



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI SĂLAJ
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MIHAI EMINESCU” ZALĂU
Loc. Zalău, str. Crișan, nr. 15/a, telefon/fax: 0260/612263
E-mail: sceminescu@samtv.ro
www.scmeminescuzalau.ro



CURRICULUM LA DECIZIA ȘCOLII



DISCIPLINA OPȚIONALĂ:

ABC-ul EMOȚIILOR

2019 – 2020

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială ” Mihai Eminescu”

Denumirea opționalului: **ABC – ul emoțiilor**

Tipul: Opțional la nivelul ariei ” Consiliere și orientare ”

Clasa: Pregătitoare

Durata: 1 an

Numărul de ore pe săptămână: 1 oră

Autorul: prof. înv. primar Bejan Sorina Dina

Abilitatea pentru susținerea cursului: Pedagogia învățământului primar și preșcolar

ARGUMENT

Trăim într-o lume a provocărilor, o lume care nu mai este la fel de sigură și de predictibilă cum era odată. Tinerii trebuie educați să-și controleze aceste schimbări ale condițiilor de viață. Persoanele care-și stăpânesc emoțiile, care pot aborda emoțiile celorlalți în mod eficient sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, ajung să posede capacități emoționale bine dezvoltate, devenind eficienți și multumiți de viață, controlându-și astfel abilitățile mentale.

Daniel Goleman, în anul 1995, a introdus termenul de „intelență emoțională”. Prin intelență emoțională, autorul desemnează „capacitatea de control și de autocontrol a stresului și a emoțiilor negative, o meta-abilitate care determină și influențează modul și eficiența cu care putem folosi celelalte capacități ași abilități pe care le posedăm, inclusiv intelența educațională.”

Se pun câteva întrebări:

- Ce înseamnă de fapt aceasta intelență emoțională?

Într-o exprimare simplă o putem numi intelența inimii, care presupune:

- * să-ți cunoști emoțiile și să le folosești în mod constructiv;
- * să te pui în pielea celuilalt (empatie);
- * să iei decizii;
- * să-ți asumi responsabilități;
- * să fii motivat;
- * să comunici constructiv cu ceilalți.

- De ce au nevoie copiii de intelență emoțională?

- * pentru a reuși în viață;

* pentru a avea încredere în ei;
* pentru a se cunoaște mai bine pe ei, dar și pe ceilalți;
* pentru a-și transforma emoțiile negative, manifestându-se în siguranță atunci când sunt furioși, supărați, îngrijorați, obosiți, triști;

- Care sunt aptitudinile cheie ale inteligenței emoționale?

* Cunoașterea emoțiilor – capacitatea de a recunoaște emoțiile, dar de a nu le elimina atunci când apar.

* Gestionarea emoțiilor – capacitatea de a aborda emoțiile neplăcute, după ce le-am acceptat că le simțim.

* Automotivarea.

Pentru ca elevii să se cunoască mai bine, să-și gestioneze emoțiile, să nu aibă probleme emoționale în viitor, școala trebuie să găsească noi posibilități, noi metode și resurse de a dezvolta și inteligența emoțională – o achiziție pe care se pot baza oricând în viitor.

OBIECTIVE CADRU

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine
2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate
3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare
4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei
5. Exersarea abilităților de management a unui stil de viață de calitate.

VALORI ȘI ATITUDINI:

- respect și încredere în sine și în ceilalți
- recunoașterea unicității fiecărei persoane
- receptivitate la emoțiile celorlalți
- valorizarea relațiilor interpersonale
- valorificarea critică și selectivă a informațiilor
- adaptare și deschidere la noi tipuri de învățare
- motivație și flexibilitate în elaborarea propriului traseu educațional și profesional

MODULE TEMATICE

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală
2. Comunicare și abilități sociale
3. Managementul informațiilor și învățării

- 4. Planificarea carierei
- 5. Calitatea stilului de viață

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

- Unicitatea persoanei, diferențe individuale
- Spațiu individual, nevoia de intimitate

2. Comunicare și abilități sociale

- Comunicare verbală și nonverbală
- Diferite tipuri de comportament, adaptat situațiilor date

3. Valorificarea informațiilor

- Tipuri de informații
- Activități desfășurate la grădiniță și la școală – identificare, analiză comparativă
- Modalități de învățare – orarul, timpul alocat
- Dificultăți în realizarea temelor

4. Planificarea carierei

- Jocuri și activități preferate acasă, la școală, în comunitate.
- Motivarea acestor alegeri

5. Calitatea stilului de viață

- Surse potențiale de risc
- Comportamente de siguranță în situații de criză
- Reguli de circulație

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1	1.1:să dea exemple de caracteristici personale elementare	- jocuri de autocunoaștere pe bază de imagini- fișă de lucru pentru identificarea caracteristicilor personale elementare.
2	1.2:să prezinte asemănări și deosebiri	-exerciții pentru identificarea asemănărilor

	dintre el/ ea și ceilalți/ celelalte	și deosebirilor – cu ceilalți, cu personaje din povești și din desene animate. - jocuri de rol
3	2.1:să recunoască emoții de bază apărute în situații variate	- exerciții de recunoaștere a emoțiilor și a sentimentelor apărute în contexte variate -observarea acestora la persoane apropiate, la personaje din desene animate și din povești -jocuri de mimare a emoțiilor celorlalți
4	2.2:să exerseze comportamente de cooperare în grup	- activități, jocuri de echipă, de cooperare/ necooperare -exerciții de analiză și de comparare a acestor situații
5	3.1:să se familiarizeze cu situațiile noi de învățare, specifice activității școlare	-discuții despre specificul activităților de la grădiniță și al celor de la școală
6	3.2:să identifice dificultățile proprii de învățare	- jocuri de rol despre rezolvarea temelor
7	4.1:să identifice hobby-uri, jocuri și activități preferate	-discuții despre activități preferate aplicații practice pentru ilustrarea acestor preferințe
8	4.2:să explice de ce preferă o anumită activitate	- jocuri de rol
9	5.1:să dea exemple de comportamente care oferă siguranță personală, în viața curentă și în situații de risc	-ex de analiză a situațiilor de risc -ex. de simulare a depășirii acestor situații. -realizarea de colaje și postere pe tema siguranței personale.

MODALITĂȚI DE EVALUARE

a) metode tradiționale:

- proba orală
- proba scrisă
- proba practică

b) metode alternative:

- observarea sistematică
- investigația
- proiectul
- portofoliul
- autoevaluarea

BIBLIOGRAFIE

1. „Consiliere și orientare, Ghid pentru învățători clasele a III-a și a IV-a”, autori Loredana Bevzan, Tatiana Vîntur, Editura „George Tofan” Suceava, 2007
2. „Consiliere și orientare, Fișe de lucru clasele a III-a și a IV-a”, autori Loredana Bevzan, Tatiana Vîntur, Editura „George Tofan” Suceava, 2007
3. Programa școlară pentru aria curriculară consiliere și orientare, clasele I – a IV-a, aprobat prin ordinul ministrului Nr. 5286/ 09. 10. 2006

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială ” Mihai Eminescu”

Denumirea opționalului: **ABC – ul emoțiilor**

Aria curriculară: **Consiliere și orientare**

Anul școlar 2019-2020

Clasa pregătitoare

Nr. de ore/săptămână = 1

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

Nr. crt.	Modul tematic	Obiective de referință	CONȚINUTURI	Nr. de ore	Săpt.
1	Autocunoașterea și dezvoltarea personală	1.1: să dea exemple de caracteristici personale 1.2: să prezinte asemănări și deosebiri dintre el/ ea și ceilalți/ celelalte	1.1 Autocunoaștere <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea de sine: Cine sunt eu? Date de identificare a propriei persoane: nume și prenume, aspecte legate de înfățișarea fizică, data și locul nașterii, adresa, numele părinților, membrii familiei, locuri favorite, animale, emisiuni, mâncăruri preferate etc. Teme : „Cine sunt eu?” „Portretul meu” „Asta e familia mea!” „Ce-mi place mie cel mai mult?” <ul style="list-style-type: none">Unicitatea persoanei: diferențe individuale – de ce sunt oamenii unici? Teme: „Sunt unic!” „In jurul lumii!” <ul style="list-style-type: none">Evaluare	7	I-VII
2	Comunicare și abilități sociale	2.1: să recunoască emoții de bază	2.1 Managementul emoțiilor <ul style="list-style-type: none">Exprimarea emoțiilor de bază. Înțelegerea și respectarea emoțiilor	7	VIII-XIV

		apărute în situații variate 2.2: să exerseze comportamente de cooperare în grup	celorlalti Teme: „Mi-e frică!” „Caruselul emoțiilor” „ Sunt fericit că...” 2.2 Abilitati sociale • Comportamente de cooperare in grup. Relatiile cu colegii care au nevoie de sprijin Teme: „Pot- nu pot” „ Vreau sa te ajut!” „ Cine sunt prietenii mei?” • Evaluare		
3	Managementul informațiilor și învățării.	3.1: să se familiarizeze cu situațiile noi de învățare, specifice activității școlare 3.2: să identifice dificultățile proprii de învățare	3.1 Managementul informațiilor • Tipuri de informatii (dupa suportul comunicarii): scrisa, orala, electronica Teme: „ De unde pot afla?” 3.2 Învatare eficienta • Activitati specifice desfasurate la gradinita/ activitati obligatorii la nivelul învatamântului primar – asemanari si deosebiri. Teme: „ Ce fac la școală?” • Tipuri de activitati (învatare, joc, relaxare) Teme : „ Cum îmi petrec timpul?” • Modalitati de învățare Teme: „ Cum învăț?” • Dificultati în rezolvarea temelor Teme: „ Cine mă ajută la teme?” „ Vreau să știu mereu!” • Evaluare	7	XV- XXI
4	Planificarea carierei	4.1: să identifice hobby-uri,	4.1 Explorarea propriilor interese • Jocuri si activitati preferate acasa, la scoala, în comunitate	6	XXII- XXVII

		<p>jocuri și activități preferate</p> <p>4.2: să explice de ce preferă o anumită activitate</p>	<p>Teme: „Îmi ajut părinții la...”</p> <p>„Ce fac părinții mei la serviciu?”</p> <p>„Ziua porților deschise”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivatia personala în alegerea anumitor activitati proprii <p>Teme: „Dictionarul meseriilor”</p> <p>„Ce vreau să mă fac când voi fi mare?”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluare 		
5	Calitatea stilului de viață	<p>5.1: să dea exemple de comportamente care oferă siguranță personală, în viața curentă și în situații de risc</p>	<p>5.1 Calitatea vietii personale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sursele potientiale de risc acasa, în scoala sau în comunitate. Comportamente de siguranta în situatii de risc sau criza, semne si reguli de circulatie. <p>Teme: „Ce am voie să fac la școală?”</p> <p>„Nu te juca cu focul!”</p> <p>„Semaforul”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persoanele si sursele de ajutor acasa, la scoala si în comunitate, în viata curenta si în diverse situatii de criza sau de risc (ex. inundatii, cutremur, incendii, accidente rutiere etc.) <p>Teme: „Pe cine trebuie să ascuți?”</p> <p>„Ajutor!!”</p> <p>„Nenea polițistul”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluare 	7	<p>XXVIII</p> <p>-</p> <p>XXXIV</p>