

Proiect de lecție

Unitatea de învățământ:

Data:

Profesor

Clasa: a V-a

Durata lecției: 50 de minute

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Unitatea de învățare: Dezvoltarea emoțională și socială

Subiectul lecției: „Emoțiile în viața mea”

Tipul lecției: lecție de formare a priceperilor și deprinderilor

Scopul lecției:

- dezvoltarea emoțională și socială în interacțiunea dintre copil și tot ce-l înconjoară
- formarea unor atitudini pozitive față de oameni și față de obiectelor din jurul lor
- prevenirea apariției problemelor emoționale și de comportament.

Competențe generale

Exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copiii și adulții cunoscuți

Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice

- Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu tine și ceilalți
- Identificarea emoțiilor utilizând imagini, povești, situații
- Asocierea emoțiilor de bază cu situații, experiențe trăite sau povestite
- Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Obiective operaționale:

- O1.** Să-și recunoască propriile emoții produse de povestea ascultată.
- O2.** Să asocieze un nume expresiei emoționale.
- O3.** Să descopere și să retrăiască o emoție pozitivă sau negativă.

- O4.** Să descrie situații trăite ce conțin o anumită stare de emoție.
- O5.** Să rezolve corect rebusul.
- O6.** Să exprime dorințe sau temeri personale.
- O7.** Să manifeste interes pentru lecție.

Strategii didactice:

a). Metode și procedee: conversația euristică, explicația, observația, exercițiul, lectura model, dezbateră, discuția de grup, reflecția personală, problematizarea, jocul de rol, jocul didactic, descoperirea.

b). Mijloace didactice: fișe de lucru cu exerciții, calculator, videoproiector, fișe cu textul pentru lectură, fișe emoticoane, cartonașe, post-it, tabla, creta colorată, carioci, creioane colorate, Copacul emoțiilor, flipchart, Cufărul emoțiilor, Roata emoțiilor, coli albe.

c). Forme de organizare: frontală, individuală, în perechi, pe grupe.

d). Forme de evaluare: aprecieri verbale, evaluare scrisă, observare sistematică.

Bibliografie

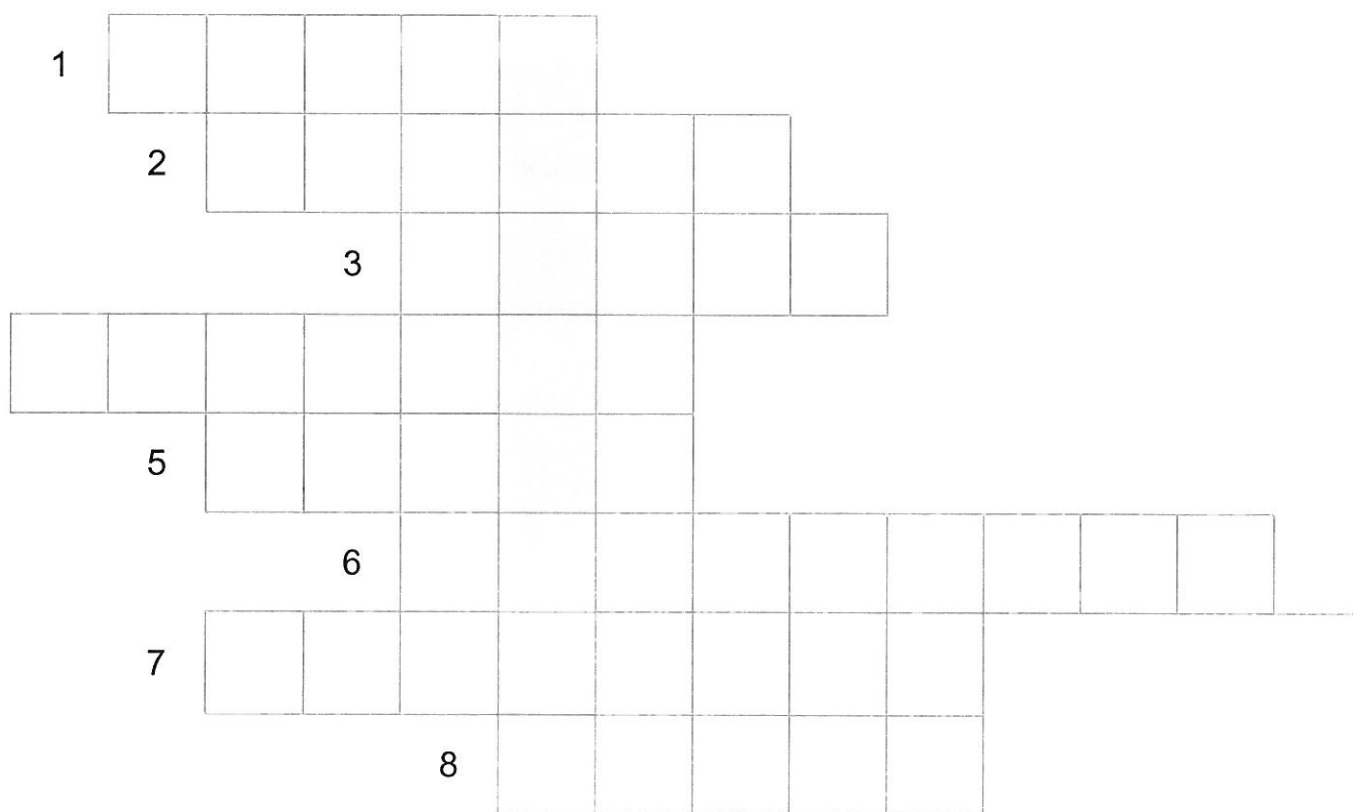
- www.didactic.ro
- Anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr.3393/28.02.2017 Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală clasele a V-a – a VIII-a
- Consiliere și dezvoltare personală - Manual pentru clasa a V-a – Editura CD Press
- Ionescu, I. Radu – Didactica modernă, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2001
- I. Cerghit – Metode de învățământ, Editura Polirom, Iași, 2006

Fișa nr. 1 – Rebus

- Răspunde la cerințele următoare și astfel vei descoperi soluția rebusului:

1. A doua zi -
2. Anotimpul bogăției -
3. Un cuvânt cu sens opus pentru cuvântul sărac -
4. La sfârșitul fiecărui semestru elevii au.....
5. Semestrul se termină cu încheiere de.....
6. Cuvintele se scriu cu ajutorul
7. Elevii au format o.....împotriva violenței
8. Școala are mai multe.....

A



B

Fișa nr. 2

Împărăția Emoțiilor¹:

A sosit vacanța de vară. Ne adunăm și plecăm în călătorie prin **Împărăția Emoțiilor**. Ajungem în **Ținutul Bucuriei**. Aici, soarele strălucește neîncetat pe bolta cerului. Acest ținut are doar două anotimpuri: primăvara și vara. Câmpiile sunt pline de flori multicolore, una mai frumoasă decât cealaltă, fluturașii zboară veseli, iar din pădure se aude ciripitul păsărelelor, dar și strigăte de bucurie. Atât stăpâna acestor ținuturi, cât și viețuitoarele și plantele de aici sunt tot timpul vesele... nu renunță la chipul și zâmbetul lor luminos nici măcar atunci când lucrurile nu se întâmplă așa cum ar dori ele.

Ne continuăm călătoria. Ajungem în **Ținutul Tristeții**. Ținutul Tristeții este un ținut al anotimpului toamna; un ținut unde soarele stă tot timpul ascuns după nori, un ținut unde plouă foarte mult și este foarte frig. Din pădurile acestui ținut se aud cântece triste și uneori plânsete. Viețuitoarele și plantele de aici sunt tot timpul triste. La fel și stăpâna acestui ținut. Chipul ei este tot timpul trist, iar ochii înlăcrimați.

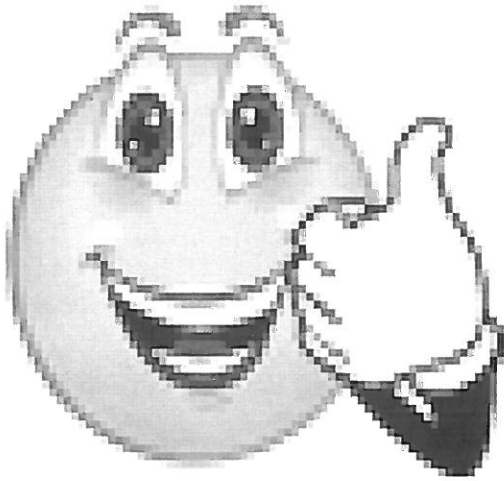
Ne continuăm călătoria imaginară și ajungem în **Ținutul Furiei și al Fricii**. **Ținutul Furiei și al Fricii** este un ținut în care natura se dezlănțuie: vântul bate cu o viteză foarte mare, tunetele bubuie cu putere, fulgerele luminează cerul ca un foc de artificii, plouă foarte mult. Atât Furia și Frica, stăpânele acestui ținut, cât și viețuitoarele de aici sunt tot timpul furioase și fricoase: țipă, se ceartă, plâng...

Deoarece soarele este către asfințit și începe să se lase seara, ne întoarcem acasă, unde e cald și bine și suntem înconjurați de cei dragi.

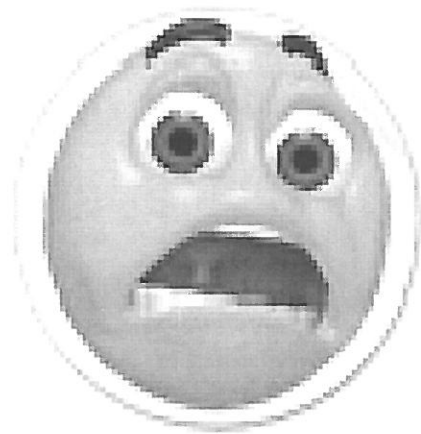
¹ - <https://www.scribd.com/document/221130071/Poveste - Emoții>

Fișa nr.3 Ciorchinele

Bucuros



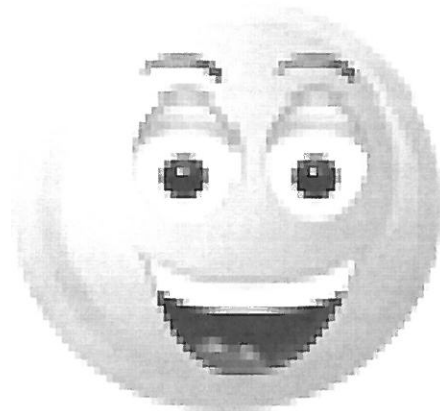
Speriat



Supărat



Surprins



Fișa nr.4

Povestea japoneza „Campurile de orez in flacari”²

Demult, in Japonia era un sat aflat chiar langa marea albastra. Chiar in spatele satului se inalta un munte abrupt. Oamenii isi construiau casele in apropierea tarmului mării si isi cultivau campurile de orez pe un teren plat situat aproape de varful muntelui.

Un fermier batran si intelept si-a construit casa pe varful muntelui, chiar deasupra campurilor de orez. Oamenii din sat il iubeau si il respectau pe batran. Ii spuneau Oji-san, adica bunicul.

Intr-o seara de toamna, satenii s-au adunat sa sarbatoreasca recolta bogata de orez. Oji-san se simtea prea slabit ca sa coboare muntele, asa ca nepotul lui de zece ani Kento a ramas acasa cu el. Aerul fusese extrem de fierbinte si linistit intreaga zi. Pe cand Oji-san ii spunea lui Kento ca o astfel de vreme apare deseori inaintea unui cutremur, un cutremur a inceput. Acest fapt nu era prea neobisnuit, deoarece in Japonia cutremurele sunt frecvente. Dar lui Oji-san, care traise multe cutremure, acesta i s-a parut diferit. S-a uitat in zare pe mare si teama l-a infiorat. Apa se intunecase dintr-o data si nu mai venea spre tarm. Se departa de mal, ridicandu-se sus inspre cer, ca un nor negru amenintator.

Jos, sub ei, satenii se adunau pe plaja. Nimeni nu parea sa-si fi dat seama ce facea marea. Dar Oji-san intelesese. Stia ce era pe cale sa se intample si ca satenii trebuie avertizati imediat. A strigat catre Kento:

—Repede, aprinde-mi o torta!

Kento a alergat catre vatra, a aprins o torta de pin si i-a dat-o bunicului sau. Oji-san a luat torta si s-a grabit catre campurile sale de orez. Desi asta era hrana lui pentru anul urmator, n-a ezitat. A aruncat torta printre tulpinile uscate si ele au luat foc.

Kento era ingrozit si uluit. A strigat:

—Oji-san, de ce faci asta? De ce? De ce?

Dar Oji-san n-a raspuns. Nu avea timp de explicatii. A continuat sa dea foc orezului pana cand intregul sau camp era in flacari.

Cand satenii au observat norul negru de fum, s-au grabit sa urce pe munte ca sa ajute la stingerea focului. Dar era deja prea tarziu. Kento striga:

—Oji-san a innebunit! A dat intentionat foc orezului!

Derutati, satenii au intrebat:

—Oji-san, de ce ai facut asta?

Dar inainte ca cineva sa mai poata scoate vreun cuvânt, Oji-san a aratat catre mare si a strigat:

—Priviti!

Oamenii s-au intors si au vazut un zid negru si urias de apa rostogolindu-se catre ei cu o viteza inspaimantatoare.

—Un tsunami! au tipat oamenii.

Chiar in acel moment, valul enorm a lovit tarmul. Forta sa uriasa a facut dealurile sa se cutremure. Marea furioasa urla peste locul unde fusese satul. Oamenii au privit in tacere cum casele le erau distruse.

In cele din urma, vocea lui Oji-san a spart tacerea.

—De aceea am dat foc orezului.

Oamenii au inteles brusc de ce facuse Oji-san asta. Dand foc campurilor sale de orez, salvase patru sute de vietii.

Cand oamenii si-au reconstruit satul, i-au dat lui Oji-san cea mai mare rasplata la care se putusera gandi – au construit in cinstea lui un templu. Desi asta s-a intamplat cu mai bine de doua sute de ani in urma, oamenii din Japonia inca spun aceasta poveste. Nu l-au uitat niciodata pe batranul intelept care a salvat satenii de un val urias.” Poveste din folclorul japonez.

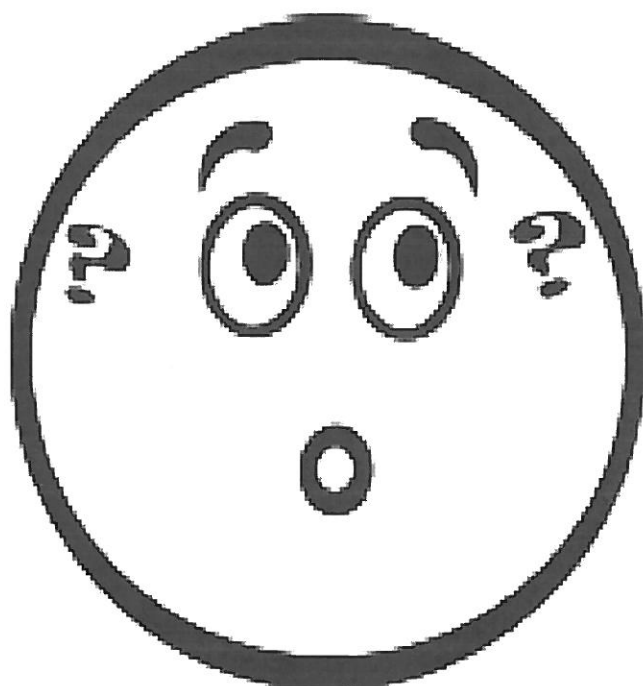
Toti copiii au nevoie sa invete cum sa ramana calmi in situatii dificile sau neprevazute, iar primul pas prin care poti face acest lucru este o poveste.

²- www.suntparinte.ro/cum-il-inveti-pe-copil-despre-echilibrul-emotional-povestea-japoneza-campurile-de-orez-in-flacari

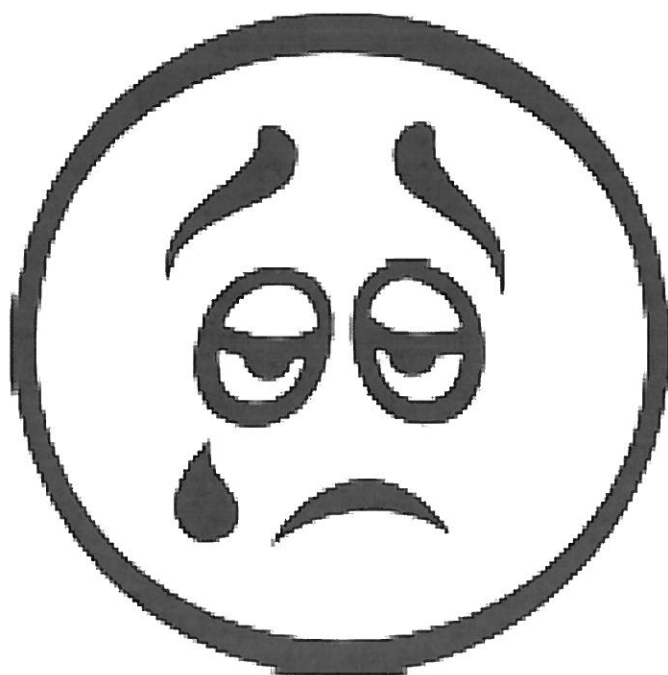
Fișa emoticoane



Fericit



Fricos



Supărat



Furios

Fișă nr.5

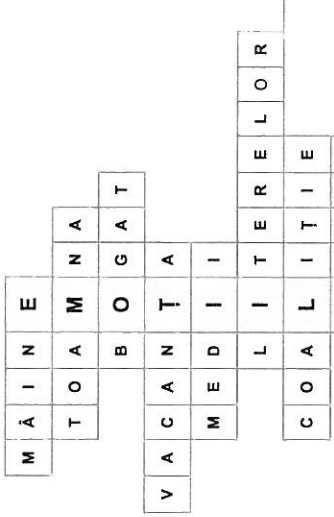
Joc-exercițiu

Cum te-ai simți dacă...?

- Ai luat locul I la un concurs.
- Telefonul tău s-a stricat.
- Un coleg a copiat după tine, la un test, și a primit o notă mai mare decât a ta.
- Te-a atacat un câine.
- Primești un cadou frumos de ziua ta.
- Ai primit un 5 la matematică.
- Tocmai te-ai trezit după ce ai visat că te urmărește un zmeu.
- Colegii nu vor să se joace cu tine.





Concluzii

- **Bucuria alungă tristețea !**
- **Nu te împrieteni cu frica !**
- **Păstrează-ți calmul !**
- **Când ești furios, vorbele sau faptele tale pot răni persoanele dragi !**
- **Sunt curajos !**
- **Învățați să vă recunoașteți emoțiile !**
- **Încercați să trăiți cât mai multe emoții pozitive !**
- **Controlați emoțiile negative !**

| Etapela leceției | Timp | Ob. Operaț. | Conținut instructiv - educativ | Metoda didactică | Mijloc didactic | Forma de organizare | Forma de evaluare |
|--------------------------|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| 1). Moment organizatoric | 2 min. | - | Se face prezența și se creează condițiile optime necesare pentru desfășurarea orei | conversația | - | frontală | - |
| 2). Captarea atenției | 4 min. | O5 O7 | <p>Împart elevilor niște fișe de lucru pe care se află un rebus.(fișa nr.1.). Se completează rebusul și se descoperă, pe verticală, titlul lecției de azi (EMOȚIILE).</p>  | Conversația explicația exercitiul observația descoperirea | fișe de lucru pentru elevi (nr.1) fipchart carioci | individuală frontală | aprecieri verbale observare sistematică |

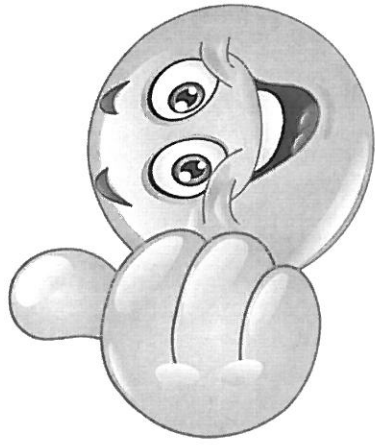
| | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <p>3). Anunțarea subiectului lecției și a obiectivelor operaționale</p> | <p>3 min.</p> | <p>O7</p> | <p>Anunț elevii că astăzi vom desfășura o activitate în care vom vorbi despre emoții, vom recunoaște emoțiile de bază, vom prezenta situații în care am trăit anumite emoții. Se anunță titlul lecției: „Emoțiile în viața mea,” Prezintă obiectivele operaționale</p> | <p>explicația conversația</p> | <p>Tabla Flipchart</p> | <p>frontală</p> | <p>- -</p> |
| <p>4). Dirijarea învățării</p> | <p>6 min.</p> | <p>O1 O3 O7</p> | <p>Vă invit pe toți într-o călătorie imaginară în Împărăția Emoțiilor Se citește textul și se discută pe baza lui</p> | <p>lectura model Reflecția personală explicația exercițiului oral dezbateră</p> | <p>fișa cu textul (2)</p> | <p>Frontală individuală</p> | <p>observare sistematică</p> |

| | | | | | | | |
|--|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|
| | 5 min. | O1 | <p>Spun:</p> <ul style="list-style-type: none"> - emoția reprezintă o reacție intensă, dar de scurtă durată, a organismului la o situație nouă, neașteptată, însoțită de o stare afectivă plăcută sau neplăcută - emoțiile sunt felul în care oamenii arată ceea ce simt - emoțiile de bază sunt: bucurie, tristețe, frică, furie - există două categorii de emoții: pozitive (bucuria) și negative (tristețea, frica, furia) - toate emoțiile reprezintă un aspect normal, firesc al ființei umane, fiecare având rolul său - emoțiile pozitive sunt foarte importante pentru sănătatea minții și a corpului - emoțiile negative ne avertizează în legătură cu anumite pericole, ne pregătesc pentru a face față greutăților vieții - este important ca balanța să fie în favoarea emoțiilor pozitive <p>Uneori, aceeași situație ne face pe fiecare dintre noi să avem emoții diferite. Alteori, aceeași emoție este exprimată diferit, pentru fiecare dintre noi.</p> | explicația conversația | <p>Tabla Creta colorată</p> <p>Creioane colorate</p> | frontală | Observarea sistematică |
| | 5 min. | O2 O3 | <p>- Elevii sunt împărțiți în patru grupe. Liderul fiecărei grupe va extrage dintr-un bol un cartonaș pe care se află un emoticon. Fiecare grupă va scrie cel puțin patru sinonime pentru emoticonul extras (ciorchine).</p> | exercițiul oral explicația | | pe grupe | aprecieri orale, observare sistematică aprecieri orale, |

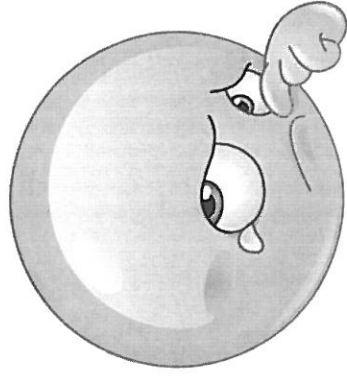
| | | | | | | | |
|--|-------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 5 min | <p>O2</p> <p>O7</p> | <p>bucuros</p>  <p>trist</p>  <p>speriat</p>  <p>surprins</p>  <p>Un reprezentant din fiecare grupă va trece pe la Roata emoțiilor. În funcție de ce le va pica la roată, cer elevilor să realizeze un scurt dialog care să scoată în evidență emoția extrasă.</p> <p>-Emoțiile pozitive extase le așezăm pe masă iar pe cele negative le închidem într-un cufăr.</p> <p>Este bine să trăim numai emoții pozitive sau negative ?</p> <p>-se prezinta materialul PPT ,, Copilul si emotiile -se discută pe seama lui</p> | <p>- jocul didactic</p> <p>discuții de grup</p> <p>Explicația</p> <p>Jocul didactic</p> <p>Joc de rol</p> <p>dezbaterea</p> <p>problematizare a</p> <p>Material PPT discuții</p> | <p>Fișa nr.3 ciorchinele</p> <p>Roata emoțiilor</p> <p>Cufărul emoțiilor</p> <p>Calculator Videoproiector</p> | <p>Pe grupe</p> <p>Lucru în pereche</p> <p>Individuală frontală</p> | <p>Observare Sistematică</p> <p>Aprecieri verbale</p> <p>Observare sistematică</p> <p>Observare sistematică aprecieri</p> |
|--|-------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | | | |
|--------|--|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------|------------------------|
| | | O1,O2 | <p>Fiecare dintre noi am simțit toate emoțiile, atât pozitive cât și negative, dar trebuie să controlăm emoțiile negative astfel încât ele să nu ne afecteze comportamentul și relațiile cu cei din jur.</p> <p>Trebuie să învățăm să gestionăm emoțiile, să ne controlăm furia, pentru a nu-i răni pe cei dragi, și trebuie să observăm că frica ne ajută să depășim pericolele.</p> <p>Se citește povestea japoneză: „ Câmpurile de orez în flăcări „ și se discută pe seama ei.</p> <p>Elevii sunt rugați să spună când au fost cei mai fericiți, supărați, speriați sau furioși?</p> | Conversația Explicația | | Frontală | verbale |
| 5 min. | | | | | fișa cu textul(nr.4) | frontală | Observarea sistematică |
| 3 min. | | O1 O2 O7 O3 O4 O6 O7 | | Lectura model | | individuală | aprecieri verbale, |

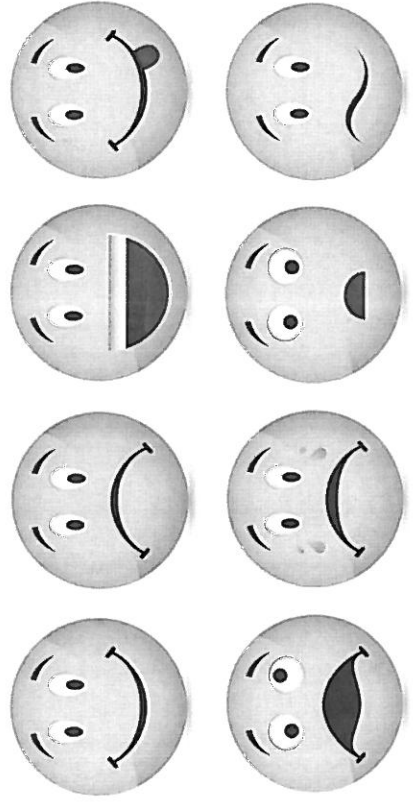
| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------|---------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>5). Asigurarea retenției și a transferului</p> | <p>5 min.</p> | <p>O2 O6 O7</p> | <p>Elevii primesc fișe cu cele patru emoticoane. Aceștia li se prezintă diferite situații- problemă, având sarcina ca după ce le vor auzi să ridice foaia cu una din cele 4 emoții date, potrivit situației.</p> <p>Situațiile sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ai luat locul I la un concurs. - Telefonul tău s-a stricat. - Un coleg a copiat după tine, la un test, și a primit o notă mai mare decât a ta. - Te-a atacat un câine. - Primești un cadou frumos de ziua ta. - Ai primit un 5 la matematică. - Tocmai te-ai trezit după ce ai visat că te urmărește un zmeu. - Colegii nu vor să se joace cu tine. <p>- Se prezintă câteva concluzii</p> <p>- elevii primesc câte un bilet (post-it) și sunt rugați să scrie pe el cum s-au simțit astăzi la oră (emoție), apoi să meargă și s-o așeze în Copacul emoțiilor</p> | <p>Conversația joc-exercițiu Cum te-ai simți dacă...? problematizare</p> | <p>Fișe emoticoane Fișă- anexa 5</p> | <p>individuală frontală</p> | <p>aprecieri verbale observare sistematică</p> |
| <p>6). Evaluarea performanțelor</p> | <p>2 min.</p> | <p>-</p> | <p>- Dirigințele face aprecieri verbale asupra gradului de participare activă a elevilor la lecție. - Fiecare elev va primi diplomă de participare la oră - Li se spune că ora următoare vor continua călătoria în lumea emoțiilor.</p> | <p>conversația explicația</p> | <p>Diplome de participare (anexa 7)</p> | <p>frontală</p> | <p>aprecieri verbale evaluare scrisă</p> |



Diplomă



Se acordă elevului/elevei din clasa a V-a de la
Școala Gimnazială Coșereni pentru participare în cadrul orei de Consiliere și Dezvoltare
Personală cu tema „Emoțiile în viața mea”.



Data,

Diriginte,