

Anexa nr. .... la ordinul ministrului educației naționale nr. ....

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

**Programa școlară  
pentru disciplina**

**CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

**CLASELE a V-a – a VIII-a**

București, 2017

## Notă de prezentare

Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* este cuprinsă în planul-cadru pentru învățământul gimnazial, ca disciplină de trunchi comun în aria curriculară *Consiliere și orientare*, având alocată 1 oră pe săptămână în fiecare dintre clasele a V-a – a VIII-a.

Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie semnificativ la starea de bine și la consolidarea încrederii în sine a elevilor, ca persoane unice și valoroase, care își cunosc potențialul individual, interacționează armonios cu ceilalți, învață cu eficacitate și iau decizii școlare, personale, de carieră și stil de viață sănătos.

Programa asigură continuitatea cu problematica abordată la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, în clasa pregătitoare și în clasele I și a II-a. De asemenea, programa contribuie la dezvoltarea competențelor din *profilul de formare al elevului de gimnaziu*, cum ar fi: competența de a învăța să înveți, prin aprecierea calităților personale în vederea autocunoașterii și alegerii carierei; spiritul de inițiativă și antreprenoriatul; competențele sociale și civice, prin manifestarea disponibilității pentru participare civică și pentru valorizarea diversității

În mod particular, disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie la realizarea profilului de formare din perspectiva a cinci dimensiuni ale dezvoltării personalității elevului, care vizează: competențe de autocunoaștere, competențe socio-emoționale, competențe de management al învățării, competențe de management al carierei și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Din perspectiva competențelor de autocunoaștere, disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie la dezvoltarea capacității elevilor de a-și explora interesele, nevoile și aspirațiile, de a-și identifica și autoevalua resursele personale.

Din perspectiva competențelor socio-emoționale, disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* sprijină elevii în managementul adecvat al emoțiilor, comunicarea asertivă, cooperarea în grup, participarea la viața clasei, școlii și comunității.

Din perspectiva competențelor de management al învățării, disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* oferă elevilor oportunități pentru dezvoltarea abilităților de învățare și de creștere progresivă a eficienței și autonomiei în învățare, precum și a capacității de reflecție asupra propriei învățări.

Din perspectiva competențelor de management al carierei, la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* elevii explorează lumea educației și lumea muncii și își dezvoltă capacitatea de a lua decizii referitoare la educație, carieră și stil de viață.

Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie, de asemenea, la adoptarea unei atitudini responsabile față de propria sănătate și mediul înconjurător, din perspectiva stării de bine prin adoptarea unui stil de viață sănătos și a managementului comportamentelor de risc.

**Structura programei școlare** include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice.

**Competențele** sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte diverse.

**Competențele generale** vizează achizițiile elevului pe întregul parcurs al învățământului gimnazial.

**Competențele specifice** se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt corelate cu exemple de activități de învățare. **Exemplele de activități de învățare** constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul realizării competențelor. Programa școlară propune, cu valoare de exemplu, diferite tipuri de activități de învățare, care valorifică experiența

concretă a elevului și care integrează strategii didactice. Cadrul didactic are libertatea de a utiliza exemplele de activități de învățare pe care le propune programa școlară sau de a le completa astfel încât acestea să faciliteze un demers didactic adecvat situației concrete de la clasă. Se asigură, în acest fel, premisele aplicării contextualizate a programei școlare și a proiectării unor parcursuri de învățare adaptate nevoilor elevilor.

**Conținuturile** constituie mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi. Conținuturile învățării sunt organizate din perspectiva următoarelor domenii tematice: *Autocunoaștere și stil de viață sănătos, Dezvoltare emoțională și socială, Managementul învățării, Managementul carierei.*

**Sugestiile metodologice** includ strategii didactice specifice disciplinei, sugestii privind proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă și sumativă.

În elaborarea prezentei oferte curriculare au fost valorificate recomandările cuprinse în Rezoluțiile Consiliului Europei (2004, 2008) care subliniază rolul consilierii și orientării ca suport concret pentru câștigarea autonomiei în învățare, pentru deciziile cotidiene ale individului și facilitarea accesului la activități de consiliere pentru toți cetățenii, pe tot parcursul vieții. În același timp, programa a avut în vedere recomandările elaborate în cadrul rețelei *European Lifelong Guidance Policy Network* (2007-2015) cu privire la importanța dezvoltării timpurii a competențelor de management al carierei (CMS) și a necesității includerii acestora, în acord cu formulările existente și în Rezoluțiile anterior menționate, ca elemente obligatorii ale curriculumului școlar. De asemenea, au fost valorificate recomandări ale unor strategii naționale și europene din domeniul sănătății și mediului, cum ar fi Strategia Națională de Sănătate 2014-2020 care susține promovarea aspectelor socio-emoționale în cadrul activităților curriculare sau Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă (2015) care subliniază, prin obiectivul și țintele specifice domeniului educațional, necesitatea ca elevii să dobândească abilități și cunoștințe importante în a promova dezvoltarea durabilă și un stil de viață durabil.

## **Competențe generale**

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**

## CLASA a V-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

##### Clasa a V-a

###### 1.1. Identificarea resurselor și limitelor personale specifice vârstei

- prezentarea propriei persoane „Eu, într-un tablou prin desen, pictură, colaj” sau „Eu, în mediul online”
- elaborarea unor proiecte individuale, în perechi sau în echipă, colaje, album foto pe teme, cum ar fi: „Eu la școală”, „Eu acasă”, „Eu și prietenii mei”, „Eu și clasa mea”, „Pagina mea de socializare”, „Jurnalul vieții mele”
- completarea unor fișe/ chestionare pentru identificarea, explorarea și ierarhizarea unui set de valori relevante pentru viața copiilor, pornind de la un set de întrebări de tipul: „Ce știi? Ce pot? Ce vreau? Ce-mi place?”

###### 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

- analizarea unor texte scrise/ filme pentru identificarea factorilor generatori de stres și a efectelor stresului asupra vieții personale
- rezolvarea unor studii de caz prin exprimarea opiniilor despre situații în care stresul a avut efecte asupra sănătății și stării de bine
- crearea unor postere cu situații care produc stresul/situații care conduc la starea de bine

#### 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

##### Clasa a V-a

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

- exerciții de identificare a emoțiilor utilizând suporturi diverse: imagini, fotografii, povești, piese de teatru, secvențe de film
- utilizarea cardurilor cu emoții pentru asocierea dintre o activitate preferată, precum: lectura, dansul, șahul, mersul cu rolele și emoția pe care un copil o trăiește realizând această activitate
- selectarea unor imagini sau realizarea unor desene în vederea elaborării unei hărți a emoțiilor umane
- exerciții de auto-reflecție cu privire la emoțiile personale prin completarea propozițiilor lacunare de tipul: „Eu simt ... atunci când ... ..”

###### 2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

- identificarea regulilor de oferire a feedbackului în secvențe de text/film și discutarea acestora
- exerciții de completare de fraze: „Mi-a plăcut de tine atunci când...”, „Am învățat de la tine ...”
- jocuri de oferire a feed-back-ului pozitiv prin notarea calităților unui coleg pe fișe individuale de lucru
- realizarea unui poster de tipul „Copacul recunoștinței” pentru a pune în valoare acele calități/comportamente care au fost identificate la ceilalți ca fiind surse de învățare/inspirație

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

##### Clasa a V-a

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

- analiza unor experiențe de învățare din viața elevilor (reușite sau nereușite) și identificarea factorilor care au sprijinit/ frânat învățarea, precum și a contextelor în care greșeala a făcut parte din procesul de învățare prin conversație în perechi, discuții de grup, studii de caz, colaje, album foto, povestiri, filme familiare elevilor, liste de factori personali sau de context care facilitează/ blochează învățarea
- experimentarea unor strategii și tehnici de învățare variate pentru a rezolva o sarcină de

învățare în modalități cât mai diverse și reflectarea asupra preferințelor personale pentru una sau alta dintre strategii/tehnici

- completarea de fișe individuale, postere, prezentări, formularea de întrebări pentru identificarea intereselor și motivațiilor de învățare pentru anumite domenii de cunoaștere și a tehnicilor de învățare adecvate

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

- elaborarea unor fișe personale care să includă pașii necesari pregătirii zilnice pentru școală
- prezentarea unui succes personal școlar și extrașcolar utilizând modalități variate de comunicare: prezentări electronice, albume foto, postere
- evaluarea în perechi/în grup a rezultatelor învățării colegilor și oferirea unui feedback pentru recunoașterea progreselor celorlalți
- realizarea primilor pași în constituirea progresivă a portofoliului personal: exprimarea opțiunilor elevilor pentru formatul portofoliului, negocierea regulilor de constituire a acestuia, identificarea rezultatelor/categoriilor de rezultate ale învățării pe care le pot introduce, planificarea unor evenimente de prezentare a portofoliilor la final de semestru/an școlar

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

### Clasa a V-a

#### 4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei

- discuții în perechi/ echipe: „De ce mergem la școală? ”, „Școala mea – cum mi-ar plăcea să fie la școală/ în clasa mea? ”, „Ce îmi place cel mai mult/ cel mai puțin la școală? ”
- exerciții de corelare a disciplinelor școlare cu profesii pentru care este necesară studierea acestora: „La ce ne folosește studiul istoriei/ matematicii/ muzicii etc.? ”, „Dacă aș fi șofer/ asistentă medicală/ inginer etc. ce ar trebui să știu/ să știu să fac/ să învăț la școală? ”, și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare
- organizarea unor expoziții de postere, colaje cu fotografii, materiale din activitățile școlare și extrașcolare preferate de elevi: „Ce îmi place să fac la școală” / „Ce îmi place să fac în timpul liber” și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare

#### 4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

- documentarea și prezentarea de către elevi a unor fișe ale unor ocupații Dacă aș fi șofer/ asistentă medicală/ inginer/ cercetător etc. unde aș lucra/ în ce condiții/ ce calități personale / ce pregătire ar fi necesare/ ce stil de viață as avea/ aș putea găsi un loc de muncă/ ce salariu aș avea/ aș putea să inventez ceva nou ”și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare
- realizarea unui eveniment de prezentare a unor profesii tradiționale, actuale, de viitor, de tipul: „Carnavalul profesiilor”
- organizarea unor vizite pe plan local la: biblioteci, bănci, cabinete din domeniul juridic, companii pentru familiarizarea cu diferite domenii de activitate și medii de lucru
- elaborarea și rezolvarea în perechi a unui careu de cuvinte încrucișate, care să conțină ocupații din diferite domenii de activitate

## Conținuturi

Domenii de conținut	Conținuturi*
Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe</li><li>• Concept de sine global. Concept de sine școlar</li><li>• Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei</li><li>• Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și</li></ul>

Domenii de conținut	Conținuturi*
	prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/ igiena în colectivitate, alimentație sănătoasă, ritm biologic de activitate și odihnă
<b>Dezvoltare socio-emoțională</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoții de bază/ emoții diverse</li> <li>• Acordarea feed-backului pozitiv</li> </ul>
<b>Managementul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factorii care facilitează/ blochează învățarea</li> <li>• Strategii și tehnici de învățare eficientă</li> <li>• Motivația învățării. Optimum motivațional</li> <li>• Portofoliul personal de învățare. Scop, principii și rol în învățare</li> </ul>
<b>Managementul carierei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul educației în alegerea unei cariere</li> <li>• Ocupații și domenii de activitate</li> <li>• Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate: remunerație, perspective de angajare, stilul de viață, prestigiu, rezolvarea unor probleme globale</li> </ul>

\*Notă: Conținuturile vor fi abordate din perspectiva competențelor specifice. Activitățile de învățare sugerate oferă o imagine posibilă privind contextele de dobândire a acestor competențe.

## CLASA a VI-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

Clasa a VI-a
<b>1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- autoanaliza calităților personale și a direcțiilor de dezvoltare a acestora prin fișe de lucru sau prin exerciții creative cu tema „Viața mea ca o carte - coperti, capitole, titluri, conținuturi, idei principale”, „Calendar anual pentru clasa a VI-a” cu mesaje și imagini</li><li>- stabilirea bornelor importante, a evenimentelor din viața personală din trecut, prezent sau viitor sub forma metaforelor: „Călătoria”, „Linia vieții”, „Râul”, „Comoara”</li><li>- folosirea metacardurilor inspiraționale sub forma unor imagini, arhetipuri/ personaje din povești clasice, citate pentru explorarea valorilor și credințelor proprii</li><li>- formularea unui plan de acțiune privind direcțiile de creștere personală: „Eu peste 5-10-20 de ani”</li></ul>
<b>1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- întâlniri cu specialiști pentru analizarea unor situații limită de viață și identificarea modalităților de soluționare a acestora</li><li>- organizarea unor evenimente inedite dedicate optimismului, practicării gândirii pozitive și câștigării sănătății și echilibrului: expoziții, teatru, concursuri, festivaluri</li><li>- dezbateri privind aplicarea în viața de zi cu zi a condițiilor care conduc la asigurarea stării de bine</li></ul>

#### 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Clasa a VI-a
<b>2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- realizarea de către elevi a unei expoziții, prin colectarea, în timp, a fotografiilor ce ilustrează emoții diverse, surprinse în contexte diferite</li><li>- jocuri de rol/ scenete cu personaje aflate în situații ce reflectă emoții diverse: „Prima zi de școală”, „În vizită la prietenul meu”, „Sunt răcit, nu mă simt prea bine”, „Nu știu să rezolv o problemă”</li><li>- dezbateri despre relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente</li></ul>
<b>2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- exerciții art-creative de realizare a portretului unei persoane care comunică eficient, cu listarea aspectelor care îl recomandă și argumentarea alegerilor făcute</li><li>- vizionarea unor secvențe de film/discutarea unor studii de caz pentru identificarea strategiilor de comunicare eficientă în medii reale și virtuale</li><li>- desene/picturi/colaje pentru ilustrarea individuală sau în echipă a unor atitudini și valori importante în comunicarea interpersonală eficientă</li><li>- elaborarea unui „Cod al respectului” în comunicarea reală/virtuală și argumentarea alegerilor</li></ul>



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

#### **Clasa a VI-a**

##### **3.1. Auto-evaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare**

- realizarea unor proiecte pe teme familiare elevilor, specifice altor discipline de studiu sau integrate, pentru identificarea pașilor necesari în învățare și tehnicilor de învățare eficientă
- analiza produselor diferitelor activități de învățare la alte discipline și auto-evaluarea progresului în învățare în perioade delimitate de timp utilizând fișe de lucru, grafice, planificatoare
- identificarea unor noi obiective de învățare pe baza autoevaluării progreselor înregistrate utilizând organizatoare grafice, instrumente simple de planificare
- planificarea pașilor pentru continuarea constituirii și revizuirii permanente a portofoliului personal de învățare

##### **3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare**

- analiza unor experiențe de învățare non-formală ale elevilor (în familie, între colegi sau prieteni, în comunitate) și identificarea beneficiilor acestor experiențe pentru succesul în învățare
- simularea unor situații de învățare prin asumarea unor roluri specifice în spațiul educațional: profesor, coleg mai mare/mai mic, părinte, inspector, ministru al educației
- analiza unor povești de viață motivaționale pentru identificarea factorilor și strategiilor personale de depășire a dificultăților
- selecția produselor învățării și a altor elemente relevante pentru activitatea de învățare a elevilor pentru continuarea constituirii portofoliului personal de învățare

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

#### **Clasa a VI-a**

##### **4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei**

- inițierea unor dezbateri cu membri ai familiei sau profesioniști din comunitatea locală pentru identificarea cerințelor educaționale necesare pentru exercitarea unor ocupații: „Modele de viață, modele de carieră” și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare
- explorarea dirijată a unor surse de informații despre trasee educaționale, ocupații și cariere pe tema „Cum aflu ce îmi oferă un liceu/ o instituție de învățământ profesional” spre exemplu: site-uri web, broșuri ale inspectoratelor școlare și ale unităților de învățământ liceal, vizite în licee/ unități de învățământ profesional sau participarea la Târgul ofertelor educaționale
- realizarea de către elevi a unor fișe ale unor licee și unități de învățământ profesional la alegere, pe baza criteriilor: cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare

#### 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață

- simularea unor interviuri în perechi despre diverse ocupații, pe baza unor criterii, precum: pregătirea profesională necesară, responsabilitățile postului, condițiile și programul de lucru, salariul aferent
- realizarea de către elevi a unor dicționare ale ocupațiilor prin analiza unor exemple din Codul Ocupațiilor din România sau din profilele ocupaționale pe baza unor criterii, precum: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații, satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul sau stilul de viață
- realizarea unui proiect intitulat „Vizite în companii”, prin parcurgerea pașilor: identificarea companiilor/ firmelor din zonă, efectuarea vizitei, colectarea informațiilor legate de conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații, prezentarea experiențelor în cadrul unei expoziții organizate de elevi și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare
- crearea unui „Top 10 profesii/ profesioniști” din domenii diferite de activitate și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare

## Conținuturi

Domenii de conținut	Conținuturi*
<b>Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atitudinea pozitivă față de propria persoană. Starea de bine. Speranță și optimism</li><li>• Situații de stres/ dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, dificultăți materiale, anxietate în situații de testare/ examene</li><li>• Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine</li></ul>
<b>Dezvoltare socio-emoțională</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicarea în mediul real. Comunicarea în mediul virtual</li><li>• Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente</li></ul>
<b>Managementul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instrumente de evaluare a progresului în învățare</li><li>• Preferințe de învățare</li><li>• Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă</li><li>• Condiții interne și externe ale învățării</li></ul>
<b>Managementul carierei</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări</li><li>• Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații</li><li>• Criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul</li></ul>

\*Notă: Conținuturile vor fi abordate din perspectiva competențelor specifice. Activitățile de învățare sugerate oferă o imagine posibilă privind contextele de dobândire a acestor competențe.

## CLASA a VII-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

Clasa a VII-a
<p><b>1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva auto-eficacității</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- evaluarea resurselor personale semnificative pentru dezvoltarea autoeficacității și încrederii în sine prin: „Mindmap”, „Scrisoarea/ E-mailul abilităților personale”, „Istoria punctului meu forte”, texte cu titlul: „Am încredere în mine”, „Am câștigat încrederea în mine”, completarea unor fraze lacunare, cum ar fi: „Eu pot/ nu pot să...”, „Cele mai puternice calități ale mele sunt...”, „Cu siguranță, am de îmbunătățit...”, „Îmi exprim convingerea că...”</li><li>- compuneri creative despre realizările și performanțele personale: „Povestea mea de succes în 20 de rânduri”, „Povestea mea de succes încapă pe un bob de orez?”</li><li>- exerciții individuale și de grup pentru construirea hărții cu abilitățile de viață independentă și responsabilă pe baza vizionării unor scurte filme motivaționale/inspiraționale despre performanță și succes</li></ul> <p><b>1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- completarea unor grile de autoevaluare despre stilul de viață sănătos</li><li>- realizarea unor campanii de comunicare, responsabilizare prin afișe/ postere, pliante, prezentări cu ajutorul noilor tehnologii, discuții cu persoane cheie privind dezvoltarea durabilă, texte și desene despre efectele negative ale comportamentelor cu risc asupra stării de sănătate</li><li>- propunerea unui plan de acțiune pentru dezvoltarea stilului de viață în raport cu mediul de viață: comportamente sănătoase, obiceiuri zilnice, situații de criză</li><li>- prezentarea rezultatelor proiectelor în echipă: „Internetul, beneficii și riscuri”, „Cum am intrat în contact cu Internetul”, „Internetul, educația și viața de familie”, „Programul unei zile online și offline”, „Siguranța pe Internet”, „Jocuri video, aplicații online și timpul alocat”, „Rețele de socializare în viața mea”</li></ul>

#### 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Clasa a VII-a
<p><b>2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- discuții în perechi/echipe pe baza unor proverbe și zicători care reflectă comportamente empatic</li><li>- exerciții pentru identificarea asemănărilor dintre propria persoană și un coleg/un personaj literar sau de film: „Cinci caracteristici pe care le avem în comun”</li><li>- discuții cu invitați la clasă, discutarea unor secvențe de film pe tema emoțiilor trăite, a reacțiilor și a comportamentelor față de diversitate (spre exemplu, față de copii percepuți ca fiind „diferiți” față de majoritatea)</li><li>- jocuri de rol în vederea experimentării emoțiilor trăite și a comportamentelor adoptate de către alte persoane</li></ul> <p><b>2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- identificarea modalităților de comunicare ale persoanelor pasive, asertive și agresive utilizând suporturi diverse: povești, versuri ale unor cântece cunoscute, secvențe de film</li><li>- discuții pe marginea „Decalogului asertivității” pentru explicarea celor 10 caracteristici ale comunicării asertive</li><li>- exerciții de formulare a unor răspunsuri de tip pasiv, agresiv și asertiv pentru diferite situații: „Un coleg uită să îți înapoieze o carte”, „Un prieten dorește să mergeți la film, dar tu preferi să mergeți în parc”</li></ul>

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

#### **Clasa a VII-a**

##### **3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind auto-disciplina și stilul de viață sănătos**

- *identificarea unor activități care se repetă cu regularitate utilizând studii de caz, interviul*
- *realizarea unui program zilnic și săptămânal care să integreze echilibrat activități de învățare, activități de relaxare și de stil de viață sănătos și analiza acestuia în perechi, grup de discuție etc.*
- *compararea rutinelor proprii cu cele ale unor personalități din diferite domenii: vizionarea de filme, lectura unor articole, pasaje literare, observarea directă, întâlniri cu personalități*

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

- *exerciții art-creative pentru ilustrarea unor situații de reușită/nereușită în învățare și valorizarea experiențelor de învățare din greșeli: spot publicitar, desene, postere*
- *descrierea/analiza SWOT/studii de caz ale unor situații concrete din viața elevilor care au condus la reușite/nereușite, cu evidențierea atitudinilor și comportamentelor care conduc la învățare eficientă prin joc de rol, teatru forum, fișe de autoevaluare*
- *selecția și adăugarea în portofoliul personal de învățare a dovezilor privind autoevaluarea progreselor în învățare: feedback din partea colegilor, profesorilor, părinților; fișe de evaluare și auto-evaluare, reflecții personale*

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

#### **Clasa a VII-a**

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

- *exerciții de identificare a modului în care interesele personale influențează alegerea activităților: „Ce îmi place să fac, ce mă interesează? ”, „Alegerile mele - interesele mele”, „Alegerile mele – obstacole și soluții” și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*
- *organizarea unor dezbateri despre rolul familiei în formularea scopurilor personale referitoare la educație, carieră și stil de viață: „Părinții/ bunicii - factori importanți în alegerea profesiei”, „Seri ale părinților”, „Ce doresc eu, ce doresc părinții mei”*
- *realizarea unor filme scurte/ albume foto, care să conțină experiențe și evenimente personale, care contribuie la construcția carierei și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*

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

- *organizarea unei vizite în companii, după următorul plan: protocolul vizitei, sarcinile îndeplinite, profilul cerințelor pentru ocupațiile identificate în companiile vizitate, rezumatul experienței elevilor în cadrul vizitei de explorare, redactarea unor scrisori de mulțumire adresate reprezentanților companiilor vizitate*
- *realizarea unor activități de tip „Biblioteca vie” pentru a discuta în grupuri mici despre cerințele unor ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora*
- *elaborarea unei hărți mentale, care să descrie pornind de la aspirațiile personale, opțiunea pentru o anumită carieră și traseul educațional care trebuie urmat pentru ca această opțiune să se poată realiza*

## Conținuturi

Domenii de conținut	Conținuturi*
<b>Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes</li> <li>• Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional</li> <li>• Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare</li> </ul>
<b>Dezvoltare socio-emoțională</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatia. Colaborarea și cooperarea</li> <li>• Emoții, reacții comportamente față diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație)</li> <li>• Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv</li> </ul>
<b>Managementul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente de management al timpului: organizare, planificare</li> <li>• Reușită și eșec în învățare.</li> <li>• Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare</li> </ul>
<b>Managementul carierei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</li> <li>• Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora</li> <li>• Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei</li> </ul>

\*Notă: Conținuturile vor fi abordate din perspectiva competențelor specifice. Activitățile de învățare sugerate oferă o imagine posibilă privind contextele de dobândire a acestor competențe.

## CLASA a VIII-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

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

##### Clasa a VIII-a

##### 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră

- exerciții de exprimare a unicității personale în formă creativă prin identificarea a trei puncte tari și trei puncte de îmbunătățit
- aprecierea evoluției personale: „Acum 4 ani”, „Peste 4 ani”, „Visul meu”, „Rucsacul”, „Bagajul”, liste cu obiectivele propuse și bifarea acestora în funcție de gradul de realizare prin participarea la jocuri de rol: „Întâlnire cu o personalitate de succes”, „Sunt unic/ Sunt diferit prin: calități personale, aspecte de îmbunătățit, aprecieri adresate celorlalți”
- prezentarea personală sub formă de afișe, postere, texte scurte, desene: „Ce mi-am propus și ce am realizat”, „Albumul personal de fotografii” cu mesaje cheie din copilărie până în prezent, „Viziunea personală asupra vieții”

##### 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză

- scheme conceptuale privind procesul de luare a deciziilor prin respectarea etapelor: identificarea problemei, analiza problemei, generarea de soluții alternative, analiza consecințelor, luarea deciziei
- elaborarea proiectelor individuale și de grup pentru identificarea propriului stil decizional în relație cu opțiunile educaționale, de carieră, de viață
- exerciții de reflecție asupra unor teme legate de modul în care elevii/ elevele se raportează la schimbare: „Îmi plac schimbările din viața mea?”, „Ce doresc să schimb și ce nu doresc să schimb?”, „Cum reacționez când ceilalți îmi propun/impun schimbări?”, „Cum m-am adaptat ultimei schimbări?”
- microcercetări pentru stabilirea modalităților prin care elevii/ elevele pot deveni persoane reziliente
- exerciții de identificare, în fișe de lucru, a situațiilor cu potențial de risc: relații abuzive, de exploatare, examene, migrație și/sau de criză

#### 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

##### Clasa a VIII-a

##### 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare

- exerciții de identificare a 10 activități preferate care pot contribui la relaxare
- completarea unui „Jurnal al emoțiilor” pentru o zi/o săptămână obișnuită din viața elevilor
- vizionarea unor secvențe de film pentru identificarea modalităților de autocontrol și autoreglare în diferite situații
- punerea în scenă a unor scurte piese de teatru care prezintă situații tensionate părinte-elev-profesor despre note, teme, timp liber
- jocuri de rol pentru exersarea unor situații în care e necesară amânarea obținerii unor recompense și perseverarea în finalizarea unei sarcini mai dificile: „Nu mă duc la film cu prietenii pentru că am de învățat pentru teză”

##### 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare

- brainstorming: „Ce este un conflict?” pentru colectarea părerilor personale ale elevilor despre caracteristicile unei situații conflictuale
- discuții despre situații conflictuale din viața elevilor, filme/texte scrise pentru identificarea surselor conflictului și a tehnicilor de comunicare utilizate
- aplicarea de chestionare pentru identificarea stilurilor de negociere/ strategiilor de gestionare a conflictelor, analiza rezultatelor, reflecții cu privire la abordarea unor viitoare situații de viață

- *exerciții de schimbare a finalului unei situații conflictuale din povești, filme, studii de caz prin construirea dialogului dintre personaje*
- *jocuri de rol, simulări pentru aplicarea tehnicilor simple de comunicare și negociere a conflictelor: „Ce ai face tu?”*

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

#### **Clasa a VIII-a**

##### **3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate**

- *simularea unor situații de stres în învățare, analiza atitudinilor și motivațiilor față de învățare și identificarea celor care conduc la gestionarea eficientă a stresului și motivației în învățare prin joc de rol, studii de caz, teatru-forum, cafenea publică*
- *realizarea unor planuri personale de învățare, cu respectarea unor principii specifice învățării eficiente și a optimumului motivațional*
- *formularea unor obiective și strategii de învățare centrate pe progres personal în învățare și pe evitarea motivației centrate exclusiv pe competiție*
- *realizarea unor proiecte de documentare, selecție și organizare creativă a informațiilor relevante din diverse surse, necesare pregătirii unor sarcini specifice de învățare sau pregătirii pentru examen: site-uri web utile, bibliografie, platforme de învățare și analiza efortului și timpului investite pe parcursul realizării proiectului; introducerea rezultatelor și a reflecțiilor privind realizarea proiectului în portofoliul personal de învățare*

##### **3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale**

- *realizarea unui proiect privind modele personale de viață, cu identificarea experiențelor de învățare care au condus la conturarea succesului din perspectiva elevilor, de tipul: „Galeria eroilor din viața mea” - un personaj istoric, un personaj literar, un membru al familiei, o personalitate din viața comunității sau a societății, în general*
- *realizarea unui proiect personal de construire a unei viziuni pe termen lung cu privire la învățare: „Visul meu/Povestea mea din viitor”: formularea obiectivelor de învățare și a motivației proprii pentru învățare pe parcursul întregii vieți*
- *implicarea elevilor în planificarea și organizarea unui eveniment de prezentare a portofoliilor personale de învățare de tipul „Galeria portofoliilor de învățare”, la care pot fi invitați părinți, profesori de alte discipline, reprezentanți ai agenților economici, reprezentanți ai comunității locale*

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

#### **Clasa a VIII-a**

##### **4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață**

- *crearea unor materiale promoționale: afiș, poster, pliant, flyer despre luarea unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*
- *întocmirea unui portofoliu de marketing personal: cartea de vizită, CV-ul european, scrisoarea de intenție și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*
- *elaborarea unei liste de posibile opțiuni școlare și profesionale la finalizarea clasei a VIII-a și prezentarea acesteia, argumentând opțiunile și introducerea rezultatelor în portofoliul personal de învățare*

##### **4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră**

- *exerciții de construire a unui plan personal prin intermediul căruia să fie îndeplinite scopurile legate de educație și carieră și dezbaterea acestuia: „Ce oportunități am?”, „Ce urmează să fac pentru dezvoltarea mea școlară/ profesională/ personală?”, „Ce strategii de realizare pot folosi?”, „Ce resurse am și ce obstacole aș putea întâmpina?”, „Cum aș putea contracara dificultățile?” și introducerea rezultatelor obținute în portofoliul personal de învățare*
- *utilizarea unor chestionare de interese profesionale sau aptitudini și discutarea rezultatelor obținute*
- *simularea completării formularelor de opțiuni pentru clasa a VIII-a*

## Conținuturi

Domenii de conținut	Conținuturi*
<b>Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune</li><li>• Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliența</li><li>• Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor cu risc pentru sănătate</li></ul>
<b>Dezvoltare socio-emoțională</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modalități simple de autocontrol și autoreglare</li><li>• Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare</li></ul>
<b>Managementul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surse de informare pentru activitatea școlară</li><li>• Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor</li><li>• Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța</li><li>• Învățare formală, non-formală, informală</li></ul>
<b>Managementul carierei</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formularele de opțiuni pentru clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare</li><li>• Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context</li><li>• Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole</li></ul>

\*Notă: Conținuturile vor fi abordate din perspectiva competențelor specifice. Activitățile de învățare sugerate oferă o imagine posibilă privind contextele de dobândire a acestor competențe.



## Sugestii metodologice

Sugestiile metodologice nu au caracter de obligativitate, ci au rolul de a orienta cadrul didactic în aplicarea programei școlare, pentru proiectarea și derularea activităților de predare-învățare-evaluare, în concordanță cu specificul disciplinei, dar și cu specificul nevoilor de învățare ale fiecărui elev/fiecărei clase de elevi. De aceea, în procesul de proiectare didactică, profesorii vor acorda timp pentru identificarea nevoilor și intereselor elevilor. La începutul fiecărui an școlar, semestru sau ori de câte ori este necesar este important să fie inițiate conversații relevante cu elevii, cu părinții sau cu alte cadre didactice pentru identificarea acelor aspecte de interes din viața elevilor/ școlii care ar putea fi abordate la ora de *Consiliere și dezvoltare personală*. În procesul de structurare a competențelor generale ale disciplinei, cadrul didactic poate alege acele conținuturi și abordări metodologice care se potrivesc cel mai bine intereselor elevilor.

Luând în considerare specificul învățării elevilor în perioada gimnaziului, dar și particularitățile orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, metodele și strategiile didactice pot promova abordări inovative ale procesului didactic, pornind de la următoarele elemente ale **modelelor de învățare**:

- **învățarea experiențială**, prin care elevul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru viața sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;
- **învățarea socială și comunicațională**, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare (conversația în perechi, conversația de grup, dezbateră etc.);
- **învățare reflexivă**, prin care elevul analizează propriile sale experiențe de învățare pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare (autoevaluarea, evaluarea în perechi, jurnalul de învățare, jurnalul de observare, comentarii reflexive etc.).

Ca urmare, activitățile la ora de *Consiliere și dezvoltare personală* se pot derula astfel:

1. **Explorare/experimentare concretă** (trăiesc, simt, exersez, testez, analizez, experimentez o secvență de învățare și reflectez asupra acestei experiențe)
2. **Comunicare și observare** (comunic cu ceilalți despre această experiență, relatez propria mea perspectivă și ascult perspectivele celorlalți)
3. **Reflecție** (Ce anume din tot ce am experimentat este important pentru mine? Ce iau cu mine din această experiență? Ce îmi propun să fac pentru a aplica ce am învățat?).

Ciclul învățării poate începe din orice punct (experiență, comunicare sau reflecție) în funcție de specificul temei abordate și de preferințele elevilor față de un stil de învățare sau altul.

Astfel, în cadrul orei de *Consiliere și dezvoltare personală*, elevul învață prin experimentare, autorefecție, autoevaluare, precum și prin comunicarea cu și raportarea la ceilalți. Profesorul îndeplinește rolul de **facilitator** al învățării. Regulile de organizare și de desfășurare a orelor, negociate și asumate la nivelul clasei, vor include aspecte ce încurajează elevii să se manifeste în mod deschis, autentic, cu respectarea punctelor de vedere diferite.

Se recomandă ca profesorii să colaboreze cu consilierii școlari din centrele și cabinetele de asistență psihopedagogică care desfășoară în școală activități de consiliere și orientare. Consilierii școlari pot oferi sprijin cadrelor didactice, recomandări de implementare a programei școlare și/ sau pot da curs invitației de a susține împreună cu profesorii activități comune la ora de *Consiliere și dezvoltare personală*. De asemenea, în derularea orei de *Consiliere și dezvoltare personală* profesorul poate colabora cu: medici, asistenți sociali, părinți, reprezentanți ai companiilor, ONG-urilor și autorităților locale.

La ora de *Consiliere și dezvoltare personală* se dezvoltă competențele generale și specifice ale tuturor elevilor din clasele V-VIII, cu rolul de a preveni comportamentele cu risc și de a asigura o bază generală pentru succes școlar, stare de bine, integrare armonioasă în școală și în societate. În situațiile care necesită abordare aprofundată, elevii și părinții vor fi îndrumați spre centrele și cabinetele de asistență psihopedagogică.

Specificul orei de *Consiliere și dezvoltare personală* va fi discutat cu părinții la începutul anului școlar, iar progresele/provocările întâmpinate de elevi și observate pe parcursul orelor/activităților de *Consiliere și dezvoltare personală* vor fi comunicate și discutate cu părinții (ex: în cadrul întâlnirilor individuale dedicate

Portofoliului de învățare). De asemenea, în cadrul discuțiilor cu părinții vor fi identificate modalități adecvate de comunicare și relaționare cu elevul care să susțină învățarea și aplicarea noilor achiziții la școală și acasă, astfel încât școala și familia să transmită același mesaj și să susțină din ambele direcții autonomia, starea de bine și succesul școlar al elevului.

## Strategii didactice

Ora de *Consiliere și dezvoltare personală* include activități care vizează direct dezvoltarea competențelor generale și specifice din programa școlară. Rolul cadrului didactic este de a organiza **oportunități de învățare** care îi permit elevului să-și descopere și să-și dezvolte abilități și atitudini, să le exerseze în diverse situații de învățare și apoi să le transfere în viața reală. Astfel, în cadrul orei de *Consiliere și dezvoltare personală* pot fi utilizate în mod creativ și adaptat situațiilor specifice de învățare combinații de strategii didactice construite pornind de la o varietate de metode și tehnici specifice, precum:

- Strategii didactice inspirate din modele ale **învățării experiențiale**, aplicate ca o combinație de metode, tehnici și instrumente didactice, precum:
  - **Exercițiul:** exerciții de autocunoaștere și intercunoaștere, exerciții de ascultare activă, exerciții de formulare a feedbackului, exerciții de planificare și monitorizare a învățării, brainstorming pe o temă dată, realizarea de hărți mentale pornind de la un concept relevant, exerciții de gândire critică;
  - **Jocul de rol și simularea:** pentru interpretarea unor stări, emoții și acțiuni ale unor personaje din povestirile, filmulețele vizionate sau ale unor personaje reale din viața elevilor;
  - **Studiul de caz:** pentru identificarea caracteristicilor pozitive și a limitelor unor personaje, situații, stări, emoții din viața reală a elevilor sau prezentate în materiale audio-video, a unor practici și modele care să ofere exemple de comportament;
  - **Proiectul:** pentru documentarea asupra unor ocupații, realizarea unor colaje pe o temă dată, realizarea unor produse personale sau de grup ca rezultate ale învățării, monitorizarea activității de învățare/timp liber, activități de planificare a învățării, realizarea unor proiecte de identificare a caracteristicilor unor ocupații;
  - **Investigația:** formularea unor ipoteze cu privire la strategiile personale de învățare și stilul de viață sănătos și verificarea acestora prin activități de monitorizare a progreselor în învățare, realizarea unor investigații simple despre ocupații, viața unor personalități, realizarea de interviuri între colegi, în familie, în școală, cu personal al unor companii vizitate; aplicarea de chestionare de autocunoaștere, de interese și aptitudini;
  - **Metode art-creative:** utilizarea unor modalități artistice de exprimare a emoțiilor prin desen, mișcare, mimă, modelaj, piese de teatru, exerciții de energizare.
- Strategii didactice inspirate din modele ale **învățării sociale și comunicaționale**, aplicate ca o combinație de metode și tehnici și instrumente didactice precum:
  - **Interviul** cu persoane resursă pentru identificarea caracteristicilor de personalitate care le-au determinat alegeri de viață și carieră;
  - **Povestirea** unor situații din viața elevilor, analiza unor povestiri despre personaje și situații reale sau fictive aflate în situații dificile;
  - **Explicația**, utilizată într-o manieră creativă, pentru clarificarea unor concepte cheie cu care se operează la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, precum: carieră, stil de viață sănătos, asertivitate, învățare eficientă, stres, motivație, perseverență, situații de criză, emoții, portofoliul de învățare;
  - **Demonstrația**, pentru a oferi elevilor modele de completare a unor chestionare sau fișe de lucru, pentru analiza unor comportamente dezirabile în situații de stres, pentru explorarea unor modele de tehnici de învățare eficientă, de rezolvare a conflictelor, de negociere;
  - **Conversația în perechi/grup, cercul de discuții:** împărtășirea în perechi/grup a unor experiențe personale privind succesul sau insuccesul în învățare, situații de discriminare, situații de frustrare sau de inspirație în școală, în familie, în cercul de prieteni, relatarea unor călătorii și a evenimentelor de învățare ocazionate de acestea;
  - **Forumul/dezbaterea/teatru forum** pentru identificarea soluțiilor la probleme precum onestitatea față de sine și față de ceilalți, situații de discriminare, comportamentul în medii virtuale, rețele sociale online;
  - **Cafeneaua publică** pentru identificarea în comun a unor soluții creative pentru rezolvarea și planificarea unor situații privind învățarea (Cum ne pregătim pentru examen?, Ce contează pentru noi atunci când facem alegeri? Cum luăm o decizie?), alegerea traseului școlar și profesional, stilul de viață sănătos.
- Strategii didactice inspirate din modele ale **învățării reflexive**, aplicate ca o combinație de metode și tehnici și instrumente didactice precum:

- **Formularea de întrebări** privind experiențele de învățare la diferite discipline;
- **Problematizarea**, pentru identificarea unor soluții în situații de nereușită școlară, situații de stres, situații de criză, luarea unor decizii;
- **Realizarea unui plan personal de educație și carieră**, utilizând analiza SWOT a factorilor care pot influența decizia personală referitoare la educație, carieră și stil de viață: școala, familia, mass-media, prieteni, profilul de personalitate etc.;
- **Portofoliul personal de învățare**: înregistrarea/documentarea procesului de învățare prin text scris, desen, audio/video sau în format online;
- **Evaluare art-creativă** prin utilizarea unor modalități artistice de evaluare a învățării prin desen, mișcare, modelaj, galeria învățării, piese de teatru.

Vor fi utilizate **suporturi vizuale și auditive** diverse, adaptate particularităților de vârstă și preocupărilor elevilor (ex: secvențe de filme care vor fi vizionate și discutate). La debutul activităților se pot utiliza exerciții de energizare, de prezentare și de cunoaștere interpersonală, de cooperare și de comunicare, de formare a grupurilor.

**Spațiul** de desfășurare a orei de *Consiliere și dezvoltare personală* va fi organizat într-o modalitate care facilitează munca în echipă, vizibilitatea maximă între participanți și implicarea activă a tuturor elevilor. Se poate opta pentru desfășurarea activităților într-o sală de clasă amenajată în mod specific (cu mobilier modular, dispus circular sau în funcție de tipul de activitate, cu acces la calculator, imprimantă și conexiune la Internet). În funcție de temă și conținut, va fi încurajată organizarea activităților în medii și spații ce permit alte modalități de explorare și de exprimare, spre exemplu: în curtea/grădina școlii, în parcuri, biblioteci, muzee, expoziții, companii, ferme, companii/firme, cabinete, magazine, alte școli, alte instituții.

Ora de *Consiliere și dezvoltare personală* necesită utilizarea unor strategii didactice care să permită alternarea formelor de activitate (individuală, în grupuri, frontală), utilizarea calculatorului, a tehnologiilor informatice și de comunicare, consultarea unor resurse cu ajutorul Internetului, vizite în afara spațiului școlii, invitații din comunitatea locală, implicarea activă a părinților/ familiei.

Un aspect important al orei de *Consiliere și dezvoltare personală* este pregătirea elevilor pentru alegerea carierei și pentru implicarea în comunitate, activitățile propuse incluzând: voluntariat, interacțiuni cu angajați și angajatori, realizarea unor portofolii de marketing personal, elaborarea unor planuri personale de educație și carieră, elaborarea unor proiecte individuale și de grup, cu aplicabilitate socială.

Pe lângă activitatea specifică la clasă, vor fi incluse activități care presupun colaborarea cu instituții de pe piața muncii, companii, ONG-uri sau cu familia, precum: vizite la diferite organizații publice/ private, participarea și/ sau organizarea de evenimente educaționale (expoziții, târguri, festivaluri, ateliere de lucru, zile tematice), organizarea unor întâlniri cu personalități de succes din comunitate, participarea la evenimente artistice, dezvoltarea parteneriatelor cu alte unități de învățământ/ companii/ firme, implicarea familiei prin organizarea unor vizite la locul de muncă al părinților, cunoașterea meseriilor bunicilor.

Selecția și/ sau completarea activităților de învățare propuse în prezenta programă, precum și alegerea strategiilor didactice se va face în funcție de nevoile clasei de elevi, de specificul local, de resursele materiale disponibile și de prioritățile/noutățile în educație la nivel național și internațional.

## **Modalități de evaluare**

În cadrul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală* procesul de evaluare vizează aprecierea măsurii în care au fost **dezvoltate competențele specifice**, formulate în prezenta programă. Progresele/ provocările înregistrate de către fiecare elev în dezvoltarea competențelor specifice vor fi comunicate periodic, individual, părinților.

La ora de *Consiliere și dezvoltare personală* nu se vor acorda note. Evaluarea va avea în vedere **progresul fiecărui elev** și va fi realizată atât pe parcursul procesului de învățare, cât și prin evaluare sumativă, la final de semestru/an școlar/ciclu de învățământ.

La ora de *Consiliere și dezvoltare personală*, o atenție deosebită va fi acordată constituirii **portofoliului** personal de învățare, înțeles atât ca proces de învățare, dar și ca produs al învățării elevilor. Din această perspectivă, constituirea portofoliului este o activitate integrată permanent în toate activitățile de învățare realizate la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. Ca urmare, portofoliul cuprinde piese rezultate din activitățile realizate de elevi la fiecare oră de curs. În plus, portofoliul personal de învățare va reprezenta principala sursă pentru activitățile de evaluare a învățării la ora de

*Consiliere și dezvoltarea personală.* De aceea, elevii vor fi încurajați și sprijiniți de către cadrul didactic să își constituie progresiv, să își revizuiască și să-și îmbunătățească portofoliul la fiecare oră de *Consiliere și dezvoltare personală*.

În același timp, portofoliul este un produs care va fi prezentat la finalul unui semestru/ an școlar/ ciclul de școlaritate, un document ce poate fi păstrat de către elevi și prezentat atunci când, într-o situație specifică, vor dori să facă dovada progreselor lor în învățare. Cadrul didactic va avea în vedere faptul că portofoliul de învățare este un produs personal, de aceea elevii vor fi stimulați să își utilizeze imaginația și creativitatea, atât în ceea ce privește conținutul acestuia, dar și în ceea ce privește modul de prezentare în format clasic sau electronic. Este important ca încă din primele zile de școală să se dezbată împreună cu elevii importanța portofoliului și a rolului acestuia în învățare.

În mod specific, evaluarea progresului în învățare la ora de *Consiliere și dezvoltare personală* se poate realiza astfel:

### 1. Evaluarea formativă sau de progres, prin realizarea portofoliului personal de învățare

La fiecare oră de *Consiliere și dezvoltare personală*, elevii vor colecta, selecta și organiza în format clasic sau digital, dovezi ale parcursului școlar, care se vor constitui pas cu pas într-un **Portofoliu personal de învățare**. Portofoliul poate cuprinde elemente precum:

- **Resurse pentru învățare:** liste bibliografice, linkuri web cu informații relevante pentru anumite teme, notițe realizate în timpul orei sau în timpul individual de învățare, chestionare și fișe de lucru oferite la clasă de către profesor, imagini relevante colectate din diferite surse;
- **Produse ale activității de învățare individuală sau de grup:** planul personal de educație și carieră, hărți conceptuale, rezultate ale completării unor chestionare, colaje tematice, texte scrise, rezultate/produse ale proiectelor, planuri de monitorizare a timpului de învățare, instrumente de monitorizare a activității de învățare, produse ale activităților de evaluare art-creativă: postere, desene, colaje, fotografii;
- **Diplome și certificate** de participare la activități școlare și extrașcolare sau la activități de voluntariat, relevante pentru dezvoltarea competențelor vizate la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*;
- **Fișe de autoevaluare:** completate de către fiecare elev în timpul sau la finalul orei și care surprind reflecții personale în raport cu activitățile în care s-a implicat și cu propriul progres în învățare;
- **Fișe de evaluare în perechi sau în grup:** completate în timpul sau la finalul unor activități și care surprind feedbackul colegilor cu privire la progresul în învățare al elevului;
- **Fișe de evaluare din partea profesorilor:** completate în timpul sau la finalul unor activități și care surprind feedbackul profesorului cu privire la progresul în învățare al elevului, pe baza unor modalități variate de evaluare precum: observarea sistematică a elevului în timpul activităților, aprecierea produselor activității, analiza comportamentelor și atitudinilor, evaluarea proiectelor individuale și de grup, a fișelor de lucru, activităților practice, progresul în realizarea portofoliului personal.

### 2. Evaluarea sumativă la final de semestru/ an școlar/ ciclul gimnazial va cuprinde:

- **Prezentarea portofoliilor personale de învățare.** Elevii vor realiza prezentări ale celor mai bune piese din portofoliul personal de învățare într-o manieră creativă, fie în clasă în activități dedicate evaluării finale, fie în școală, sub forma unui eveniment organizat de către elevi cu sprijinul cadrului didactic. Un exemplu ar putea fi organizarea în școală a unor evenimente de prezentare a portofoliilor personale de învățare ale elevilor de tipul *Galeria portofoliilor de învățare*, la care pot fi invitați părinți, profesori de alte discipline, reprezentanți ai agenților economici, reprezentanți ai comunității locale etc. Elevii pot pregăti cu ajutorul profesorului fișe de feedback din partea colegilor și a invitaților, pe care le vor adăuga ulterior în portofoliul personal de învățare.
- **Fișa de autoevaluare a elevilor.** La final de semestru/ an școlar elevii vor completa o fișă sintetică de autoevaluare privind progresul în învățare, pe baza fișelor de autoevaluare formativă și oferind dovezi din portofoliul personal de învățare.
- **Fișă/ raport de evaluare a progresului elevului realizate de către profesor.** Acestea vor cuprinde evoluția, progresul în învățare și nivelul de dezvoltare al competențelor specifice propuse în fiecare an școlar la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. Fișa/ raportul vor fi o sinteză a evaluărilor de parcurs din timpul semestrului/ anului școlar cu privire la progresul elevului și vor cuprinde recomandări pentru elev și pentru părinți cu privire la aspectele care pot fi îmbunătățite în următoarea etapă.

Operaționalizarea progresului în învățare va cuprinde elemente vizibile ale procesului de învățare, precum: nivelul de implicare a elevilor în sarcinile de lucru, modul de prezentare a rezultatelor învățării, gradul de realizare a portofoliului individual, contribuția la îmbunătățirea atitudinilor față de sine, școală și carieră, beneficii obținute pentru competențele specifice precizate în programă. Rezultatele evaluărilor vor fi comunicate atât elevului, cât și părinților, într-o manieră constructivă, care să conducă atât la celebrarea progresului realizat, cât și la identificarea în comun a unor soluții de îmbunătățire a rezultatelor în viitor.

La începutul anului școlar, vor avea loc discuții cu elevii și părinții cu privire la Portofoliu ca modalitate de evaluare pentru ora de *Consiliere și dezvoltare personală* (ce este portofoliul, cum/când se elaborează, ce conține, cum se va realiza practic evaluarea pe baza portofoliului). Pe parcursul anului școlar părinții vor participa la evenimente de tipul "Seri ale părinților", organizate cu sprijinul și implicarea consilierului școlar, în care vor fi prezentate rezultate ale activităților cuprinse în portofoliu, într-o formă atractivă.

În realizarea portofoliului personal de învățare, cadrul didactic va oferi feedback permanent elevilor față de progresul personal, va **încuraja** exprimarea ideilor/ argumentelor personale și punerea întrebărilor, va expune și **valoriza** produsele activității fiecărui elev, va organiza momente de **autoevaluare și de reflecție**. Acestea oferă cadrul exprimării emoțiilor și a atitudinii elevilor față de progresul în învățare, valorizarea intereselor și abilităților personale, conturarea perspectivei pozitive asupra resurselor personale ale fiecărui elev și contribuie totodată la dezvoltarea coeziunii grupului.