

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Clasa a V-a

**Planificare calendaristică orientativă
pentru anul școlar 2022-2023**

Școala: _____

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Disciplina: CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Clasa: a V-a , 1 oră/săptămână

Profesor: _____

Nr.....din.....

Aprobat, responsabil comisie,

Avizat

Director,

Planificarea anuală – anul școlar 2022-2023

PERIOADA	DOMENIUL TEMATIC	NUMĂR DE ORE
Modulul 1 5 septembrie 2022 – 21 octombrie 2022 (6 săptămâni)	Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	4
Vacanță: 22 octombrie 2022 – 30 octombrie 2022		
Modulul 2 31 octombrie 2022 – 22 decembrie 2022 (9 săptămâni)	Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	6
	Dezvoltare emoțională și socială	3
Vacanță: 23 decembrie 2022 – 8 ianuarie 2023		
Modulul 3 9 ianuarie 2023 – 3/10/17 februarie* 2023 (min. 4 – max. 6 săptămâni)	Dezvoltare emoțională și socială	3
	Managementul învățării	Variază în raport cu durata modulului
Vacanță: 6 – 12 februarie* 2023 sau 13 -19 februarie* 2023 sau 20 – 26 februarie* 2023		
Modulul 4 13/30/27 februarie* 2023 – 6 aprilie 2023 (min. 6 – max. 8 săptămâni)	Managementul învățării Managementul carierei	Variază în raport cu durata modulului
Vacanță: 7 aprilie 2023 sau 13 – 16 iunie 2023 sau 20 – 26 februarie* 2023		
Modulul 5 19 aprilie 2023 – 16 iunie 2023 (9 săptămâni)	Managementul carierei	5
Programele naționale "Școala altfel" și Săptămâna verde se vor desfășura în perioada 22 februarie 2023 – 16 iunie 2023 (în module diferite), pe baza unei planificări aflate la decizia unității de învățământ.		
Total ore an școlar: 34		Total săptămâni an școlar: 36

* perioade reglementate prin deciziile inspectoratelor școlare județene/al municipiului București

Planificarea calendaristică

NOTĂ: prezenta planificare este un exemplu elaborat pentru modulul 3 de 6 săptămâni și modulul 4 de 6 săptămâni

Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Obs.
MODULUL 1 – 6 săptămâni (5 septembrie – 21 octombrie 2022)			6	S1-S6	
Organizarea colectivului de elevi. Prezentarea manualului			1	S1	
Portofoliul personal de învățare – utilitatea, structura, modul de realizare și de prezentare. Evaluarea inițială			1	S2	
AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT	Lecția 1 – Doar eu sunt... EU! (<i>caracteristici și resurse personale: caracteristici pozitive</i>) Lecția 2 – Pot, mă pricep, îmi place (<i>caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini</i>) Lecția 3 – Prețuiesc viața (<i>caracteristici și resurse personale: credințe, valori, preferințe</i>) Lecția 4 – Ce gândesc eu despre mine (<i>concept de sine global</i>)	1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei. 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine.	4	S3-S6	
VACANȚĂ					
MODULUL 2 – 9 săptămâni (31 octombrie – 22 decembrie)			9	S7-S15	
AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT	Lecția 5 – Eu, învățarea și școala (<i>concept de sine școlar</i>) Lecția 6 – Provocările pubertății (<i>schimbare și dezvoltare; caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei</i>) Lecția 7 – Vreau să fiu sănătos (<i>sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, igiena personală/igiena în colectivitate</i>) Lecția 8 – Mănânc inteligent, mă simt bine (<i>sănătatea persoanei și a mediului: alimentație sănătoasă</i>) Lecția 9 – Stresul în viața mea (<i>sănătatea persoanei și a mediului:</i>	1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei. 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine.	6	S7-S12	

Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Obs.
	<i>surse de stres și strategii de prevenire, ritm biologic de activitate și odihnă)</i> Lecția 10 - Recapitulare (domeniul tematic 1). Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback				
DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ	Lecția 1 – Universul emoțiilor (<i>emoții de bază/emoții diverse</i>) Lecția 2 – Emoțiile și viața cotidiană (<i>emoții de bază/emoții diverse</i>) Lecția 3 – Procesul de învățare și emoțiile (<i>emoții de bază/emoții diverse</i>)	2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți. 2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.	3	S13-S15	
VACANȚĂ					
MODULUL 3 – 6 săptămâni (9 ianuarie – 17 februarie)			6	S16 – S21	
DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ	Lecția 4 – Ce este feedback-ul? (<i>acordarea feedbackului pozitiv</i>) Lecția 5 – Cum transmit celorlalți ce simt și ce gândesc (<i>acordarea feedbackului pozitiv</i>) Lecția 6 - Recapitulare (domeniul tematic 2). Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți. 2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.	3	S16-S18	
MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	Lecția 1 – Bucuria de a învăța (<i>factorii care facilitează învățarea</i>) Lecția 2 – Obstacole în calea învățării. Cum le depășim? (<i>factorii care blochează învățarea</i>) Lecția 3 – Metode islete pentru succese mărețe (<i>strategii și tehnici de învățare eficientă</i>)	3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea. 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare.	3	S19-S21	
VACANȚĂ					

Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Obs.
MODULUL 4 – 6¹ săptămâni (27 februarie – 6 aprilie 2023)			5	S22 –S28	
MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	Lecția 4 – Baloanele care mă înalță (<i>motivația învățării; optimum motivațional</i>) Lecția 5 – Portofoliul personal de învățare – cartea mea de vizită (<i>portofoliul personal de învățare: scop, principii și rol în învățare</i>) Lecția 6 - Recapitulare (domeniul tematic 3). Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea. 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare.	3	S22-S26	
MANAGEMENTUL CARIEREI	Lecția 1 – Viața înseamnă educație, educația înseamnă viață (<i>rolul educației în alegerea unei cariere</i>) Lecția 2 – Evantaiul ocupațiilor (<i>ocupații și domenii de activitate</i>)	4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei. 4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate.	2	S27-S28	
VACANȚĂ					
MODULUL 5 – 9² săptămâni (19 aprilie – 16 iunie 2023)			8	S29-S36	

¹ Numărul de săptămâni al modulului include săptămâna alocată unuia din programele naționale (Școala Altfel sau Săptămâna Verde).

² Numărul de săptămâni al modulului include săptămâna alocată unuia din programele naționale (Școala Altfel sau Săptămâna Verde).

Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Obs.
MANAGEMENTUL CARIEREI	Lecția 3 – Cum îmi aleg ocupația meseria sau profesia? (<i>beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate: remunerație, perspective de angajare, stilul de viață, prestigiu</i>) Lecția 4 – Eu pot schimba lumea ((<i>beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate: rezolvarea unor probleme globale</i>) Lecția 5 – M-am gândit la viitoarea mea profesie. Proiect Lecția 6 – "Ziua carierei" în clasa mea. Eveniment educațional Lecția 7 - Recapitulare (domeniul tematic 4). Evaluare și autoevaluare. Reflecție, feedback	4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei. 4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate.	5	S29-S33	
Galeria portofoliilor de învățare			2	S34-S35	
Feedback-ul profesorului			1	S36	