

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
Școala Profesională nr. 4, mun. Bălți

Aprobat

Director

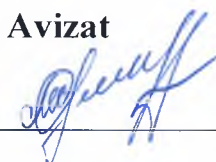


Dobrogeanu V.

„12” septembrie 2019

Avizat

Director adjunct
pentru instruire și educație



Pădureac M.

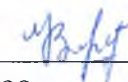
„11” septembrie 2019

PROIECT DIDACTIC DE LUNGĂ DURATĂ LA
disciplina Dezvoltare personală
anul de studii 2019-2020

Elaborat conform Curriculumului la disciplina „Dezvoltare personală”, ediția 2018

Discutat și aprobat la ședința comisiei metodice a Diriginților,
proces-verbal nr.1 din 10 septembrie 2019

Șeful
Comisiei metodice



Batrînac G.

Competența specifică:

1. Valorificarea identității personale prin autoevaluarea critică și selectivă a sinelui și a resurselor sociale pentru relaționarea armonioasă în familie și comunitate.
2. Manifestarea unui comportament pro-activ, axat pe integritate și gestionarea eficientă a resurselor, pentru sporirea calității vieții.
3. Participarea activă și responsabilă în vederea protecția sănătății proprii și a celor din jur, gestionând acțiunile personale și de grup.
4. Proiectarea responsabilă a carierei prin valorificarea potențialului individual și a oportunităților pieței muncii pentru integrarea socio-profesională.
5. Manifestarea comportamentului constructiv și responsabil privind securitatea personală și a celor din jur în situații de risc, exprimând atitudini pozitive.

Total ore-34

Unități de competențe	Unități de conținut	Nr. de ore	Data	Activități de învățare/evaluare	Observații
1. Dimensiunea: ARTA CUNOAȘTERII DE SINE ȘI A CELUI ALT/IDENTITATEA PERSONALĂ ȘI EFICIENȚA RELAȚIONĂRII					
• Elaborarea unui plan de dezvoltare a resurselor personale și sociale în context academic și extracurricular. • Implementarea strategiilor de control emoțional într-o manieră utilă, constructivă și adecvată contextului. • Promovarea unor modele pozitive în relațiile	1	Stimă de sine, Imaginea de sine și evoluția personală. Încrederea și independența.	1	▪ Valorificarea cu sfîntenie a tradițiilor și obiceiurilor inedite ca o mărturie vie a conștiinței neamului. ▪ Elaborarea posterelor și/sau listelor de activități pe care elevul le poate realiza cu succes. ▪ Exercițiu de elaborare a unui plan de dezvoltare personală pe următorii 3/5/10 ani. ▪ Analiza factorilor de succes și a obstacolelor în realizarea unui plan de dezvoltare personală. ▪ Exerciții de formulare argumentată a opiniei personale. ▪ Exerciții de identificare și modalități de utilizare	
	2	Utilizarea optimă a resurselor personale și sociale în cotidian.	1		
	3	Gestionarea eficientă a emoțiilor între risc și oportunitate. Învingerea haosului emoțional.	1		

interpersonale, inclusiv gender. • Analizarea impactului stereotipurilor și prejudecăților asupra relațiilor de gen, de	4	Stereotipuri și prejudecăți de gen. Rolurile și diferențele de gen.	1	a resurselor sociale: prieteni, amici, familie, rude, comunitate etc. ▪ Exersarea tehnicilor de control al emoțiilor negative, de exprimare asertivă a emoțiilor. ▪ Elaborarea unei liste individuale a strategiilor eficiente și sănătoase de depășire a situațiilor cu impact emoțional puternic. ▪ Analiza studiilor de caz cu referire la gestionarea eficientă a emoțiilor. ▪ Analiza surselor de formare și menținere a stereotipurilor și prejudecăților. ▪ Dezbateri în baza materialelor mass-media cu privire la stereotipuri și prejudecăți. ✚ <i>Exemple de produse</i> Proiecte „Familie: tradiții și valori”, „Tradițional și modern în relațiile din familie”, „Roluri și responsabilități fără stereotipuri”. Întâlniri cu persoane resurse. Cercetare tematică „Stereotipul familiei moderne”.
	5	Familia. Valori, tradiții, Viziuni.	1	
	6	„Tradițional și modern în relațiile din familie”.	1	

2. Dimensiunea: ASIGURAREA CALITĂȚII VIETII

• Stabilirea relației dintre idealul vieții și dimensiunile de realizare a persoanei, prin valorificarea resurselor și implicarea în activitate; • Argumentarea necesității deschiderii spre schimbare și implicare activă, pentru atingerea unor dimensiuni ale vieții de calitate;	7	Idealul vieții: viziuni și strategii de realizare. Ideal, factorii de influență; rolul modelelor; modalități de atingere a idealului; posibilități și limite;	1	▪ Alcătuirea unui set de întrebări despre autoeducația și autodezvoltarea multiaspectuală – cale reală spre autorealizare; ▪ Exerciții creative de realizare a portretului unei persoane care manifestă autodisciplină și utilizează diverse modalități de reușită personală; ▪ Analiza diferitor relatări despre percepția cetățenilor din comunitate cu referire la cazurile de corupție identificate; ▪ Organizarea unor concursuri ale erudiților despre cele mai reușite strategii de învățare și afirmare a persoanei; ▪ Implicarea în dezbateri academice: “Idealul vieții: capriciu personal sau necesitate vitală?”;
	8	Dimensiuni ale unei vieți de calitate. Viața personală; viziuni și tendințe de realizare; viața profesională, realizare în carieră, caracteristici; echilibrarea vieții personale și	1	

• Luarea unor decizii privind strategiile de atingere a idealului vieții, prin valorificarea resurselor și implicarea activă;		a carierei.	
	9	Profilul persoanei integre. Valorile morale și integritatea persoanei; beneficiile unei persoane integre; posibilități ale manifestării integrității.	1
	10	Provocări și schimbare: acțiuni și riscuri. Schimbarea ca fenomen constant; necesitatea schimbării; beneficiile schimbării; dezvoltarea socială și personală; deschiderea la schimbare; comportamentul adecvat	1
	11	Tipuri de resurse pentru o bună gospodărire. Buna gospodărire, reprezentări; caracterul social al aprecierii; prioritățile vieții și buna gospodărire; mentalitatea ca resursă principală a bunei gospodăririi; utilizarea rațională a resurselor în raport cu sistemul de valori; familia și copii; necesitatea investirii în dezvoltarea copiilor; căminul familial.	1
	12	Pentru o viață de calitate consum produse de calitate. Calitatea produselor, criterii de apreciere; consumul echilibrat;	1

- Analiza studiilor de caz despre nevoia de respect în relația cu alte persoane;
- Realizarea unor secvențe de film pentru identificarea modalităților de reușită personală;
- Realizarea unui spot publicitar despre unele situații de reușită/nereușită în învățare și valorizarea experiențelor de învățare din greșeli;

✚ *Exemple de produse:*

Dezbateri academice: "Idealul vieții: capriciu personal sau necesitate vitală?"

Prezentarea unor secvențe de film despre idealuri și reușita personală a unor personalități.

		influența socială asupra consumului.				
3. Dimensiunea: MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ						
• Selectarea și prezentarea informațiilor privind modul de viață sănătos și bioetica, utilizând noțiuni și definiții științifice. • Respectarea conștientă a recomandărilor medicale privind probleme de nutriție, imunitate, insistând spre dezvoltarea capacității de muncă intelectuală. • Conștientizarea pericolului relațiilor sexuale neprotejate, manifestând grijă pentru protecția propriei sănătăți. • Conceptualizarea unui mod de viață sănătos personal, gestionându-și acțiunile referitoare la sănătatea personală.	13	Bazele cunoștințelor medicale. Posibilități și limite pentru cultura generală.	1		▪ Elaborarea în programe computerizate a unor informații privind modul sănătos de viață și bioetica. ▪ Redactarea referatelor legate de obiceiurile alimentare la om; importanța imunizării în prevenirea bolilor infecțioase. ▪ Realizarea sondajelor despre factorii ce influențează dezvoltarea capacității de muncă intelectuală. ▪ Descrierea <i>Farmaciei personale sau a familiei</i>, argumentând lista medicamentelor; ▪ Aplicație: Acordarea primului ajutor în diferite situații; ▪ Analiza cazurilor de obezitate, bulimie, anorexie. ▪ Redactarea unor fișe informaționale referitoare la pericolul relațiilor sexuale neprotejate. ✦ <i>Exemple de produse</i> Activitate de grup. Elaborarea unui Pliant (care va fi repartizat în instituție: Bioetica - știință a supraviețuirii omenirii.	
	14	Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală. Durata activității intelectuale, efortul intelectual; repartizarea sarcinilor în timp.	1			
	15	Modalități de diminuare a stresului și oboseala. Cauze ale stresului; mod de manifestare; modalități de prevenire a oboselii și extenuării.	1			
	16	Tulburări de nutriție. Obezitatea: atitudine față de oamenii obezi; cauze, modalități de prevenire; bulimia: cauze, modalități de prevenire; anorexie, modalități de depășire.	1			
	17	Relații sexuale neprotejate. Responsabilitatea partenerilor, riscuri de ordin psihofiziologic și social; consecințe.	1			
	18	Imunizare și imunitate. Imunizarea, proces natural și	1			

		artificial; atitudinea față de imunizarea artificială: mituri și beneficii; modul de viață și imunitatea.				
	19	Bioetica – știință a supraviețuirii omenirii. Abordări; perspective de dezvoltare.	1			

4. Dimensiunea: PROIECTAREA CARIEREI PROFESIONALE ȘI DEZVOLTAREA SPIRITULUI ANTREPRENORIAL

- Identificarea ofertelor educaționale existente în RM, relevante preferințelor și aptitudinilor proprii, pentru obținerea succesului în carieră - Valorificarea abilităților conexe profesiei alese prin activități antreprenoriale și de voluntariat utile comunității în care trăiește - Proiectarea cu responsabilitate a acțiunilor concrete pentru dezvoltarea unei cariere de succes	20	Preferințele profesionale și dezvoltarea carierei. Cariera; planificarea carierei: scopuri/obiective; studii, profesie, ocupație; Testul "Harta Intereselor".	1		- Informarea din diverse surse despre ofertele educaționale existente în RM - Selectarea studiilor care se potrivesc cel mai bine cu interesele/preferințele elevilor - Elaborarea unui Proiect de carieră, în care se trec toate scopurile/obiectivele ce țin de viitoarea profesie și studiile pe care ar dori să le urmeze. - Analiza listelor de prieteni virtuali și nevirtuali din perspective acumulării informațiilor cu referire la domeniile profesionale de interes - Întocmirea unor liste cu experiențe personale care ar putea fi valoroase pentru CV. - Completarea profilul personal pe rețelele de socializare, cu accent pe punctele forte pe care merită să le vadă un posibil angajator care va vizita pagina de profil. - Formularea unor argumente cu referință la decizia de a deveni voluntar. - Identificarea cerințelor și tendințelor actuale ale pieței muncii. ✦ <i>Exemple de produse</i> Proiectul de carieră
	21	Cunoașterea propriului potențial; Imaginea de sine și cariera	1		
	22	Aptitudini, aspirații, scopuri în proiectarea carierei. Aptitudini; tipuri de abilități: valoarea aptitudinilor și atitudinilor pentru proiectarea carierei.	1		
	23	Ofertele educaționale ale sistemului de învățământ din RM . Sistemul de învățământ; trasee și oferte educaționale; preferințe, interese și studii;	1		
	24	Dezvoltarea rețelei sociale (networking) . Noțiunea de			

		networking social; tehnici de menținere și dezvoltare a rețelei sociale; persoane-resursă; CV-ul electronic	1			
	25	Dependența de NET; Lupta contra viciilor care distrug personalitatea;	1			
	26	Voluntariatul și traseele paralele. Domenii și activități de voluntariat; voluntariat pentru mediu; mentorat; voluntariat pentru oameni nevoiași, persoane în etate	1			
	27	Antreprenoriatul - opțiune în carieră. Activitatea de antreprenoriat: beneficii; oportunități antreprenoriale în comunitate	1			
	28	Proiectarea carierei. Interesele și dezvoltarea carierei; stiluri decizionale; identitate vocațională; Jurnalului de proiectare a carierei)	1			
5. Dimensiunea: SECURITATEA PERSONALĂ						
• Descrierea explicită a conceptelor generale de pericol, urgență și accidente și a comportamentelor recomandate în fiecare	29	Concepte generale de pericol și situații de urgență. Definirea; diferențe și similitudini; modalități de acțiune.	1		▪ Elaborarea reprezentărilor grafice (table, schemă) conceptual cu referire la pericolele și situațiile de urgență; ▪ Discuții dirijate despre protecția omului la locul de muncă: prevenirea accidentelor de muncă prin alunecare, împiedicare și cădere; echipamente	

caz aparte, argumentând necesitatea de a ști și a acționa. • Clasificarea situațiilor de pericol, urgență, accidente, accentuând consecințele lor nefaste asupra sănătății și societății umane. • Respectarea strictă a regulilor de circulație rutieră, asumându-și responsabilități pentru securitatea proprie și a celor din jur. • Manifestarea unui comportament regulamentar în locuri cu risc social, rutier, în mediul virtual, centrat pe cunoașterea și respectarea recomandărilor normative.	30	Protecția omului la locul de muncă. Situații de risc și pericole; reguli de comportament; surse de informare.	1
	31	Comportament sigur în locuri cu risc și grad înalt de criminalitate. Caracteristici; cauze; mod de evitare; modalități de acțiune.	1
	32	Reguli de circulație rutieră. Drepturi și responsabilități.	1
	33-	Grooming-ul – tehnici de contact on-line periculoase. Esența fenomenului; mod de manifestare; situații posibile; prevenirea fenomenului; mod de acțiune.	1
	34	Protecția civilă – instituție și reguli de securitate colectivă. Reguli; cunoștințe și abilități necesare.	1

personale de protecție necesare pentru activitatea de muncă; responsabilitățile angajaților în prevenirea accidentelor de muncă

- Elaborarea și discutarea *Harta locurilor de risc cu grad nalt de criminalitate în comunitate*.
- Atelier de discuție *Drumurile publice. Drepturi și responsabilități*;
- Studiu de caz cu implementarea instrumentelor TIC; vizionarea filmelor educative despre prevenirea accidentelor.
- Descrierea, analiza, comentarea, argumentarea
- Proiect de cercetare cu referire la Grooming-ului și impactul acestuia

✦ *Exemple de produse*

Organizarea și desfășurarea protecției civile la nivel de instituție (evacuarea)