



CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Planificare anuală

Nr.crt	MODULUL	Semestrul 1 Număr de ore	Semestrul 2 Număr de ore	Anual Număr de ore
1	Autocunoastere și dezvoltare personală	4	4	8
2	Comunicare și abilități sociale	5	4	9
3	Managementul informațiilor și al învățării	4	4	8
4	Planificarea carierei	2	3	5
5	Calitatea stilului de viață	3	2	5
	Total ore	18	17	35

Menționăm că în perioada 18- 22 aprilie 2016, săptămâna 27, se desfășoară săptămâna dedicată activităților extracurriculare și extrașcolare „Școala altfel “ având orar specific, ora de consiliere și orientare fiind inclusă în acesta.

Planificare semestrială- semestrul I

CLASA: a VII – a

Modulul	Continuturi	Obiective de referinta	Tema	Nr. ore	Sapt	Strategii de lucru
1.AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALA	1.1 AUTOCUNOAȘTERE <ul style="list-style-type: none"> Stima de sine: persoanele cu stima de sine scăzuta/ ridicată; consecințele etichetării 	1.1 să exerseze prezentarea caracteristicilor pozitive despre sine	“Etichetarea și prejudecățile”	1	S1	Redactarea unui certificat de competențe :”Pentru cel/cea mai ...”; Joc de rol; Confecționarea unor etichete; Realizarea unor pliante, postere, colaje pentru prezentarea schimbărilor specifice dezvoltării umane.
			“De la copilărie la adolescență”	1	S2	
	1.2 SCHIMBARE , CRESTERE , DEZVOLTARE <ul style="list-style-type: none"> Etapele dezvoltării umane: copilărie, pubertate, adolescența, tinerețe, maturitate, bătrânețe 	1.2 sa analizeze varietatea schimbărilor specifice dezvoltării umane	“Respectul de sine și respectul față de ceilalți”	1	S14	
			“Posibilități și limite”	1	S15	
2.COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE	2.1 MANAGEMENTUL EMOTIILOR <ul style="list-style-type: none"> importanța auto-controlului.responsabilitatea pentru consecințele propriilor acțiuni 	2.1 sa aplice tehnici de autocontrol	“Violența verbală și autocontrolul “	1	S16	Imaginarea și discutarea unor situații care necesită autocontrol; Exerciții de autocontrol; Crearea unor situații de comunicare asertiva.
			“Arta de a face față conflictelor”	2	S3-4	
	2.2 COMUNICAREA <ul style="list-style-type: none"> comunicarea asertiva. Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv 	2.2 sa distinga între comportamentul asertiv, pasiv și agresiv	“Sunt un bun ascultător“	1	S17	
			“Între pasivitate și agresivitate comportamentală”	1	S18	
3.MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR ȘI ÎNVĂȚĂRII	3.1 MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR <ul style="list-style-type: none"> tehnici de prezentare a informațiilor 	3.1 să exerseze abilități de prezentare a informațiilor	“Stil de învățare ”	2	S7-8	Activități de prezentare a informațiilor în forme diverse în grup; Chestionare privind stilul propriu de învățare.
			“Autoevaluarea rezultatelor școlare”	1	S5	
	3.2 ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ <ul style="list-style-type: none"> stiluri de învățare: vizual, auditiv, kinestezic- caracteristici. Criterii de identificare a stilului propriu de învățare 	3.2 să identifice stilul propriu de învățare	“Surse de informare”	1	S6	

4.PLANIFICAREA CARIEREI	4.1 EXPLORAREA CARIEREI <ul style="list-style-type: none"> muncă, ocupație, carieră: definiție, distincții și caracteristici criterii de alegere a unei meserii 	4.1 să se familiarizeze cu termenii de muncă, ocupație și carieră	“Muncă, ocupație, carieră ”	1	S9	Brainstorming, dezbateri panel cu privire la conținuturile termenilor de muncă, ocupație și carieră; discuții cu membrii comunității invitați la clasă cu privire la modul de alegere a meseriei.
		4.2 să analizeze criteriile simple de alegere a unei meserii	“Meserii noi, meserii vechi”	1	S10	
5.CALITATEA STILULUI DE VIAȚĂ	5.1 CALITATEA VIETII PERSONALE <ul style="list-style-type: none"> situații de decizie stresul metode de adaptare eficientă la stres 	5.1 să aplice metode eficiente de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor	“Igiena învățării”	1	S11	Discuții de grup Dramatizări, jocuri de rol și imaginarea unor situații de decizie; Proiect individual cu tema “Cum facem față stresului?”
		5.2 să identifice sursele de stres și modalitățile de adaptare eficientă la stres	“Igiena alimentației”	1	S12	
			“Decizii, decizii”	1	S13	

Planificare semestrială- semestrul II

CLASA: a VII – a

Modulul	Continuturi	Obiective de referință	Tema	Nr. ore	Sapt	Strategii de lucru
1.AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ	1.1 AUTOCUNOAȘTERE <ul style="list-style-type: none"> Stima de sine: persoanele cu stima de sine scăzută/ ridicată; consecințe etichetării 1.2 SCHIMBARE , CRESTERE , DEZVOLTARE <ul style="list-style-type: none"> Etapele dezvoltării umane: copilărie, pubertate, adolescență, tinerețe, maturitate, bătrânețe 	1.3 să exerseze prezentarea caracteristicilor pozitive despre sine 1.4 să analizeze varietatea schimbărilor specifice dezvoltării umane	“ Eu peste 10 ani “	1	S19	Realizarea unui afiș publicitar care să conțină punctele tari ale fiecăruia Joc de rol; Lucrul pe echipe ; Compuneri, eseuri : <i>Copilăria mea, Eu la maturitate etc.</i> Conversația, dezbaterea.
			“Nu vreau să mă laud, dar.....”	1	S20	
			“Principii, valori, norme “	1	S32	
			“ Prieteni, colegi, amici “	1	S33	
2.COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE	2.1 MANAGEMENTUL EMOȚIILOR <ul style="list-style-type: none"> importanța auto-controlului.responsabilitatea pentru consecințele propriilor acțiuni 2.2 COMUNICAREA <ul style="list-style-type: none"> comunicarea asertivă. Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv 	2.1 să aplice tehnici de autocontrol 2.2 să distingă între comportamentul asertiv, pasiv și agresiv	“Vorba dulce mult aduce ! “	1	S21	Imaginarea și discutarea unor situații care necesită autocontrol; Lucrul pe echipe ; Crearea unor situații de comunicare asertivă.
			“Consecințe și responsabilități “	1	S22	
			”Drepturile și îndatoririle copiilor”	1	S34	
			“ Te ascult, ascultă-mă ! “ Egalitatea de șanse	1	S35	
3.MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR ȘI ÎNVĂȚĂRII	3.1 MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR <ul style="list-style-type: none"> tehnici de prezentare a informațiilor 3.2 ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ <ul style="list-style-type: none"> stiluri de învățare: vizual, auditiv, kinestezic- caracteristici. Criterii de identificare a stilului propriu de învățare 	3.1 să exerseze abilități de prezentare a informațiilor 3.2 să identifice stilul propriu de învățare	“Reapitularea pentru teze și extemporale”	1	S26	Chestionare privind stilul propriu de învățare; Exersarea unor deprinderi de învățare eficientă: tehnici de memorare, tehnici de lectură rapidă, recapitularea etc.
			“Cum se face un referat și cum se susține oral (surse de informare)”	1	S23	
			“Dacă aș fi profesor pentru o ora”	1	S24	
			“Temele pentru acasă ”	1	S25	

4.PLANIFICAREA CARIEREI	4.1 EXPLORAREA CARIEREI <ul style="list-style-type: none"> • muncă, ocupatie, carieră: definiție, distincții si caracteristici • criteriile de alegere a unei meserii 	4.1 să se familiarizeze cu termenii de muncă, ocupatie si carieră 4.2 să analizeze criteriile simple de alegere a unei meserii	“Profesii si ocupații în familia mea “ “Profesii noi” “Ce voi fi ?”	1 1 1	S36 S28 S29	Brainstorming, dezbateri panel cu privire la conținuturile termenilor de muncă, ocupație și carieră; Discuții cu membrii comunității invitați la clasa cu privire la modul de alegere a meseriei.
5.CALITATEA STILULUI DE VIAȚA	5.1 CALITATEA VIETII PERSONALE <ul style="list-style-type: none"> • sanatatea personală • stil de viata sanatos 	5.1 să aplice metode eficiente de rezolvare a problemelor și luare a deciziilor 5.2 să identifice sursele de stres si modalitățile de adaptare eficientă la stres	“Cum mă feresc de gripă” “Reguli de igienă în colectivitate”	1 1	S30 S31	Discuții de grup

