

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 VII-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> (de luni, 9 septembrie 2024, până vineri, 25 octombrie 2024;) <b>Vacanță:</b> de sâmbătă, 26 octombrie 2024, până duminică, 3 noiembrie 2024	<b>Recapitulare clasa a VI-a</b>	<b>1</b>
	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	
	1. Eu pot	<b>1</b>
	2. Eu pot și fac	<b>1</b>
	3. Eu pot, fac și am succes	<b>1</b>
	4. Eu la vârsta provocărilor	<b>1</b>
	5. Spun <i>Nu</i> violenței	<b>1</b>
6. Internetul în viața mea de zi cu zi	<b>1</b>	
<b>Modulul 2: 7 săptămâni</b> (de luni, 4 noiembrie 2024, până vineri, 20 decembrie 2024) <b>Vacanță:</b> de sâmbătă, 21 decembrie 2024, până marți, 7 ianuarie 2025	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT-</b>	
	7. Momentul ECO	<b>1</b>
	• Recapitulare	<b>1</b>
	• Evaluare	<b>1</b>
	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	
1. Diferențele individuale sau de grup în relațiile dintre noi	<b>1</b>	
2. Gânduri, emoții, reacții în fața diversității	<b>1</b>	
3. Empatia în dialog cu Diversitatea	<b>1</b>	

	4. Cooperarea și colaborarea, încredere, sprijin și respect reciproc	
<b>Modulul 3: 7 săptămâni</b> de miercuri, 8 ianuarie 2025, până vineri, 7 februarie 2025 (respectiv vineri, 14 februarie 2025, sau vineri, 21 februarie 2025, după caz, la decizia inspectoratelor școlare județene/al municipiului București, în urma consultărilor cu beneficiarii primari ai educației, cu părinții/reprezentanții legali ai acestora și cu cadrele didactice, realizate la nivelul unităților de învățământ;)  <b>Vacanță:</b> 10 februarie— 2 martie 2025	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b> 5. Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv în comunicare 6. Comunicarea în limbajul asertivității	1 1
	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulare</li> <li>• Evaluare</li> </ul>	1 1
	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII- 4 ore</b> 1. Timpul – aliat sau dușman? 2. Cum mă organizez pentru a învăța 3. Reușită și eșec în învățare	1 1 1
	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII-</b> 4. Pași spre reușită 5. Succesul și rutinele sănătoase 6. Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare	1 1 1
<b>Modulul 4: 7 săptămâni</b> (de luni, 17 februarie 2025, respectiv luni, 24 februarie 2025, sau luni, 3 martie 2025, la decizia inspectoratelor școlare județene/ al municipiului București, după caz, până joi, 17 aprilie 2025) <b>Vacanță:</b> de vineri, 18 aprilie 2025, până duminică, 27 aprilie 2025	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulare</li> <li>• Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback.</li> </ul>	1 1
	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI-</b> 1. Scopuri personale, pentru fete și băieți 2. Alegeri de familie – alegerile mele	1 1

<b>Modulul 5: 8 săptămâni</b> (de luni, 28 aprilie 2025, până vineri, 20 iunie 2025) <b>Vacanță de vară-</b> de sâmbătă, 21 iunie 2025, până duminică, 7 septembrie 2025	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b> 3. Aspirațiile mele – între dorință și realizare 4. Vizită în lumea ocupațiilor 5. Biblioteca „Ocupațiilor” 6. Traseul meu spre destinația CARIERA	<b>1</b>  <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulare</li> <li>• Evaluare</li> </ul>	<b>1</b> <b>1</b>
	<b>Recapitulare finală</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluare finală</li> </ul>	<b>1</b> <b>1</b>
	<b>Total ore an școlar: 36</b>	
<b>Total săptămâni an școlar: 36</b>		

\*Programul național „Școala altfel” și Programul „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 9 septembrie 2024—30 mai 2025, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ

## PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ MODULUL 1

### Modulul 1: 7 săptămâni

(9 septembrie 2024- 25 octombrie 2024;)

**Vacanță:** de sâmbătă, 26 octombrie 2024, până duminică, 3 noiembrie 2024

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
1	<b>RECAPITULARE CLASA A VI-A</b>	Conținuturi clasa a VI-a Prezentarea manualului Portofoliul personal de învățare – utilitatea, structura, modul de realizare și de prezentare.	Specifice cls VI-a	1	S1		
2	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	Lecția 1 – Eu pot ( <i>autoeficacitate, etichetări</i> ) Lecția 2 – Eu pot și fac ( <i>abilități și activități</i> ) Lecția 3 – Eu pot, fac și am succes ( <i>performanță și succes</i> ) Lecția 4 – Eu la vârsta provocărilor ( <i>provocări și oportunități; schimbări la nivel fizic și emotional</i> ) Lecția 5 – Spun <i>Nu</i> violenței ( <i>comportamente responsabile; agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții</i> ) Lecția 6 – Internetul în viața mea de zi cu zi ( <i>internetul și viața zilnică</i> )	1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva auto-eficacității  1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață	1 1 1 1 1 1	S2 S3 S4 S5 S6 S7		

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ MODULUL 2

### MODULUL 2: 7 săptămâni

4 noiembrie 2024-20 decembrie 2024

**Vacanță:** de sâmbătă, 21 decembrie 2024, până marți, 7 ianuarie 2025

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
3	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	Lecția 7- Momentul ECO ( <i>atitudini față de resurse și reciclare</i> )		1	S8		
		Recapitulare (domeniul tematic 1)		1	S9		
		Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback		1	S10		
4	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>  <b>Relaționarea armonioasă cu ceilalți în context școlar și extrașcolar</b>	Lecția 1 – Diferențele individuale sau de grup în relațiile dintre noi ( <i>caracteristici ale diversității</i> )		1	S11		
		Lecția 2 – Gânduri, emoții, reacții în fața diversității ( <i>Emoții, reacții comportamente față de diversitate</i> )	2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup	1	S12		
		Lecția 3 – Empatia în dialog cu Diversitatea ( <i>caracteristici ale empatiei</i> )		1	S13		
		Lecția 4 – Cooperarea și colaborarea, încredere, sprijin și respect reciproc ( <i>Caracteristici ale comportamentului de cooperare și colaborare</i> )	2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare	1	S14		

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ Modulul 3

### Modulul 3: 7 săptămâni

8 ianuarie 2025- 7 februarie 2025 ( respectiv vineri, 14 februarie 2025, sau vineri, 21 februarie 2025, după caz, la decizia inspectoratelor școlare județene/al municipiului București, în urma consultărilor cu beneficiarii primari ai educației, cu părinții/reprezentanții legali ai acestora și cu cadrele didactice, realizate la nivelul unităților de învățământ;)

**Vacanță:** 10 februarie— 2 martie 2025

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
5	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>  <b>Relaționarea armonioasă cu ceilalți în context școlar și extrașcolar</b>	Lecția 5 – Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv în comunicare ( <i>Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv</i> )	2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup  2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare	1	S15		
		Lecția 6 – Comunicarea în limbajul asertivității ( <i>trăsăturile specifice comportamentului asertiv</i> )		1	S16		
		Recapitulare (domeniul tematic 2)		1	S17		
		Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback		1	S18		
6	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	Lecția 1. Timpul – aliat sau dușman? ( <i>elemente de management al timpului: organizare, planificare</i> )	3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos  3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare	1	S19		
		Lecția 2. Cum mă organizez pentru a învăța ( <i>elemente de management al timpului: organizare, planificare</i> )		1	S20		
		Lecția 3. Reușită și eșec în învățare		1	S21		

## PLANIFICARE CALENDARISTICĂ Modulul 4

### Modulul 4: 7 Săptămâni

17 februarie 2025, respectiv luni, 24 februarie 2025, sau luni, 3 martie 2025, la decizia inspectoratelor școlare județene/ al municipiului București, după caz, până joi, 17 aprilie 2025)

**Vacanță:** 18 aprilie 2025- 27 aprilie 2025

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
7	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	Lecția 4. Pași spre reușită ( <i>reușită și eșec în învățare</i> )	3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare	1	S22		
		Lecția 5. Succesul și rutinele sănătoase ( <i>reușită și eșec în învățare</i> )		1	S23		
		Lecția 6. Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare		1	S24		
		Recapitulare		1	S25		
		Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback		1	S26		
8	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>  <b>Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații</b>	Lecția 1 – Scopuri personale, pentru fete și băieți ( <i>scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</i> )	4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață  4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar	1	S27		
		Lecția 2 – Alegeri de familie – alegerile mele ( <i>aspirații personale</i> )		1	S28		

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE Modulul 5:**

**Modulul 5: 8 săptămâni**

(28 aprilie 2025- 20 iunie 2025)

**Vacanță de vară**- de sâmbătă, 21 iunie 2025, până duminică, 7 septembrie 2025

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.	
9	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	<p>Lecția 3 – <i>Aspirațiile mele – între dorință și realizare (aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia)</i></p> <p>Lecția 4 – <i>Vizită în lumea ocupațiilor (opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine - caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă, nivelul de educație și alegerea carierei)</i></p> <p>Lecția 5 – <i>Biblioteca „Ocupațiilor” (opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine - caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă, nivelul de educație și alegerea carierei)</i></p> <p>Lecția 6 – <i>Traseul meu spre destinația CARIERA (opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine -caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă, nivelul de educație și alegerea carierei)</i></p> <p>Recapitulare (domeniul tematic 4)</p> <p>Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback</p>	4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață	1	S29			
					1	S30		
					1	S31		
					1	S32		
					1	S33		
					1	S34		
10	<b>Recapitulare finală</b>	<b>Evaluare finală</b> -Prezentarea portofoliilor de învățare. Feedback-ul profesorului.		1	S35			
				1	S36			