PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

ANUL ȘCOLAR 2025 – 2026

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a VIII-a

Timp: 1 oră/săptămână

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unitatea de învățare** | **Lecții** | **Competențe specifice** | **Conținuturi** | **Nr. de ore** | **Săptămâna** | **Observații/ modulul** |
| Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat | * Recapitulare și autoevaluare inițială * Călător în timp * Rezolvarea enigmei * Hotărăsc cu stil * Siguranța este o alegere * Plasa de siguranță * Cercul familiei * Corabia adolescențe * Recapitulare și Autoevaluare | 1.1  1.2 | * Elemente de autocunoaștere și de recapitulare – recapitulare și autoevaluare. * Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune * Luarea deciziilor, stilul decizional propriu * Siguranță, alegeri sănătoase, stil de viață sănătos * Reziliență, schimbare * Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate * Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 1 | 10 ore | 1-10 | Modul I (7 ore)  Modul II (3 ore) |
| Dezvoltare socio-emoțională | * Arta autocontrolului * Versus * Strateg în furtună * Spre un final fericit * Recapitulare și Autoevaluare | 2.1  2.2 | * Modalităţi de autocontrol și autoreglare * Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire. * Negocierea conflictelor, stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare * Situații conflictuale, modalități de prevenire. Utilizarea tehnicilor de comunicare * Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 2 | 6 ore (în cazul deciziei de a avea 33 săptămâni)  Sau  8 ore | 11-17/  Sau  11-19 | Modul II (4 ore)  Modul III (1/2/3 ore sau 4 ore) |
| Managementul învățării | * Informația este putere * Informația ca instrument * Îmi place să știu! * Experiență și învățare * Investigație „ Vreau să învăț eficient la disciplina… biologie, matematică, limba și literatura română, istorie, consiliere și dezvoltare personală etc.” * Recapitulare și Autoevaluare | 3.1  3.2 | * Surse de informare pentru activitatea școlară * Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor * Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța * Gestionarea eficientă a stresului și a motivației în învățare * Strategii de învățare, tehnici și principii specifice învățării. Plan personal de învățare * Învățare formală, nonformală, informală * Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3 | 7 ore (în cazul deciziei de a avea 33 săptămâni)  Sau  8 ore | 17-24  Sau  19-27 | Modul III (3 ore)  Modul IV (2/3 ore) |
| Managementul carierei | * Drumul succesului * ABC-ul înscrierii * Gândesc. Aleg. Realizez! * Realizare pas cu pas * Proiect – „Realitatea din spatele alegerilor educaționale” * Proiect – „Planuri de viitor: educație, carieră, stil de viață” * Recapitulare și Autoevaluare | 4.1  4.2 | * Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări * Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare * Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context * Planul personal de educație şi carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole | 8 ore | 24-32  Sau  27-35 | Modul IV (4 ore)  Modul V (8 ore) |
| **Recapitulare și Autoevaluare finală** | * **Recapitulare și Autoevaluare finală** | 1.1; 1.2  2.1; 2.2  3.1; 3.2  4.1; 4.2. |  | 1 oră | 33/36 | Modul V (1 oră) |
| Ore la dispoziția profesorului | | | |  |  |  |

**Anul şcolar 2025 – 2026 are o durată 33 - 36 de săptămâni (în funcție de deciziile inspectoratelor școlare județene/ al municipiului București) și este structurat în cinci module:**

**Modulul I (8 septembrie 2025-24 octombrie 2025)**: 7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 7 ore

**Modulul II (3 noiembrie 2025- 19 decembrie 2025)**: 7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 7 ore

**Modulul III (8 ianuarie 2026-6/13/20 februarie 2026)**: 4/5/6/ săptămâni x 1 oră/săptămână =4/ 5/6/ ore

**Modulul IV (16 februarie/23 februarie/2 martie 2025- 3 aprilie 2026)**: 6/7 săptămâni x 1 oră/săptămână =6/7 ore

**Modulul V (15 Aprilie 2026-19 iunie 2026)**: 9 săptămâni x 1 oră/săptămână = 9 ore

Programul național **„Școala altfel”**și Programul**„Săptămâna verde”**se desfășoară în perioada 8 septembrie 2025 – 3 aprilie 2026, în intervale de câte 5 zile consecutive lucrătoare, a căror planificare se află la decizia unității de învățământ. Derularea celor două programe se planifică în intervale de cursuri diferite.

**În ziua de 5 octombrie – Ziua internaţională a educaţiei** şi în zilele nelucrătoare/de sărbătoare legală prevăzute de lege și de contractul colectiv de muncă aplicabil nu se organizează cursuri.