**Consiliere și dezvoltare personală**

Clasa a V-a

Unitatea de învățare 2: **Stil de viață sănătos și echilibrat**

Număr de ore: 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conținuturi**  **(detalieri)** | **CS** | **Activități de învățare** | **Resurse** | **Evaluare** |
| **Surse de stres și reacții la stres:** ce este stresul, situatii stresante la scoala, acasa, cu prietenii, factori generatori de stres etc. | 1.2 | -definirea stresului cu ajutorul unor situații/ imagini etc.  -identificarea unor situații stresante în diferite contexte (la școală, acasă, cu prietenii)  -analizarea unor cazuri care prezintă elevi în situații stresante și reacţiile lor la stres  -identificarea factorilor generatori de stres și a efectelor stresului asupra vieții personale | -activitate organizată în grupuri de 4 elevi  -activitate individuală  -activitate frontală  1 oră | -observarea sistematică  -inter-evaluare  -auto-reflecție  -jurnalul de învățare |
| **Modalități de prevenire a stresului**: stres pozitiv și negativ, situații stresante în clasa de elevi, modalități de prevenire/ combatere a stresului, consecințele stresului pe termen scurt și lung | 1.2. | -diferențierea între stresul pozitiv și cel negativ  -identificarea unor situații stresante pentru elevi, pe baza unor imagini  -realizarea unui clasament al factorilor stresanți pentru clasa din care face parte  -identificarea unor modalități de combatere/ prevenire a stresului  -descrierea consecinţelor stresului pe termen scurt sau pe termen lung  - crearea unui text pe tema prevenirii stresului negativ, utilizând cuvinte date | -imagini cu surse de stres (manual)  -schemă grafică factori de combatere/prevenire a stresului (manual)  -activitate individuală  -activitate organizată în grupuri de 4 elevi  - activitate frontală  1 oră | -observarea sistematică  -inter-evaluare  -aprecierea produselor activității  -proiect individual/ de grup |
| **Feedbackul pozitiv – modalitate de prevenire a stresului**: ce este și cum se acordă feedbackul pozitiv, care este rolul acestuia ca resursă anti-stres | 2.2. | -recunoașterea situației stresante și a modalităților de acordare a feedbackului pe baza vizionării unui film  -identificarea unor situații stresante din experiența școlară, a persoanelor de sprijin și a modalităților utilizate de acestea (verbal și nonverbal)  -explicarea rolului feedback-ului pozitiv, resursă anti stres  -realizarea unei reclame/colaj/povestiri/cântec pe tema încurajării unei persoane care trece printr-o situație stresantă, utilizând cuvinte date | -filmul didactic  -fișe de lucru  -activitate individuală  -activitate organizată în grupuri de 4 elevi  - activitate frontală  1 oră | -observarea sistematică  -inter-evaluare  -selecția răspunsurilor corecte dintr-o serie dată  -proiect individual/ de grup |
| **Evaluare sumativă.** *Cartea despre mine: calități, resurse, limite personale* | 1.1.  1.2.  2.2.  3.1. | - identificarea celor mai importante calități, resurse și limite personale  - identificarea unor factori stresanți pentru propria persoană și a modalităților de prevenire și combatere a acestora  *-* realizarea unui proiect individual care să includă ce au învățat elevii despre sine în primele 8 săptămâni de școală | - coli A4  -activitate individuală  -activitate frontală  1 oră | -evaluare sumativă cu ajutorul proiectului individual  -inter-evaluare  -aprecierea produselor activității |