

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII  
MOLDOVA**

**CURRICULUM NAȚIONAL**

**ARIA CURRICULARĂ  
CONSILIERE ȘCOLARĂ ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

**DISCIPLINA  
DEZVOLTARE PERSONALĂ  
CLASELE IX-XII**

**Curriculumul disciplinar  
Ghidul de implementare a curriculumului disciplinar**

**Chișinău, 2018**

#### COORDONATORI NAȚIONALI:

- **Angela CUTASEVICI**, Secretar de Stat în domeniul educației, MECC
- **Valentin CRUDU**, șef Direcție Învățământ General, MECC
- **Mariana Goraș**, șef-adjunct Direcție Învățământ General, MECC
- **Valentina Gaiciuc**, consultant principal, MECC
- **Natalia Grîu**, consultant principal, MECC
- **Ala Nichitenco**, consultant principal, MECC
- **Corina Lungu**, consultant principal, MECC
- **Daniela Cotovițaia**, consultant principal, MECC
- **Vasile Onică**, consultant principal, MECC
- **Angela Prisacaru**, consultant principal, MECC
- **Viorica Marț**, consultant principal, MECC

#### CONSULTANȚI NAȚIONALI:

- **Ludmila Ursu**, dr., prof. univ., UPS „Ion Creangă” din Chișinău
- **Vladimir Guțu**, dr. hab., prof. univ., USM
- **Anatol Gremalschi**, dr. hab., prof. univ., IPP

#### GRUPUL DE LUCRU PENTRU DEZVOLTAREA CURRICULUMULUI DISCIPLINAR:

**Otilia Dandara** (coordonator), dr. hab., prof. univ., USM  
**Valentina Olaru**, dr., grad did. sup., IPLT „Lucian Blaga”, mun. Chișinău  
**Tatiana Mistreanu**, dr., grad did. sup., IPLT „Ștefan Vodă”, or. Vadul-lui-Vodă  
**Pavel Cerbușcă**, dr., grad did. sup., LTR „Aristotel”, mun. Chișinău  
**Lia Sclifos**, dr., grad did. sup., CEDA, Chișinău  
**Svetlana Nastas**, dr., IȘE  
**Tatiana Turchină**, lector univ., USM  
**Daniela Vacarciuc**, grad did. sup., IPLT „Vasile Alecsandri”, mun. Chișinău  
**Eugenia Buruian**, grad did. unu, DÎ Hâncești  
**Svetlana Gorea**, grad did. unu, DGETS Chișinău  
**Silvia Cricovan**, grad did. unu, IPLT „Alexandru Ioan Cuza”, mun. Chișinău

#### AUTORII GHIDULUI DE IMPLEMENTARE A CURRICULUMULUI DISCIPLINAR:

**Otilia Dandara** (coordonator), dr. hab., prof. univ., USM  
**Valentina Olaru**, dr., grad did. sup., IPLT „Lucian Blaga”, mun. Chișinău  
**Tatiana Mistreanu**, dr., grad did. sup., IPLT „Ștefan Vodă”, or. Vadul-lui-Vodă  
**Tatiana Turchină**, lector univ., USM  
**Daniela Vacarciuc**, grad did. sup., IPLT „Vasile Alecsandri”, mun. Chișinău

#### RECENZENȚI

1. **Cuznețov Larisa**, doctor habilitat în pedagogie, profesor, Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă”;
2. **Tolstaia Svetlana**, doctor în psihologie, conferențiar, Universitatea de Stat din Moldova;
3. **Botnari Ina**, grad didactic I, LT Lucian Blaga, Chișinău.

## **CUPRINS**

### **PARTEA I. CURRICULUMUL DISCIPLINAR**

- I. Preliminarii
- II. Repere conceptuale
- III. Administrarea disciplinei
- IV. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținuturi
- V. Competențe specifice și unități de învățare
- VI. Sugestii metodologice
- VII. Strategii de evaluare
- VIII. Referințe bibliografice

### **PARTEA II. GHIDUL DE IMPLEMENTARE A CURRICULUMULUI DISCIPLINAR**

- I. Abordarea modulară a disciplinei Dezvoltare personală
- II. Sugestii metodologice pentru organizarea demersului didactic
- III. Sugestii de proiectare a activității didactice
- IV. Sugestii de evaluare și valorificare a produselor
- V. Referințe bibliografice

## PARTEA I. CURRICULUMUL DISCIPLINAR

### I. PRELIMINARI

**Motto: „Quidquid discis, tibi discis” –  
Orice ai învăța, înveți pentru tine.**

Curriculumul pentru disciplina *Dezvoltare personală*, este un document normativ - reglator proiectat în baza Cadrului de referință a Curriculumului Național (2017) și reprezintă una dintre modalitățile de implementare a politicilor educaționale vizate de Codului Educației al Republicii Moldova (2014); se raportează la Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului Uniunii Europene privind competențele cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți, care orientează absolvenții învățământului general obligatoriu spre formarea competențelor-cheie, incluse în curriculumul național, dar în special se referă la competența de *a învăța să înveți, competențe sociale și civice, acțional strategice, de autocunoaștere și autorealizare, digitale/TIC și competențe antreprenoriale, etc.*

Disciplina *Dezvoltare personală*, face parte din aria curriculară *Consiliere școlară și dezvoltare personală* și se implementează în învățământul primar, gimnazial și liceal. Acest curriculum este construit pe baza valorificării cercetărilor din domeniul educațional și al teoriei dezvoltării personalității. Conceptele și ideile ce se conțin în curriculum au rezultat din valorificarea bunelor practici ale specialiștilor din diverse domenii și din partea societății civile.

*Dezvoltarea personală* reprezintă o disciplină de studiu ce include activități și experiențe care au scopul să susțină elevii în procesul de autocunoaștere, relaționare corectă cu familia, colegii și mediul din care face parte; să dezvolte abilitățile de comunicare eficientă și management eficient al emoțiilor, să îmbunătățească starea de conștientizare a propriului potențial, să dezvolte talentele și abilitățile personale, orientate spre îmbunătățirea calității vieții prin aderarea la valorile societății contemporane, prin contribuirea la realizarea aspirațiilor și visurilor personale într-un mediu de viață sănătos și sigur.

Acest curriculum urmărește să răspundă nevoilor tuturor elevilor, în sensul că propune activități structurate de stimulare a dezvoltării în domeniul social, cognitiv, afectiv și în domeniile de carieră. Vizează formarea comportamentelor care permit elevului să-și exploreze trăsăturile de personalitate și abilitățile sale specifice, să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul personal, pentru dezvoltarea atitudinii pozitive față de sine și a modului de interacțiune eficientă cu ceilalți pe tot parcursul vieții.

Viziunea pedagogică promovată prin disciplina indicată, recomandată pentru ciclul liceal abordează variate subiecte în cadrul a cinci module a căror complexitate crește de la o clasă la alta, astfel încât să răspundă așteptărilor membrilor societății, privind pregătirea generațiilor în creștere pentru viață și integrare în câmpul social.

Prezentul document se adresează cadrelor didactice care vor preda disciplina *Dezvoltare personală*, cu posibilitatea de a avea alături, în calitate de parteneri educaționali, colegii de breaslă, părinții, comunitatea și alți actori educaționali (medicul, inspectorul de poliție, reprezentantul APL-ului, reprezentanții ONG-urilor etc.)

### II. REPERE CONCEPTUALE

**Curriculumul la disciplina *Dezvoltare personală*** este documentul normativ - reglator, care stabilește cadrul operațional de realizare a prevederilor de politici educaționale, reieșind din perspectiva de evoluție a statului Republica Moldova, axat pe prioritățile de formare a cetățenilor, orientat spre atingerea unui nivel înalt al calității în educație.

Este conceput pentru a ajuta elevii să dezvolte competențele de care au nevoie pentru a se cunoaște, a se accepta, a duce o viață sănătoasă, independență, pentru a deveni cetățeni informați,

activi, integri, pentru a relaționa cu alții într-o atmosferă sigură, a fi responsabili în luarea deciziilor de carieră și dezvoltare personală pe parcursul întregii vieți.

Curriculumul la disciplina *Dezvoltare personală* are ca finalitate formarea competențelor, prin achiziții specifice disciplinei, dar și prin valorificarea interdisciplinară a achizițiilor căpătate în cadrul altor discipline școlare.

*Dezvoltarea personală* este structurată în cinci module:

1. **Identitatea personală și relaționarea armonioasă** care pune accent pe cunoașterea și acceptarea de sine, explorarea și autoevaluarea resurselor personale, aprecierea familiei ca valoare: responsabilități, roluri de gen, stereotipuri, comunicare asertivă, non-conflictuală și non-violentă, autoeducare etc.
2. **Asigurarea calității vieții**, cu accent pe integritate, gestionarea eficientă a resurselor, responsabilitatea pentru o dezvoltare durabilă, o bună gospodărire etc.
3. **Modul de viață sănătos** care îi ghidează pe elevi în aspecte ce țin de sănătatea fizică, emoțională, de alimentația sănătoasă, contracararea viciilor: droguri, alcool, fumat, influențe de diferit gen etc.
4. **Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial** care pune accent pe cunoașterea potențialului individual; informarea despre profesii din perspectiva pieței muncii; planificarea carierei și luarea deciziilor de carieră; dezvoltarea spiritului antreprenorial ca opțiune de carieră etc.
5. **Securitatea personală** ce oferă elevilor contextul de formare a unui comportament orientat spre asigurarea securității proprii și a celorlalți.

Abordarea modulară nu semnifică o delimitare strictă a problematicii vizate, ci insistă asupra unei intervenții educaționale cu un pronunțat caracter de integrare, specific dezvoltării competențelor. Demersul integrator este aplicat atât în cadrul fiecărui modul, cât și **intermodular**, în valorificarea achizițiilor din cadrul altor discipline școlare, precum și din mediul de viață al elevului. Curriculumul de față se axează pe această abordare, deoarece disciplina *Dezvoltare personală* este orientată spre dezvoltarea competențelor axate pe valori, atitudini.

Elaborarea curriculumului *Dezvoltare personală* se bazează pe următoarele principii:

- Principiul axiologic;
- Principiul abordării sistemice și dezvoltării graduale a competențelor;
- Principiul învățării centrate pe elevul aflat în relație cu mediul său de viață;
- Principiul valorificării responsabile și productive a parteneriatului profesor – elev – familie – comunitate;
- Principiul motivației optime și implicării active;
- Principiul creării unui mediu favorabil educației de calitate;
- Principiul respectării autonomiei și libertății individuale.

Se dorește ca disciplina respectivă să fie prietenoasă elevului și să contribuie la individualizarea traseului școlar al fiecăruia.

Din perspectiva particularităților de vârstă, elaborarea și implementarea curriculumului de liceu ține cont de următoarele priorități:

- Valorificarea interesului adolescentului pentru problemele abordate;
- Accentuarea caracterului funcțional al educației;
- Valorificarea capacității elevilor de a aborda problemele puse în discuție cu un grad sporit de complexitate;
- Respectarea legăturii dintre abordările teoretice și viața practică;
- Respectarea punctului de vedere și opiniei elevului.

În perioada adolescenței, se dezvoltă maturitatea. Elevii claselor de liceu conștientizează și preiau diverse roluri sociale. Se accentuează tendința asumării responsabilității. Activitățile de învățare sunt apreciate prin prisma funcționalității lor pentru viața de adult. Factorii educaționali sunt percepuți ca parteneri egali și apreciați în baza unei atitudini respectuoase, de apreciere a calităților personale. În acest sens, trebuie valorificate oportunitățile vieții școlare și ale educației

formale. Continuăm să aplicăm exerciții care vor sprijini elevii în procesul de autocunoaștere și înțelegere; de accentuare a eu-lui și nevoii de exprimare; vor experimenta diferite roluri constructive, punând accent pe adoptarea și manifestarea identității; manifestarea modului responsabil și sănătos de viață; respectarea condițiilor ce-i asigură securitatea și siguranța vieții; identificarea vocației și elaborarea unui plan de realizare în carieră. Activitățile educaționale se vor axa pe un sistem de valori și idealuri autentice, care să-i asigure o viață demnă.

Pe parcursul studierii disciplinei *Dezvoltare personală* în ciclul liceal, se recomandă învățarea prin reflecții asupra problemelor reale din viață; implicarea elevilor în activități concrete, orientate spre rezolvarea problemelor personale, interpersonale și a celor din comunitate. Valorificând capacitățile caracteristice vârstei, vom pune accent pe conturarea sistemului de atitudini și valori, formarea cărora, în perioada adolescenței, are o mare influență asupra parcursului de viață adultă.

Reperetele conceptuale ale disciplinei, în general, sunt aceleași ca și în clasele precedente. Unitățile de competențe sunt deduse din competențele specifice disciplinei și sunt corelate cu exemple de activități de învățare. Competențele specifice disciplinei se formează pe parcursul școlarității și derivă în diferite grade de complexitate. Pentru realizarea competențelor specifice sunt propuse diferite tipuri de activități de învățare, care valorifică experiența concretă a elevului la alte discipline școlare și care integrează, critic și creativ, diferite contexte de învățare. Curriculumul permite o abordare flexibilă, cadrul didactic având posibilitatea să modifice, să completeze sau să înlocuiască activitățile de învățare, în funcție de nevoile grupului cu care lucrează, astfel încât acestea să asigure un demers didactic personalizat, în care interesul și implicarea elevilor sunt indicatori ai calității realizării actualului curriculum.

### III. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

#### Administrarea disciplinei

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore pe săptămână	Nr. de ore pe an <sup>1</sup>
Obligatorie	Consiliere școlară și dezvoltare personală	X	1	34
		XI	1	34
		XII	1	34

#### Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Unități de învățare (module)	Clasa		
	X	XI	XII
1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă	6	6	6
2. Asigurarea calității vieții	6	6	6
3. Modul de viață sănătos	6	6	6
4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial	6	6	6
5. Securitatea personală	6	6	6
La discreția cadrului didactic	4	4	4

<sup>1</sup> Poate varia în funcție de structura anului școlar și datele calendaristice.

## V. COMPETENȚE SPECIFICE

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

Clasa X

UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

<b>Dimensiunea 1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse recomandate</b>
<p>1.1. Identificarea factorilor care influențează autoeficacitatea în evoluția personală;</p> <p>1.2. Compararea percepțiilor despre tradițional și modern în relațiile de cuplu și familie;</p> <p>1.3. Explicarea impactului stereotipurilor și prejudecăților asupra comportamentului și relațiilor interpersonale, inclusiv de gen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autoeficacitatea – calea de utilizare a resurselor personale.</b> Credințe personale despre succes și eșec. Atribuirea cauzelor succesului și eșecului. Strategii de dezvoltare a autoeficacității.</li> <li>• <b>Tipurile de comunicare</b> (verbală, non-verbală, paraverbală; intrapersonală, interpersonală, de grup). Factori implicați în procesul de comunicare. Bariere ale comunicării.</li> <li>• <b>Stereotipurile și prejudecățile de gen.</b> Impactul stereotipurilor și prejudecăților asupra comportamentului și relațiilor interpersonale. Factorii de menținere a relațiilor. Strategii de combatere a stereotipurilor și prejudecăților.</li> <li>• <b>Familia.</b> Valori, tradiții, viziuni. Roluri și responsabilități de gen în familie – tradițional vs modern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de dezvoltare a credinței în capacitățile personale;</li> <li>• Elaborarea unei liste individuale a strategiilor eficiente și sănătoase de depășire a situațiilor cu impact emoțional puternic;</li> <li>• Analiza studiilor de caz cu referire la gestionarea eficientă a emoțiilor asociate situațiilor stresante din viață;</li> <li>• Exercițiu de elaborare a unui plan de dezvoltare personală pe următorii 3/5/10 ani;</li> <li>• Analiza surselor de formare și menținere a stereotipurilor și prejudecăților;</li> <li>• Dezbateri în baza materialelor mass-media, textelor literare, filmelor vizionate cu privire la stereotipuri și prejudecăți.</li> </ul> <p><i>Proodus</i></p> <p><b>Proiect de grup</b> „<i>Tradițional și modern în relațiile din familie</i>”, „<i>Roluri și responsabilități fără stereotipuri</i>”</p> <p><b>Cercetare tematică</b> „<i>Stereotipul familiei moderne</i>”</p>
<b>Dimensiunea 2. Asigurarea calității vieții</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse recomandate</b>
<p>2.1. Analiza oportunităților și beneficiilor unei persoane integre, din perspectiva relaționării cu mediul său de viață;</p> <p>2.2. Argumentarea posibilității de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Idealul vieții: viziuni și strategii de realizare.</b> Ideal, factorii de influență. Rolul modelelor. Modalități de atingere a idealului: posibilități și limite.</li> <li>• <b>Dimensiuni ale unei vieți de calitate.</b> Viața personală: viziuni și tendințe de realizare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicarea în dezbateri academice: „Idealul vieții: capriciu personal sau necesitate vitală?”;</li> <li>• Analiza diferitor relatări despre percepția cetățenilor din comunitate cu referire la cazurile de corupție identificate;</li> <li>• Organizarea unor concursuri ale erudiților despre cele mai</li> </ul>



<p>obținere a unor dimensiuni ale vieții de calitate, prin deschiderea spre schimbare și gestionarea resurselor;</p> <p>2.3. Luarea unor decizii privind strategiile de atingere a idealului vieții, prin valorificarea resurselor și prin implicare activă.</p>	<p>Viața profesională, realizarea în carieră, caracteristici. Echilibrarea vieții personale și a carierei.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Profilul persoanei integre.</b> Valorile morale și integritatea persoanei. Beneficiile unei persoane integre. Posibilități ale manifestării integrității.</li> <li>• <b>Provocările și schimbarea: acțiuni și riscuri.</b> Schimbarea ca fenomen constant. Necesitatea schimbării. Beneficiile schimbării. Dezvoltarea socială și personală. Deschiderea spre schimbare, comportamentul adecvat.</li> <li>• <b>Tipurile de resurse pentru o bună gospodărire.</b> Reprezentări despre buna gospodărire. Prioritățile vieții și buna gospodărire. Mentalitatea ca resursă principală a bunei gospodăririi. Utilizarea rațională a resurselor în raport cu sistemul de valori. Familia și copiii. Necesitatea investirii în educația copiilor. Căminul familial.</li> <li>• <b>Pentru o viață de calitate, consum produse de calitate.</b> Calitatea produselor. Criterii de apreciere. Consumul echilibrat. Influența socială asupra consumului.</li> </ul>	<p>reușite strategii de învățare și afirmare a persoanei;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuție-Panel <i>Beneficiile și riscurile schimbării; Atitudinea tânărului modern față de schimbare;</i></li> <li>• Realizarea posterului/ dezbateri <i>Ce înseamnă să fii un bun gospodar; Buna gospodărire între tradiție, stereotipuri și abordări rezonabile;</i></li> <li>• Elaborarea unor reguli privind selectarea și consumul echilibrat al produselor de calitate.</li> </ul> <p><i>Produce</i>  <b>Dezbateri</b> „<i>Idealul vieții: capriciu personal sau necesitate vitală?</i>”;</p> <p><b>Prezentarea unor secvențe de film despre idealuri și reușita unor personalități.</b></p>
<b>Dimensiunea 3. Modul de viață sănătos</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse recomandate</b>
<p>3.1. Analiza impactului relațiilor sexuale neprotejate, din perspectiva riscului pentru sănătate și a consecințelor de ordin social;</p> <p>3.2. Stabilirea relației dintre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conceptul – modul de viață sănătos.</b> Bazele cunoștințelor medicale, cu referință la modul de viață sănătos.</li> <li>• <b>Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală.</b> Durata activității intelectuale. Efortul intelectual. Repartizarea sarcinilor în</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea unor informații privind modul sănătos de viață;</li> <li>• Dezbateri: <i>Pro și contra imunizării;</i></li> <li>• Realizarea sondajelor despre factorii ce influențează dezvoltarea capacității de muncă intelectuală;</li> <li>• Elaborarea unor sugestii pentru colegul de bancă, privind</li> </ul>

<p>modul de viață și consecințele asupra sănătății: oboseală, extenuare, obezitate etc;</p> <p>3.3. Aprecierea rolului imunității și imunizării asupra sănătății proprii și a celor din jur.</p>	<p> timp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Modalitățile de diminuare a stresului și oboselii.</b> Cauze ale stresului. Mod de manifestare. Modalități de diminuare a oboselii și extenuării.</li> <li>• <b>Tulburările de nutriție.</b> Obezitatea: atitudinea față de oamenii obezi. Bulimia. Anorexia. Modalități de depășire și de prevenire.</li> <li>• <b>Relațiile sexuale neprotejate.</b> Responsabilitatea partenerilor. Riscuri de ordin psihofiziologic și social. Consecințe.</li> <li>• <b>Imunizarea și imunitatea.</b> Imunizarea, proces natural și artificial. Atitudinea față de imunizarea artificială. Mituri și beneficii. Modul de viață și imunitatea.</li> </ul>	<p>diminuarea stresului și oboselii;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza cazurilor de obezitate, bulimie, anorexie și a modalităților de diminuare ale acestora;</li> <li>• Redactarea unor fișe informaționale referitoare la pericolul relațiilor sexuale neprotejate.</li> </ul> <p><i>Proodus</i></p> <p><b>Pliant, elaborat în grup (care va fi repartizat în instituție):</b> <i>Imunizare și imunitate – impact asupra sănătății</i></p>
--	---	--

#### **Dimensiunea 4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial**

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare și produse recomandate
<p>4.1. Identificarea ofertelor educaționale existente în RM, relevante preferințelor și aptitudinilor proprii;</p> <p>4.2. Valorificarea abilităților conexe profesiei alese, prin activități antreprenoriale și de voluntariat utile comunității în care trăiește;</p> <p>4.3. Proiectarea cu responsabilitate a acțiunilor de întreprins pentru dezvoltarea unei cariere de succes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preferințele profesionale și dezvoltarea carierei.</b> Cariera. Planificarea carierei. Scopuri/Obiective. Studii, profesie, ocupație.</li> <li>• <b>Ofertele educaționale ale sistemului de învățământ din RM .</b> Sistemul de învățământ. Trasee și oferte educaționale. Preferințe, interese și studii.</li> <li>• <b>Aptitudinile, aspirațiile, scopurile în proiectarea carierei.</b> Aptitudini și tipuri de abilități. Valoarea aptitudinilor, abilităților și atitudinilor pentru proiectarea carierei.</li> <li>• <b>Rețelele sociale (networking).</b> Noțiunea de networking social. Tehnici de menținere și dezvoltare a rețelei sociale. Persoane-resursă. CV electronic.</li> <li>• <b>Voluntariatul și traseele paralele.</b> Domenii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informarea, din diverse surse, despre ofertele educaționale existente în RM și solicitările pieței muncii;</li> <li>• Selectarea studiilor care se potrivesc cel mai bine cu interesele/preferințele elevilor;</li> <li>• Aplicarea testului „Harta Intereselor”;</li> <li>• Analiza listelor de prieteni virtuali și reali din perspectiva acumulării informațiilor, cu referire la domeniile profesionale de interes;</li> <li>• Întocmirea unor liste cu experiențe personale care ar putea fi valoroase pentru CV;</li> <li>• Completarea profilului personal pe rețelele de socializare, accentuând punctele forte, ce merită a fi văzute de un posibil angajator care ar putea să vizualizeze pagina de profil;</li> <li>• Formularea unor argumente cu referință la decizia de a</li> </ul>

	<p>și activități de voluntariat. Voluntariat pentru mediu, pentru oameni nevoiași și persoane în etate etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Antreprenoriatul - opțiune în carieră.</b> Activitatea de antreprenariat. Beneficii și riscuri. Oportunități antreprenoriale în comunitate.</li> <li>• <b>Proiectarea carierei.</b> Interesele și dezvoltarea carierei. Stiluri decizionale și carieră.</li> </ul>	<p>deveni voluntar.</p> <p><i>Proodus</i>  <b>Proiectul de carieră.</b> <i>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.</i></p>
--	--	---

#### **Dimensiunea 5. Securitatea personală**

<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse recomandate</b>
<p>5.1. Descrierea explicită a comportamentelor recomandate în cazul stărilor de urgență, pericol, accidente;</p> <p>5.2. Respectarea regulilor de circulație rutieră, cu asumarea responsabilității pentru securitatea proprie și a celor din jur;</p> <p>5.3. Manifestarea unui comportament regulamentar în locuri cu risc social, în mediul virtual, centrat pe cunoașterea și respectarea recomandărilor normative.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Concepte generale de pericol și situații de urgență.</b> Definiție, consecințe nefaste posibile, modalități de acțiune.</li> <li>• <b>Protecția omului la locul de muncă.</b> Situații de risc și pericole. Reguli de comportament. Surse de informare.</li> <li>• <b>Riscurile asociate perioadei reci a anului.</b> Protejarea în cazul utilizării bazinelor acvatice înghețate. Pericol de înec. Prim ajutor. Acțiuni întreprinse în cazul întroienirilor. Prim ajutor în caz de îngheț. Regimul de apărare împotriva incendiilor în timpul desfășurării activităților culturale în masă.</li> <li>• <b>Comportamentul sigur în locuri cu risc și grad înalt de criminalitate.</b> Caracteristici. Cauze. Mod de evitare. Modalități de acțiune.</li> <li>• <b>Regulile de circulație rutieră.</b> Drepturi și responsabilități.</li> <li>• <b>Grooming-ul – tehnici de contact on-line periculoase.</b> Esența fenomenului. Mod de manifestare. Situații posibile. Modalități de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea reprezentărilor grafice (tabele, scheme), conceptual cu referire la pericolele și situațiile de urgență;</li> <li>• Discuții dirijate despre protecția omului la locul de muncă: prevenirea accidentelor de muncă prin respectarea instrucțiunilor cu privire la securitatea locului muncii; echipamente personale de protecție necesare pentru activitatea de muncă; responsabilitățile angajaților în prevenirea accidentelor de muncă;</li> <li>• Elaborarea și discutarea asupra subiectului <i>Harta locurilor periculoase, cu grad înalt de criminalitate în comunitate;</i></li> <li>• Atelier de discuție <i>Drumurile publice. Drepturi și responsabilități;</i></li> <li>• Vizionarea filmelor educative despre prevenirea accidentelor;</li> <li>• Studiu de caz: <i>Situație de risc și pericol general;</i></li> <li>• Proiect de cercetare cu referire la Grooming și impactul acestuia.</li> </ul> <p><i>Proodus</i>  <b>Organizarea și desfășurarea protecției civile la nivel de instituție (evacuarea).</b></p>

	<p>prevenire și acțiuni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Protecția civilă – instituție și reguli de securitate colectivă.</b> Reguli. Cunoștințe și abilități necesare.</li> </ul>	
--	--	--

### Clasa XI

<b>Dimensiunea 1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă</b>		
<b>Unități de competențe</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse recomandate</b>
<p>1.1. Descrierea modelelor de relaționare pozitivă și comunicare în cadrul relațiilor de gen, prin asumarea responsabilității;</p> <p>1.3. Aplicarea strategiilor de comunicare publică, în contextul școlar și extrașcolar;</p> <p>1.4. Prevenirea violenței în relații, în baza semnelor specifice comportamentului abuziv în perioada curtării.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Libertatea personalității între necesități, dorințe și așteptări.</b> Caracterul social al libertății personale. Resursele interne și libertatea. Satisfacerea dorințelor: limite raționale.</li> <li>• <b>Comunicarea publică.</b> Persuasiunea și prezentarea de sine. Tehnici de prezentare. Depășirea dificultăților.</li> <li>• <b>Formarea și menținerea relațiilor din perspectiva de gen.</b> Relația dintre un tânăr și o tânără. Mod de exprimare. Avantaje ale comunicării afective. Responsabilități.</li> <li>• <b>Semnele manipulării și abuzului în relație.</b> Manipulare. Forme ale manipulării. Abuzul. Forme ale abuzului. Consecințe. Strategii de prevenire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții pentru stabilirea criteriilor de autoevaluare a calităților personale;</li> <li>• Discuții dirijate: importanța libertății de exprimare a opiniei pentru respectul de sine;</li> <li>• Exerciții de grup, discuții, dezbateri privind semnificația conceptului „libertate personală” în raport cu responsabilități și limite;</li> <li>• Exerciții de dezvoltare a discursului public;</li> <li>• Discuții și analizare a modelelor de relații dintre fete și băieți: comportamente, roluri, așteptări, în baza exemplurilor reale sau preluate din filme;</li> <li>• Jocuri de rol, prin elaborare de scenarii de comunicare dintre El și Ea, cu manifestarea respectului reciproc;</li> <li>• Comentarea unor articole din mass-media, a unor cazuri concrete referitoare la manipularea și comportamentul abuziv în perioada curtării;</li> <li>• Jocuri de rol privind înțelegerea, toleranța și respectul pentru diferite puncte de vedere.</li> </ul> <p><i>Produs</i></p> <p><b>Proiect de grup:</b> Club de discuții despre relațiile interpersonale, de gen, în baza vizionării filmelor.</p>
<b>Dimensiunea 2. Asigurarea calității vieții</b>		

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse recomandate
<p>2.1. Analiza modalităților de comunicare, adecvate situației și contextului;</p> <p>2.2. Stabilirea relațiilor dintre convingeri, valori, priorități și corectitudinea deciziilor;</p> <p>2.3. Asumarea unui comportament axat pe valori, priorități și decizii personale, adecvat vârstei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Valorile, prioritățile și calitatea vieții.</b> Prioritate versus valoare. Prioritățile și modul de viață. Parametrii vieții de calitate.</li> <li>• <b>Etica comunicării în diverse contexte.</b> Vârsta și diversitatea contextelor de comunicare: în familie, în clasă, cu prietenii, la locul de muncă, în activități de voluntariat etc.</li> <li>• <b>Sentimentul maturității și asumarea comportamentului.</b> Vârsta adolescenței și maturitatea psihofiziologică și socială. Diversitatea rolurilor și asumarea lor. Drepturi și obligații.</li> <li>• <b>Manipularea și consumul.</b> Viața la început de mileniu și consumul. Consumul de bunuri. Consumul de servicii. Promovarea bunurilor și serviciilor. Consumul rațional. Calitatea consumului.</li> <li>• <b>Convingerile personale și responsabilitatea deciziei.</b> Sistemul de convingeri. Modalitatea manifestării. Calitatea deciziilor și perspectiva vieții.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea de jocuri de rol, în care să folosească măști sau marionete;</li> <li>• Studii de caz despre încălcarea legilor și a normelor morale;</li> <li>• Autoanaliză: stilul propriu de comunicare eficientă;</li> <li>• Realizarea unei expoziții, prin colectarea din timp a diferitor imagini despre manipulare și consum;</li> <li>• Organizarea unor autoanalize ale comportamentului din perspectiva manifestărilor maturității și a imaturității;</li> <li>• Discuții dirijate cu invitați în clasă, pe subiecte ce urmăresc analiza reacțiilor și comportamentelor față de etichete în cadrul unei comunicări;</li> <li>• Organizarea simulărilor în vederea luării deciziilor.</li> </ul> <p><i>Produs</i>  <b>Galeria/ Expoziția posterelor, despre utilizarea inteligentă a resurselor (valorilor, convingerilor, potențialului intelectualului etc.) pentru crearea unui context favorabil/constructiv de comunicare, relaționare și activitate.</b></p>
<b>Dimensiunea 3. Modul de viață sănătos</b>		
Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare și produse recomandate
<p>3.1. Selectarea și prezentarea argumentată a informației privind factorii de risc major care afectează sănătatea și securitatea umană;</p> <p>3.2. Determinarea raportului dintre diferențele</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Strategii de menținere a sănătății.</b> Influența particularităților de gen asupra dezvoltării. Particularități fiziologice. Stereotipuri sociale privind menținerea sănătății. Factori de risc.</li> <li>• <b>Mediul social și sănătatea.</b> Macro-mediul social ca factor de influență asupra sănătății. Micro-mediul social: familia, școala, cercul de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activități de studiere a surselor tematice din mass-media pentru identificarea factorilor cu risc major asupra sănătății și securității umane;</li> <li>• Discuții despre indicatori de sănătate în funcție de sex;</li> <li>• Realizarea unor postere, referate privind impactul utilizării drogurilor asupra sănătății;</li> <li>• Studiu de caz: <i>Cine este vinovatul în cazul formării</i></li> </ul>

<p>indicatorilor de sănătate în funcție de gen.</p> <p>3.3. Elaborarea de strategii personale pentru menținerea unui mod de viață sănătos, cu accent pe starea de bine.</p>	<p>prieteni, ca factor de influență asupra sănătății. Calitatea mediului – calitatea sănătății.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apa, focul, aerul, pământul și sănătatea.</b> Utilizarea și atitudinea omului față de resursele de bază;</li> <li>• <b>Dependența de droguri și substanțe nocive.</b> Modalități de promovare a diverselor substanțe nocive. Prevenirea consumului. Consecințe personale și sociale.</li> <li>• <b>Modele de succes în viață – adevăr și mit în promovarea unui mod de viață sănătos.</b> Copierea/ preluarea stilului de viață al unor modele – impact, consecințe. Caracteristicile modului de viață sănătos.</li> </ul>	<p><i>dependenței de utilizare a drogurilor?;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizionarea unor filmulețe la tema: <i>Pericolele consumului de droguri asupra sănătății;</i></li> <li>• Masă rotundă: <i>Modelul meu de succes – exemplu pentru mine.</i></li> </ul> <p><i>Proodus</i></p> <p><b>Masă rotundă:</b> <i>Apa, focul, aerul, pământul și sănătatea omului.</i></p>
---	--	---

#### **Dimensiunea 4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial**

<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de învățare și produse recomandate</b>
<p>4.1. Stabilirea relației dintre tendințele de dezvoltare a pieței muncii la nivel global și impactul acestora asupra pieței muncii din RM, din perspectiva alegerii viitoarei profesii;</p> <p>4.2. Utilizarea tehnicilor și metodelor de comunicare/interacțiune cu angajatorii în procesul de căutare a unui loc de muncă;</p> <p>4.3. Argumentarea deciziei în planificarea carierei, din perspectiva compatibilității</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tendențele de dezvoltare a pieței muncii.</b> Piața muncii – factori – cheie de influență. Competențe-cheie și profesii.</li> <li>• <b>În căutarea unui loc de muncă.</b> Loc sigur de muncă. Oferte sigure, oferte dubioase. Căutarea unui loc de muncă: angajatorul și angajatul.</li> <li>• <b>Comunicarea cu angajatorii.</b> Comunicarea cu angajatorii în procesul de căutare a unui loc de muncă. Modalități de aplicare a strategiilor de interacțiune cu potențialii angajatori. Scrisoare de intenție.</li> <li>• <b>Motivația și rolul valorilor personale în alegerea viitoarei profesii.</b> Motivația pentru activitatea profesională. 10 valori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea matricei personale pentru luarea deciziei referitor la carieră și completarea ei periodică;</li> <li>• Identificarea și argumentarea valorilor importante în alegerea viitoarei profesii;</li> <li>• Realizarea individuală și/sau în grupuri a studiului sectorului pieței muncii în care se încadrează profesia la care aspiră;</li> <li>• Studiarea ofertelor de angajare publicate în ziare și clasificarea lor din perspectiva siguranței (nivelul de risc).</li> <li>• Identificarea riscurilor selectării unui loc de muncă din categoria celor periculoase;</li> <li>• Vizitarea firmelor, organizațiilor din comunitate și desfășurarea discuțiilor cu persoanele care se ocupă de angajarea personalului pentru a afla care sunt cerințele lor față de candidați la angajare;</li> </ul>

<p>aptitudinilor, capacităților, valorilor și așteptărilor sale cu cerințele specifice ale pieței muncii.</p>	<p>de bază după Schwartz. Propriile valori-cheie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Profilul antreprenorului de succes.</b> Profilul antreprenorului din perspectiva valorică. Potențialul personal și necesitățile comunității prin prisma deciziilor de a iniția activități antreprenoriale. Motivația pentru antreprenariat.</li> <li>• <b>Cariera profesională.</b> Matricea de luare a deciziilor de carieră. Compatibilitatea aptitudinilor, capacităților și așteptărilor personale cu cerințele angajatorilor și cele specifice ocupației.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea scrisorii de intenție în baza anunțurilor pentru angajare;</li> <li>• Realizarea testelor de Inteligență Emoțională;</li> <li>• Discuții cu antreprenorii din comunitate cu privire la motivele care i-au determinat să înceapă activitatea antreprenorială;</li> <li>• Explorarea activităților din diferite domenii profesionale.</li> </ul> <p><i>Proodus</i>  <b>Proiectul de carieră</b> elaborat în baza matricei de luare a deciziei.</p>
---	---	--

#### **Dimensiunea 5. Securitatea personală**

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare și produse recomandate
<p>5.1. Argumentarea necesității respectării regulilor și exercitării drepturilor în traficul rutier, comunicarea digitală etc;</p> <p>5.2. Aprecierea situațiilor de risc major personal și global, în baza informațiilor privind situația ecologică, traficul de ființe umane etc</p> <p>5.3. Elaborarea unor strategii de comportament pentru diverse situații de risc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Problemele ecologice și siguranța personală.</b> Probleme/calamități ecologice și riscuri pentru persoană. Perceperea situațiilor de risc ecologic. Comportament adecvat securității personale. Responsabilități și implicare socială.</li> <li>• <b>Cutremurele de pământ.</b> Fazele cutremurului de pământ. Prevenirea /reducerea eventualelor consecințe. Pregătirea pentru cutremurele de pământ.</li> <li>• <b>Traficul rutier.</b> Participanți la traficul rutier. Reguli de prevenire a accidentelor.</li> <li>• <b>Contravențiile.</b> Contravenții rutiere și sancțiuni. Pieton, pasager, conducător al mijloacelor de transport; drepturi și obligații. Contravenții din domeniul securității contra incendiilor și sancțiuni. Responsabilitatea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simularea diferitor situații de risc, cu întreprinderea măsurilor de formare a unui comportament adecvat, responsabil (la nivel psihologic, organizatoric, operativ);</li> <li>• Dialog cu reprezentanții instituțiilor abilitate de asigurarea securității personale și colective în situații de risc ecologic;</li> <li>• Exerciții de descriere, analiză și comentariu ale situațiilor reale în traficul rutier;</li> <li>• Simularea cu ajutorul planșelor sau virtual a situațiilor de risc în traficul rutier;</li> <li>• Discutarea, comentarea impactului campaniei naționale și internaționale de prevenire a traficului de ființe umane asupra securității personale;</li> <li>• Exerciții de identificare a soluțiilor proprii pentru consolidarea securității, prin asigurarea drepturilor și responsabilităților digitale.</li> </ul>

	<p>cetățenilor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Traficul de ființe umane – pericol pentru securitatea personală.</b> Esența fenomenului. Factori implicați. Modalități de racolare. Consecințe. Acțiuni de prevenire/protecție. Persoane și instituții la care poți apela în țară și peste hotare.</li> <li>• <b>Drepturi digitale și responsabilități.</b> Informarea și comunicarea mijlocită. Posibilități și avantaje pentru dezvoltarea personală. Etica și responsabilitatea comportamentului virtual.</li> </ul>	<p><i>Produs</i>  <b>Panou plasat în instituție/ prezentare în format electronic pentru elevii din instituție: Securitatea personală</b></p>
--	---	--

## Clasa XII

<b>Dimensiunea 1. Identitatea personală și relaționarea armonioasă</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de evaluare și produse recomandate</b>
<p>1.1 Asumarea responsabilă a autonomiei și independenței în diverse situații de viață, inclusiv în depășirea stresului academic;</p> <p>1.2 Gestionarea inteligentă a sferei afective, demonstrând respect față de granițele personale și ale celorlalți în mediul social și familial;</p> <p>1.3 Proiectarea acțiunilor de integrare și adaptare în diferite grupuri sociale, în baza respectului față de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autonomia și independența – semne ale maturității.</b> Posibilitățile și limitele autonomiei. Caracterul personal și social. Manifestarea responsabilă a independenței.</li> <li>• <b>Pregătirea pentru viața de adult.</b> Vise și realități. Resurse personale și factori sociali. Gestionarea resurselor.</li> <li>• <b>Integrarea și adaptarea la diferite grupuri.</b> Fenomenul adaptării și integrării. Relația dintre adaptare și integrare. Grupurile de referință. Grupurile de apartenență.</li> <li>• <b>Resurse personale și gestionarea eficientă a stresului academic.</b> Stres academic. Tehnici de depășire a stresului.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de analiză a avantajelor și dezavantajelor autonomiei și independenței;</li> <li>• Aplicarea tehnicii SWOT în autoanaliza progreselor;</li> <li>• Analiza textelor/filmelor ce scot în evidență modele/posibilități de realizare personală;</li> <li>• Exerciții de elaborare a planului de dezvoltare personală, din perspectiva vieții de adult;</li> <li>• Analiza traseului de dezvoltare și realizare personală a unor personalități de succes;</li> <li>• Exerciții de analiză a comportamentului unei persoane în comunități/ grupuri diferite;</li> <li>• Discuții dirijate pe marginea subiectelor despre prezent și viitor, tinerețe și maturitate, vise și realități, individ și grupuri;</li> </ul>



valorile acestora.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de dezvoltare a abilităților de prevenire și depășire a stresului academic.</li> </ul> <p><i>Proodus</i>  <b>Proiect individual</b>  Spot video/ carte, album digital „<i>Carierea mea de elev</i>”</p>
<b>Dimensiunea 2. Asigurarea calității vieții</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de evaluare și produse recomandate</b>
<p>2.1. Descrierea indicatorilor unui mediu casnic de calitate, axat pe valorificarea echilibrată a resurselor și exersarea echilibrată a diverselor roluri sociale;</p> <p>2.2. Stabilirea corelației dintre calitatea vieții și verticalitatea morală, manifestată în mediul familial și social;</p> <p>2.3. Proiectarea activităților de voluntariat în baza necesităților comunității.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verticalitatea morală și calitatea vieții.</b> Verticalitatea morală, între mit și posibilități de manifestare. Beneficii. Resursă a calității vieții.</li> <li>• <b>Învățarea permanentă pentru o viață de calitate.</b> Era învățării continue. Cauze, beneficii. Necesitatea permanenței și continuității educației/învățării. Învățarea permanentă – resursă a calității vieții personale și profesionale.</li> <li>• <b>Echilibrul între viața personală și cea profesională.</b> Posibilități de realizare personală: familie, creșterea copiilor; cerc de prieteni. Inter-influența dintre cariera profesională și viața personală.</li> <li>• <b>Mediul de acasă – un mediu de calitate pentru mine și cei apropiați.</b> Familie și cămin familial. Eșalonarea priorităților. Familia și cei apropiați. Necesitatea vieții în comun.</li> <li>• <b>Voluntariatul – sursă de dezvoltare personală.</b> Modalități de identificare a activităților de voluntariat. Influența acestora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea tabelului SWOT al unor situații din viața tinerilor care au condus la reușite/nereușite, cu evidențierea rolului studiilor;</li> <li>• Elaborarea unui scenariu a procesului judiciar în baza unui caz de corupție;</li> <li>• Analiza unor situații de viață pentru identificarea exemplurilor ce demonstrează legătura dintre învățarea permanentă și calitatea vieții;</li> <li>• Simularea unor situații de încălcare a regulilor și a normelor morale prin asumarea unor roluri specifice: adolescent, diriginte, profesor, manager școlar, polițist, cetățean simplu etc. și analiza modalităților de corecție a comportamentului deviant;</li> <li>• Elaborarea unui poster: <i>Sunt conectat la realitate</i>, despre posibilitatea rezolvării unor probleme din comunitate în baza voluntariatului;</li> <li>• Simulare cu caracter prospectiv (întâlnirea colegilor peste 20 de ani) <i>Am reușit în viața personală și cea profesională</i>;</li> <li>• Elaborarea unui eseu: <i>Voi construi o casă pentru mine și pentru cei dragi</i>, evidențiind semnificația raportului casă – cămin familial.</li> </ul>

	asupra calităților personale și rezolvarea problemelor sociale.	<i>Produce</i> <b>Poster:</b> „Arborele recunoștinței”, cu prezentarea implicării diverselor persoane care au contribuit la dezvoltarea personalității tânărului/tinerei.
<b>Dimensiunea 3. Modul de viață sănătos</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de evaluare și produse recomandate</b>
3.1. Structurarea argumentată a informațiilor privind raportul dintre implementarea realizărilor tehnologice în toate domeniile societății și sănătatea umană; 3.2. Stabilirea relației dintre sistemul de valori, nivelul de cultură al persoanei și comportamentul demonstrat: utilizarea dreptului la servicii specializate, alimentație, relații sexuale etc.; 3.3. Aprecierea sănătății ca prioritate a vieții, în baza propriilor convingeri și valori.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Modul de viață sănătos – accent valoric.</b> Sănătatea ca valoare. Sănătatea și prioritățile vieții.</li> <li>• <b>Sănătatea – element de cultură.</b> Modalități de manifestare a culturii sănătății personale. Utilizarea dreptului la serviciile de prevenire a îmbolnăvirilor și de menținere a sănătății. Frecvența controlului/diagnosticului medical.</li> <li>• <b>Echilibrul dintre alimentație și efortul intelectual/fizic.</b> Alimentație echilibrată. Criterii de determinare a echilibrului alimentar.</li> <li>• <b>Comportamentul sexual.</b> Valoarea, cultura relațiilor. Relații sexuale în adolescență. Normalitate și devianță în relații sexuale.</li> <li>• <b>Maladiile sexual transmisibile.</b> Diverse maladii. Pericole pentru sănătatea personală și socială.</li> <li>• <b>Sănătatea omului și lumea tehnologiilor.</b> Necesitatea utilizării tehnologiilor în protecția sănătății omului. Posibile riscuri pentru sănătate. Diminuarea influențelor negative.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuții: Sănătatea – valoare personală și socială;</li> <li>• Realizarea unor sondaje despre echilibrul dintre alimentație și efortul intelectual și fizic;</li> <li>• Dezbateri referitoare la utilizarea tehnologiilor în protecția sănătății omului: clonare, grefe, transplante, transfer de gene;</li> <li>• Lecție-conferință: <i>Comportament sexual – valoare și sănătate</i>;</li> <li>• Studiu de caz: <i>Componentele culturii sănătății personale</i></li> </ul> <p><i>Produce</i> <b>Masă rotundă:</b> <i>Modul de viață sănătos în secolul tehnologiilor.</i></p>
<b>Dimensiunea 4. Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial</b>		
<b>Unități de competență</b>	<b>Unități de conținut</b>	<b>Activități de evaluare și produse recomandate</b>
4.1. Valorificarea trăsăturilor de personalitate și a abilităților de informare în cadrul unui interviu de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trăsăturile de personalitate în alegerea profesiei.</b> Valori personale și alegerea profesiei. Succes profesional. Imaginea de sine și realizarea profesională.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colectarea materialelor despre diferite profesii și/sau domenii profesionale.</li> <li>• Discuții cu membrii familiei sau cu prietenii despre profesii, înclinații, interese și aspirații.</li> </ul>

<p>angajare, din perspectiva viitoarei profesii;</p> <p>4.2. Analiza diverselor oportunități de formare profesională pentru o carieră de succes în domeniul profesional ales;</p> <p>4.3. Luarea deciziilor de carieră axate pe corelarea potențialului propriu cu oportunitățile pieței muncii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mass-media și alte surse de informare în proiectarea carierei.</b> Metode de căutare a unui loc de muncă prin mass-media. Oportunități reale și manipulări. Riscuri ale proiectării carierei în baza informațiilor din mass-media.</li> <li>• <b>Interviul de angajare.</b> Succesul interviului de angajare. Pregătirea pentru interviu. Rolul abilităților de a susține un interviu în dezvoltarea carierei.</li> <li>• <b>Oportunitățile de formare profesională în domeniul ales.</b> Valori profesionale. Interese, tipuri de interese, atitudini, trăsături. Domeniile profesionale și abilitățile necesare. Analiza SWOT a domeniului de formare profesională ales.</li> <li>• <b>Primii pași spre o afacere de succes.</b> Factorii afacerii de succes. Idei de afaceri. Evaluarea ideilor de afaceri. Afacerile din comunitate.</li> <li>• <b>Stilurile decizionale și dezvoltarea personală.</b> Tipologia stilurilor de luare a deciziilor. Avantajele și limitele stilurilor decizionale. Propriul stil decizional/stilurile decizionale dominante în proiectarea carierei.</li> <li>• <b>Potențialul individual și proiectarea carierei.</b> Analiza Portofoliului personal de dezvoltare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Completarea unor chestionare pentru a lua o decizie de carieră, luând în calcul abilitățile, valorile și caracteristicile de personalitate identificate;</li> <li>• Identificarea domeniului și profesiei care s-ar potrivi mai bine cu interesele personale;</li> <li>• Realizarea de descrieri ale profesiilor, utilizând date statistice, fotografii etc;</li> <li>• Analiza conținutului anunțurilor despre ofertele de angajare și determinarea posibilităților reale de angajare în baza ofertelor prezentate. Colectarea anunțurilor de angajare;</li> <li>• Pregătirea scrisorilor de mulțumire, după trecerea interviului de angajare, conform cerințelor;</li> <li>• Analiza din sursele media/on-line a exemplurilor de <i>Fișa Postului</i> pentru diferite profesii, ocupații;</li> <li>• Prezentarea și analiza ideilor de afaceri diferitor persoane și colectarea primelor impresii despre ele.</li> </ul> <p><i>Proodus</i>  <b>Proiectul</b> „Decizia mea de carieră”.</p> <p>Proiectul va reflecta interesele, aptitudinile personale și ocupația/profesia potrivită, sumarul interviurilor cu persoane care lucrează în domeniul ce prezintă interes, concluzii referitoare la locul profesiei/ocupației respective pe piața muncii, progresul personal în dezvoltarea competențelor necesare reușitei în viitoarea profesie, profesioniști din domeniu care inspiră etc.</p>
--	--	--

#### **Dimensiunea 5. Securitatea personală**

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de evaluare și produse recomandate
<p>5.1. Descrierea acțiunilor populației în condiții de situații excepționale, <u>stările de urgență cu amenințare</u>, din perspectiva asigurării</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Situațiile excepționale.</b> Instituții. Acțiuni. Consecințe. Specificul sezonier al pericolului de incendiu.</li> <li>• <b>Desfășurarea acțiunilor populației la notificarea de amenințare a stării de</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de simulare în situații excepționale;</li> <li>• Studiu de caz: <i>Acțiunile populației în stare de urgență</i>;</li> <li>• Poster în echipă: <i>Pietonul responsabil; Categori de vehicule; Reguli pentru pasageri; Reguli pentru transportarea copiilor; Reguli pentru conducătorii auto.</i></li> </ul>

<p>securității personale și colective;</p> <p>5.2. Respectarea strictă a reglementărilor privind: circulația rutieră, starea de urgență, situația excepțională și a precauțiilor de comportament în rețelele online, prin asumarea de responsabilități pentru siguranța proprie și a celor din jur;</p> <p>5.3. Manifestarea comportamentului conștient și activ în acțiuni de protecție personală și a celor din jur, axat pe cunoștințe relevante și atitudini social-pozitive.</p>	<p><b>urgență.</b> Reguli de comportament</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Regulamentul de circulație rutieră.</b> Pietoni, pasageri, conducători auto.</li> <li>• „<b>Agresiunea cibernetică</b>”. Luare de atitudine; manifestarea atitudinii.</li> <li>• <b>Securitatea digitală.</b> Modalități de auto-protecție: precauții electronice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza și evaluarea, în baza statisticilor, înregistrărilor video, informațiilor, a securității personale dependentă de starea fiziologică și psiho-emoțională a pietonilor și conducătorilor auto;</li> <li>• Masă rotundă: <i>Securitate personală vs securitate digitală, agresiunea cibernetică</i></li> </ul> <p><i>Produce</i></p> <p><b>Conferință de informare (video) a elevilor din instituție despre: Viața are prioritate</b></p>
---	---	---

## VI. SUGESTII METODOLOGICE

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului didactic în cadrul disciplinei *Dezvoltare personală* are la bază paradigma constructivistă, care pune în valoare următoarele abordări: centrarea pe elev; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice etc.

Având drept punct de reper paradigma educației, particularitățile de vârstă și specificul învățării la adolescenți, recomandăm profesorilor proiectarea și aplicarea unor strategii activ-interactive, bazate pe interesul elevului, pe motivația intrinsecă pentru dezvoltarea cunoștințelor, capacităților și atitudinilor personale. La vârsta adolescență se accentuează diferența dintre volumul, calitatea și atitudinea față de achizițiile teoretice și practice, fapt cauzat de condițiile mediului de viață, de accesul la sursele de informare, de cultura învățării în familie, școală, de comunitatea locală. În temeiul acestor realități, profesorul trebuie să acționeze cu un grad sporit de flexibilitate. Recomandăm ca activitățile didactice să fie precedate de o pre-evaluare a nevoilor de formare a elevilor, pentru a preveni scăderea interesului pentru activitățile și problematica abordată. Din această perspectivă, la inițiativa elevilor, profesorul poate propune unele unități de conținut, ținând cont de experiența lor și prioritățile de dezvoltare personală.

Gradul de maturitate psihofiziologică și socială permite abordarea problematicii propuse cu un sporit accent al complexității și implicarea în procesul de predare-învățare a elementelor abordării teoretice aprofundate (după caz), a elementelor de cercetare, în care elevii să-și manifeste capacitățile și să creeze, împreună cu profesorul, contextul favorabil pentru dezvoltarea personală.

Succesul realizării finalităților propuse rezidă în abordarea creativă a situațiilor de învățare de către profesor și elevi, cu implicarea pleneră a diversilor factori educaționali: membri ai familiei, reprezentanți ai instituțiilor și comunității. Toți factorii implicați în proces sunt apreciați ca resurse de formare a conștiinței și comportamentului, ca modele de personalitate care manifestă un mod de viață activ-constructiv, orientat spre valori autentice.

Abordarea modulară presupune formarea unei competențe specifice, prioritar prin realizarea unui modul, fapt care nu neagă și contribuția altor module la formarea acesteia. Din această perspectivă, profesorul poate eșalona modulele în funcție de condițiile reale de realizare a procesului didactic (deci prezentarea eșalonată a modulelor nu înseamnă și realizarea acestora în ordinea prezentării), dar recomandăm parcurgerea integrală a problematicii unui modul, pentru ca elevul să poată crea un produs, să poată realiza o activitate ce demonstrează realizarea unităților de competență și deținerea competenței specifice.

Profesorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare prin rezolvare de problemă și utilizarea metodei proiectelor, care valorifică:

- **învățarea experiențială**, prin care elevul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru viața sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;

- **învățarea socială și comunicațională**, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare (conversația în perechi, conversația de grup, dezbateră etc.);

- **învățarea reflexivă**, prin care elevul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare (autoevaluarea, evaluarea în perechi, jurnalul de învățare, jurnalul de observare, comentarii reflexive etc.).

Strategiile didactice aplicate de către profesor vor contribui la dezvoltarea personalității elevului, corespunzătoare vârstei și vor asigura premisele integrării sociale în viața de adult.

## VII. STRATEGII DE EVALUARE

Evaluarea este parte indispensabilă a procesului de învățare. La disciplina *Dezvoltare personală*, accentul este pus pe evaluarea autentică și autoevaluare. În cadrul disciplinei, procesul de evaluare vizează aprecierea măsurii în care au fost dezvoltate și formulate în curriculum competențele. La disciplina *Dezvoltare personală* nu se vor acorda note, nici calificative. Din această perspectivă, se va încuraja evaluarea formativă și oferirea de feed-back constructiv din partea cadrului didactic și al colegilor.

Evaluarea va avea un caracter calitativ și va fi axată pe instrumente care permit înregistrarea progresului fiecărui elev. Recomandăm profesorilor să utilizeze strategii care facilitează acest tip de evaluare. În activitățile curente, profesorul va încuraja prezența *Portofoliului de dezvoltare personală* ca instrument de monitorizare a învățării, care va integra produsele rezultate din rezolvarea unor sarcini concrete din cadrul orei sau a sarcinilor extinse pentru realizarea în comun cu alți membri ai comunității, raportate la unități concrete de competență și care vor servi drept suport pentru autoevaluarea elevului la finele modului.

La treapta de liceu, *Portofoliul de dezvoltare personală* poate include:

- *Produse ale activității de învățare individuală sau de grup*, elaborate în cadrul modulelor parcurse, care includ: planul personal de carieră, hărți mentale, rezultate ale completării unor chestionare, texte scrise, rezultate/produse ale proiectelor, instrumente de monitorizare a activității de învățare, produse ale activităților de evaluare, cum ar fi: postere, desene, colaje, fotografii diplome, planuri de carieră etc.

- *Diplome și certificate* de participare la activități școlare și extrașcolare sau la activități de voluntariat, relevante pentru dezvoltarea competențelor specifice disciplinei *Dezvoltare personală*.

- *Fișe de autoevaluare/reflecție*, completate de către fiecare elev în timpul sau la finalul unei activități, care presupun reflecțiile personale în raport cu activitățile în care s-a implicat elevul și cu progresul său în învățare.

- *Fișe de feedback în perechi sau în grup*, completate în timpul sau la finalul unui modul, care contribuie la dezvoltarea unei anumite unități de competențe cu privire la progresul în învățare al elevului.

- *Resursele pentru învățare* vor include liste bibliografice, linkuri web cu informații relevante pentru anumite teme, notițe realizate în timpul orei sau în timpul individual de învățare, chestionare și fișe de lucru oferite clasei de către profesor, imagini relevante colectate din diferite surse.

- *Tabelul de performanță școlară*, care se va completa la finalul fiecărui modul. Tabelul de performanță școlară la disciplina *Dezvoltare personală* este un instrument de monitorizare a performanțelor elevului și reprezintă o sinteză a rezultatelor obținute pe parcursul anului de studii. Este un document obligatoriu pentru toți elevii claselor liceale din Republica Moldova. Tabelul de performanță școlară etalează performanțele individuale ale elevului în corespundere cu finalitățile curriculare, cu produsele școlare supuse autoevaluării pe parcursul anului școlar și cu descriptorii de performanță.

În realizarea portofoliului, cadrul didactic va oferi feedback permanent elevilor, referitor de progresul personal, va încuraja exprimarea ideilor/argumentelor personale și punerea întrebărilor, va expune și valoriza produsele activității fiecărui elev, va organiza procesul de autoevaluare și de reflecție.

Evaluarea sumativă la sfârșitul unității de învățare/modulului se raportează la unitățile de competență stipulate pentru modulul respectiv și se realizează pe bază de produse complexe de autoevaluare/evaluare reciprocă, în bază de criterii de succes.

## VIII. REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. *Activități psihosociale în domeniul egalității de gen pentru adolescenți*. Suport cu materiale didactice. Terre des Hommes Moldova, 2017.

2. AIERM. *Eu și universul meu*. Chișinău. 2003.
3. ANOFM. *Proгноza anuală a pieței muncii*. [www.anofm.md](http://www.anofm.md)
4. Auxiliar didactic *De la o identitate personală pozitivă – la relații interpersonale constructive*. Ministerul Educației. CIDDC. Chișinău, 2014. [www.drepturilecopilului.md](http://www.drepturilecopilului.md)
5. Baban A. (coord.). *Consiliere educațională*. Cluj Napoca: Editura Imprimeria Ardealul, 2001.
6. Baban A., Petrovai D., Lemeni G. *Consiliere și orientare*. București: Humanitas Educațional, 2002.
7. Băban A. *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, 2009.
8. Balan E., Anghel E., Marcinschi M., Ciohodaru E. *Fete, băieți – parteneriat în viața privată și în viața publică*. București: Editura Nemira, 2003.
9. Beldiga C., Cojocaru V., ș. a. *Învăț să fiu. Ghid pentru psihologii școlari, diriginți, profesori*. Chișinău: Centrul Educațional Pro Didactica, 2006.
10. Birkenbihl V. *Antrenamentul comunicării sau arta de a ne înțelege*. București: Editura Gemma Press, 1997.
11. Bocoș M. *Instruirea interactivă*. Iași: POLIROM, 2013.
12. Burt Sh. *Fii pregătit pentru interviu*. București: Editura Tehnică, 1999.
13. Cabin Ph., Dortier Jean-Fr. *Comunicarea*. Iași: Polirom, 2010.
14. Cartaleanu T., Lîsenco S., Scifos, L., ș.a. *Formarea competențelor prin strategii didactice interactive*. Chișinău: Centrul Educațional PRO DIDACTICA, 2008.
15. CNPAC. *Set pentru instruirea educatorilor de la egal la egal. Prevenirea traficului și altor Forme Grave ale Muncii Copilului*. Chișinău, 2006.
16. Colwell P. *Cheia succesului*. Iași: Editura Polirom, 2003.
17. *Consilierea și orientarea în carieră – ghid pentru studenți și absolvenți*. Universitatea Politehnică din București. Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, 2008.
18. *Convenția privind drepturile omului în biomedicină*. Chișinău, 1997.
19. Copacinschi M., Turchină T., Olaru V. *Relații armonioase în familie*. Suport informațional. Ed. II-a revizuită. Chișinău: Centru Internațional La Strada, 2017.
20. Cornelius H., Faire S., *Știința rezolvării conflictelor*. București: Editura Știință și Tehnică, 1996.
21. Crivoi A., Stasiev G. *Influența factorilor de mediu asupra stării sănătății populației umane din Moldova*. În: Materialele Conferinței a XI-a științifice internaționale. Chișinău, 2006. p.178-180.
22. *Curriculumul Securitatea Traficului Rutier*. Chișinău, 2006.
23. Dalat Y. *Ghidul reușitei tale profesionale*. Iași: Polirom, 2003.
24. Dandara O., *Ghidarea și proiectarea carierei în contextul educației permanente*. Chișinău: CEP USM, 2012.
25. Dandara O., Mija V. *Proiectarea carierei și ghidarea în carieră: Suport metodologic pentru elevii și cadrele didactice din învățământul secundar vocațional-tehnic*. CEP USM. Chișinău, 2014.
26. Danii C., Platon D, Coadă N. *GHID de educație nonformală în domeniul sănătății*. Chișinău, 2009.
27. Dumitrașcu D. (coord), Turchină T., ș.a. *Învăț să fiu. Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori*. Chișinău: Centrul Educațional Pro Didactica, 2006.
28. Dumitrașcu V. *Citind, învăț să fiu. Auxiliar didactic pentru psihologi școlari, diriginți, profesori*. Chișinău: Pro Didactica, 2008.
29. Ghica V., *Ghid de consiliere și orientare școlară pentru orele de dirigenție*. Iași: Polirom, 1998.
30. *Ghid pentru protecția copiilor în mediul online*. Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (ITU) Place des Nations CH-1211 Geneva 20 Elveția [www.itu.int/cop](http://www.itu.int/cop), Tipărit în Republica Moldova 201.
31. Golovei L. *29 ore pentru cariera mea (Caietul de lucru)*. Chișinău: Sofart Studio, 2018.
32. Golovei L. *29 ore pentru cariera mea (Ghid metodologic pentru psihologii școlari și diriginți)*. Chișinău: Sofart Studio, 2018.

33. Gulei M.-E., Serea A. *Orientarea și consilierea în carieră. Ghidul profesorului*. Iași: Editura Spiru Haret, 2011.
34. Guțu VI. *Curriculum educațional Cercetare. Dezvoltare. Optimizare*. Chișinău: CEP USM, 2014.
35. *Istории adevărate despre ce au făcut elevii în comunitate. Experiențe ale grupurilor care au elaborat și realizat proiecte comunitare*. CIDDC. Chișinău, 2013. [www.drepturilecopilului.md](http://www.drepturilecopilului.md)
36. Hattie J. *Învățarea vizibilă. Ghid pentru profesori*. București: Ed. Trei, 2014.
37. Hill N. *De la idee la bani*. București: Editura Curtea veche, 2013.
38. *Legea „Cu privire la protecția civilă” nr. 271-XIII din 09.11.1994*.
39. Lemeni G., Axente A. *Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/SAM*, 2004.
40. Janda L. *Teste pentru alegerea carierei*. București, 2003.
41. Maneș S. *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*. Iași: Polirom, 2008.
42. Marcinschi Călineci M. *Start pentru o carieră de succes*. Centrul Educația 2000+. Humanitas Educațional, 2004.
43. Materiale didactice-suport amplasate pe pagina WEB a Serviciului Protecției Civile și Situațiilor Excepționale: <http://www.dse.md>, Link: Supraviețuire (Adulți, Copii); materiale video.
44. *Materiale pentru profesori, diriginți și elevi la modulul „Dezvoltarea personală și proiectarea carierei” pentru clasele V-XII*. Ministerul Educației, Centrul pentru Educație Antreprenorială și Asistență în Afaceri. Chișinău, 2016, [www.ceda.md](http://www.ceda.md)
45. Maxwell J. C. *Dezvoltă liderii din jurul tău*. București: Editura Amaltea, 2002. 192 p.
46. Moldovanu I., Coadă C., Tomșa S., ș. a. *855 de Jocuri și Activități. Ghidul animatorului*. Chișinău: Unicef.
47. Neacșu I. *Introducere în psihologia educației și a dezvoltării*. Iași: POLIROM, 2010.
48. Neacșu I. *Metode și tehnici de învățare eficientă*. Iași: Polirom, 2015.
49. Negreț-Dobridor I., Pânișoară I. O. *Știința învățării: de la teorie la practică*. Iași: Polirom, 2008.
50. Opre A., Benga O., Băban A. *Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare*. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2015.
51. Pinzaru Iu., Volcovschi O. *Educație pentru sănătate. Ghid practic pentru profesori, elevi, părinți*. Chișinău, 2007.
52. Pânișoară G., Pânișoară I.-Ov. *Motivarea eficientă. Ghid practic*, Iași: Polirom, 2005.
53. Popescu O. *Sănătatea. Drepturi. Responsabilități*. București: Casa Editorială „Calistrat Hogaș”, 2001.
54. *Programul de instruire la Protecția Civilă și apărării împotriva incendiilor pentru învățământul primar, gimnazial și liceal aprobat prin ordinul comun al Ministerului Educației și Ministerului Afacerilor Interne nr.669/136 din 21.08.2009*.
55. *Prevenirea accidentelor la copii*, materiale elaborate în cadrul proiectului REPEMOL (martie-mai 2017).
56. Racu E., Coadă C. și col. *Ghidul educatorului de la egal la egal în prevenirea HIV/SIDA*, Chișinău, 2003.
57. *Regulamentul Circulației Rutiere aprobat prin Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 357 din 13.05.2009*.
58. *Regulamentul privind instruirea în domeniul protecției civile aprobat prin Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 282 din 14 martie 2005*.
59. *Regulamentul cu privire la formațiunile nemilitarizate ale protecției civile aprobat prin Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 249 din 4 mai 1996*.
60. Rosenberg M. B. *Comunicarea nonviolentă. Limbajul vieții*. Chișinău: Epigraf, 2005.
61. Salomia E., Marcinschi M., Cîrlea S., ș.a. *Ghidul carierei mele*. Ediția a 2-a. Centrul Educația 2000+, Humanitas Educațional, 2003.
62. Shapiro D. *Conflictele și comunicarea: Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor*. Chișinău: Editura ARC, 1998.



63. CNPAC. *Set pentru instruirea educatorilor de la egal la egal. Prevenirea traficului și altor Forme Grave ale Muncii Copilului*. Chișinău, 2006.
64. Stevenson L. *Orientarea în carieră*. București: Atelier Didactic, 2007.
65. *Tinerii în acțiune. Antreprenoriatul ca opțiune de carieră. Istории de succes*. Chișinău: Editura ARC, 2017.
66. *Toleranța și competența socială. Ghid metodic pentru formatori*. Chișinău: Reclama, 2004.
67. Tomșa Gh. *Consilierea și orientarea în școală*. București: Casa de Editură Viața Românească, 1999.
68. Tunyagi O. *Managementul furiei. Psihologie practică pentru adulți și adolescenți*. Bacău: Ed. Vladimed-Rovimed, 2014.
69. Turchină T. *Familii fără hotare: 20 Întrebări și Răspunsuri despre copii, pentru părinții care pleacă peste hotare*. Chișinău: Reprezentanta din RM a Fundației „Terre des hommes”, 2016.
70. Turchină T. *Familii fără hotare: Copii rămași acasă? Părinți plecați în străinătate? Răspunsuri pentru profesioniști*. Chișinău: Reprezentanta din RM a Fundației „Terre des hommes”, 2017. 27 p.
71. Turchină T. *Relații armonioase în familie*. Caietul elevului. Ed. II-a revizuită. Chișinău: Centru Internațional La Strada, 2017.
72. WINROCK INTERNATIONAL. *Oportunități și soluții. Lansează-te și dezvoltă-te! 2012-2014*.
73. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В. и др. *Тренинг развития жизненных целей*. Санкт-Петербург: Речь, 2006.
74. Ефимова Н. *Готовлюсь к профессиональной деятельности*. În: Школьный психолог, № 2/2007. [www.psy.1september.ru/article.php?ID=200700206](http://www.psy.1september.ru/article.php?ID=200700206)
75. Жижова О. *Перспектива успеха*. În: Школьный психолог, № 17/2006. [www.psy.1september.ru/article.php?ID=200601704](http://www.psy.1september.ru/article.php?ID=200601704)
76. Кабина И., Радзик Т. *Я в мире профессий*. În: Школьный психолог, № 48/2003. [www.psy.1september.ru/article.php?ID=200304816](http://www.psy.1september.ru/article.php?ID=200304816)
77. Суховершина Ю., Тихомирова Е., Скоромная Ю. *Тренинг коммуникативной компетенции*. Москва: Трикста, 2006.
78. Фопель К. *Групповая сплоченность*. Москва: Генезис, 2011.
79. Шофрон Л. *Конфликтология*. Кишинэу: Б. и., 2005.

## PARTEA II. GHIDUL DE IMPLEMENTARE A CURRICULUMULUI DISCIPLINAR

### I. Abordarea modulară a disciplinei *Dezvoltare personală*

Disciplina școlară *Dezvoltare personală* include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare a eu-lui, de a dezvolta talentele și abilitățile personale, de a spori calitatea vieții și de a contribui la realizarea aspirațiilor și visurilor personale prin intermediul a cinci module:

1. *Identitatea personală și relaționarea armonioasă;*
2. *Asigurarea calității vieții;*
3. *Modul de viață sănătos;*
4. *Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial;*
5. *Securitatea personală.*

Abordarea modulară nu semnifică o delimitare strictă a problematicii abordate, ci insistă asupra unei intervenții educaționale cu un pronunțat caracter integrator, specific dezvoltării competențelor. Modulele respective sunt integrate în disciplina *Dezvoltare personală*, deoarece răspund cerințelor de dezvoltare personală a elevului din perspectiva dezvoltării potențialului individual în contextul tendințelor actuale de dezvoltare a societății.

Demersul integrator este aplicat în cadrul fiecărui modul, atât prin utilizarea achizițiilor din cadrul altor discipline școlare, cât și prin valorificarea experienței din mediul de viață al elevului. Modulele au un pronunțat caracter autonom, oferind posibilitatea de a le aborda în succesiune diferită, în corespundere cu necesitățile prioritare ale instituției, cu viziunea cadrului didactic și solicitările elevilor.

Curriculumul permite o abordare flexibilă. Cadrul didactic, luând în considerare necesitățile elevilor de liceu, posibilitățile de implicare a partenerilor educaționali, resursele educaționale ale mediului de viață, poate să selecteze anumite unități de conținut și să le completeze cu altele, relevante formării competențelor formulate. Disciplina oferă un grad sporit de flexibilitate formelor de organizare a procesului didactic și conexiunilor transdisciplinare. În acest sens este încurajat parteneriatul educațional între profesorii de la diferite discipline școlare, cu implicarea pleneră a părinților, APL-urilor și comunității, în scopul creării condițiilor necesare pentru realizarea finalităților propuse. Specifică este și evaluarea. Disciplina *Dezvoltare personală* pune accent pe monitorizarea procesului de dezvoltare a elevului, oferindu-i feedback constructiv și motivare pentru implicare activă.

### II. Sugestii metodologice pentru organizarea demersului didactic

Disciplina *Dezvoltare personală* contribuie semnificativ la crearea stării de bine și la consolidarea încrederii în sine a elevilor ca persoane unice și valoroase, care își cunosc potențialul individual, interacționează armonios cu ceilalți, învață cu eficacitate, iau decizii școlare, personale, de carieră și respectă un stil de viață sănătos.

Centrarea activității didactice pe formarea competențelor este orientată spre dezvoltarea maximă a potențialului fiecărui elev, prin ~~în~~ învățare și prin atmosfera pozitivă și inovativă a procesului educațional. Aceste accente trebuie să-și găsească oglindire în proiectarea și strategiile didactice elaborate de către profesor.

Selectarea metodelor și formelor de lucru contribuie în mod direct asupra relației profesor – elev și generează contextul activ-participativ al implicării elevului.

Predarea centrată pe elev, pe rezultate, performanțe solicită o învățare în baza valorificării experienței de viață personală și socială a elevului, implicarea totală a acestuia ~~în~~ ~~totalitate~~ în receptarea, procesarea, valorizarea informațiilor, cu satisfacție, cu o imagine/păreră de sine pozitivă și cu sentimentul succesului.

Perioada adolescenței, în care se află elevii de liceu, este perioada manifestării pleneră a capacităților cognitive. Adolescentul are percepție complexă; gândirea se manifestă prin antrenarea

în rezolvarea de probleme, poate fi implicată în realizarea diverselor procese: inducție, deducție, generalizare, abstractizare etc. deoarece, la această vârstă, deja se manifestă operațiile formale: *analiza și sinteza, imaginația creativă, exprimarea propriilor judecăți, surprinderea de noi relații între fenomene etc.*

Se construiește identitatea de sine: *cine sunt? cum sunt? cine pot deveni?* Relațiile determinante sunt dezvoltate la nivelul grupului social, în care liceanul își exersează afirmarea propriului sine și a originalității personale, având posibilitatea de a-și cunoaște propriile capacități pentru a-și desăvârși nevoia de autorealizare.

În proiectarea și desfășurarea procesului educațional, în clasele de liceu, se utilizează prioritar metode și tehnici interactive de predare-învățare. Dintre acestea, cele mai frecvent folosite în clasă se clasifică în funcție de mai multe criterii, cum ar fi:

**1) metode și tehnici interactive centrate pe dezvoltarea relațiilor afective și de acțiune** (jocul de rol, simularea);

**2) Metode și tehnici interactive centrate pe intercomunicare:** *brainstormingul, discuția și dezbateră, comunicarea eficientă, argumentarea și contraargumentarea;*

**3) Metode și tehnici interactive centrate pe investigație:** *Observarea, Experimentul, Studiul de caz, Proiectul;*

**4) Metode și tehnici interactive de predare centrate pe comunicare și cooperare:** *Tehnica „Știu. Vreau să știu. Am învățat”, Metoda focus-grup, Tehnica turului de masă, Tehnica acvariului;*

**5) Metode interactive pentru producerea ideilor/soluțiilor:** *Metoda Cubul, Explozia stelară.*

Este important ca profesorul să asigure ansamblului de metode utilizat dinamism, flexibilitate, suplețe, racordare la cerințele actuale ale educației, prin realizarea tuturor funcțiilor acestora.

Procesul educațional la orele de *Dezvoltare personală* va fi proiectat și desfășurat în cheia educației centrate pe elevul care corelează activ cu mediul său de viață. În cadrul activităților didactice, profesorul are rolul de:

- a crea o ambianță de lucru care favorizează desfășurarea activității educative și trezește motivația de a realiza sarcinile de lucru;

- a valorifica strategii axate pe formarea de competențe, pe motivare pentru activitate;

- a proiecta și desfășura activități de învățare care sunt relevante pentru contextele reale de viață;

- a încuraja interacțiunea colegială și socială a elevilor în realizarea sarcinilor;

- a implica resursele comunității în activități didactice, care oferă impact pozitiv asupra rezultatelor elevilor;

- a evalua nivelul de realizare de către elevi a produselor activității educaționale desfășurate.

Este bine cunoscută axioma conform căreia eă doar activitatea care aduce succes și satisfacție înaltă subiectului educațional poate deveni pentru el factor al dezvoltării. Pedagogul trebuie să fie preocupat de faptul ca activitatea proiectată și desfășurată să fie orientată spre situația de succes. Situația de succes reprezintă trăirea de satisfacție personală care este generată de rezultatele eforturilor fizice sau psihice ale elevului. Nu poate să existe o situație de succes fără eforturile și perseverența celui educat. Elevul care obține succese în școală are cele mai mari șanse să se realizeze și în viață.

Un rol important are managementul timpului alocat disciplinei. Administrarea disciplinei în cadrul celor circa 33 de ore anuale (o oră pe săptămână) presupune un anumit grad de autonomie a profesorului în gestionarea timpului alocat. Cadrul didactic poate să distribuie mai multe sau mai puține ore pentru o unitate de învățare în funcție de interesele și necesitățile elevilor, de posibilitățile de colaborare cu familia și comunitatea, însă trebuie să realizeze toate unitățile de învățare. Dânsul poate modifica ordinea de realizare a modulelor. Prezentarea acestora în curriculum, într-o anumită consecutivitate, nu presupune realizarea în stricta ordine a prezentării. Eșalonarea unităților de învățare în timp poate avea la bază anumite considerente de ordin funcțional. Important este ca profesorul să realizeze integral unitatea de învățare, să susțină elevii în elaborarea produsului indicat în curriculum (sau a altui produs relevant), astfel va asigura realizarea unităților de competență și formarea competenței specifice.

### III. Sugestii de proiectare a activității didactice

Proiectarea activităților didactice în cadrul disciplinei *Dezvoltare personală* se subordonează unor principii generale ale proiectării didactice. Profesorul va elabora două tipuri de proiecte didactice: unul la nivel de macroproiectare – proiectul didactic de lungă durată, care vizează activitatea didactică pe parcursul unui an și altul la nivel de microproiectare – proiectul didactic din cadrul unei unități de învățare sau proiectul unei lecții. În cazul proiectului didactic al unității de învățare, el va include activități preconizate în cadrul unui modul, realizat pe parcursul a 5-6 ore. Recomandăm proiectarea unei lecții de sinteză la finele fiecărui modul, în timpul căreia elevul, în baza criteriilor de succes, va efectua o autoevaluare a produsului elaborat. Considerăm necesară proiectarea acestei activități, deoarece este important ca elevul să constate propriul progres și formarea competențelor proiectate.

În acest context, putem afirma că proiectarea demersului didactic la disciplina școlară *Dezvoltare personală* este complexă, dar cuprinde acțiuni clare și componente bine delimitate. Nu afirmăm că există un model unic acceptat pentru derularea activităților didactice, deoarece diferite modele ale demersurilor educaționale se pot structura în funcție de: *unitățile de competențe vizate, conținuturi, activități, locul de desfășurare a activității, modului de organizare a elevilor, sarcini, subiecte pentru reflecție, evaluare și autoevaluare.*

Pentru proiectarea unei activități didactice, vom recomanda cadrul de proiectare constructivist: *Evocare – Realizare a sensului – Reflecție – Extindere*, care constituie un circuit închis de învățare explicită, în care nu se permite omiterea unor etape și trecerea peste anumite activități, considerate obligatorii.

*Evocarea* este secvența de debut, dar ea nu se rezumă la salut, organizare și captarea atenției (și nici nu le exclude). Menirea activității de evocare este să coreleze cunoștințele și abilitățile anterioare ale elevilor cu ceea ce urmează să fie asimilat: să ajute în construirea unor punți, să faciliteze dezvoltarea în memorie a unor „filme” mai vechi, să trezească emoții. Evocarea se axează, neapărat, pe conținuturi curriculare, ea deseori apelează la experiența elevilor, sistemul lor de valori, poziția civică. Timpul rezervat etapei nu va depăși 10-15 minute.

*Realizarea sensului* este etapa de bază a lecției: elevii acum învață conținuturi sau exersează deprinderi – citesc un text; urmăresc o prezentare; ascultă un discurs, o argumentare; experimentează; exersează; elaborează monitorizat un produs etc. Elevul nu trebuie să rămână un simplu spectator în timpul predării, el urmează să se ocupe activ de propria învățare. Se propun sarcini de informare și procesare a informației noi, care să asigure prelucrarea și înțelegerea acestora de către elevi, precum și perceperea noilor cunoștințe și experiențe.

*Reflecția* poate deveni etapa principală a unei ore, mai ales dacă profesorul reușește să pună accentul pe exersare, pe formarea unităților de competență, rezolvarea problemelor, adică pe integrare în toată amploarea ei. Reflecția este mai importantă și uneori mai cronofagă decât realizarea sensului. Este adevărat însă că reflecția, oricât de atrăgătoare ar fi, nu-și are rostul dacă nu s-a produs învățarea. Bine chibzuită, reflecția ar trebui să-i dea elevului ocazia de a-și valorifica anumite deprinderi, de a realiza transferul de cunoștințe, de a evalua importanța subiectului nou pentru sistemul său de competențe.

Reflecția încheie cercul inițiat prin promisiunile evocării: ai fost interesat să înveți ceva – acum este timpul să înțelegi ce ai învățat, de ce a fost necesar să înveți, dar construiește o punte de continuitate spre *Extindere*, care trebuie să-i ofere fiecărui elev posibilitatea de a încerca, în mediul său autentic, ceea ce a învățat la orele de la școală.

Pentru a fortifica și exemplifica cele enunțate mai sus propunem, ca model, câteva secvențe ale proiectării didactice.

#### Proiectarea de lungă durată clasa a X-a (secvență)

<b>Competențe specifice:</b> Manifestarea comportamentului constructiv și responsabil în acțiuni de protecție personală și protecția celor din jur, axat pe cunoștințele acumulate și atitudini social pozitive.
--

Unități de învățare	Conținuturi	Nr. ore	Data	Strategii de predare/ învățare
<i>Unitatea de învățare</i>	<i>Modul de viață sănătos</i>	<b>7</b>		
<p>1.1. Analiza impactului relațiilor sexuale neprotejate, din perspectiva riscului pentru sănătate și a consecințelor de ordin social;</p> <p>1.2. Stabilirea relației dintre modul de viață și consecințele asupra sănătății: oboseală, extenuare, obezitate etc.;</p> <p>1.3. Aprecierea rolului imunității și imunizării asupra sănătății proprii și a celor din jur.</p>	<p><b>Conceptul – modul de viață sănătos.</b> Bazele cunoștințelor medicale cu referință la modul de viață sănătos.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicație: Acordarea primului ajutor în diferite situații.</li> </ul>
	<p><b>Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală.</b> Durata activității intelectuale. Efortul intelectual. Repartizarea sarcinilor în timp.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea sondajelor despre factorii ce influențează dezvoltarea capacității de muncă intelectuală.</li> </ul>
	<p><b>Modalitățile de diminuare a stresului și oboselii.</b> Cauze ale stresului. Mod de manifestare. Modalități de diminuare a oboselii și extenuării.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea unor sugestii pentru colegul de bancă, privind diminuarea stresului și oboselii.</li> </ul>
	<p><b>Tulburările de nutriție.</b> Obezitatea: atitudine față de oamenii obezi. Bulimia. Anorexia. Modalități de depășire și de prevenire.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza cazurilor de obezitate, bulimie, anorexie și a modalităților de diminuare a lor.</li> </ul>
	<p><b>Relațiile sexuale neprotejate.</b> Responsabilitatea partenerilor. Riscuri de ordin psihofiziologic și social. Consecințe.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redactarea unor fișe informaționale referitoare la pericolul relațiilor sexuale neprotejate.</li> </ul>
	<p><b>Imunizarea și imunitatea.</b> Imunizarea, proces natural și artificial. Atitudinea față de imunizarea artificială. Mituri și beneficii. Modul de viață și imunitatea.</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redactarea referatelor ce vizează imunizarea pentru prevenirea maladiilor infecțioase.</li> </ul>
	<p><i>Exemplu de produs</i></p> <p>(prezentat în cadrul orei de sinteză/ de autoevaluare )</p>	1		<p><i>Activitate în grup.</i></p> <p>Elaborarea unui Pliant: <i>Imunizare și imunitate – impact asupra sănătății</i></p>



<p>relațiilor interpersonale, inclusiv de gen.</p>	<p>Cu siguranță pot face ... Simt că pot să insist în situațiile ... A elabora scopuri .... Dacă suport eșec într-o sarcină/ problemă, ... Înainte de a decide asupra unei activități, ... De obicei, aleg sarcini ...</p> <p><b><u>Extindere:</u></b> Întocmirea listei persoanelor de la care elevul poate solicita sprijin. Întocmirea listei persoanelor semnificative care au o influență pozitivă și persuasivă asupra elevului.</p>		2 min.		
	<p><b>TIPURI DE COMUNICARE</b> <b>Repere:</b> Factori implicați în procesul de comunicare. <b><u>Evocare:</u></b> Elevii, împărțiți în perechi, se așază spate în spate. Unul dictează prin instrucțiuni un desen, al doilea realizează desenul fără a-l vedea, doar în baza instrucțiunilor. <b><u>Realizarea sensului:</u></b> În baza exercițiului de mai sus, profesorul invită elevii la discuții referitor la factorii implicați în procesul de comunicare. Grupul de elevi se împarte în 6 echipe, prin metoda puzzle. Fiecare echipă va primi un tip de comunicare (verbală, non-verbală, paraverbală; intrapersonală, interpersonală, de grup). Echipele vor avea sarcina de a demonstra (prin joc de rol, mini-poster, reprezentare grafică etc.) rolul și impactul tipului de comunicare asupra relațiilor interpersonale. <b><u>Reflectie:</u></b> Explicarea enunțului: <i>Comunicarea este ireversibilă.</i> <b><u>Extindere:</u></b> Realizarea observației asupra propriului stil de comunicare timp de o săptămână, conform următorului algoritm: Cât de mult menții contactul vizual în timpul comunicării? Observă situațiile în care ai tendința să zâmbești. Observă volumul vocii. Observă postura generală și distanța interpersonală. Observă gesturile folosite în comunicare.</p>	1	10 min.  25 min.  7 min.  3 min.	Lucru în perechi  Discuție dirijată Lucru în grupuri	Completarea fișei de observație „Stilul de comunicare”

<p><b>STEREOTIPURI ȘI PREJUDECĂȚI DE GEN</b></p> <p><b>Evocare:</b> Elevii sunt repartizați în grupuri. Fiecare grup primește o listă cu caracteristici personale. Elevii vor diferenția caracteristicile feminine, masculine și cele care nu sunt determinate de apartenența la gen. Argumentarea opiniilor și formularea de concluzii.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Profesorul va iniția o discuție referitoare la conceptele sex, gen, stereotip de gen, discriminare de gen. Profesorul va repartiza fiecărui grup anterior format enunțuri referitoare la relația dintre persoane de sex opus. Sarcina grupului este să evalueze dacă informația este adevărată sau falsă. Prezentarea prin argumentare. Discuții despre influența stereotipurilor de gen asupra relației de cuplu în familie, despre relația dintre „stereotip de gen” și „discriminare de gen”.</p> <p><b>Reflecție:</b> Comentarea enunțului „<i>Stereotipurile încep încă de la hăinuțele pentru copii: culoarea roz și fundițe – pentru fete, albastru – pentru băieți. Băieții primesc de obicei mașinuțe în dar, iar fetele – păpuși.</i>”</p> <p><b>Formularea argumentelor Pro și Contra.</b></p> <p><b>Extindere:</b> Selectarea din timp a imaginilor și textelor din mass-media, publicitate, reviste sau pagini din internet, în care sunt specificate subiecte de gen.</p>	1	10 min.	Lucru în grupuri	Întrebări reflexive. Colecție de imagini.
	25 min.	Activitate frontală		
	10 min.	Dezbateri		
	2 min.			
<p><b>FAMILIA</b></p> <p><b>Evocare:</b> Elevii sunt rugați să completeze individual/ în perechi tabelul <i>Vreau să știu – Știu – Am învățat</i>, referitor la problematica rolurilor de gen în familie.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Clasa este împărțită în grupuri a câte 4-5 persoane. Profesorul roagă elevii să simuleze în grup o situație reprezentativă a relației dintre o femeie și un bărbat în familie. În baza jocurilor de rol /simulărilor elevii vor determina trăsăturile specifice familiei tradiționale și familiei moderne, referitor la rolurile și responsabilitățile de gen. Completarea rubricii: <i>Am învățat în tabelul VSI</i></p> <p><b>Reflecție:</b> Expunerea imaginilor din reviste și ziare, care conturează eu</p>	1	6 min.	Vreau să știu – Știu – Am învățat	Set de întrebări pentru interviu.
30 min.	Lucrul în grup			
7 min.	Joc de rol/ simulare			



<p>problematica familiei. Elevii se deplasează prin clasă și analizează câteva minute imaginile, adresând întrebări colegilor și făcând schimb de experiență. Sunt prezentate în câteva enunțuri concluziile.</p> <p><b>Extindere:</b> Realizarea unui interviu cu cei apropiați despre rolul femeilor și bărbaților în familie și societate.</p>					2 min.	
<p><b>PREZENTAREA PRODUSULUI. SINTEZĂ ȘI EVALUARE.</b></p> <p><b>Evocare:</b> Sunt ascultate răspunsuri la întrebarea: <i>Ce am învățat în această unitate de învățare?</i> Elevii se exprimă cu referire la ce au învățat, cum s-au organizat, ce au realizat.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Prezentarea proiectelor de grup „<i>Probleme ale familiei contemporane</i>”</p> <p><b>Reflecție:</b> Completarea tabelului de performanță.</p> <p><b>Extindere:</b> Eseu „Pomul viitoarei mele familii”</p>	1	5 min.		Întrebări reflexive Autoevaluare	35 min.	Prezentare și auto-evaluarea /evaluarea reciprocă a produselor.
		4 min.			1 min.	

### Proiectarea unității de învățare „Asigurarea calității vieții”, clasa a XI-a

**Competența specifică:** *Manifestarea unui comportament pro-activ, axat pe integritate și gestionarea eficientă a resurselor, pentru sporirea calității vieții*

Unități de competențe	Sugestii de conținut și de proiectare a învățării	Nr. ore	Limite cronologice	Strategii didactice	Sugestii privind elaborarea produsului
<p>1.1. Analiza modalităților de comunicare adecvate situației și contextului;</p> <p>1.2. Stabilirea relațiilor</p>	<p><b>Tema: Valorile, prioritățile și calitatea vieții</b></p> <p><b>Evocare:</b> Profesorul propune elevilor să identifice o persoană din clasă, ce posedă o calitate valoroasă pe care își doresc să o însușească. După ce aleatoriu elevii prezintă 5-7 calități argumentate, profesorul le montează pe un poster și menționează că valorile sunt considerate eterne și pot influența modul de viață.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Profesorul va iniția formarea grupurilor și le va repartiza 4-5 studii de caz, propunându-le să le analizeze. Elevii vor purta discuții în grup asupra unor cazuri ce conțin îndemnuri/situații sau indică parametrii vieții de calitate. Membrii grupului vor aprecia mesajele și vor propune căi de îmbunătățire pentru fiecare caz, dacă vor considera necesar. Liderii vor prezenta rezultatele activității în grupuri.</p> <p><b>Reflecție:</b> Fiecare elev își construiește un text propriu, analizând enunțul prin 6</p>	1	10 min.  23 min.	<p>Presupunere prin asociere</p> <p>Exercițiu în grup cu un Studiu de caz</p> <p>6 De ce?</p>	<p>Elevii sunt ghidați să acumuleze argumente pentru anticiparea unor convingeri ce urmează a fi formate.</p>

dintre convingeri, valori, priorități și corectitudinea deciziilor;	<p>De ce?: „<i>Viața este ceea ce facem noi din ea, prin prioritățile pe care le stabilim, prin lucrurile pe care le alegem și asupra cărora ne concentrăm</i>”, Brian Tracy, <i>Succesul în viață</i>.</p> <p>5-7 elevi își prezintă răspunsurile.</p> <p>Se analizează gradul de realizare a obiectivelor și a modului de organizare a activității.</p> <p><b>Extindere:</b> Elaborarea în grup a unei povești înscrise într-o carte/pliant despre: „<i>Modul meu de viață e axat pe calitate și valori</i>”.</p>	10 min.  2 min.	Carte de vizită	Fișa de sinteză a studiului de caz.  Răspunsuri scrise.
1.3. Asumarea unui comportament axat pe valori, priorități și decizii personale, adecvat vârstei;	<p><b>Tema: Etica comunicării în diverse contexte.</b></p> <p>Vârsta și diversitatea contextelor de comunicare: în familie, în clasă, cu colegii, prietenii (prietena /prietenul; la locul de muncă; în activități de voluntariat etc.).</p> <p><b>Evocare:</b> Elevilor li se propune să-și aleagă câte un obiect dintr-o cutie, fără să comunice, apoi profesorul, rostind alfabetul, propune elevilor să scrie pe poster cuvântul însoțit de un mesaj calduros (ex.: cuvântul <i>iepure</i> – pufos, <i>leu</i> – rege) pe care îl asociază cu un coleg. Se creează o ambianță benefică colaborării. Profesorul menționează faptul că în clasă trebuie să fie menținută o comunicare bazată pe respect.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Profesorul propune grupurilor formate organizarea unui joc de rol, cu câte 4 protagoniști (<i>Indiferentul, Scandalagiul nemulțumit, Frustratul și Onestul</i>), fiecare jucând rolul său într-o anumită situație improvizată sau reală – în transport, la spital, la serviciu și la un centru de agrement. Grupurile prezintă scena și analizează reciproc situațiile, completând fișa cu identificarea a 5 calități ale educației utile unei comunități eficiente. Concluzia grupului este prezentată de un elev numit de către profesor.</p> <p><b>Reflectie:</b> Profesorul propune elevilor o secvență de film (2 min) în care poate fi observată adresarea respectuoasă între colegi (sugerăm „<i>Frezerul Siberian</i>”), pentru a constata mesajul de adresare către colegi în sec. XIX. Sunt dirijate discuții despre rolul politeții în relațiile dintre colegi, elevi – profesori, elevi – părinți. Sunt formulate concluzii despre etica comunicării.</p> <p><b>Extindere:</b> Elaborarea unui jurnal reflexiv cu analiza stilului propriu de comunicare eficientă într-un anumit context, la alegere.</p>	1  5 min.  30 min.  8 min.  2 min.	Alfabet vizual  Joc de rol Asalt de idei  Discuții dirijate  Jurnal reflexiv	Completarea posterului.  Fișa: „Calitățile frumoase ale educației”.  Fișa observatorului propriei învățări.
	<p><b>Tema: Sentimentul maturității și asumarea comportamentului</b></p> <p>Vârsta adolescenței și maturitatea psihofiziologică și socială; asumarea rolurilor;</p>	1		

<p>diversitatea rolurilor; drepturi și obligații.</p> <p><b>Evocare:</b> Pe tablă sau pe un poster este desenată o stea cu 7 colțuri, în mijlocul căreia este scris cuvântul MATURITATE. Elevilor li se propune să mediteze asupra termenului și să completeze cu întrebări: Ce înseamnă ea? De ce este o problemă? Cum se poate rezolva? Pe cine îl afectează? Cine o poate rezolva? etc. Se încurajează creativitatea și cercetarea problemei în profunzime, căci jumătate de clasă poate formula întrebări, cealaltă jumătate poate oferi răspunsuri sau elevul care scrie întrebarea solicită răspunsul colegului său. Concluzia care se cere enunțată este: Cel ce se consideră matur trebuie și să fie responsabil de decizia luată, de comportamentul manifestat și afirmarea socială.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Elevilor le sunt propuse câteva imagini relevante pentru textul ce urmează a fi citit, declanșându-se un proces de creație. Elevii discută în perechi și analizează imagini care reprezintă adolescenți care și-au asumat anumite roluri. Elevii își expun versiunile, iar profesorul are grijă să încurajeze implicarea unui număr cât mai mare de copii. Elevii primesc fragmente din text și fiecare își schițează în caiete un <i>Tabel al presupunerii</i>, în care notează ideile emise. Pentru eficiență, profesorul va elabora un tabel comun pe tablă. Urmează o discuție în baza textului lecturat și a presupunerilor înscrise, din care rezultă responsabilitatea deciziei asupra vieții fiecăruia.</p> <p><b>Reflecție:</b> Continuarea enunțului: <i>În vârsta adolescenței, îmi iau cu mine în valiză responsabilitatea pentru viitorul meu, căci.....</i></p> <p><b>Extindere:</b> Căutarea proverbelor sau a zicalelor despre rostul vieții.</p>		<p>10 min.</p> <p>25 min.</p> <p>8 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Explozie stelară</p> <p>Presupunere prin imagini</p> <p>Valiză</p> <p>Mini-cercetare</p>	<p>Completarea sociogramei.</p> <p>Tabelul presupunerii.</p> <p>Textul reflexiv.</p> <p><b>Blocnotes cu 10 proverbe.</b></p>
<p><b>Tema: Manipularea și consumul</b></p> <p>Viața și consumul la început de mileniu; consumul de bunuri, consumul de servicii; promovarea; limita necesităților și a posibilităților; calitatea consumului.</p> <p><b>Evocare:</b> Profesorul propune elevilor 3 întrebări din care rezultă esenței temei: Cum înțelegeți publicitatea? Care este efectul ei asupra consumului propriu? Pot să percep o reclamă drept o manipulare? Elevilor, aranjați în grupuri, li se propune să realizeze o scriere individuală cu răspunsuri concrete, percepute drept trăiri personale. Concluzia activității: Calitatea consumului, între limite și posibilități.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Profesorul le propune elevilor să-și imagineze că și-au</p>	<p>1</p>	<p>8 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>Pix în pahar</p> <p>Studii de caz</p> <p>Afișarea ofertelor pe</p>	<p>Fișa de lucru completată.</p> <p>Creații personale în</p>

<p>deschis un restaurant propriu și trebuie să propună un meniu cu denumiri de bucate originale, pentru atragerea clienților. În diagonala clasei stă atârnată o sfoară și fiecare elev își afișează meniul, argumentându-i formularea. Se încurajează creativitatea. Ulterior se propune o controversă academică: cum mesajul colegului poate influența propriul discernământ – posibilități și dorințe. Elevii își expun părerile, iar profesorul propune drept argument câteva secvențe de publicitate video/audio care pot să modifice consumul. Urmează identificarea unor recomandări utile pentru fiecare.</p> <p><b>Reflectie:</b> Pentru înțelegerea profundă a situației de învățare, profesorul propune elevilor, organizați în grupuri, să formuleze o problemă de cercetare asupra subiectului <i>Manipulare și consum</i>, pe care o discută cu colegii de grup. Liderul grupului selectează, prin vot deschis, cea mai bună temă și o propune colegilor de clasă.</p> <p><b>Extindere:</b> Se propune elevilor să organizeze o expoziție-galerie cu tema: <i>Consumul de servicii – rațional și calitativ</i>.</p>			<p>sfoară</p> <p>Controversă academică</p> <p>Consultații în grup</p> <p>Galerie</p>	<p>meniu.</p> <p>Posterul cu recomandări.</p> <p>Formularea unei probleme de cercetare.</p> <p><b>Portofoliu</b> cu 3-5 imagini pentru <b>Galerie</b>.</p>
<p><b>Tema: Convingerile personale și responsabilitatea deciziei</b></p> <p>Sistemul de convingeri; modalitatea manifestării; calitatea deciziilor și perspectiva vieții.</p> <p><b>Evocare:</b> Elevilor, organizați în 4-5 grupuri, li se propune să completeze fișa pe care este scrisă întrebarea: <i>Cine îmi formează convingerea în luarea unei decizii?</i> Fiecare grup completează fără a citi răspunsul colegilor. De asemenea profesorul menționează că decizia înseamnă alegerea unei modalități de rezolvare a unei probleme, a unei situații. Întotdeauna decizia înseamnă o alegere. Se prezintă sistemul de convingeri și se afișează posterele pe panou.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Se propune elaborarea unor postere cu tema: <i>Decizia le-a determinat destinul</i>. Elevii elaborează produse în temeiul unor texte selectate din literatura clasică universală, lucrând în grupuri. Liderii prezintă produsul. Profesorul analizează observațiile sale cu referire la organizarea grupului în luarea deciziilor. Conceptul de bază ar trebui să fie: sistemul de convingeri se creează prin educația de calitate în familie, școală și cercul de prieteni.</p> <p><b>Reflectie:</b> Rezolvarea unui careu de cuvinte încrucișate, care să conțină pași în luarea unei decizii corecte.</p> <p>Organizarea etapei de evaluare/autoevaluare și debriefarea activității.</p> <p><b>Extindere:</b> Realizarea unei linii prin care vor fi reprezentate 5-7 dintre cele mai</p>	<p>1</p>	<p>6 min.</p> <p>30 min.</p> <p>7 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Metodă circulară</p> <p>Turul Galeriei</p> <p>Careu de cuvinte</p> <p>Linia vieții</p>	<p>Fișa completată.</p> <p>Poster cu biografii.</p> <p>Textul completat.</p> <p>Desen schematic.</p>

importante experiențe personale, care includ deciziile pe care le-a luat elevul în legătură cu anumite evenimente în viață (familie, prieteni, grupuri de interese).				
<p><b>PREZENTAREA PRODUSULUI. SINTEZĂ ȘI EVALUARE.</b></p> <p><b>Evocare:</b> Sunt ascultate răspunsuri la întrebarea: <i>Ce am învățat în această unitate de învățare?</i> Elevii se exprimă cu referire la ce au învățat, cum s-au organizat, ce au realizat.</p> <p><b>Realizarea sensului:</b> Prezentarea elementelor din jurnalul reflexiv, realizat de elevi pe parcursul lecțiilor, cu genericul: <i>Profilul moral al elevului/ Profilul meu moral.</i></p> <p><b>Reflecție:</b> Completarea enunțului: <i>Apreciez activitatea mea cu calificativul..., deoarece ...</i></p> <p><b>Extindere:</b> „Îmi doresc o viață de calitate”</p>	1	5 min. 28 min. 10 min. 2 min.	Întrebări reflexive Jurnal reflexiv Autoevaluare Agenda faptelor bune	Prezentare și autoevaluarea /evaluarea reciprocă a produselor.

#### IV. Sugestii de evaluare și valorificare a produselor

Procesul de evaluare la disciplina *Dezvoltare personală* este axat pe evaluarea autentică și autoevaluare și vizează aprecierea măsurii în care au fost **dezvoltate unitățile de competențe** formulate în curriculum. La disciplina *Dezvoltare personală* nu se vor acorda note sau calificative, ci se va încuraja evaluarea formativă și oferirea de feedback constructiv din partea cadrului didactic și al colegilor.

Evaluarea va avea un caracter calitativ și va fi axată pe instrumente care permit înregistrarea **progresului fiecărui elev. La început de an școlar, cadrul didactic va realiza o evaluare inițială, în cadrul căreia** va organiza o activitate interactivă, în care elevii vor avea posibilitatea să-și exprime opiniile referitor la propria dezvoltarea personală în anul școlar curent. Elevii vor fi încurajați să-și formuleze obiective de dezvoltare personală pentru un an școlar. Astfel, evaluarea inițială se raportează la așteptările elevului de la disciplina dată, se realizează fără instrumente de evaluare, sub forma unei conversații dirijate, este o activitate de motivare și orientare a elevilor, de către cadru didactic, spre performanțele așteptate la această disciplină, un mic plan de acțiuni pentru dezvoltare personală.

În activitățile curente, în procesul de evaluare formativă, profesorul va încuraja prezența *Portofoliului de dezvoltare personală* ca instrument de monitorizare a învățării, care va integra produsele rezultate din rezolvarea unor sarcini concrete din cadrul orei sau a sarcinilor extinse pentru realizarea în comun cu membrii comunității, raportate la unități concrete de competență. Produsele elevului conținute de *Portofoliu* vor servi drept suport pentru autoevaluarea acestuia la finele modulului. De asemenea se va realiza o evaluare interactivă, din partea cadrului didactic, care se va raporta la obiectivele lecției și va fi realizată fără instrumentare. Va reprezenta o activitate axată pe diversitatea/tipologia de feedback.

Evaluarea sumativă se va realiza la sfârșitul unității de învățare/modulului. Această evaluare se raportează la unitățile de competență stipulate pentru modulul respectiv și se creează pe bază de produse complexe, care vor fi elaborate de elevi individual sau în grup. Aceste produse se vor realiza și se vor autoevalua/evalua reciproc în bază de criterii de succes din metodologia de evaluare a disciplinei.

De exemplu, pentru clasa a XI-a, la finalul unității de învățare *Securitatea personală*, elevii vor elabora *un panou în instituție/o prezentare în format electronic pentru elevii din alte clase*. Profesorul va evalua și va oferi doar feedback pozitiv, luând în considerație că elevii vor:

- *coopera în elaborarea panoului, repartizând adecvat posibilităților sarcinilor;*
- *respecta tematica – aspectele principale ale securității personale;*
- *determina un format vizibil și lizibil al produsului;*
- *redacta conținutul cu utilizarea noțiunilor științifice;*
- *prezenta clar și logic ideile;*
- *utiliza adecvat instrumentarul informatic al computerului;*
- *structura estetic și coerent elementele, designul și grafica panoului electronic.*

Totodată, cadrul didactic poate oferi elevilor o *Fișă de autoevaluare/evaluare reciprocă*, care îi va ajuta pe elevi să se autoaprecieze.

Prezentare în format electronic: *Securitatea personală*

**Numele, prenumele elevului** \_\_\_\_\_

Criterii de succes				
Tematica, formatul (10 p.)	Conținutul (15 p.)	Instrumentarul informatic (15 p.)	Designul și estetica (15 p.)	Prezentarea (15 p.)

Adecvarea la subiect	1 2 3 4 5	Calitatea și relevanța informației	1 2 3 4 5	Textul este lizibil	1 2 3 4 5	Designul corespunde temei	1 2 3 4 5	Conceptul ușor de înțeles, structurat, coerent	1 2 3 4 5
Este o prezentare electronică	1 2 3 4 5	Originalitatea tratării	1 2 3 4 5	Îmbinarea text – imagine – sunet, efecte de animație	1 2 3 4 5	Este diversificat, armonios	1 2 3 4 5	Corectitudinea conform normelor în vigoare	1 2 3 4 5
		Referințe bibliografice adecvate, semnificative	1 2 3 4 5	Originalitate prin utilizarea materialului propriu	1 2 3 4 5	Atrage și menține atenția	1 2 3 4 5	Respectarea volumului/ timpului	1 2 3 4 5

Cadrul didactic va organiza procesul de elaborare și de prezentare a produselor, astfel ca elevii să reușească să finalizeze procesul de evaluare/autoevaluare. După prezentarea produselor, fiecare elev își va completa *Tabelul de performanță școlară la disciplina Dezvoltare personală*, care este un instrument de autoevaluare și se completează de fiecare elev după finalizarea fiecărui modul.

Elevul va completa rubricile tabelului, realizând o autoevaluare a propriului comportament în diferite contexte ale vieții școlare și în activitățile curriculare din cadrul disciplinei, *prin bifarea* modului prioritar în care consideră că s-a manifestat pe parcursul activităților ce vizează fiecare unitate de competență stipulată în curriculum-ul disciplinar: *independent; ghidat de profesor; cu mai mult sprijin*. Cadrul didactic, după fiecare modul, va oferi un feedback constructiv la autoevaluarea elevului, în care va oferi sugestii pentru dezvoltarea personală.

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

### Modul de viață sănătos:

1. Danii Cl., Platon D., Coadă N. *GHID de educație non-formală în domeniul sănătății*. Chișinău, 2009.
2. *Istorii adevărate despre ce au făcut elevii în comunitate*, experiențe ale grupurilor care au elaborat și realizat proiecte comunitare, culegere. CIDDC. Chișinău, 2013.  
[www.drepturilecopilului.md](http://www.drepturilecopilului.md)

3. Pînzaru Iu., Volcovschi O. *Educație pentru sănătate. Ghid practic pentru profesori, elevi, părinți*. Chișinău, 2007.
4. Programe școlare revizuite pentru disciplina opțională Educația pentru sănătate, clasele I-XII-a. București, 2004.
5. Чумаков Б. Н. *10 заповедей сохранения жизни*. М.: Пед. общество России, 2005. 64 с.

### **Securitatea personală:**

1. Ghid pentru protecția copiilor în mediul online, Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (ITU) Place des Nations CH-1211 Geneva 20, Elveția [www.itu.int/cop](http://www.itu.int/cop) Tipărit în Republica Moldova, 2017.
2. Materiale didactice-suport amplasate pe pagina WEB a Serviciului Protecției Civile și Situațiilor Excepționale: <http://www.dse.md>, Link: Supraviețuire (Adulți, Copii); materiale video.
3. Дурнев Р. А. *Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся*. 5 -11 классы: Методическое пособие. М.: Дрофа, 2008. 156 с.
4. Евлахов В. М. *Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях*: Методическое пособие. М.: Дрофа, 2009. 272 с.
5. Евлахов В. М. *Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности*. 5-9 классы. М.: Дрофа, 2006. 112 с.
6. Карпова Е. В. *Игровые классные часы. Основы безопасности жизнедеятельности*. 5-8 классы: Учебное пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007. 128 с.

### **Proiectarea carierei profesionale și dezvoltarea spiritului antreprenorial:**

1. Frumos F. coord. *Orientarea în carieră a elevilor: bune practici identificate în cadrul proiectului „Activ”*. Iași: Sedcom Libris, 2013.
2. *Educație socială și financiară*. Ghid metodologic. [https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie\\_sociala\\_si\\_financiara\\_ghid\\_metodologic.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatie_sociala_si_financiara_ghid_metodologic.pdf)
3. Materiale didactice suport pentru diriginți și elevi clasa X-a. [https://ceda.md/wp-content/uploads/2018/03/CI\\_X\\_Modulul-Dezvoltarea-personala-si-proiectarea-carierii.pdf](https://ceda.md/wp-content/uploads/2018/03/CI_X_Modulul-Dezvoltarea-personala-si-proiectarea-carierii.pdf)
4. Materiale didactice suport pentru diriginți și elevi clasa XI-a. [https://ceda.md/wp-content/uploads/2018/03/CI\\_XI\\_Modulul-Dezvoltarea-personala-si-proiectarea-carierii.pdf](https://ceda.md/wp-content/uploads/2018/03/CI_XI_Modulul-Dezvoltarea-personala-si-proiectarea-carierii.pdf)
5. Materiale didactice suport pentru diriginți și elevi clasa XII-a. [https://ceda.md/wp-content/uploads/2018/03/cl\\_XII\\_modulul-dezvoltarea-personala-si-proiectarea-carierii.pdf](https://ceda.md/wp-content/uploads/2018/03/cl_XII_modulul-dezvoltarea-personala-si-proiectarea-carierii.pdf)
6. Афлатин – программа социального и финансового образования детей в возрасте 6-18 лет. [http://berizka.vn.ua/upload/for\\_techer/1.pdf](http://berizka.vn.ua/upload/for_techer/1.pdf)

### **Identitatea personală și relaționarea armonioasă:**

1. *Activități psihosociale în domeniul egalității de gen pentru adolescenți*. Suport cu materiale didactice. Terre des Home Moldova, 2017.
2. Auxiliar didactic *De la o identitate personală pozitivă – la relații interpersonale constructive*. Ministerul Educației. CIDDC. Chișinău, 2014. [www.drepturilecopilului.md](http://www.drepturilecopilului.md)
7. Băban A. *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, 2009.
8. Copacinschi M., Turchină T., Olaru V. *Relații armonioase în familie*. Suport informațional. Ed. II-a revizuită. Chișinău: Centru Internațional La Strada, 2017.
9. Dumitrașcu V. (coord), Turchină T., ș.a. *Învăț să fiu. Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori*. Chișinău: Centrul Educațional Pro Didactica, 2006.
10. Ghica V. *Ghid de consiliere și orientare școlară pentru orele de dirigenție*. Iași: Polirom, 1998.



11. Turchină T. Broșură *Familii fără hotare: 20 Întrebări și Răspunsuri despre copii, pentru părinții care pleacă peste hotare*. Chișinău: Reprezentanța din RM a Fundației „Terre des hommes”, 2016.
12. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В. и др. *Тренинг развития жизненных целей*. Санкт-Петербург: Речь, 2006.
13. Суховершина. Ю., Тихомирова Е., Скоромная Ю. *Тренинг коммуникативной компетенции*. Москва: Трикста, 2006.
14. Фопель К. *Групповая сплоченность*. Москва: Генезис, 2011.

#### **Asigurarea calității vieții:**

1. Armes N. *ABC-ul comportării civilizate*. București: Ceres, 1990.
2. Goran G., Nedelea M., Vlada E. *Frumosul în ochii copilului*. București: Editura CD Press, 2006.
3. Marinescu A. *Codul bunelor maniere astăzi*. București: Humanitas, 2015. <https://cdn4.libris.ro/userdocspdf/557/codul-bunelor-maniere-2015.pdf>
4. Munteanu D. *Politețe și buna cuviință*. București: Editura Ramida, 1992.
5. Rehedeu I., Zamfir C. *Modul de viață și calitatea vieții*. București: Editura politică, 2012.
6. Zamfir C. *Indicatori și surse de variație a calității vieții*. București: Biblioteca Academiei Române, 1984.