PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

ANUL ȘCOLAR 2023 – 2024

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a VI-a

Timp: 1 oră/săptămână

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unitatea de învățare** | **Lecții** | **Competenţe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. de ore** | **Săptămâna** | **Observații/modulul** |
| Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat | * Recapitulare și autoevaluare inițiale
* Explorator în lumea mea interioară
* Bogății interioare
* Cunună a unei vieți împlinite
* Când apele devin învolburate
* Izvoarele sănătății
* O șansă pentru fiecare
* Recapitulare și Autoevaluare
 | 1.11.2 | * Elemente de autocunoaștere – recapitulare și autoevaluare
* Dezvoltarea caracteristicilor personale
* Autoanaliza calităților personale
* Direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale
* Credințe, valori, atitudini-definiții, exemple
* Atitudinea pozitivă față de propria persoană
* Starea de bine
* Optimism și speranță
* Stres
* Situații dificile de viață
* Modalități de soluționare a unor situații dificile de viață
* Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului
* Echilibrul dintre activitate și odihnă
* Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine
* Stereotipuri
* Discriminare
* Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 1
* Proiect: „Jurnalul stării de bine”
 | 10 ore | 1-10 | Modul I (7 ore)Modul II (3 ore) |
| Dezvoltare socio-emoțională | * Curcubeul trăirilor
* Constelația emoțiilor
* Călăuză pe drumul comunicării
* Dincolo de cuvinte
* Realitatea și proiecția ei
* Proiect: „Vlogger pentru o zi!”
* Recapitulare și Autoevaluare
 | 2.12.2 | * Emoții, gânduri și comportamente
* Emoții diverse în contexte diverse
* Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente
* Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
* Comunicare
* Limbaj verbal, limbaj nonverbal, limbaj paraverbal
* Strategii de comunicare eficientă: strategii de transmitere eficientă a mesajului, strategii de receptare eficientă a mesajului
* Comunicare interpersonală eficientă: atitudini și valori
* Atitudini pozitive și atitudini negative în comunicarea interpersonală
* Mediul real, mediul virtual
* Comunicare în mediul real
* Comunicare în mediul virtual: identitate virtuală
* Strategii de comunicare eficientă în mediul real și în mediul virtual
* Elaborarea și aplicarea unui „cod al respectului”
* Realizarea unui videoclip -valori și atitudini importante în comunicarea interpersonală etc.
* **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 2**
 | 8 ore | 11-18 | Modul II (4 ore)Modul III (4 ore) |
| Managementul învățării | * Știința de a deveni învățat
* Participanți la învățarea eficientă
* Învăț cum să învăț
* Ingrediente pentru cunoaștere
* Proiect: Fac progrese în învățare!
* Recapitulare și Autoevaluare
 | 3.13.2 | * Învățarea
* Învățare formală, învățare nonformală și învățare informală.
* Condiții interne și externe ale învățării
* Factorii și strategii de depășire a dificultăților în învățare
* Strategii și tehnici de învățare
* Instrumente de planificare și instrumente de evaluare: autoevaluare, plan de învățare
* Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă
* Atitudini și comportamente față de învățare: neimplicat, pasiv, activ și implicat.
* Realizarea unui „mini-portofoliu” în care se prezintă și se ilustrează progresele în învățare- tehnici și strategii de învățare, instrumente de evaluare și planificare etc.
* Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3
 | 8 ore | 19-26 | Modul III (1/2/3 ore)Modul IV (7/6/5 ore) |
| Managementul carierei | * Informații de călătorie
* Pornesc la drum spre viitor
* Sunt curios să descopăr
* Aflu cum posibilul poate deveni realitate
* Primii pași către realizare
* Investigație
* Recapitulare și Autoevaluare
 | 4.14.2 | * Rolul educației în alegerea carierei.
* Relația discipline școlare-profesie.
* Nivelul educației. Ocupații și domenii de activitate.
* Profesii tradiționale, actuale, de viitor.
* Beneficiul ocupațiilor pentru persoană și societate
* Investigație asupra unei meserii pe care elevul consideră că i-ar plăcea să o facă în viitor
 | 9 ore | 26-35 | Modul IV (3 ore)Modul V (6 ore) |
| **Recapitulare și Autoevaluare finală** | * **Recapitulare și Autoevaluare finală**
 | 1.1; 1.22.1; 2.23.1; 3.24.1; 4.2. |  | 1 oră | 36 | Modul V (1 oră) |
| Ore la dispoziția profesorului |  |  |  |

Anul școlar 2023-2024 are o durată de 36 de săptămâni și este structurat în cinci module:

**Modulul I (11 septembrie 2023-27 octombrie 2023)**: 7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 7 ore (din care joi, 5 octombrie – zi liberă )

**Modulul II (6 noiembrie 2023-22 decembrie 2023)**: 7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 7 ore (din care joi, 30 noiembrie și vineri, 1 decembrie – zile libere)

**Modulul III (8 ianuarie 2024-9/16/23 februarie)**: 5/6/7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 5/6/7 ore (din care miercuri, 24 ianuarie – zi liberă)

**Modulul IV (19/26 februarie/4 martie 2024-26 aprilie 2024)**: 10/9/8 săptămâni x 1 oră/săptămână = 10/9/8 ore

**Modulul V (8 mai 2024-21 iunie 2024)**: 7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 7 ore

**Școala altfel** și **Săptămâna verde** au loc în perioada 11 septembrie 2023-26 aprilie 2024, în intervale de câte cinci zile consecutive lucrătoare.