

Profesor: _____

Aprobat, responsabil comisie,

Director,

Modulul 3: 7 săptămâni 11 ianuarie – 19 sau 26 februarie 2027, în funcție de perioada în care este stabilită vacanța mobilă în județul respectiv Vacanță: o săptămână în intervalul 15 februarie – 7 martie 2027, stabilită de fiecare inspectorat școlar județean sau de Inspectoratul Școlar al Municipiului București	MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII 5. Motivație și echilibru în activitatea de învățare 6. Inteligența artificială, sprijin pentru o învățare eficientă <i>Recapitulare</i> <i>Evaluare</i>	1 1 1 1
	MANAGEMENTUL CARIEREI 1. Busola alegerilor personale și de carieră 2. Radarul deciziilor. Factori interni și externi 3. Social. Digital. Viitor	1 1 1
Modulul 4: 7 săptămâni 22 februarie, 1 sau 8 martie – 23 aprilie 2027, în funcție de săptămâna în care este stabilită vacanța mobilă Vacanță: 24 aprilie – 4 mai 2027	MANAGEMENTUL CARIEREI 4. Cariera la un click distanță! 5. Dincolo de ZID 6. Profil de Campion. Visul meu în direct! <i>Recapitulare</i> <i>Evaluare</i>	1 1 1 1 1
	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ECHILIBRAT ȘI SUSTENABIL 1. Sănătatea și echilibrul meu personal 2. Alimentație echilibrată	1 1
Modulul 5: 7 săptămâni 5 mai – 18 iunie 2027 Vacanță de vară- 19 iunie 2027	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ECHILIBRAT ȘI SUSTENABIL 3. Mișcare și odihnă 4. Conectat/deconectat <i>Recapitulare</i> <i>Evaluare</i>	1 1 1 1
	Recapitulare și evaluare finală	1
Total ore an școlar: 34		
Total săptămâni an școlar: 36 (inclusiv și Săptămâna altfel, Săptămâna verde*)		

* Programele naționale „Școala altfel” și „Săptămâna verde” se desfășoară în perioada 7 septembrie 2026 – 23 aprilie 2027.

Important! Organizarea pe săptămâni/module poate suporta modificări în funcție de planificarea pentru Săptămâna verde și Săptămâna altfel.

PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ MODULUL 1

MODULUL 1: 7 săptămâni (7 septembrie – 23 octombrie 2026)**Vacantă:** 24 octombrie – 1 noiembrie 2026

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
1	AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ	1. Cine sunt eu? Provocările și transformările adolescenței (Conținut: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio-emoționale în adolescență) 2. Descopăr ce pot, aleg cine vreau să devin (Conținut: Calități, valori și interese relevante pentru educație și carieră. Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor) 3. Am încredere în mine (Conținut: Imagine de sine. Încredere în sine. Factori de influență. Impact asupra deciziilor și comportamentelor) 4. Codurile comunicării: Mesaje invizibile dincolo de cuvinte (Conținut: Elemente ale comunicării verbale, nonverbale și paraverbale) 5. Arhitectura dialogului: Stiluri de comunicare și puterea asertivității (Conținut: Stiluri de comunicare. Comunicare eficientă și asertivă. Tehnica Mesajului de tip EU) 6. Artă conexiunii: ascultare activă, empatie și negociere Win-Win (Conținut: Ascultare activă și empatică. Comunicare nonviolentă. Gestionarea și rezolvarea constructivă a conflictelor. Pașii negocierii) 7. Universul meu personal: tipuri de relații și limite sănătoase (Conținut: Tipuri de relații: familiale, de prietenie, de iubire, profesionale/școlare. Relații interpersonale sănătoase. Limite personale protective)	1.1 1.1 1.1 1.2 1.2 1.2 1.2	1 1 1 1 1 1 1	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7		

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ MODULUL 2

MODULUL 2: 8 săptămâni

2 noiembrie – 22 decembrie 2026

Vacanță: 23 decembrie 2026 – 10 ianuarie 2027

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
2.	AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ	8. Harta siguranței: Navigarea prin situațiile de bullying și abuz (Conținut: Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică. Prevenire, gestionare, combatere. Cadru legal și instituții de sprijin) 9. Rețeaua invizibilă: Responsabilitate și limite între real și virtual (Conținut: Rețele de socializare: conexiune versus dependență. Imagine, reguli și etică în mediul online. Fenomenul de cyberbullying și pașii de protecție) Recapitulare Evaluare	1.2	1	S8		
			1.2	1	S9		
			1.2	1 1	S10 S11		
3.	MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	1. Învățarea și dezvoltarea personală (Conținut: Rolul învățării în dezvoltarea personală) 2. Stiluri de învățare (Conținut: Stiluri de învățare-noi direcții.) 3. Optimizarea învățării (Conținut: Strategii, metode și tehnici optime de învățare) 4. Managementul învățării (Conținut: Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare)	2.1.	1	S12		
			2.1.	1	S13		
			2.1.	1	S14		
			2.1.	1	S15		

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ MODULUL 3

MODULUL 3: 7 săptămâni

11 ianuarie – 19 sau 26 februarie 2027, în funcție de perioada în care este stabilită vacanța mobilă în județul respectiv

Vacanță: o săptămână în intervalul 15 februarie – 7 martie 2027, stabilită de fiecare inspectorat școlar județean sau de Inspectoratul Școlar al Municipiului București

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
4.	MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	5. Motivație și echilibru în activitatea de învățare (Conținut: Motivație, echilibru între învățare, timp liber, odihnă. Autorefecția în procesul de învățare) 6. Inteligența artificială, sprijin pentru o învățare eficientă (Conținut: Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă) Recapitulare Evaluare	2.1	1	S16		
			2.1.	1	S17		
			2.1.	1	S18		
				1	S19		
5.	MANAGEMENTUL CARIEREI	1. Busola alegerilor personale și de carieră (Conținut: Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici) 2. Radarul deciziilor. Factori interni și externi (Conținut: Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici) 3. Social. Digital. Viitor (Conținut: Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact)	2.2	1	S20		
			2.2	1	S21		
			2.2		S22		

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ MODULUL 4

MODULUL 4: 7 săptămâni

22 februarie, 1 sau 8 martie – 23 aprilie 2027, în funcție de săptămâna în care este stabilită vacanța mobilă

Vacanță: 24 aprilie – 4 mai 2027

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
6.	MANAGEMENTUL CARIEREI	4. Cariera la un click distanță! (Conținut: Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/ remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact)	2.2	1	S23		
		5. Dincolo de ZID (Conținut: Atitudini adaptative la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut vs. control. Deschidere pentru oportunități neașteptate)	2.2	1	S24		
		6. Profil de Campion. Visul meu în direct! (Conținut: Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri))	2.2	1	S25		
		Recapitulare Evaluare	2.2	1 1	S26 S27		
7.	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ECHILIBRAT ȘI SUSTENABIL	1. Sănătatea și echilibrul meu personal (Conținut: Sănătate. Tipuri de sănătate. Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal. Sănătate fizică și mintală. Rutine sănătoase. Comportamente responsabile. Modalități de menținere și optimizare a sănătății fizice și mintale)	3.1 3.2	1	S28		
		2. Alimentație echilibrată (Conținut: alimentație echilibrată, mituri despre nutriție, tulburări de alimentație la adolescenți, comportamente responsabile)	3.1 3.2	1	S29		

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ MODULUL 5

MODULUL 5: 7 săptămâni

5 mai – 18 iunie 2027

Vacanță de vară- 19 iunie 2027

Nr. crt.	Domeniul tematic	Conținuturi asociate	Competențe specifice	Nr. ore	Săptămâna	Data	Obs.
8.	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ECHILIBRAT ȘI SUSTENABIL	3. Mișcare și odihnă (Conținut: mișcarea și sportul, beneficii și riscuri, importanța somnului și efectele privării de somn asupra sănătății, dezvoltării fizice și emoționale și a performanței școlare, comportamente responsabile) 4. Conectat/deconectat (Conținut: Impactul mediului online asupra relațiilor interpersonale și a stării de bine, dependență digital, efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar, comportamente responsabile) Recapitulare Evaluare	3.1	1	S30		
			3.2				
			3.1	1	S31		
			3.2				
	1	S32					
	1	S33					
9.	Recapitulare finală Evaluare finală-Prezentarea portofoliilor de învățare. Feedback-ul profesorului.			1	S34		

Important! Organizarea pe săptămâni/module poate suporta modificări în funcție de planificarea pentru *Săptămâna verde* și *Săptămâna altfel*.