Anul școlar: 2023– 2024

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

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

Aria curriculară**:** Consiliere și orientare

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

Nr. de ore pe săptămână: 1

**Autor:Oana Popescu Argetoia, Editura Booklet, București, 2023**

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 2024-16/23 februarie sau 1 martie 2024)**: 6/7/8 săptămâni x 1 oră/săptămână = 6/7/8 ore (din care miercuri, 24 ianuarie – zi liberă)

**Modulul IV (26 februarie/4 martie/11 martie 2024-26 aprilie 2024)**: 9/8/7 săptămâni x 1 oră/săptămână = 9/8/7 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.

**PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ A ACTIVITĂŢII DIDACTICE**

**LA COMUNICARE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ, CLASA a VI-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: 6

Număr de ore: 10

Număr de proiecte: 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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:** **Explorator în lumea mea interioară** | 1.1. | Dezvoltarea caracteristicilor personale:   * Caracteristicile personale: calități * Autoanaliza calităților personale * Direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale | 1h/S2 | **Exersez\***: exerciții cu itemii de alegere duală (Adevărat/Fals); itemi de completare  **Portofoliu**: album „Viața mea ca o carte”  **\*** Pe întreg parcursul manualului se regăsesc exercițiile de tip „Exersez” -instrumente de evaluare: itemi obiectivi, itemi subiectivi, itemi semiobiectivi. | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 9  Exercițiul 4-pg 9 | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L2: Bogății interioare** | 1.1. | * Credințe, valori, atitudini-definiții, exemple * Atitudinea pozitivă față de propria persoană | 1h/S3 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Desen „Piramida Valorilor” | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 11  Exercițiul 2-pg 12 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L3: Cunună a unei vieți împlinite** | 1.2. | * Starea de bine * Optimism și speranță | 1h/S4 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** „Amuleta stării de bine” | Exemplu: Exercițiul 2-pg 15  Exercițiul 4-pg 15 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L4: Când apele devin învolburate** | 1.2. | * Stres * Situații dificile de viață * Modalități de soluționare a unor situații dificile de viață | 1h/S5 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Desen „Spațiul meu de recreere” | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 17  Exercițiul 3-pg 18 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L5: Izvoarele sănătății** | 1.2. | * Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului * Echilibrul dintre activitate și odihnă * Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine | 2h/S6-S7 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Poster „Importanța protejării mediului” | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 20  Exercițiul 4-pg 21 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L6: O șansă pentru fiecare** | 1.2. | * Stereotipuri * Discriminare | 1h/S8 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Compunere despre o ramură sportivă, aleasă de pe site-ul: paralimpicromania.ro | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 23  Exercițiul 2-pg 24 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 1.1.  1.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 1**  Recapitulare  Autoevaluare | 1h/S9 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în familie |
| **Proiect: „Jurnalul stării de bine”** | 1.1  1.2. | * Ilustrarea și povestirea modului în care atitudinile pozitive față de sine, credințele, valorile, caracteristicile personale, echilibrul între activitate și odihnă contribuie la starea de bine. | 1h/S10 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în familie |

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

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 2: 1

Număr de lecții: 5

Număr de ore: 8

Număr de proiecte: 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de**  **ore/Săptămână** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse și organizarea clasei** |
| **L1: Curcubeul trăirilor** | 2.1. | * Emoții, gânduri și comportamente * Emoții diverse în contexte diverse | 1h/S11 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Expoziție de fotografii care să reflecte emoții diverse în contexte diferite | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 31  Exercițiul 6-pg 31 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L2: Constelația emoțiilor** | 2.1. | * Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente * Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor | 1h/S12 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Listă cu evenimentele semnificative din viața unui personaj dintr-o carte | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 34  Exercițiul 5- pg 34 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L3: Călăuză pe drumul comunicării** | 2.2. | * Comunicare * Limbaj verbal, limbaj nonverbal, limbaj paraverbal * Strategii de comunicare eficientă: strategii de transmitere eficientă a mesajului, strategii de receptare eficientă a mesajului | 2h/S13-S14 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Prezentare „Importanța pentru planetă a reciclării deșeurilor” | Exemplu: Exercițiul 2-pg 37  Exercițiul 5-pg 37 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L4: Dincolo de cuvinte** | 2.2. | * Comunicare interpersonală eficientă: atitudini și valori * Atitudini pozitive și atitudini negative în comunicarea interpersonală | 1h/S15 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Poster despre valori și atitudini care asigură comunicarea interpersonală eficientă (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 40  Exercițiul 4-pg 40 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L5: Realitatea și proiecția ei** | 2.2. | * 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” | 1h/S16 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Vizionarea filmului „În căutarea fericirii”, în regia lui Gabriele Muccino-identificare strategiilor de comunicare | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 43  Exercițiul 3-pg 43 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **Proiect: „Vlogger pentru o zi!”** | 2.1.  2.2. | * Realizarea unui videoclip -valori și atitudini importante în comunicarea interpersonală etc. | 1h/S17 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 2.1.  2.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 2** | 1h/S18 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în familie  - activitate în perechi |

**Unitatea de învățare 3: Managementul învățării**

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3: 1

Număr de lecții: 4

Număr de ore: 8

Număr de proiecte: 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de ore/Săptămână** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse** **și organizarea clasei** |
| **L1: Știința de a deveni învățat** | 3.2. | * Învățarea * Învățare formală, învățare nonformală și învățare informală. | 2h/S19-S20 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Vizionarea documentarului „Elefantul” și realizarea unei compuneri-formă de învățare, studiul disciplinelor școlare (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 49  Exercițiul 6-pg 50 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în familie |
| **L2: Participanți la învățarea eficientă** | 3.2. | * Condiții interne și externe ale învățării * Factorii și strategii de depășire a dificultăților în învățare | 1h/S21 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:**  Vizionarea unui film/ documentar- identificarea mesajului motivațional din film; strategii, factori și elemente de depășire a dificultăților (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 4-pg 53  Exercițiul 6-pg 53 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L3: Învăț cum să învăț** | 3.1  3.2. | * Strategii și tehnici de învățare * Instrumente de planificare și instrumente de evaluare: autoevaluare, plan de învățare | 1h/S22 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea unui afiș- o disciplină de studiu, plan personal de învățare, strategii și tehnici de învățare etc. | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 56  Exercițiul 6-pg 56 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L4: Ingrediente pentru cunoaștere** | 3.1. | * Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă * Atitudini și comportamente față de învățare: neimplicat, pasiv, activ și implicat. | 2h/S23-S24 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea și completarea unui tabel, pentru diferite discipline de studiu- atitudinile și comportamentele față de învățare etc. | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 58  Exercițiul 2-pg 59 | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup |
| **Proiect: Fac progrese în învățare!** | 3.1.  3.2. | * 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. | 1h/25 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în familie |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 3.1.  3.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 3** | 1h/S26 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |

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

Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 4: 1

Recapitulare și Autoevaluare finală: 1

Număr de lecții: 5

Număr de ore: 10

Număr de investigații: 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lecția** | **Competențe**  **specifice** | **Conținutul tematic al lecției** | **Nr. de ore/Săptămână** | **Evaluare** | **Observații** | **Resurse și organizarea clasei** |
| **L1: Informații de călătorie** | 4.1. | * Traseu educațional * Ocupația, cariera, profesia, meseria | 2h/S27-S28 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Desen „Drumul carierei mele” (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 66  Exercițiul 6-pg 66 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L2: Pornesc la drum spre viitor** | 4.1.  4.2. | * Domenii de activitate și trasee educaționale în alegerea unei cariere | 1h/S29 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea pe o foaie a unui „Top 10 profesii” din diferite domenii de activitate (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 1-pg 68  Exercițiul 3-pg 69 | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L3: Sunt curios să descopăr** | 4.2. | * Caracteristicile unei ocupații: conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, instrumentele/ echipamentele de lucru, calitățile personale necesare și contraindicațiile în anumite ocupații * Sistemul de identificare, ierarhizare, codificare a ocupațiilor-„Clasificarea ocupațiilor din România” | 1h/S30 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Proiect „Vizite în companii” (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 2-pg 72  Exercițiul 6-pg 72 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **L4: Aflu cum posibilul poate deveni realitate** | 4.2. | * Stil de viață personal * Ocupații | 2h/S31-S32 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Realizarea unui colaj-ocupații, responsabilitățile ocupației, traseu educațional și stilul de viață personal | Exemplu:  Exercițiul 5-pg 75  Exercițiul 6-pg 75 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup |
| **L5: Primii pași către realizare** | 4.1.  4.2. | * Criteriile de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul * Profilul ocupației și beneficiile în plan personal ale unei profesii | 1h/S33 | Exerciții ”**Exersez**”\*  **Portofoliu:** Compunere „Modele de viață, modele de carieră” (cu familia) | Exemplu:  Exercițiul 3-pg 78  Exercițiul 4-pg 78 | - manual  - activitate individuală  - activitate în perechi  - activitate în grup  - activitate în familie |
| **Investigație** | 4.1.  4.2. | * Alegerea unui domeniu care reprezintă interesele elevului-ocupații, profesii, criterii de alegere, profilul ocupației etc. | 1h/S34 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în grup |
| **Recapitulare și Autoevaluare** | 4.1.  4.2. | **Recapitulare și Autoevaluare Unitatea 4** | 1h/S35 |  |  | - manual  - activitate individuală  - activitate în familie |
| **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  - activitate în perechi  - activitate în familie |