PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ANUALĂ

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

ANUL ȘCOLAR 2022 – 2023

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a V-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 * Portofoliul elevului * Călătorie interioară * Lumea prin ochii mei * Portret în culori * Corpul are ceva de spus * Este stresul ceva normal? * Știința de a fi sănătos * Recapitulare și autoevaluare | 1.1  1.2  3.2 | * Elemente de autocunoaștere – recapitulare și autoevaluare * Portofoliul elevului * Caracteristici și resurse personale: calități, interese, abilități, aptitudini * Caracteristici și resurse personale: credințe, valori * Concept de sine global și concept de sine școlar * Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei * Surse de stres și Surse de stres și strategii de prevenire * Sănătatea persoanei și a mediului * Recapitulare și autoevaluare | 10 ore | 1-10 | Modul I (7 ore)  Modul II (3 ore) |
| Dezvoltare socio-emoțională | * De vorbă cu emoțiile * Alfabetul emoțiilor * Atlas emoțional * Importanța cuvintelor * Recapitulare și autoevaluare | 2.1  2.2 | * Ce sunt emoțiile. Emoțiile de bază. * Emoții diverse. * Harta emoțiilor umane. * Comunicare și feedback * Recapitulare și autoevaluare | 6 ore | 11-16 | Modul II (5 ore)  Modul III (1 oră) |
| Managementul învățării | * Aliați pentru evoluție * Cursa cu obstacole * Căpitan în învățare * Locomotiva succesului * Jurnalul amintirilor * Proiect * Recapitulare și autoevaluare | 3.1  3.2 | * Factorii interni care sprijină învățarea. * Factori care blochează învățarea. * Strategii și tehnici de învățare * Motivația învățării * Portofoliul personal de învățare. Principii și rol în învățare * Recapitulare și autoevaluare | 9 ore | 17-25 | Modul III (3/4/5 ore)  Modul IV (6/5/4 ore) |
| Managementul carierei | * Portal către viitor * Conexiuni * Îndrăznesc să visez * Mașina timpului * Împreună, mai puternici * Investigație * Recapitulare și autoevaluare * Recapitulare   finală | 4.1  4.2 | * 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 | 26-34 | Modul IV (2 ore)  Modul V (7 ore) |
| Ore la dispoziția profesorului | | | | 2 ore |  | Modul V (2 ore) |

Anul școlar 2022-2023 are o durată de 36 de săptămâni și este structurat în cinci module:

**Modulul I (5 septembrie 2022- 21 octombrie 2022)**: 7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 7 ore;

**Modulul II (31 octombrie 2022-22 decembrie 2022)**: 8 săptămâni x 1 oră/săptămână = 8 ore ( din care miercuri, 30 Noiembrie și joi, 1 Decembrie 2022 – zile libere);

**Modulul III (9 ianuarie 2023- 3/10/17 februarie 2023)**: 4/5/6 săptămâni x 1 oră/săptămână = 4/5/6 ore (din care marți, 24 Ianuarie 2023 – zi liberă);

**Modulul IV (13/20/27 februarie 2023- 6 aprilie 2023)**: 8/7/6 săptămâni x 1 oră/săptămână = 8/7/6 ore

**Modulul V (19 aprilie 2023-16 iunie 2023)**: 9 săptămâni x 1 oră/săptămână = 9 ore (din care luni, 1 Mai 2023 și joi, 1 Iunie 2023- zile libere).

**Școala altfel** și **Săptămâna verde** au loc în perioada 27 februarie- 16 iunie 2023, în intervale de câte cinci zile consecutive lucrătoare.