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 | 1.1  1.2 | * 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 | 2.1  2.2 | * 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 | 3.1  3.2 | * 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 | 4.1  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 | 26-35 | Modul IV (3 ore)  Modul V (6 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 | 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.