🧠📌 PLAN DE LECȚIE – ORĂ DE DIRIGENȚIE

Clasa: a VIII-a
Durata: 50 minute
Titlul lecției: **„Identitatea adolescentului: între emoții, valori și relații”**

DOMENII: Dezvoltare personală – Psihologie – Educație civică – Arte vizuale – Limba română
PROFESORI:

- **Leonte Raluca-Georgiana – Limba germană**
- **Staicu Oana Gabriela – Limba română**

✅ COMPETENȚE EDUCAȚIONALE INTERDISCIPLINARE

📘 1. Competență de autocunoaștere și dezvoltare personală

Elevul este capabil să își identifice și exprime propriile emoții, valori, nevoi și aspirații folosind metode vizuale și verbale.

- 🔹 Discipline asociate: Dirigenție, Dezvoltare personală, Psihologie
- 🔹 Activități corelate: Body Mapping, metoda foii albe
- 🔹 Exemple: identificarea anxietății, speranțelor, pasiunilor și relațiilor importante

🧠 2. Competență de autoreglare emoțională și relaționare pozitivă

Elevul dezvoltă abilități de gestionare a emoțiilor precum stresul, furia, anxietatea și exprimă empatie față de ceilalți.

- 🔹 Discipline asociate: Psihologie, Educație civică, Dirigenție
- 🔹 Activități corelate: reflecția pe baza siluetelor, PERMA model, discuții despre bullying
- 🔹 Exemple: recunoașterea emoțiilor proprii și ale altora, discuții despre excludere/incluziune

🧩 3. Competență de analiză critică a comportamentelor sociale

Elevul identifică și analizează situații de bullying și alte forme de excludere socială, propunând soluții etice și constructive.

- 🔹 Discipline asociate: Educație civică, Dezvoltare personală, Dirigenție
- 🔹 Activități corelate: analiza siluetelor, metoda foii albe, discuție despre agresiune fizică și psihologică
- 🔹 Exemple: identificarea escaladării conflictului, exprimarea opiniilor pro-sociale

🎨 4. Competență de exprimare creativă și simbolică

Elevul folosește desenul, simbolurile și culoarea pentru a-și reprezenta lumea interioară și relațiile sale cu ceilalți.

- 🔹 Discipline asociate: Arte vizuale, Dirigenție, Dezvoltare personală, Literatură
- 🔹 Activități corelate: Body Mapping, crearea de simboluri personale
- 🔹 Exemple: desene despre familie, visuri, temeri, pasiunile personale

🌍 5. Competență de integrare a cunoștințelor pentru starea de bine (well-being)

Elevul integrează cunoștințe din diverse domenii (emoțional, cognitiv, social) pentru a-și îmbunătăți calitatea vieții și a relațiilor.

- Discipline asociate: Psihologie pozitivă, Dirigenție, Educație pentru sănătate
- Activități corelate: introducerea modelului PERMA, reflecția finală
- Exemple: legătura între emoții pozitive, relații, sens și motivație personală

📚 RESURSE FOLOSITE:

Fișa „Body Mapping”
Fișa „Figuri și relații”
Fișă Metoda foii albe, bullying, PERMA
Foi albe, markere / creioane colorate
Muzică de fundal relaxantă (opțional)

📍 DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

1. Încălzire – Introducere (5-7 min)
Discuție frontală:
„Ați simțit vreodată că aveți multe lucruri în interior pe care nu le poate vedea nimeni din exterior?” „V-ați gândit ce vă definește ca oameni?”
Profesorul prezintă tema lecției: introspecție, emoții, relații și psihologie pozitivă.

2. Activitate 1 – Body Mapping (15-20 min)
Instrucțiuni: Fiecare elev primește o fișă de tip „Body Map” (sau o foaie albă pe care își desenează silueta umană).
Li se cere să deseneze/scrie în interiorul corpului gânduri, emoții, aspirații, frici, relații importante, activități care îi definesc, lucruri care îi apasă sau motivează (exact ca în exemplul din prima imagine).
👉 Se pot ghida după întrebări ca:
Ce îmi ocupă mintea? (gânduri, examene, visuri, frici)
Ce simt cel mai des? (emoții pozitive/negative)
Ce este important pentru mine? (familia, prietenii, pasiunile)
Ce mă rănește sau mă stresează?
Ce îmi dă putere?
Profesorul încurajează exprimarea creativă (desene, simboluri, culori).
Exemplul vizual poate fi proiectat pe tablă sau prezentat.

3. Activitate 2 – Fișa cu siluete (10 min)
Scop: explorarea relațiilor și sentimentului de apartenență/excludere
Instrucțiuni: Elevii privesc imaginile cu siluete din a doua imagine.
Li se cere să aleagă una sau două imagini care:
le reprezintă în acest moment în raport cu un grup (familie, clasă, prieteni etc.) sau care le-a trezit o emoție (pozitivă/negativă)
Discuție ghidată (orală sau în scris):
Ce imagine ai ales și de ce?
Cum te simți în cadrul grupului clasei / familiei / altui colectiv?

Ai fost vreodată în poziția unei persoane excluse? Dar a celei care exclude?

4. Activitate 3 – Metoda Foii Albe (10 min)
Scop: exersarea exprimării scrise a unei emoții sau experiențe
Instrucțiuni: Elevii primesc o foaie albă pe care pot scrie/dese na o experiență emoțională (pozitivă sau negativă), fără să fie obligați să se semneze.
Poate fi un moment în care s-au simțit excluși, apreciați, neînțeleși etc.
Foaia poate rămâne personală sau, dacă elevii doresc, pot fi citite anonim în clasă.

5. Concluzie – Introducere în PERMA & reflecție (5-7 min)
Profesorul introduce pe scurt ideea de Psihologie Pozitivă (Martin Seligman) și modelul PERMA:
P – Positive Emotions (emoții pozitive)
E – Engagement (angajament, implicare)
R – Relationships (relații)
M – Meaning (sens în viață)
A – Accomplishment (realizări)

Se pot da exemple din ceea ce au desenat: prietenii, familie, sport, hobby-uri, visuri – toate se leagă de fericire și echilibru.

📝 **EVALUARE:**
Participarea activă la discuții și activități
Originalitatea și profunzimea desenului/body map
Reflecția exprimată în alegerea siluetelor sau în foaia albă

💡 **EXTINDERE** (opțional, pentru acasă):
Scrie un jurnal de o pagină: „Ce învăț despre mine când mă opresc și mă ascult cu adevărat?”