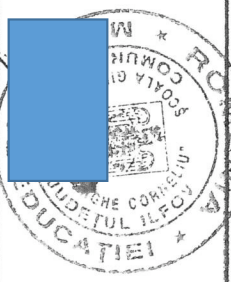


Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială "Gheorghe Corneliu" Domnești
Clasa: a VI – a A, a VI- a B
An școlar: 2024-2025
Nr. Săptămâni: 36
Profesor: Constantin Ana-Mădălina

CONSILIERE ȘI ORIENTARE
OPȚIONAL
Planificare anuală



ȘCOALA GIMNAZIALĂ GHEORGHE CORNELIU
NR. 4232 / 3.10.2024
NR.
DATA

Nr. Crt.	UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	Modulul 1 9.09-27.10 (7 săpt.)	Modulul 2 04.11-22.12 (7 săpt.)	Modulul 3 08.01-16.02 (6 săpt.)	Modulul 4 24.02-17.04 (8 săpt.)	Modulul 5 28.04-22.06 (8 săpt.)	Annual
1	Autocunoaștere și dezvoltare personală	7 ore					7 ore
2	Comunicare și abilități sociale		7 ore				7 ore
3	Managementul informațiilor și al învățării			6 ore			6 ore
4	Planificarea carierei				8 ore		8 ore
5	Calitatea stilului de viață					8 ore	8 ore
	Total ore	7 ore	7 ore	6 ore	8 ore	8 ore	36 ore

MODULUL I (09.09 2023- 27.10.2023)
(7 săptăm.)

Unitatea de învățare	Competente Specifice	Tema	Obiective	Strategii de lucru	Nr. ore	Săptămâna	Observații
1. Autocunoaștere și dezvoltare personală	1.1 AUTOCUNOAȘTERE -autoevaluare: interese, abilități, puncte slabe, caracteristici personale 1.2 DEZVOLTARE PERSONALĂ -respect pentru sine, atitudini negative și pozitive față de sine	✓ Despre consiliere și autocunoaștere (prezentare)	-să identifice cât mai mulți termeni care pot caracteriza propria lor persoană	Fișe individuale Exerciții pentru cunoașterea de sine	1	9.09-15.09	5 octombrie Ziua Educației
		✓ Ce/cât știu despre mine? evaluare inițială)	-să analizeze relația dintre gânduri și emoțiile trăite într-o anumită situație	Exprimarea ideilor și a trăirilor personale prin poster, desen	1	16.09-22.09	
		✓ Puncte tari și puncte slabe			1	23.09-29.09	
		✓ Tricoul personalizat			1	30.09-06.10	
		✓ Linia vieții			1	07.10-13.10	
		✓ Eu și oglinda mea			1	14.10-20.10	
		✓ Jurnal de reflecție (recapitulare)			1	21.10-27.10	

MODULUL II (04.11-22.12)
(7 săptăm.)

Unitatea de învățare	Competente Specifice	Tema	Obiective	Strategii de lucru	Nr. ore	Săptămâna	Observații
2. Comunicare și relaționare interpersonală	2.1. STILURILE DE COMUNICARE -efectele ascultării eficiente	✓ Ascultă ceea ce spun	-Să înțeleagă ceea ce înseamnă a comunica eficient	-exersarea exprimării opiniilor	1	04.11-10.11	30 noiembrie -Sf. Andrei 1, 2 decembrie -Ziua Națională a României
		✓ Triunghiul comunicării	-Să identifice comportamente specifice ascultării eficiente	-joc de rol	1	11.11-17.11	
		✓ Bariere în comunicare	-Să manifeste respect pentru exprimarea punctelor diferite de vedere	-conversația	1	18.11-24.11	
		✓ Forța comunicării Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv		-dezbaterea	1	25.11-1.12	
	2.2.BARIERE ÎN COMUNICARE -efectele ascultării deficitare asupra relațiilor interumane	✓ Comportament pasiv, agresiv, asertiv			1	02.12-08.12	
		✓ Tu vrei asta... eu vreau asta			1	09.12-15.12	
		SĂPTĂMÂNĂ „ȘCOALA ALTFEL”			1	16.12-22.12	

MODULUL III
(08.01 - 16.02)
(6 săptăm.)

Unitatea de învățare	Competente Specifice	Tema	Obiectivi	Strategii de lucru	Nr. ore	Săptămâna	Observații
3. Managementul informațiilor și al învățării	3.1 MANAGEMENTUL INFORMAȚIILOR -cum ajută calculatorul / internetul în găsirea școlii pe care doresc să o urmez	✓ Știu să adun informații?	-să identifice abilitățile de căutare a informațiilor	-selectarea informațiilor utile pentru decizia privind traseul profesional	1	08.01-12.01	24 ianuarie - Ziua Unirii Principatelor Române
	3.2 ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ -cum pot îmbunătății strategiile de învățare	✓ Stilul meu de învățare ✓ De ce învăț ✓ Programul meu săptămânal (recapitulare)	- să identifice strategiile utilizate pentru dezvoltarea stilului propriu de învățare	-exerciții specifice gândirii critice -fișe de lucru	2 2 1	13.01-19.01 20.01-26.01 27.01-02.02 03.02-09.02 10.02-16.02	

MODULUL IV
(24.02-17.04)
(8 săptăm.)

Unitatea de învățare	Competente Specifice	Tema	Obiective	Strategii de lucru	Nr. ore	Săptămâna	Observații
4. Planificarea carierei	4.1. PLANIFICAREA CARIEREI - identificarea și ierarhizarea propriilor interese ocupaționale 4.2. PLANUL EDUCAȚIONAL	✓ Planul meu	- să enumere abilități și deprinderi formate prin diverse activități de durată	- stabilirea obiectivelor de lungă durată ale planului personal de educație și carieră	1	24.02-02.03	
		✓ Ce fac azi, ce fac mâine?	- să relaționeze interesele personale cu alegerea unor activități	- discuții în grup	1	03.03-09.03	
		✓ Modele de viață	- să înțeleagă influența modelelor în centrarea valorilor personale	- fișe de lucru	1	10.03-16.03	
		✓ Profilul realizărilor personale			1	17.03-23.03	
		✓ Hexagonul intereselor			1	24.03-30.03	
		✓ Cum obișnuiesc să iau decizii?			2	31.03-06.04 07.04-13.04	
		✓ Portofoliul personal			1	14.04-20.04	
		Programul „SĂPTĂMÂNA VERDE,”			1		

MODULUL V
(28.04 - 22.06)
(8 săptăm.)

Unitatea de învățare	Competențe Specifice	Tema	Obiective	Strategii de lucru	Nr. ore	Săptămâna	Observații
5 Calitatea stilului de viață	5.1 CALITATEA MEDIULUI DE MUNCĂ -convingeri, atitudini și comportamente ale stilului de viață	✓ Ce este starea de bine?	-să ofere exemple de comportamente sănătoase și nesănătoase	-discuții în grup	1	28.04-4.05	1 mai -Ziua oamenilor muncii
		✓ Ce pot să fac atunci când mă simt stresat?	-să recunoască consecințele stresului	-joc de rol	1	5.05-11.05	1 iunie-Ziua copilului
		✓ Ce este sănătatea/	-să identifice situații concrete în care s-au simțit stresați	-fișe de lucru	1	12.05-18.05	5 iunie-Rusalțiile
		✓ Surse de stres din viața mea			1	19.05-25.05	
		✓ Managementul stresului în situații de examinare			1	26.05-1.06	
5.2 CALITATEA VIEȚII PERSONALE -managementul stresului		✓ Cum îmi controlez impulsurile?			1	2.06-8.06	
		✓ Cum îmi rezolv problemele?			1	9.06-15.06	
		✓ Conectează-te la vacanța de vară! (gânduri, sentimente,			1	16.06-22.06	

		emoții) Recapitulare					
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

TEMATICA ORELOR DE OPȚIONAL CONSILIERE ȘI ORIENTARE
 CLASA a VI a
 An școlar 2024-2025

NR.CRT	MODULUL	TEMA	INTERVALUL DE TIMP	OBSERVAȚII
1	M 1	Despre consiliere și autocunoaștere (prezentare)	9.09-15.09	
2		Ce/ cât știu despre mine? (evaluare inițială)	16.09-22.09	
3		Puncte tari și puncte slabe	23.09-29.09	
4		Tricoul personalizat	30.09-06.10	
5		Linia vieții	07.10-13.10	
6		Eu și oglinda mea	14.10-20.10	
7		Jurnal de reflecție (recapitulare)	21.10-27.10	
8	M 2	Ascultă ceea ce spun	04.11-10.11	
9		Triunghiul comunicării	11.11-17.11	
10		Bariere în comunicare	18.11-24.11	
11		Forța comunicării . Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv	25.11-1.12	
12		Comportament pasiv, agresiv, asertiv	02.12-08.12	

13		Tu vrei asta... eu vreau asta	09.12-15.12
14		SĂPTĂMÂNĂ „ȘCOALA ALTFEL”	16.12-22.12
15	M 3	Știu să adun informații?	08.01-12.01
16		Stilul meu de învățare	13.01-19.01
17			20.01-26.01
18		De ce învăț	27.01-02.02
19			03.02-09.02
20		Programul meu săptămânal(recapitulare)	10.02-16.02
21	M 4	Planul meu	24.02-02.03
22		Ce fac azi, ce fac mâine?	03.03-09.03
23		Modele de viață	10.03-16.03
24		Profilul realizărilor personale	17.03-23.03
25		Hexagonul intereselor	24.03-30.03
26		Portofoliul personal	31.03-06.04
27		PROGRAMUL SĂPTĂMÂNĂ VERDE	07.04-13.04
28		Cum iau decizii ?	14.04-20.04
29	M 5	Ce este starea de bine?	28.04-4.05
30		Ce pot să fac atunci când mă simt stresat?	5.05-11.05
31		Ce este sănătatea/	12.05-18.05
32		Surse de stres din viața mea	19.05-25.05
			Vineri 18.04.2025-Vacanță

33		Managementul stresului în situații de examinare	26.05-01.06	
34		Cum îmi controlez impulsurile?	2.06-8.06	

35		Cum ne rezolvăm problemele?	9.06-15.06	
36		Conectează-te la vacanța de vară! (gânduri, sentimente, emoții)	16.06-22.06	