# Proiect didactic

**Profesor propunător:** Căprar Loredana Aurelia

**Școala:** Școala Gimnazială „Paul Tanco” Monor

**Data:** 03.06.2026

**Clasa:** a VI-a

**Aria curriculară:** Consiliere și orientare

**Disciplina:** Consiliere și dezvoltare personală

**Tema lecției:** Decalogul asertivității și autocunoașterea

**Subiectul lecției:** Comorile din interior – Valori, identitate și exprimare asertivă

**Tipul lecției:** Mixtă (predare-învățare, formare de priceperi și deprinderi prin tehnici experiențiale și joc)

**Durata:** 50 minute

## Competențe specifice

- **1.1.** Recunoașterea propriilor calități, valori și resurse personale în diferite contexte specifice vârstei.
- **2.1.** Exprimarea asertivă a nevoilor, dorințelor și a propriei identități în interacțiunile cu ceilalți, manifestând respect.
- **3.2.** Colaborarea eficientă în grupuri de egali prin valorizarea diversității de opinii și calități umane.

## Competențe derivate (Ob.op.)

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

## Cognitive:

- **O1.** Să identifice cel puțin 3 valori sau virtuți interioare comune cu ale colegilor, dincolo de aspectele exterioare.

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN”, nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

- **O2.** Să definească metaforic propria identitate și propriile dorințe în cadrul unui scenariu de imaginație ghidată.
- **O3.** Să coreleze dreptul asertiv de a fi unic și de a avea opinii proprii cu acceptarea modului în care sunt percepuți de ceilalți.

### Psihomotorii:

- **O.P.1.** Să manipuleze baloanele și instrumentele de scris pentru a schița elemente fizice și simbolice, coordonându-și mișcările în spațiul clasei.

### Afective:

- **O.A.1.** Să manifeste deschidere și empatie în procesul de descoperire a calităților și dorințelor colegilor.
- **O.A.2.** Să colaboreze activ în cadrul jocurilor de mișcare, respectând regulile de siguranță și incluziune din grup.

# Strategia didactică

### a) Resurse procedurale:

- **Metode:** Jocul pedagogic, Învățarea experiențială, Metafora imaginativă, Exercițiul de interacțiune directă, Tehnica „Oglinzii Sociale”.
- **Forme de organizare:** Frontal, Individual, În cercuri dinamice, În echipe mici.

### b) Resurse materiale:

- Baloane colorate (câte unul pentru fiecare elev).
- Carioci colorate de text (pentru scris și desenat pe baloane).
- Tabla interactivă sau laptop
- Scaunele din sala de clasă (aranjate în cerc).

### Bibliografie

1. Băban, A. (Coordonator), Consiliere psihopedagogică. Ghid metodologic pentru profesori, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001.
2. Ministerul Educației Naționale, Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală - clasa a V-a - clasa a VIII-a, București, 2017.

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN”, nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

3. Salovey, P., & Mayer, J. D., Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications, Basic Books, 1997.

### Anticiparea dificultăților:

Nivelul ridicat de energie din timpul jocurilor dinamice poate crea agitație. *Măsură de remediere:* Profesorul va folosi un semnal sonor clar (oprirea muzicii sau ridicarea mâinii) ca ancoră pentru restabilirea imediată a liniștii și atenției.

# Desfășurarea activităților

| Secvențele lecției/ dozarea timpului | Ob.op. | Conținutul activității (profesor/elevi) | Resurse (Metode, Forme, Materiale) |
|---|---|---|---|
| **1. Moment organizatoric**<br><br>(2 min) | | Pregătirea spațiului clasei: scaunele sunt așezate în cerc. Profesorul verifică prezența și asigură climatul optim pentru o activitate de autocunoaștere. | Conversația;<br><br>Frontal |
| **2. Captarea atenției & Dinamică de grup**<br><br>(8 min) | O.P.1.<br><br>O.A.2. | **Jocul „Scaunele Muzicale Asertive”:**<br><br>**Profesor:** Pornește muzica. Când muzica se oprește, elevii trebuie să prindă un scaun. Se elimină câte un scaun la fiecare rundă.<br><br>**Regulă de inteligență emoțională:** Elevii care rămân fără scaun nu ies din joc, ci trebuie să fie primiți în brațe sau pe genunchi de colegii de pe scaune. Jocul se oprește când rămân doar câteva scaune ocupate de grupuri compacte de elevi.<br><br>**Reflecție după desfășurarea activității:** Profesorul subliniază importanța suportului reciproc și a dreptului de a face parte dintr-un grup sigur. | Jocul didactic;<br><br>Scaune, Muzică;<br><br>Colectiv |
| **3. Reactualizarea** | O1. | **Jocul „VÂNĂTOAREA DE COMORI SUFLETEȘTI”**<br>**Reguli și Detaliere:** Tema este găsirea lucrurilor valoroase din interiorul ființei | Joc de interacțiune; |

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN”, nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

| | | | |
|---|---|---|---|
| **cunoștințelor & Interacțiune**<br><br>(10 min) | O.A.1. | celuilalt, nu a celor pe care le poartă pe el sau cu el. Scopul este găsirea numărului maxim de persoane din grup care prețuiesc aceleași idei, virtuți etc. Dacă elevii nu se cunosc bine, se vor prezenta.<br><br>**Sarcini date de profesor:**<br>1. *Găsește o persoană care poartă același număr la pantofi ca și tine.*<br><br>2. *Găsește o persoană care poartă șapcă sau nu-i place șapca (la fel ca și tine).*<br><br>3. *Găsește o persoană care prețuiește aceeași valoare ca tine (ex: Sinceritatea, Loialitatea).* | Activitate de grup;<br><br>Fără materiale |
| **4. Dirijarea învățării & Cercul Valorilor**<br><br>(15 min) | O3.<br><br>O.P.1.<br><br>O.A.2. | **Jocul cu baloane și Oglinda Socială:**<br><br>**Profesor:** Distribuie câte un balon fiecărui elev. Cere să îl umfle și să își scrie numele pe el cu o cariocă.<br><br>**Elevi:** Umflă baloanele și își scriu numele.<br><br>**Profesor:** Cere elevilor să arunce baloanele în aer, amestecându-le. La oprirea muzicii, fiecare ia un balon la întâmplare. Profesorul cere elevilor să deseneze pe balonul găsit ochii persoanei căreia îi aparține acel balon.<br><br>**Elevi:** Desenează ochii colegului indicat pe balon și le aruncă din nou.<br><br>**Profesor:** La a doua oprire, elevii iau alt balon și desenează o altă parte a feței (gura, nasul, părul) proprietarului de drept.<br><br>**Finalizare:** Baloanele se întorc la posesorii | Joc experiențial;<br><br>Baloane, Carioci;<br><br>Mișcare liberă în clasă |

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN", nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea."

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | lor de drept. Se fac poze de grup cu balonul personal modificat artistic de colegi.<br><br>**Reflecție:** *„Cum ne simțim când vedem cum ne percep ceilalți? Cum ne apărăm asertiv unicitatea?”* | |
| **5. Obținerea performanței**<br><br>(10 min) | O2.<br><br>O.A.1. | **JOCUL: FÂNTÂNA MIRACULOASĂ**<br><br>**Scop:** De exprimare a identității.<br><br>**Reguli și Detaliere:** Cercul în care sunt așezați participanții se imaginează ca fiind marginea unei fântâni miraculoase. Fiecare participant își va spune, pe rând, dorințele profunde în fața fântânii virtuale.<br><br>**Formulă de exprimare:** *„Dacă aș putea fi o altă viețuitoare din lumea animală, aș fi..... , pentru că ..... ; dacă aș putea fi o pasăre (o insectă, o floare, un copac, o mobilă, un instrument muzical, o casă, o mașină, o stradă, un joc, o emisiune Tv, un film, un aliment, o culoare etc.), aș fi ..... , pentru că .....”* | Metafora imaginativă;<br><br>Exercițiu de reflecție;<br><br>Formă frontală / în cerc |
| **6. Feedback și evaluare**<br><br>(5 min) | O1.<br><br>O2. | **Profesor:** Solicită o scurtă concluzie despre ce au descoperit nou despre ei și despre colegii lor. Evidențiază regulile din Decalogul Asertivității legate de acceptarea propriei identități.<br><br>**Elevi:** Exprimă într-un singur cuvânt starea de spirit de la finalul orei. | Conversație de reflecție;<br><br>Frontal |

# Tratare diferențiată

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN”, nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

- **Pentru elevii timizi sau cu cerințe educaționale speciale (CES):** În cadrul jocului *„Fântâna Miraculoasă”*, elevii primesc o fișă de suport cu imagini sau opțiuni predefinite din care pot alege (de exemplu, o listă scurtă de animale/culori cu justificări emoționale gata scrise: *„leul pentru că este puternic”*, *„culoarea albastră pentru că aduce liniște”*), asigurându-le un mediu securizant de exprimare.

**ANEXA 1: Oglinda Tablei**

https://canva.link/gty43bl5cs6gwjf - Prezentare Lecție

*COMORILE DIN INTERIOR: VALORI ŞI IDENTITATE*
*[Zidul Unicității Mele]*
*-> Dreptul asertiv de astăzi: „Am dreptul să fiu diferit și să am propriile mele valori, fără să fiu judecat.”*

*Cine sunt eu? (Identitatea profundă v.s. Exteriorul)*
*- Exterior: haine, încălțăminte, obiecte purtate.*
*- Interior: virtuți (sinceritate, curaj), pasiuni, dorințe secrete.*

*[Pilonii Cercului Valorilor]*
*1. ÎNDEMÂNARE: La ce sunt bun din punct de vedere practic?*
*2. PASIUNI: Ce îmi face inima să bată cu bucurie?*
*3. NEVOI: De ce am nevoie pentru a mă simți în siguranță? (ex: Respect)*
*4. VALORI: Ce prețuiesc cel mai mult la mine și la ceilalți?*

*REȚINE: Cum mă văd eu (Fântâna) <===> Cum mă văd ceilalți (Balonul)*

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN”, nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

**ANEXA 2: FIȘĂ DE LUCRU – VÂNĂTOAREA DE COMORI SUFLETEȘTI**

**Numele tău:** _____
**Clasa:**
**Data:**
**Regulă de aur:** Scopul acestei vânători este să descoperi lucrurile valoroase din interiorul ființei colegilor tăi, nu cele pe care le poartă la vedere. Dacă nu cunoști bine o persoană, prezintă-te înainte de a pune întrebarea!
*Găsește câte un coleg diferit pentru fiecare dintre criteriile de mai jos și trece-i numele în spațiul punctat:*

1. **Comoara Fizică Comună:** Găsește o persoană care poartă exact același număr la pantofi ca și tine.

   *Numele colegului:* _____ (Numărul comun: _____)

2. **Comoara Preferințelor:** Găsește o persoană care (la fel ca tine) fie poartă cu plăcere șapcă, fie urăște să poarte șapcă.

   *Numele colegului:* _____ (Opțiunea noastră: *Îmi place / Nu-mi place*

3. **Comoara Pasiunii:** Găsește o persoană care iubește să își petreacă timpul liber făcând aceeași activitate ca tine (ex: desen, fotbal, gaming, lectură).

   *Numele colegului:* _____ (Pasiunea comună: _____)

4. **Comoara Virtuții (Valoarea Interioară):** Găsește o persoană care consideră că **Sinceritatea** sau **Loialitatea** este cea mai importantă calitate într-o prietenie.

   *Numele colegului:* _____ (Valoarea aleasă: _____)

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN", nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea."

**ANEXA 3: FIȘĂ EXPERIENȚIALĂ – FÂNTÂNA MIRACULOASĂ**

*Așază-te confortabil pe marginea fântânii virtuale a clasei noastre. Privește în reflexia apei și dă-ți voie să visezi fără nicio barieră. Completează formulele de mai jos pentru a-ți exprima identitatea profundă.*

- Dacă aș putea fi o altă **viețuitoare din lumea animală**, aș fi _____,

  pentru că _____.

- Dacă aș putea fi o **floare sau un copac**, aș fi _____,

  pentru că _____.

- Dacă aș putea fi un **instrument muzical**, aș fi _____,

  pentru că _____.

- Dacă aș putea fi o **culoare**, aș fi _____,

  pentru că _____.

**Dreptul meu la reflecție:** Nimeni nu are dreptul să îmi conteste alegerile făcute la fântână. Aceasta este viziunea mea unică asupra lumii!

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN", nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea."

**ANEXA 4: SUPORT DIDACTIC PENTRU ELEVII CES (Tratare diferențiată)**

*Dacă îți este greu să găsești cuvintele potrivite pentru Fântâna Miraculoasă, alege una dintre ideile de mai jos care ți se potrivește cel mai bine și încercuiește-o:*

- **Aș dori să fiu un LEU**, pentru că este puternic, curajos și îi protejează pe cei dragi din tribul lui.
- **Aș dori să fiu un DELFIN**, pentru că este inteligent, îi place să se joace mereu cu prietenii și iubește libertatea mării.
- **Aș dori să fiu o CHITARĂ**, pentru că emite sunete vesele și îi adună pe oameni împreună la petreceri.
- **Aș dori să fiu CULOAREA ALBASTRĂ**, pentru că seamănă cu cerul curat și le oferă oamenilor o stare de liniște și pace.

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv echipei de implementare a proiectului „Edu Mobility Project BN", nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000132968 și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea."