

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

<https://scoalacool.ro/>

DIRECTOR,

COMISIE CURRICULUM,

RESPONSABIL CATEDRĂ,

Profesor:

Unitatea de învățământ:

Aria curriculară:

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a VII-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. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității.
- 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață.

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup.

2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare.

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

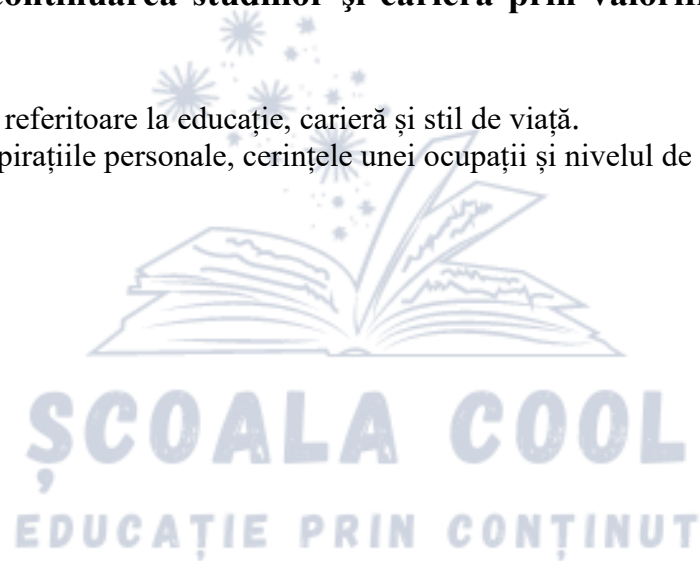
3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos.

3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare.

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

4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață.

4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar.



PLANIFICARE ANUALĂ

CLASA A VII-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)	7	III
	4.	Managementul învățării (II)	3	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. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității.</i> <i>1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață.</i>	- Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes. - Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți - Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare	2 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

MODULUL II

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
2.	2. DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ 7 ore	2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup. 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare.	- Empatia. Colaborarea și cooperarea - Emoții, reacții comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație) - Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv	2 3 2	S₈, S₉ S₁₀, S₁₁, S₁₂ S₁₃, S₁₄	

MODULUL III

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
3.	3. MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII (I) 7 ore	<i>3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos.</i> <i>3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare.</i>	• Elemente de management al timpului: organizare, planificare • Reușită și eșec în învățare	 3 4	 S ₁₅ , S ₁₆ , S ₁₇ S ₁₈ , S ₁₉ , S ₂₀ , S ₂₁	

MODULUL IV

Nr. crt.	Unități de învățare	Competențe specifice	Conținuturi	Nr. de ore	Săptămâna	Observații
4.	4. MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII (II) 3 ore	<i>3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos.</i> <i>3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare.</i>	Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare	3	S22, S23, S24	
5.	5. MANAGEMENTUL CARIEREI (I) 3 ore	<i>4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață.</i> <i>4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar.</i>	Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. Dimensiunea de gen în educație și carieră	3	S25, S26, S27	

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. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. 4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar.</i>	- Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora - Opțiuni de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei	 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.	„ <i>SĂPTĂMÂNA VERDE</i> ”	Activități extrașcolare și extracurriculare	1	S ₇	
9.	„ <i>ȘCOALA ALTFEL</i> ”	Activități extrașcolare și extracurriculare	1	S ₂₉	

