

Școala: \_\_\_\_\_

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Nr. ore: 1 oră/săptămână

Manual: Consiliere și dezvoltare personală, Editura Litera

Clasa: a VI-a

Profesor: \_\_\_\_\_

Nr.....din.....

Aprobat

Responsabil Comisie,

Avizat

Director,

### PLANIFICAREA ANUALĂ – ANUL ȘCOLAR 2023-2024

PERIOADA	DOMENIUL TEMATIC	NUMĂR DE ORE
<b>Modulul 1: 7 săptămâni</b> (11 septembrie – 27 octombrie 2023) Vacanță: 28 octombrie – 05 noiembrie 2023	Prezentarea manualului Portofoliul personal de învățare – utilitatea, structura, modul de realizare și de prezentare. <b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	<b>1</b> <b>6</b>
<b>Modulul 2: 7 săptămâni</b> (06 noiembrie – 22 decembrie 2023) Vacanță: 23 decembrie 2023 – 7 ianuarie 2024	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b> - Recapitulare <b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	<b>1</b> <b>6</b>
<b>Modulul 3: 6 săptămâni</b> (8 ianuarie – 9/16/23 februarie 2024) Vacanță: 12 februarie- 3 martie 2024 (1 săptămână în această perioadă, la decizia ISMB)	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b> - Recapitulare <b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	<b>1</b> <b>5</b>
<b>Modulul 4: 9 săptămâni</b> (19/26 februarie/ 04 martie – 26 aprilie 2024) Vacanță: 27 aprilie- 7 mai 2024	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b> <b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b> - Recapitulare <b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b> <b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b> - Recapitulare	<b>1</b> <b>1</b> <b>6</b> <b>1</b>

<b>Modulul 5: 7 săptămâni</b> (08 mai – 21 iunie 2024) Vacanță: 22 iunie- 8 septembrie 2024	Recapitulare finală	2
	<b>Superputerea mea</b>	2
	Prezentarea portofoliilor de învățare. Feedbackul profesorului	2
		1
<b>Total ore an școlar: 36</b>		
<b>Total săptămâni an școlar: 36</b>		

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE  
Modulul 1: 7 săptămâni**

(11 septembrie – 27 octombrie 2023)

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
4	<b>INTRODUCERE</b>	Prezentarea manualului Portofoliul personal de învățare – utilitatea, structura, modul de realizare și de prezentare.		1	S		
5	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	Lecția 1 - <b>Am o atitudine pozitivă</b> ( Atitudinea pozitivă față de propria persoană. Speranță și optimism) Lecția 2 - <b>Eu și starea mea de bine</b> (Starea de bine) Lecția 3 - <b>Eu, în situații dificile</b> (Situații de stres/dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, dificultăți materiale, anxietate în situații de testare/examene) Lecția 4 - <b>Spun NU stereotipurilor și discriminării</b> ( Stereotipuri, discriminare)	<b>1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale</b>  <b>1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine</b>	6			

		<p>Lecția 5 - <b>Resursele mele pentru sănătate</b>  (Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului. Echilibrul dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine)</p> <p>Recapitulare (domeniul tematic 1)</p>					
<b>Vacanță: 28 octombrie – 05 noiembrie 2023</b>							

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE  
Modulul 2: 7 săptămâni**

(06 noiembrie – 22 decembrie 2023)

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
4	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT-</b> Evaluare	Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback		1	S		
5	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	<p>Lecția 1 – <b>Un puzzle de gânduri și emoții</b>  (Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente)</p> <p>Lecția 2 – <b>Gândesc, simt, acționez</b> (Relația</p>	<b>2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul</b>	6			

	<p>dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente)</p> <p>Lecția 3 – <b>Alegeri personale pentru schimbare</b> (Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente)</p> <p>Lecția 4 – <b>Universul comunicării</b> (Comunicarea în mediul real. Comunicarea în mediul virtual)</p> <p>Lecția 5 – <b>Comunicarea în medii reale și virtuale</b> (Comunicarea în mediul real. Comunicarea în mediul virtual)</p> <p>Lecția 6 – <b>Puterea comunicării eficiente</b> (Comunicarea în mediul real. Comunicarea în mediul virtual)</p>	<p><b>situațiilor</b></p> <p><b>2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale</b></p>				
<b>Vacanță: 23 decembrie 2023 – 7 ianuarie 2024</b>						

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE  
Modulul 3: 6 săptămâni**

(8 ianuarie – 9/16/23 februarie 2024)

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
6	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	Recapitulare (domeniul tematic 2) Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	2.1; 2.2	1	S		

7	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	<p>Lecția 1 - <b>Învățarea în școală</b> (Învățarea în contexte formale)</p> <p>Lecția 2 - <b>Învățarea în afara școlii</b> (Învățarea în contexte non-formale și informale)</p> <p>Lecția 3 - <b>Instrumente de planificare și evaluare a învățării</b></p> <p>Lecția 4 - <b>Atitudini și comportamente care susțin învățarea</b> (Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă)</p> <p>Lecția 5 - <b>Condiții interne ale învățării</b></p>	<p><b>3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare</b></p> <p><b>3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare</b></p>	5			
<b>Vacanță: 12 februarie- 3 martie 2024 (1 săptămână în această perioadă, la decizia ISMB)</b>							

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE Modulul 4: 9 săptămâni**

**19/26 februarie/ 04 martie – 26 aprilie 2024**

**Vacanță: 27 aprilie- 7 mai 2024**

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	Lecția 6 - <b>Condiții externe ale învățării</b>  Recapitulare (domeniul tematic 3) Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	3.1; 3.2	<b>1</b>  <b>1</b>	<b>S</b>		
<b>10</b>	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	Lecția 1 – Pe trasee educaționale... ( <i>trasee educaționale, ocupații și cariere</i> )  Lecția 2 – Punct de informare. Trasee educaționale spre ocupații și cariere ( <i>trasee educaționale, ocupații și cariere</i> )  Lecția 3 – Lumea Ocupațiilor ( <i>caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații</i> )  Lecția 4 – Corespondent în Lumea Ocupațiilor ( <i>caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații</i> )  Lecția 5 – De la Ocupație la Carieră ( <i>criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii,</i>	4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei  4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață	<b>6</b>	<b>S</b>		

		<i>educația necesară, salariu)</i> Lecția 6 – Cum îmi aleg o carieră ( <i>criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariu)</i>					
<b>11</b>	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	Recapitulare (domeniul tematic 4) Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	4.1, 4.2	<b>1</b>			

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE Modulul 5: 7 săptămâni**  
**08 mai – 21 iunie 2024**  
**Vacanță: 22 iunie- 8 septembrie 2024**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Domeniul tematic</b>	<b>Conținuturi asociate</b>	<b>Competențe specifice</b>	<b>Nr. ore</b>	<b>Săptămâna</b>	<b>Data</b>	<b>Obs.</b>
<b>12</b>	Recapitulare finală			2			
<b>13</b>	Superputerea mea			2			
<b>14</b>	Prezentarea portofoliilor de învățare. Feedbackul profesorului.			2			