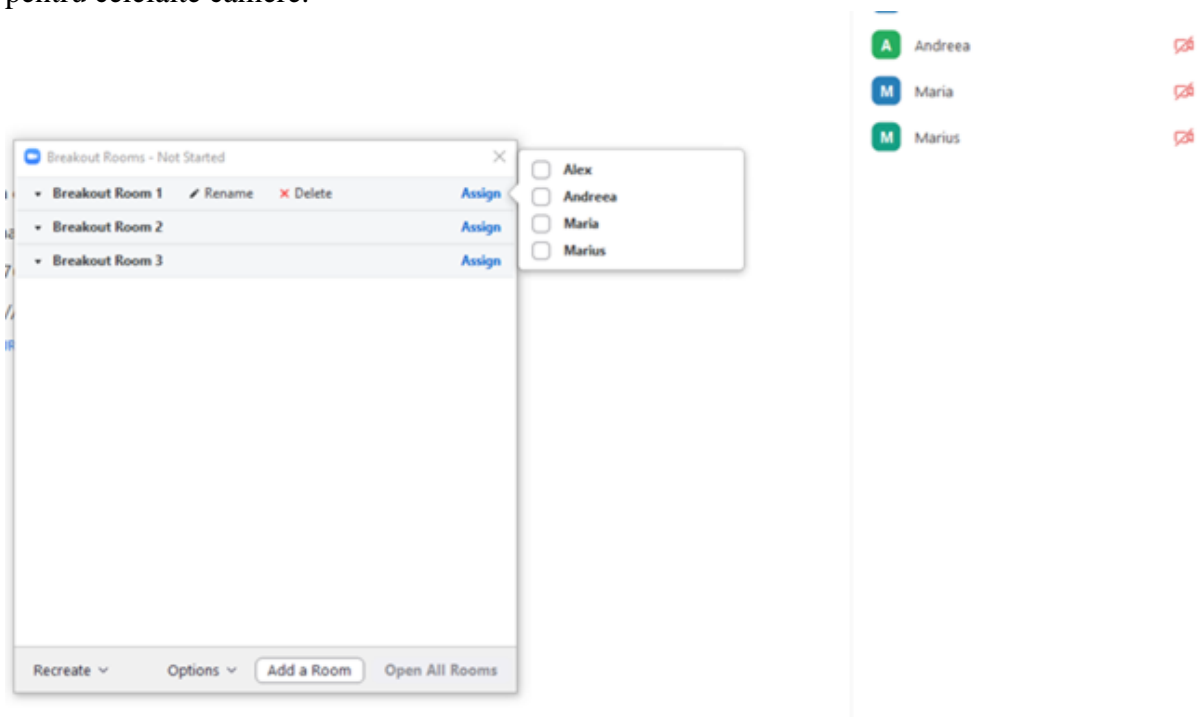


6. După ce instrucțiunile au fost clarificate, putem începe procedura de creare a camerelor selectând opțiunea **Breakout Room**.



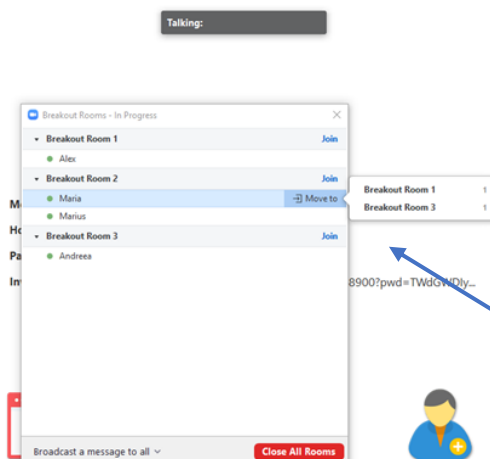
7. În fereastră apărută facem de exemplu 3 camere și bifăm să îi adăugăm manual, cum dorim noi. Apoi selectăm butonul albastru **Create Rooms**.

8. Alegem din dreptul primei camere **Assign** și bifăm ce elevi vor intra. La fel se va proceda și pentru celelalte camere.



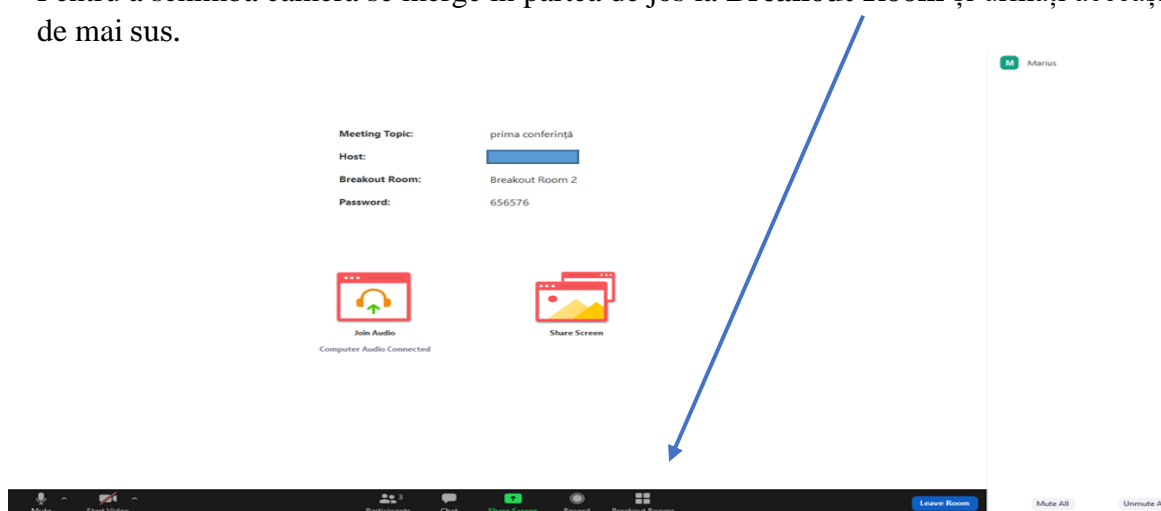


9. În acest moment tuturor elevilor le-a fost trimisă o nouă invitație către camera separată unde au fost alocați. Puteți să mutați un elev într-o altă cameră. Selectați elevul dorit. În dreapta lui **Move to** – și alegeți camera.

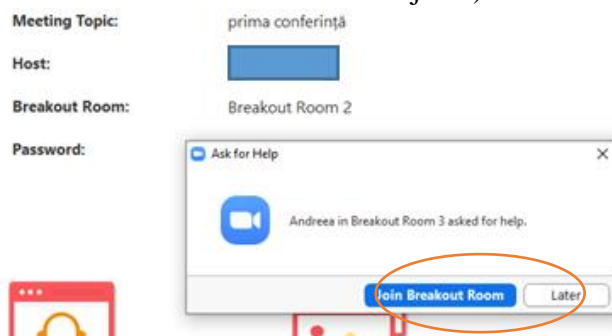


10. Pentru a sări dintr-o cameră în alta selectați din dreptul fiecărei camere **butonul albastru Join**. Apăsăți **yes** pentru confirmare. Se poate vedea că am intrat în camera 2 unde sunt doi elevi.

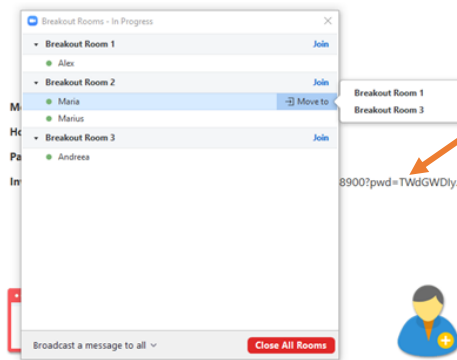
Pentru a schimba camera se merge în partea de jos la **Breakout Room** și urmați aceeași pași de mai sus.



11. Dacă un elev dintr-o altă cameră are o întrebare selectați conform imaginii de mai jos (de exemplu în imagine: Andreea din camera 3 cere ajutor) .



Puteți trimite mesaj către toate camerele prin apăsarea în ferestrei de jos **Broadcast a message to all**.



Pentru toți participanții și inițiatorul conferinței: Când va apăsa Butonul albastru **Leave Room – Leave Breakout Room** va reveni **în camera principală (inițială)**, pentru eventuale **concluzii, feed-back**.

La finalul conferinței gazda va apăsa butonul roșu **Leave meeting for all** pentru încheierea jocului pentru toți participanții.