***Unitatea de învățământ Vizat director,***

***Școala Gimnazială ............................. prof. …………………***

***Județ/sector ....................................***

***Nr……………. /………………***

**PLANIFICARE CALENDARISTICĂ**

**ANUL ŞCOLAR 2025-2026**

***Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală***

***Clasa a VIII-a ……***

***Timp: 1 oră/săptămână***

***Profesor: …………………………***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Unitatea de învățare** | **Competențe generale/**  **specifice** | **Conținuturi** | **Număr ore alocate** | **Săptămâna** | **Observații/ Modulul** |
| **Introducere** |  | **Introducere**   * Evaluare iniţială   Prezentarea manualului şi a conţinuturilor | 1 | S1 | I |
| **Unitatea 1: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat** | Adoptarea atitudinilor pozitive faţă de sine și a unui stil de viaţă sănătos și echilibrat 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspiraţiile educaţionale și de carieră 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situaţiilor cu potenţial de risc sau de criză | **Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune**  Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune  **Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență**  Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență (I+II) | 1  2 | S2  S3-S4 | I  I |
| **Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Comportamente cu risc**  Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc  Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate | 1  1 | S5  S6 |
| **Recapitulare - Evaluare** | 1 | S7 |
| **Unitatea 2:**  **Dezvoltare socio- emoțională** | Relaţionarea armonioasă  cu ceilalţi în contexte  școlare și extrașcolare  2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și  autoreglare  2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de  comunicare | **Modalităţi simple de autocontrol și autoreglare**  Modalităţi simple de autocontrol și autoreglare | 1 | S8 | II |
| **Conflictele: caracteristici, surse, modalităţi de prevenire/negociere/abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare Venituri ale familiei – cheltuieli ale familiei**  Conflictele: caracteristici, surse, modalităţi de prevenire  Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare | 3 | S9-S11 |
| **Recapitulare** | 2 | S12-S13 | II |
| **Evaluare** | 1 | S14 |
| **Unitatea 3: Managementul învățării** | 3. Reflectarea asupra  motivației și a eficacității  strategiilor pentru progres  în învățare  3.1. Gestionarea eficientă a motivației, a timpului și a  efortului pentru învățare în contexte variate  3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces  personal, autonom și continuu, în contexte formale,  nonformale și informale | **Surse de informare pentru activitatea școlară**  Surse de informare pentru activitatea școlară | 1 | S15 | III |
| **Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor**  Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor | 1 | S16 |
| **Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța**  Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța | 1 | S17 |
| **Învățare formală, nonformală, informală**  Învățare formală, nonformală, informală | 1 | S18 |
| **Recapitulare** | 1 | S19 |
| **Evaluare** | 1 | S20 |
| **Unitatea 4: Managementul carierei** | Luarea deciziilor legate  de continuarea studiilor și  de carieră prin valorificarea  informațiilor despre sine,  educație și ocupații  4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de  educație, carieră și stil de viață  4.2. Construirea unui plan personal de educaţie și carieră | **Formularele de opțiuni pentru clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare**  Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări  Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare | 2 | S21  S22 | IV |
| **Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context**  Luarea deciziei: conținut, proces, etape, context | 1 | S23 | IV |
| **Planul personal de educaţie și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole**  Planul personal de educaţie și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole | 1 | S24 |
| **Recapitulare** | 1 | S25 |
| **Evaluare** | 1 | S26 |
| **Proiect educațional** | 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspiraţiile educaţionale și de carieră  3.1. Gestionarea eficientă a motivației, a timpului și a  efortului pentru învățare în contexte variate  4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de  educație, carieră și stil de viață | * *Reportaj despre reușită* | 4 | S27-S30 | V |
| * *Eu, la sfârșit de gimnaziu* | 2 | S31-S32 | V |
| **Recapitulare** | 1 | S33 | V |
| **Evaluare** | 1 | S34 | V |
| **Evaluare finala** | 1 | S35 | V |

ȘCOALA ALTFEL: .....................................

SĂPTĂMÂNA VERDE: .................................