

PROFESOR: IONESCU CRISTINA- ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ ȘTEFAN CEL MARE” GALAȚI

ARIA CURRICULARĂ: CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

CLASA: A V-A

TEMA LECȚIEI: COPILUL DIN OGLINDA

UNITATEA I

CINE SUNT EU ?

AUTOCUNOAȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Competența generală:

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

Competența specifică:

1.1 Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârste

Conținuturi :

- Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe
- Concept de sine școlar
- Concept de sine global

Obiective :

- Să-și formeze și să-și dezvolte capacitatea de autocunoaștere;
- Să conștientizeze diferența dintre felul cum sunt și cum aș dori să fiu;
- Să-și dezvolte stima de sine.

Resurse materiale, procedurale, forme de organizare și de evaluare a activității :

- a. *Procedurale* : Conversația, explicația, descoperirea dirijată, observarea sistematică audio-vizuală, brainstorming, dialogul profesor-elev, dialogul elev- elev, , dezbateră, reflecția;
- b. *Materiale*: platforme digitale online (wordwall), mijloace audio-video (film- Rățușca cea urâtă), manual școlar, fișă de lucru, cartea „ Rățușca cea urâtă” de Hans Christian Andersen;
- c. *Forme de organizare* : grupe, frontală, individuală;
- d. *Forme de evaluare* : orală, scrisă , portofoliu.

Durata : 2-3 ore

Bibliografie :

1. Popa, S., 2017, *Consiliere și dezvoltare personală- clasa a V a* , Editura Active Learning, București
2. Chirilă, M., 2019, *Viitorul începe azi-Consiliere și orientare școlară*, Editura Taida, Iași
3. <https://wordwall.net/resource/2114296/imaginea-de-sine-cum-suntem%C8%9Bi-%C3%AEn-prezent-raspunde%C8%9Bi-cu-da-sau-nu>
4. <https://>

Play Video

(<https://www.youtube.com/watch?v=pdhWyYdiSs0>)

Ratusca Cea Urata Poveste in romana HeyKids - Desene animate 13: 15

GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

Fiecare om este o ființă unică

Caută să adaugi noi dimensiuni personalității tale

Pentru a reuși în viață ai nevoie de informații sigure despre tine

Trebuie să afli cine ești, ce reprezinți, de ce anume ești capabil, căci numai cunoscându-te bine vei putea acționa corect

DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

I. INTRODUCEREA ÎN ACTIVITATE

Exercițiu de spargere a gheții (Imaginea de sine – Cum sunteți în prezent ?) :

· <https://wordwall.net/resource/2114296/imaginea-de-sine-cum-suntem%C8%9Bi-%C3%AEn-prezent-raspunde%C8%9Bi-cu-da-sau-nu>

II. ANUNȚAREA TEMEI ȘI A OBIECTIVELOR LECȚIEI

Se anunță tema, scopul lecției, precum și obiectivele urmărite.

III. DIRIJAREA ACTIVITĂȚILOR

Activitatea nr 1

Vizionează următoarele secvențe din povestea „ Rățușca cea urâtă ” și răspunde la întrebările de mai jos.

Discutați răspunsurile împreună cu colegii în clasă (https: //

Play Video

)

- Cum crezi că se simte rățușca cea albă în primul fragment? Dar în al doilea ?
- De ce crezi că mama rață o respinge pe rățușca albă ?
- De ce crezi că o acceptă mama lebedă?
- Ce crezi că îi spune mama rață rățuștei albe ? Dar lebăda ?
- Care crezi că sunt gândurile rățuștei albe când se oglindește în apa lacului ?

- De ce crezi că plânge rățușca albă ?
- Care crezi că sunt gândurile rățuștei albe, când se joacă cu cei patru pui de lebădă ?

Activitatea nr 2

Rearanjează cuvintele de mai jos pentru a obține definiția stimei de sine. Verifică răspunsul corect în dicționarul de la sfârșitul manualului.

- noi, despre, imaginea, gândim, de, stimă, noi, pe, sine, care, felul, o, ne, despre, este, avem, vedem, și, înșine, în, care, noi.

Activitatea nr 3

Așezați-vă în cerc. Fiecare îi spune colegului din dreapta trei lucruri pe care le admiră la el/ea și pentru care îl valorizează. Începeți propoziția cu umătoarea sintagmă : Valorizez la tine faptul că ... La sfârșitul activității, faceți o listă cu lucrurile pe care le valorizează colegii la tine. Păstrați lista în Portofoliul personal.

Activitatea nr 4

Citește textul de mai jos și subliniază cuvintele care sugerează imaginea de sine a rățuștei :

„ Dar când colo, ce să vadă în apă ? Chiar pe ea însăși oglindită, dar acum nu mai era o pasăre greoaie, cenușie și urâtă, era și ea lebădă. Nu-i nimic dacă te naști printre rațe, numai să ieși dintr-un ou de lebădă! Păsării nu-i părea rău că îndurase atâtea neazuri; se putea bucura acum și mai mult de fericirea ei. Lebedele cele mari au venit la ea și au dezmiardat-o cu pliscurile. În grădină au venit câțiva copii. Au aruncat pe apă pâine și grăunțe. Deodată, cel mic a strigat:

- *Uite, că a mai venit una!*

.....

Lebăda cea tânără s-a rușinat și și-a ascuns capul în aripi; nu știa ce să facă; era foarte fericită, dar nu se mândrea deloc. (...) Se gândea cum fusese ea de prigonită și de batjocorită, și acum toți spuneau că e cea mai frumoasă dintre toate păsările. Chiar și liliacul se apleca spre ea cu crengile în apă și soarele strălucea călduț și domol. Și lebăda și-a întins aripile, și-a înălțat gâtul și a spus din toată inima :

- *Pe vremea când eram o rățușcă urâtă nici în vis nu m-aș fi gândit la atâta fericire ! ”*

Christian Andersen

Activitatea nr 5

Priveşte imaginile de mai jos şi spune ce fel de stimă de sine au copiii din imagine :

Activitatea nr 6

1. Completează următoarele propoziţii aşa cum simţi că este adevărat pentru tine :

- a. Îmi place la mine
- b. Apreciez că pot
- c. Lucrurile pe care le fac cu plăcere sunt
:.....
- d. Sunt mândru de mine
când.....
- e. Îmi place că ştiu să
- f. Îmi place mai puţin faptul că
.....
- g. Când nu ştiu ceva, cer
ajutorul.....
- h. Nu îmi place la mine.....
- i. Pot schimba ceea ce nu-mi place prin
.....
- j. Am încredere că
.....
- k. Mă respect pentru că
.....

l. Valorizez la mine

.....

m. Mă iubesc pentru că

.....

Activitatea nr 7

Invitație la autoevaluare și reflecție :

a. Apreciază nivelul stimei tale de sine

1. Stimă de sine scăzută.....
2. Stimă de sine medie
3. Stimă de sine ridicată.....
4. Stimă de sine foarte ridicată

Ce atitudine crezi că ai față de tine?

b. Apreciază cât de bine te cunoști

1. Nu mă cunosc deloc.....
2. Știu puține lucruri despre mine
3. Știu unele lucruri despre mine.....
4. Știu multe lucruri despre mine.....
5. Știu foarte multe lucruri despre mine.....

c. Acum știu

1. Valorile reprezintă.....

2. Credințele se referă
3. Atitudinile sunt
4. Stima de sine este

d. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ce ai aflat despre tine , care sunt lucrurile care îți plac la tine și care nu, la ce soluții te-ai gândit pentru a schimba lucrurile care îți plac mai puțin și identifică persoanele care te pot ajuta să reușești în ce ți-ai propus.