

Nr...../.....

<https://scoalacool.ro/>

DIRECTOR,

COMISIE CURRICULUM,

RESPONSABIL CATEDRĂ,

Profesor:

Unitatea de învățământ:

Aria curriculară:

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a V-a

Număr de ore pe săptămână: 1

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ
AN ȘCOLAR 20__-20__**

**CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ
COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE**

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

- 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.

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți.

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

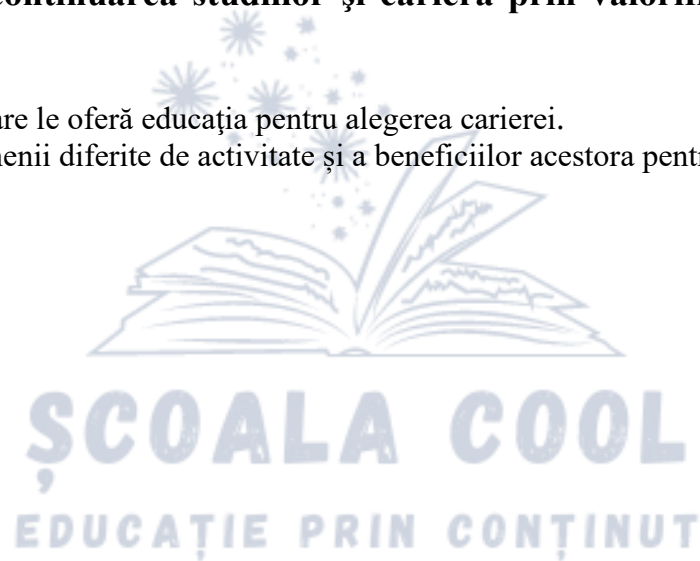
3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea.

3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare.

4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

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.



PLANIFICARE ANUALĂ

CLASA A V-A

1 ORĂ PE SĂPTĂMÂNĂ / 36 ORE ANUAL

TOTAL ORE	NR. CRT.	UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	NR. ORE	MODULUL
36	1.	Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	6	I
	2.	Dezvoltare socio-emoțională	7	II
	3.	Managementul învățării (I)	8	III
	4.	Managementul învățării (II)	2	IV
	5.	Managementul carierei (I)	3	
	6.	Managementul carierei (II)	6	V
	7.	Recapitulare finală	2	
	8.	„Săptămâna Verde”	1	
	9.	„Școala Altfel”	1	

ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

MODULUL I

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
1.	1. AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT 6 ore	<i>1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei.</i> <i>1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine.</i>	• Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe. • Concept de sine global. Concept de sine școlar • Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei • Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/igiena în colectivitate, alimentație sănătoasă, ritm biologic de activitate și odihnă	1 1 2 2	S₁ S₂ S₃, S₄ S₅, S₆	Conform Instrucțiunii MEC nr. 8/01.09.2025, art. 2, al. 1, se alocă 25% din bugetul total de ore al disciplinei pentru activități remediale și transferul de competențe în viața de zi cu zi

--	--	--	--	--	--	--



ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

MODULUL II

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
2.	2. DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ 7 ore	2.1. <i>Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți.</i> 2.2. <i>Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.</i>	- Emoții de bază/emoții diverse - Acordarea feedbackului pozitiv	4 4	S8, S9, S10, S11 S12, S13, S14	

MODULUL III

[illegible]

MODULUL IV

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
4.	4. MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII (II) 2 ore	<i>3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea.</i> <i>3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare.</i>	- Motivația învățării. Optimum motivațional - Portofoliul personal de învățare: scop, principii și rol în învățare	1 1	S ₂₃ S ₂₄	
5.	5. MANAGEMENTUL CARIEREI (I) 3 ore	<i>4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei.</i> <i>4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate.</i>	Rolul educației în alegerea unei cariere	3	S ₂₅ , S ₂₆ , S ₂₇	

MODULUL V

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
6.	4. MANAGEMENTUL CARIEREI (II) 6 ore	<i>4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei.</i> <i>4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate.</i>	- Ocupații și domenii de activitate - Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate: remunerație, perspective de angajare, stilul de viață, prestigiu, rezolvarea unor probleme globale	 3 3	S ₂₈ , S ₃₀ S ₃₁ , S ₃₂ , S ₃₃ , S ₃₄	
7.	RECAPITULARE FINALĂ 2 ore		- Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat - Dezvoltare socio-emoțională - Managementul învățării - Managementul carierei	2	S ₃₅ , S ₃₆	Testare orală

8.	„SĂPTĂMÂNA VERDE”	Activități extrașcolare și extracurriculare	1	S ₇	
9.	„ȘCOALA ALTFEL”	Activități extrașcolare și extracurriculare	1	S ₂₉	

