**Unitatea de învăţământ:** ………….

**Profesor:**……………………..

**Data:**……….

**Saptămâna:** S10

**Durata Lecţiei:** 50 de minute

**Aria Curriculară:** Consilere şi Orientare

**Disciplina:** Consiliere şi Dezvoltare Personală

**Unitatea de învăţare:** Unitatea2. Ce simţim?

**Subiectul Lecţiei:** Cum exprimăm emoțiile?

**Tipul lecţiei:** Transmiterea de cunoştinţe

**Scopul lecţiei:** Exersarea unor modalități de exprimare a emoțiilor

**Competenţe Generale**:

Relaţionarea armonioasă cu ceilalţi în contexte şcolare şi extraşcolare

**Competenţe specifice:**

2.1 Recunoaşterea unei varietăţi de emoţii trăite în raport cu sine şi cu ceilalţi

2.2 Acordarea feedbackului pozitiv în relaţionarea cu ceilalţi

**Obiective Operaţionale:**

**O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor

**O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente

**O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au

**O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor

**O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori

**Strategii didactice:**

**a)Metode şi procedee:** expunerea, conversaţia, discuţia de grup, reflecția, joc de rol

**b)Mijloace didactice:** fişe de lucru, imagini

**c)Forme de organizare:** frontală, individuală

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Etapele Lecţiei | Obiective operaţionale | Activitatea profesorului | Activitatea Elevului | Resurse de timp |
| 1. Captarea atenţiei | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul le arată elevilor imagini cu persoane cunoscute din reviste și îi invită pe cei care doresc, să spună cum cred ei că se simt persoanele respective. | Elevii spun cum cred ei că se simt persoanele din imagini. | 5 minute |
| 2. Reactualizarea noţiunilor | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul îi invită pe elevii care doresc, să prezinte descrierea personajului ales din filmul “ Inside Out“. | Elevii care doresc, prezintă descrierea pe care au realizat-o. | 5 minute |
| 3.Enunţarea obiectivelor | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul le comunică elevilor că în această oră de studiu  -vor exersa exprimarea emoțiilor în diferite contexte din viața lor  - vor învăţa să realizeze corespondenţe între gândurile pe care le au şi emoţiile pe care le simt și comportamente  -vor descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  -vor vorbi despre emoțiile și sentimentele pe care le simt în relație cu persoane semnificative din viața lor | Elevii ascultă şi adresează întrebări. | 3 minute |
| 4. Prezentarea optimă a conţinutului | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul  -le vorbeşte elevilor despre modalitățile de exprimare a emoțiilor în relațiile interpersonale, în diferite contexte din viața lor  -le vorbeşte despre relaţia dintre gândurile pe care le au oamenii, emoţiile pe care le simt și comportamente.  - descrie relația care apare între nevoile pe care le avem și ceea ce simțim | Elevii ascultă, adresează întrebări şi îşi iau notiţe. | 5 minute |
| 5. Dirijarea învăţării | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul îi invită pe elevi:  -să identifice modalitățile pe care le preferă în a-și exprima emoțiile, dintre cele descrise în manual la ex. 2, pag 37.  -să completeze fișa de lucru “Emoții, gânduri și comportamente“ și să prezinte relația pe care o sesizează între cele trei.  -să joace pe rând, rolul unor persoane care își exprimă emoțiile ținând cont de nevoile  personale și ale celorlați și rolul unor persoane care nu țin cont de nevoile personale și ale celorlalți, atunci când își exprimă emoțiile. | Elevii se implică în activităţile propuse de profesor şi adresează întrebări. | 15 minute |
| 6. Conexiunea inversă  (Asigurarea feedbackului) | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul îi invită pe elevi să:  - să vorbească despre cum s-au simțit în jocul de rol pe care l-au făcut, atât în prima situație cât și în a doua situație. | Elevii răspund solicitărilor profesorului şi adresează întrebări. | 5 minute |
| 7. Evaluare | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul le cere elevilor să rezolve exercițiul 5, din manual, pagina 38, așa cum consideră că este adevărat pentru ei. | Elevii se ghidează după sarcina de lucru din manual și încercuiesc afirmațiile care au valoare de adevăr pentru ei. | 5 minute |
| 8. Fixarea | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul le cere elevilor să vorbească despre cum s-au simțit în relație cu persoane din viața lor, în diferite contexte din viața lor. | Elevii care doresc, povestesc diferite situații și întâmplări și vorbesc despre emoțiile pe care le-au simțit și cum au ales să le exprime. | 5 minute |
| 9. Asigurarea retenţiei şi a transferului | **O1:** Să exprime cum s-au simțit în diferite situații din viața lor  **O2:** Să realizeze corespondenţe între emoții, gânduri, comportamente  **O3:** Să descrie relația dintre ceea ce simt și nevoile pe care le au  **O4:** Să identifice modalități eficiente de exprimare a emoțiilor  **O5:** Să numească emoții pe care le-au simțit în relație cu prieteni, părinți, profesori | Profesorul le cere elevilor să rezolve pentru ora viitoare, exercițiul 6 de la pagina 38. | Elevii îşi notează sugestiile de lucru pentru lecţia următoare. | 2 minute |