Anul școlar: 2025– 2026

Unitatea de învățământ: ………………………………………………………………

Profesor: …………………………………………………………………………………….

Aria curriculară**:** Consiliere și orientare

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală, clasa a VIII-a

Nr. de ore pe săptămână: 1

**Autor:Oana Popescu Argetoia, Editura Booklet, București, 2025**

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.

**PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ A ACTIVITĂŢII DIDACTICE**

**LA COMUNICARE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ, CLASA a VIII-a**

**Unitatea de învățare 1**: **Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat**

Recapitulare și Autoevaluare inițială: 1

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 1: 1

Număr de lecții: 7

Număr de ore: 10

Număr de proiecte: 0

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de ore/Săptămâna** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse și organizarea clasei** |
| **Recapitulare inițială** |  | **Recapitulare și Autoevaluare inițială**  Recapitulare  Autoevaluare | 1h/S1 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi |
| **L1: Călător în timp** | 1.1. | * Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune | 1h/S2 | **Exersez\***: exerciții cu itemii de alegere duală (Adevărat/Fals); itemi cu alegere multiplă de tip asociere perechi  **Portofoliu**: Realizarea unei compuneri în care să se ilustreze stilul de viață dorit și planul pentru obținerea acestuia.  **\*** Pe întreg parcursul manualului se regăsesc exercițiile de tip „Exersez” -instrumente de evaluare: itemi obiectivi, itemi subiectivi, itemi semiobiectivi. | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 8  Exercițiul 2-pg 9 | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup |
| **L2:**  **Rezolvarea enigmei** | 1.1. | * Luarea deciziilor | 1h/S3 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Notarea a două obiective viitoare din ariile: carieră, timp liber, relații sau educație și a cinci decizii pentru fiecare pentru a atingerea aceste obiective. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 13  Exercițiul 5-pg 13 | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup |
| **L3:**  **Hotărăsc cu stil** | 1.2. | * Stilul decizional propriu | 2h/S4-S5 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Articol de ziar în care să fie descris stilul decizional propriu. | Exemplu: Exercițiul 3-pg 14  Exercițiul 4-pg 14 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L4: Siguranța este o alegere** | 1.2. | * Siguranță * Alegeri sănătoase * Stil de viață sănătos | 1h/S6 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:**  Realizarea unui eseu despre propriile obiceiuri: odihna, alimentația, relațiile, sportul, învățatul și timpul petrecut online. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 21  Exercițiul 3-pg 21 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L5:**  **Plasa de siguranță** | 1.2. | * Reziliență * Schimbare | 1h/S7 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Notarea modalităților prin care crezi că îți poți crește sentimentul încrederii în propria persoană | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 23  Exercițiul 3-pg 24 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  -activitate în familie |
| **L6:**  **Cercul familiei** | 1.2. | * Sănătatea vieții de familie * Situații cu potențial de risc | 1h/S8 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se realizează o reprezentare grafică a rețelei de suport, având în centru o fotografie personală, conectată prin linii la diferite căsuțe ce indică persoane sau organizații și tipul de sprijin oferit de acestea. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 27  Exercițiul 4-pg 27 | - manual  - activitate individuală  - activitate în familie |
| **L7:**  **Corabia adolescenței** | 1.2 | * Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate | 1h/S9 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Urmărirea scurtmetrajului „Snack Attack” și scrierea unui paragraf despre importanța controlului emoțiilor și a evitării reacțiilor impulsive în luarea deciziilor. | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 30  Exercițiul 4-pg 30 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 1.1.  1.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 1**  Recapitulare  Autoevaluare | 1h/S10 |  |  | - manual  - activitate individuală |

**Unitatea de învățare 2**: **Dezvoltare socio-emoțională**

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 2: 1

Număr de lecții: 4

Număr de ore: 8

Număr de proiecte: 0

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de**  **ore/Săptămână** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse și organizarea clasei** |
| **L1: Arta autocontrolului** | 2.1. | * Modalități de autocontrol și autoreglare | 2h/S11-S12 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Vizionarea filmului „The Karate Kid" și notarea a învățămintelor din experiențele trăite de personajul principal și cum vor putea fu aplica acestea. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 36  Exercițiul 4-pg 37 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L2: Versus** | 2.1. | * Conflictele: caracteristici, surse. * Tipuri de conflicte | 1h/S13 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se redactează o prezentare concisă a unui pacifist celebru, urmată de un paragraf argumentativ despre contribuția și impactul acestuia asupra lumii. | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 40  Exercițiul 4- pg 42 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - |
| **L3: Strateg în furtună** | 2.2. | * Negocierea conflictelor * Stilurile de negociere a conflictelor | 2h/S14-S15 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se identifică trei conflicte cu persoane diferite, se descrie pe scurt fiecare și se analizează stilurile de abordare și rezultatele obținute, reflectând dacă o altă abordare ar fi schimbat finalul. | Exemplu: Exercițiul 4-pg 45  Exercițiul 5-pg 45 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L4: Spre un final fericit** | 2.2. | * Situații conflictuale * Modalități de prevenire * Abordarea constructivă a negocierii și a aplanării conflictelor * Utilizarea tehnicilor de comunicare | 2h/S16-S17 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Pornind de la citatul lui Viktor Frankl, se formulează o reflecție despre puterea alegerii atitudinii în situații de conflict. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 48  Exercițiul 3-pg 48 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 2.1.  2.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 2** | 1h/S18 |  |  | - manual  - activitate individuală |

**Unitatea de învățare 3: Managementul învățării**

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3: 1

Număr de lecții: 4

Număr de ore: 8

Număr de investigații: 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de ore/Săptămână** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse** **și organizarea clasei** |
| **L1: Informația este putere** | 3.1. | * Surse de informare pentru activitatea școlară * Tipuri de surse de informații | 2h/S19-S20 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea unui proiect despre istoria propriei familii. | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 54  Exercițiul 4-pg 54 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  -activitate în grup  -activitate în familie |
| **L2: Informația ca instrument** | 3.1. | * Rolul informației * Criterii de analiză a informațiilor | 1h/S21 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea un proiect de documentare și organizare a surselor utile pentru pregătirea unei discipline la Evaluarea Națională. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 57  Exercițiul 4-pg 57 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi |
| **L3: Îmi place să știu!** | 3.2. | * Gestionarea eficientă a stresului și a motivației în învățare * Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța * Strategii de învățare * Tehnici și principii specifice învățării * Plan personal de învățare * Stilul propriu de învățare | 2h/S22-S23 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se construiește un plan personalizat de învățare pentru Evaluarea Națională, incluzând obiectivele, gestionarea timpului, motivația, strategiile și stilul propriu de învățare. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 60  Exercițiul 5-pg 61 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi |
| **L4: Experiență și învățare** | 3.2. | * Tipuri de învățare: formală, nonformală, informală | 1h/S24 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea unui colaj „Călătoria mea în viitor” în care să se ilustreze viziunea elevului pe termen lung cu privire la învățare. | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 65  Exercițiul 5-pg 65 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **Investigație:**  „Vreau să învăț eficient la disciplina… biologie, matematică, limba și literatura română, istorie, consiliere și dezvoltare personală etc.” | 3.1.  3.2. | * Se va alege o disciplină de studiu preferată și se va realiza o pagină de jurnal/prezentare scrisă sau video, menționând: formate și ce tipuri de surse de informații sunt cele mai potrivite pentru activitatea școlară și pentru disciplina aleasă, tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța. | 1h/S25 |  |  | - manual  - activitate individuală |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 3.1.  3.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3** | 1h/S26 |  |  | - manual  - activitate individuală |

**Unitatea de învățare 4**: **Managementul carierei**

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 4: 1

Recapitulare și Autoevaluare finală: 1

Număr de lecții: 4

Număr de ore: 10

Număr de proiecte: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de ore/Săptămână** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse și organizarea clasei** |
| **L1: Drumul succesului** | 4.1. | * Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări | 2h/S27-S28 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se analizează cele șase tipuri de personalitate din teoria lui Holland, se selectează un top trei preferat, apoi se completează testul online și se compară rezultatele, reflectând asupra modului în care acestea pot ghida alegerile educaționale și de carieră. | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 74  Exercițiul 4-pg 75 | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup |
| **L2: ABC-ul înscrierii** | 4.1.  4.2. | * Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare | 2h/S29-S30 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se completează opțiunile pentru liceu folosind modelele de fișe din Anexă (pag. 98–99) și se atașează fișa finală la portofoliu. | Exemplu:  Exercițiul de la portofoliu. | - manual  - activitate individuală |
| **L3:**   **Gândesc. Aleg. Realizez!** | 4.2. | * Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context | 1h/S31 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se va adăuga în portofoliu pliantul despre luarea deciziilor în educație, carieră și stil de viață realizat în cadrul proiectului: „Planuri de viitor: educație, carieră, stil de viață” | Exemplu:  Exercițiul:  Fișă de lucru de la pg 85 | - manual  - activitate individuală  - activitate în echipe |
| **L4: Realizare pas cu pas** | 4.2. | * Planul personal de educație şi carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole | 1h/S32 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Se completează „Planul meu de acțiune în carieră” (pag. 94), se adaugă în portofoliu și se prezintă în clasă sau părinților. | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 90  Exercițiul 4-pg 91 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **Proiect: „Realitatea din spatele alegerilor educaționale”** | 4.1.  4.2. | * Se cercetează și analizează un traseu educațional real sau ipotetic, iar apoi se redactează o compunere de 1-2 pagini în decurs de o săptămână. | 1h/S33 |  |  | - manual  - activitate individuală |
| **Proiect: „Planuri de viitor: educație, carieră, stil de viață** | 4.1.  4.2. | * Realizarea un pliant despre luarea deciziei tale legate de educație, carieră și stilul de viață dorit. | 1h/S34 |  |  | - manual  - activitate individuală |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 4.1.  4.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 4** | 1h/S35 |  |  | - manual  - activitate individuală |
| **Recapitulare și Autoevaluare finală** | 1.1; 1.2  2.1; 2.2  3.1; 3.2  4.1; 4.2. | **Recapitulare și Autoevaluare finală** | 1h/S36 |  |  | - manual  - activitate individuală |