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
 | 1.11.23.2 | * 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
 | 2.12.2 | * 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
 | 3.13.2 | * 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 | 4.14.2 | * 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 | 26-34 | 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.