

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 V-a

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

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

Aprobat, responsabil comisie,

Avizat

Director,

### PLANIFICAREA ANUALĂ – ANUL ȘCOLAR 2022-2023

PERIOADA	DOMENIUL TEMATIC	NUMĂR DE ORE
<b>Modulul 1: 7 săptămâni</b> (5 septembrie – 21 octombrie 2022) Vacanță: 22 octombrie – 30 octombrie 2022	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	<b>7</b>
<b>Modulul 2: 6 săptămâni</b> (31 octombrie – 22 decembrie 2022) Vacanță: 23 decembrie 2022 – 8 ianuarie 2023	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT- Recapitulare</b> <b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	<b>1</b> <b>1</b> <b>4</b>
<b>Modulul 3: 6 săptămâni</b> (9 ianuarie – 17 februarie 2023) Vacanță: 18 februarie – 26 februarie 2023	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b> <b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ- Recapitulare</b> <b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	<b>2</b> <b>1</b> <b>3</b>
<b>Modulul 4: 6 săptămâni</b> (27 februarie – 6 aprilie 2023) Vacanță: 7 aprilie – 18 aprilie 2023	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b> <b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII- Recapitulare</b> <b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	<b>4</b> <b>1</b> <b>1</b>
<b>Modulul 5: 10 săptămâni</b> (19 aprilie – 2/23 iunie 2023)	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b> <b>MANAGEMENTUL CARIEREI- Recapitulare</b> <b>Recapitulare finală .</b> <b>Superputerea mea</b> Prezentarea portofoliilor de învățare. Feedbackul profesorului	<b>5</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>
<b>Total ore an școlar: 35</b>		
<b>Total săptămâni an școlar: 35</b>		

**PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ PE MODULUL 1: 7 săptămâni  
(5 septembrie – 21 octombrie 2022)**

**Vacanță: 22 octombrie – 30 octombrie 2022**

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
		Prezentarea manualului Portofoliul personal de învățare – utilitatea, structura, modul de realizare și de prezentare.		<b>1</b>	<b>S1</b>		
<b>1</b>	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	<p>Lecția 1 – Cine sunt eu?. (<i>caracteristici și resurse personale: caracteristici pozitive, interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, preferințe</i>)</p> <p>Lecția 2 – Despre mine (<i>concept de sine global, concept de sine școlar</i>)</p> <p>Lecția 3 – Vârsta schimbărilor (<i>schimbare și dezvoltare; caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei</i>)</p> <p>Lecția 4 – Sunt sănătos (<i>sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor</i>)</p> <p>Lecția 5 – Trăiesc sănătos (<i>sănătatea persoanei și a mediului: alimentație sănătoasă, igiena personală/igiena în colectivitate</i>)</p> <p>Lecția 6 – Fac față stresului (<i>sănătatea persoanei și a mediului: surse de stres și strategii de prevenire</i>)</p>	<p>1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei.</p> <p>1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine.</p>	<b>6</b>	<b>S2–S7</b>		

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE MODULUL 2: 6 săptămâni  
(31 octombrie – 22 decembrie 2022)**

**Vacanță: 23 decembrie 2022 – 8 ianuarie 2023**

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
2	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	Lecția 7 – Ritmul meu de activitate și odihnă ( <i>sănătatea persoanei și a mediului: ritm biologic de activitate și odihnă</i> )	1.3. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine.	1	S8		
3	<b>AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT</b>	Recapitulare (domeniul tematic 1) Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	1.1,1.2	1	S9		
4	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	Lecția 1 – Călătorie în lumea emoțiilor ( <i>emoții de bază/emoții diverse</i> ) Lecția 2 – Busola emoțiilor ( <i>emoții de bază/emoții diverse</i> ) Lecția 3 – Caruselul emoțiilor în viața noastră ( <i>emoții de bază/emoții diverse</i> ) Lecția 4 – Feedbackul prin emoții și cuvinte ( <i>acordarea feedbackului pozitiv</i> )	2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți  2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți	4	S10  S11  S12  S13		

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE Modulul 3: 6 săptămâni  
(9 ianuarie – 17 februarie 2023)**

**Vacanță: 18 februarie – 26 februarie 2023**

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
5	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	Lecția 5 – Să exersăm feedbackul pozitiv ( <i>acordarea feedbackului pozitiv</i> ) Lecția 6 – Semințe pentru o relaționare armonioasă ( <i>acordarea feedbackului pozitiv</i> )	2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți	2	<b>S14-S15</b>		
6	<b>DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ</b>	Recapitulare (domeniul tematic 2) Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	2.1, 2.2	1	<b>S16</b>		
7	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	Lecția 1 – A învăța, învățare ( <i>motivația învățării</i> ) Lecția 2 – Factori care influențează învățarea ( <i>optimum motivațional</i> ) Lecția 3 – A învăța să înveți ( <i>factori care facilitează/blochează învățarea</i> )	3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățare	3	<b>S17-S19</b>		

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE Modulul 4: 6 săptămâni**

**27 februarie – 6 aprilie 2023**

**Vacanță: 7 aprilie – 18 aprilie 2023**

<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>8</b>	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	<p>Lecția 4 – Motivația pentru învățare (<i>strategii și tehnici de învățare eficientă</i>)</p> <p>Lecția 5 – Strategii de învățare (<i>strategii și tehnici de învățare eficientă</i>)</p> <p>Lecția 6 – Succes și eșec în învățare (<i>motivația învățării</i>)</p> <p>Lecția 7 – Portofoliul meu, cartea de vizită a elevului (<i>portofoliul personal de învățare. Scop, principiu și rol în învățare</i>)</p>	<p>3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea</p> <p>3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare</p>	<b>4</b>	<b>S20–S23</b>		
<b>9</b>	<b>MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII</b>	<p>Recapitulare (domeniul tematic 3)</p> <p>Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback</p>	3.1, 3.2	<b>1</b>	<b>S24</b>		
<b>10</b>	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	<p>Lecția 1 – Școala în viața mea (<i>rolul educației în alegerea carierei</i>)</p>	4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei	<b>1</b>	<b>S25</b>		

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PE Modulul 5: 10 săptămâni  
(19 aprilie – 2/23 iunie 2023)**

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
11	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	Lecția 2 – Disciplinele școlare se prezintă ( <i>rolul educației în alegerea carierei</i> ) Lecția 3 – Domeniile de activitate și ocupațiile ( <i>ocupații și domenii de activitate</i> ) Lecția 4 – Ocupații de trecut, prezent și viitor ( <i>ocupații și domenii de activitate</i> ) Lecția 5 – Detectiv în universul ocupațiilor ( <i>beneficiile ocupațiilor pentru individ: perspective de angajare, rezolvarea unor probleme globale</i> ) Lecția 6 – Misiunea ocupației mele ( <i>beneficiile ocupațiilor pentru individ: perspective de angajare, rezolvarea unor probleme globale</i> )	4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei  4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate	5	<b>S26– S30</b>		
12	<b>MANAGEMENTUL CARIEREI</b>	Recapitulare (domeniul tematic 4) Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	4.1, 4.2	1	<b>S31</b>		
13	<b>Recapitulare finală Superputerea mea</b>			2 1	<b>S32-S33 S34</b>		
14		Prezentarea portofoliilor de învățare. Feedbackul profesorului.		1	<b>S35</b>		