

PROIECT DIDACTIC

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a VI -a

Profesor: Luminița Bulc

Tema lecției: Piramida alimentelor

Modulul: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Competența generală

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

Competențe specifice

1.1 Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale

1.2 Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine

Resurse materiale/digitale:

- chestionare, fișe de lucru
- aplicații din cadrul Google Workspace:
<https://classroom.google.com/>, <https://docs.google.com/forms/>
- platforma de design *canva*
<https://www.canva.com/>
- aplicația digitală *padlet*
<https://padlet.com/>

Metode și procedee:

- conversația, conversația euristică, explicația, expunerea, problematizarea

Forme de organizare:

- frontală, individuală, în perechi.

Forme de dirijare a învățării:

- dirijată de profesor sau prin materiale didactice
- independentă

Locul de desfășurare al activității :

- sala de clasă/online

Bibliografie:

Cosmovici A., *Adolescentul și timpul său liber*, Iași, Ed. Junimea, 1995

Iancu R., *Managementul și gestiunea clasei de elevi*, Iași, Ed. Polirom, 2000

Lemeni, G., Mircea Miclea, *Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Ediția a II-a, Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2010

Popa, S., *Consiliere și dezvoltare personală-manual pentru clasa a VI-a*, București, Editura Didactică și pedagogică, 2018

OM/Nr.3393/28.02.2017<http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118->

[Consiliere% 20si% 20dezvoltare% 20personala.pdf](http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf)

https://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/ce-inseamna-sa-mananci-sanatosi_3809

Scenariul didactic

Evenimente didactice	Activitatea dirigintelui	Activitatea elevilor	Timp	Metode	Resurse	Evaluare
Organizarea clasei	Analiza documentelor școlare		3 min.	Conversația	Catalogul	Note Prezență
Motivarea elevilor	Concepte cheie: Alimentație sănătoasă Grupe de alimente	Elevii urmaresc cu atenție expunerea	2 min.	Conversația		
Anunțarea temei și a obiectivelor lecției	Dirigintele anunță tema <i>Piramida alimentelor</i> și obiectivele activității: identificarea și gruparea alimentelor în grupe de alimente, analizarea și evaluarea stilului alimentar propriu, stabilirea unui meniu zilnic sănătos.	Elevii urmăresc interesați tema noii lecții și obiectivele acesteia	3 min.	Expunerea		
Desfășurarea activității	Dirigintele prezintă elevilor un filmuleț despre alimentația sănătoasă (1) https://www.youtube.com/watch?v=vc_Z73IoRIo Dirigintele oferă îndrumări cu privire la modul de completare a chestionarului <i>Ce mâncăm ?</i>	Elevii urmăresc filmulețul Elevii completează chestionarul (2) https://forms.gle/ZTL9TqSRy3KKbbLXA	8 min	Rezolvare de probleme	Film (youtube/ internet) Chestionar online	Capacitatea elevilor de a utiliza ei înșiși termenii cheie.
	Analizează răspunsurile împreună cu elevii, și solicită definirea conceptelor cheie.	Elevii argumentează răspunsurile selectate.	12 min.	Conversația euristică Explicația Problematizarea		Participă la rezolvarea și clarificarea semnificației termenilor
	Dirigintele aduce indicații referitoare la analiza fișei de lucru. (3) https://www.canva.com/design/DAEZhje-oI4/GB2-nARHfAiTyf0-UqU1Q/view?utm_content=DAEZhje-oI4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink	Elevii analizează imaginea care ilustrează piramida alimentelor și informațiile articolului de specialitate despre tipurile de alimente și rolul lor în menținerea sănătății. În perechi, elevii concep un meniu sănătos ținând cont de grupele alimentare. (4) https://www.canva.com/design/DAEZho9wmJ8/hw79YEvDsyj9yRWP3RTywA/view?utm_content=DAEZho9wmJ8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu	15 min.	Conversația Problematizarea	Fișe de lucru	Aprecieri asupra contribuției la desfășurarea temei.
Asigurarea transferului	Se trag concluziile referitoare la un mod de alimentație sănătos, echilibrat.		5 min.			Aprecierea elevilor care au participat activ la oră.
Încheierea activității	Comunică tema viitoare: <i>Prietenul meu calculatorul</i>	Elevii își notează tema lecției viitoare	2 min.			

<https://padlet.com/luminitabulc/vojnzi3mmwthsg2>