

REPERE METODOLOGICE

pentru aplicarea noului curriculum liceal

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ

Clasa a IX-a • Trunchi comun • 2026–2027

IDEA CENTRALĂ

În clasa a IX-a, accentul programei este DESCOPERĂ. Profesorul diriginte creează experiențe sigure și relevante prin care elevul își explorează resursele, relațiile, strategiile de învățare, alegerile și oportunitățile de carieră, precum și factorii care susțin sănătatea și echilibrul, cu accent pe progres, autonomie, responsabilitate și autoreglare.

DESCOPERĂ → DEZVOLTĂ → APLICĂ → ACȚIONEAZĂ INDEPENDENT

IX

X

XI

XII

EXPERIMENTEZ	OBSERV	REFLECTEZ	ALEG	ÎNCERC	REVIN
trăiesc o situație	privesc ce s-a întâmplat	dau sens experienței	formulez o opțiune	testez un pas	ajustez
CICLU METODOLOGIC ORIENTATIV			Succesiunea de mai sus este o posibilă structură a unei experiențe de învățare. Nu reprezintă progresia curriculară IX–XII și nu trebuie reluată integral, în aceeași ordine, în fiecare oră.		
EVALUARE			Disciplina nu are rubrică distinctă în catalog. Evaluarea rămâne însă esențială: este descriptivă, formativă și calitativă, orientată spre competențele specifice, atributele profilului și următorul pas al elevului. Nu se finalizează prin notă la disciplină.		

CUM SE CITEȘTE RAPID

Reperele pot fi parcurse prin cinci întrebări-cheie: De unde pornesc elevii? Ce se schimbă în clasa a IX-a? Ce decizii ia profesorul? Cum se transformă intenția curriculară în experiență de învățare? Ce ia elevul cu el mai departe?

ANCORE	SCHIMBĂRI	DECIZII	APLICARE	REFLECȚIE
experiențe și achiziții din gimnaziu	progresia DESCOPERĂ și noul statut TC	context, sprijin, resurse, siguranță	experiență + dovadă + feedback	progres + următorul pas

MACROSTRUCTURA

I. PROGRAMĂ ȘI CONTINUITATE	II. IMPLEMENTARE ȘI PROIECTARE
01–05: noua programă, progresia IX–XII, continuități, DESCOPERĂ, ancore VIII	06–09: punct de plecare, spațiu sigur, parcurs anual, rolul dirigintelui
III. DOMENIILE DE ÎNVĂȚARE	IV. STRATEGII ȘI EVALUAREA PROGRESULUI
10–15: autocunoaștere, relații, învățare, carieră, sănătate, IA/digital	16–24: strategii, parteneriate, evaluare descriptivă, profil, instrumente, motivație, portofoliu
V. APLICARE, LIMITE, RESURSE	STATUTUL REPERELOR
25–30: microsecvențe, situații sensibile, Repere 2021, checklist, documente și notă finală	Material orientativ pentru profesorul diriginte, indiferent de specialitatea sa; programa și actele normative sunt referința obligatorie.

01

CUM CITIM NOUA PROGRAMĂ?

O disciplină de trunchi comun în care elevul învață să își conducă propria dezvoltare.

Programa 2025 plasează disciplina Dezvoltare personală și consiliere în carieră în trunchiul comun, pe întreg parcursul liceal. Ea este susținută de profesorul diriginte, indiferent de specialitatea acestuia. De aceea, reperele oferă contexte educaționale clare, criteriile de siguranță, instrumente simple și trimiteri către expertiza de specialitate atunci când aceasta este necesară.

Cele trei competențe generale sunt dezvoltate prin șase competențe specifice în clasa a IX-a. Direcțiile și întrebările de mai jos sunt chei de lectură propuse în aceste Repere; ele nu înlocuiesc formulările oficiale din programă.

CG	FORMULARE OFICIALĂ	CHEIE DE LECTURĂ
CG1	Valorificarea autocunoașterii și a abilităților socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a carierei	Ce observ despre mine și cum folosesc această cunoaștere în relații, educație și alegeri?
CG2	Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare	Cum învăț mai eficient și cum explorez opțiuni într-o lume în schimbare?
CG3	Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate	Cum analizez factorii care influențează sănătatea și cum iau decizii responsabile?

SE SCHIMBĂ ACCENTUL

Conținuturile nu sunt abordate exclusiv ca teme de predat expozitiv, ci devin contexte pentru informare, explorare, reflecție, comunicare, autoreglare și decizie.

02

PROGRESIA LICEALĂ: LOCUL CLASEI A IX-A

DESCOPERĂ este începutul unui parcurs de autonomie, nu un an izolat.

CLASA	ACCENT	CE DEVINE TREPTAT MAI COMPLEX
IX	DESCOPERĂ	observarea resurselor, strategiilor, relațiilor, alegerilor și factorilor de echilibru
X	DEZVOLTĂ	exersarea și consolidarea strategiilor personale și socio-emoționale
XI	APLICĂ	transferul competențelor în situații educaționale, sociale și de carieră mai complexe
XII	ACȚIONEAZĂ INDEPENDENT	decizii autonome, planificare, ajustare și utilizarea responsabilă a resurselor

CHEIE

În clasa a IX-a, concluziile despre sine rămân deschise. „Acum observ că...” este o formulare mai educativă decât „Eu sunt...”, pentru că păstrează posibilitatea dezvoltării.

03

CE SE SCHIMBĂ ȘI CE RĂMÂNE VALORIFICABIL?

Continuitate de scop, statut curricular mai clar și o mai mare legătură cu viața reală.

REPER	CONTINUITATE	ACTUALIZARE 2025
programa liceală 2006	centrare pe persoană, interactivitate, autocunoaștere, comunicare, carieră, calitatea vieții	3 CG, integrare mai puternică, digital/IA, sănătate mintală, sustenabilitate, tranziții
programa gimnazială 2017	resurse personale, relaționare, managementul învățării și al carierei	continuitate imediată pentru ceea ce elevul aduce în clasa a IX-a
metodologie	joc de rol, studiu de caz, dezbateri, reflecție	metoda devine parte a procesului de formare a competenței, nu doar modalitate de dinamizare a activității
evaluare	observare, feedback, portofoliu	fără rubrică distinctă în catalog: progresul este descris și folosit pentru reglare, nu transformat în notă

RĂMÂNE VALABIL

Exercițiile de autocunoaștere, jocurile de rol, chestionarele reflexive, portofoliul și activitățile de carieră pot fi valorificate dacă deschid reflecția și decizia, nu formulează verdicte despre elev.

04

PROFESORUL DIRIGINTE: ROL EDUCAȚIONAL ȘI LIMITE

Repere construite pentru profesorul diriginte, indiferent de specialitatea sa.

PROFESORUL DIRIGINTE POATE	PROFESORUL DIRIGINTE NU PREIA
crea contexte de explorare, reflecție, comunicare și decizie	psihodiagnosticul, evaluarea clinică sau terapia
folosi instrumente educaționale ne-normative	teste psihologice standardizate fără competență profesională
observa dificultăți și purta o conversație educațională/de sprijin	interpretări clinice sau promisiunea confidențialității absolute
orienta elevul către profesorul-consilier școlar, profesorul-psiholog, psiholog, medic sau servicii competente, după caz	investigarea în grup a abuzului, violenței ori bullyingului
colabora cu familia, școala și comunitatea în limitele scopului educațional	transferul responsabilității pedagogice către invitat/partener

ÎNTREBAREA DE CONTROL

Instrumentul deschide reflecția sau formulează un verdict despre elev? Dacă măsoară, clasifică ori interpretează psihologic persoana, este necesară competență de specialitate.

05

CE ÎNSEAMNĂ „DESCOPERĂ”?

Explorare, nu verdict; participare, nu expunere.

DOMENIU	NU REDUCEM LA...	ÎN CLASA A IX-A ÎNSEAMNĂ...
resurse personale	inventar fix de trăsături	explorarea abilităților, intereselor, valorilor, punctelor tari și aspectelor de dezvoltat în contexte diferite
strategii de învățare	„stil” rigid	testarea unor strategii și observarea eficienței lor în contexte diferite
carieră	alegerea profesiei/facultății la începutul liceului	explorarea traseelor educaționale și profesionale, a surselor și a criteriilor de decizie
sănătate și echilibru	auto-monitorizare obligatorie sau „plan perfect”	analiza factorilor care susțin sănătatea și explorarea unor alegeri realiste, inclusiv prin scenarii fictive
relații	evaluarea oamenilor din viața elevului	recunoașterea caracteristicilor relațiilor sănătoase, a comunicării și limitelor protective

06

CU CE VIN ELEVII DIN GIMNAZIU?

Continuitatea curriculară este punctul de plecare; nu facem recapitulare exhaustivă.

ANCORĂ VIII	CONTINUARE IX	CUM VERIFIC RAPID?
resurse personale și modele de reușită	profilul resurselor personale	scenariu de 5 minute: identifică o resursă și un context în care a fost utilă
decizii sigure	factori ai deciziilor și consecințe	3 alternative fictive: notează o consecință posibilă pentru fiecare
relaționare și autoreglare	asertivitate, ascultare, conflict, online	alege o replică potrivită într-un scenariu și justifică alegerea
managementul timpului/efortului	strategii, planificare, monitorizare	compară două planuri de învățare și identifică ce le face realiste
opțiuni educaționale și carieră	factori interni/externi, oportunități, trasee	formulează două întrebări pe care le-ar verifica înainte de a lua o decizie

ANCORĂ DIN GIMNAZIU

Elevii nu pornesc de la zero. Profesorul reactivează numai ceea ce devine necesar pentru progres și observă felul în care elevii utilizează achizițiile în situații noi.

07

OBSERVAREA PUNCTULUI DE PLECARE

Evaluare inițială pentru proiectare, nu „diagnoză” psihologică.

INSTRUMENT	CE AFLĂM	CUM FOLOSIM	LIMITĂ
sondaj anonim	teme de interes și preocupări generale	prioritizăm contexte și exemple	nu colectăm date personale inutile
scenarii fictive	felul în care elevul analizează alternative și consecințe	calibrăm complexitatea activităților	nu inferăm trăsături de personalitate
autoevaluare descriptivă	percepția elevului asupra modului în care acționează într-o situație	deschidem reflecția	nu transformăm răspunsul în scor/nivel
hartă de resurse	ce sprijin și oportunități cunoaște	facem vizibile resursele școlii/comunității	nu comparăm elevii
micro-produs / conversație	strategii și întrebări deja disponibile	proiectăm următorul pas	nu solicităm dezvăluiri intime

DE REȚINUT

Reperetele nu construiesc praguri sau niveluri cu statut de standarde naționale. Observăm manifestări, contexte și nevoi de sprijin pentru a proiecta experiențele următoare.

08

SPAȚIUL SIGUR ESTE TRANSVERSAL

Se construiește la început și se reactivează ori de câte ori tema o cere.

- Clasa construiește împreună reguli de interacțiune, în cadrul normelor de siguranță, protecție și confidențialitate aplicabile.
- Elevul poate participa semnificativ și prin scenarii fictive, răspuns anonim, reflecție privată sau alegerea de a nu împărtăși informații personale.
- Profesorul explică explicit că nu poate promite confidențialitate absolută atunci când află despre o situație care pune în pericol siguranța elevului sau a altei persoane.
- Informațiile personale, produsele de reflecție și portofoliul sunt tratate cu minimizarea datelor și acces proporțional cu scopul educațional.

CE POT SPUNE ELEVILOR

„Poți participa fără să povestești lucruri personale pe care nu vrei să le împărtășești. Dacă aflu însă că tu sau altcineva sunteți în pericol, trebuie să cer sprijin și să urmez procedurile școlii.”

09

CUM CONSTRUIESC PARCURSUL ANUAL?

Întrebări de viață și competențe, nu o listă rigidă de teme.

UNITATE	ÎNTREBARE	ORE ORIENTATIVE
U0. Start și cadrul de lucru	Cum vrem să lucrăm împreună și ce resurse de sprijin avem?	1
U1. Resurse personale	Ce observ despre mine și ce pot valorifica?	6
U2. Relații și comunicare	Cum comunic și construiesc relații sănătoase?	6
U3. Învățare	Cum învăț mai eficient și cum îmi mențin motivația?	6
U4. Alegeri și carieră	Cum iau decizii și cum explorez trasee?	5
U5. Sănătate și echilibru	Ce factori susțin sănătatea și echilibrul?	5
U6. Responsabilitate și comunitate	Cum transform informația și reflecția în alegeri responsabile?	5
U7. Sinteză	Ce dovezi aleg și care este următorul meu pas?	1

DE LA PROGRAMĂ LA CLASĂ

Modelul de aproximativ 35 de ore este orientativ. Spațiul sigur rămâne transversal, iar competențele disciplinei pot fi dezvoltate și prin experiențe relevante din „Școala altfel” și „Săptămâna verde”, atunci când activitățile sunt proiectate în acord cu programa.

10

AUTOCUNOAȘTERE FĂRĂ ETICHETARE

Instrumentele sunt oglinzi provizorii și contexte de reflecție.

SARCINĂ	MIZĂ	CHEIE DE REFLECȚIE	LIMITĂ
harta resurselor personale	abilități, interese, valori, puncte tari și aspecte de dezvoltat	Unde am observat concret această resursă?	fără ierarhizare
clarificarea valorilor	observarea priorităților și tensiunilor dintre valori	Ce se întâmplă când două valori intră în tensiune?	fără „valori corecte” impuse
reflecție asupra schimbării	înțelegerea schimbării la începutul liceului	Ce s-a schimbat și ce rămâne stabil?	conținutul personal poate rămâne privat
caracteristici percepute ca dificultăți	analiza efectului în contexte diferite	În ce context aceeași caracteristică ajută sau îngreunează?	nu transformăm artificial orice dificultate în „punct forte”

11

RELAȚII, COMUNICARE ȘI CONFLICTE

Analizăm comportamente și strategii, nu etichetăm persoanele.

CONTEXT	ACTIVITATE	DOVADĂ	FEEDBACK
ascultare activă	dialog în perechi cu roluri	reformulare fidelă a mesajului	Ce ai auzit, nu ce ai presupus?
asertivitate	răspuns pasiv / agresiv / asertiv în același scenariu	compararea consecințelor	Ce protejează relația și limita personală?
conflict	scenariu cu interese diferite și putere relativ echilibrată	soluții negociate	Ce nevoie a rămas neadresată?
relații online	caz fictiv/inspirat din situații generale	reguli și limite protective	Ce se schimbă în mediul online?
bullying/violență	scenariu + hartă de sprijin	pași de prevenire și solicitare de ajutor	Cui te poți adresa?

HARTA DE SPRIJIN

Adult de încredere → profesor diriginte/profesor → profesor-consilier școlar
 → conducerea școlii/structurile competente → servicii specializate, după caz.
 Conflictul nu se tratează la fel ca bullyingul sau violența.

12

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

De la „stilul meu” la strategia potrivită sarcinii și contextului.

Programa include formularea „stiluri de învățare – noi direcții”. Chestionarele privind preferințele de învățare pot deschide reflecția, dar rezultatul lor nu clasifică elevul și nu prescrie o singură modalitate de predare/învățare.

EXPERIMENT	ÎNTREBARE	DOVADĂ
rezumat vs. auto-testare	Ce mă ajută să îmi amintesc după două zile?	fișă scurtă de monitorizare/reflecție
plan realist de 7 zile	Cum se schimbă efortul când includ pauze și priorități?	plan revizuit după utilizare
învățare distribuită vs. „maraton”	Ce observ despre retenție și efort?	comparație argumentată
explic unui coleg	Ce înțeleg mai bine când trebuie să explic?	feedback reciproc
IA ca instrument de sprijin pentru învățare	Ce sugestie este utilă și ce trebuie verificat?	dialog comentat + verificarea informațiilor/surselor

13

CARIERA: EXPLORARE ȘI CALITATEA DECIZIEI

Lărgim orizontul, verificăm sursele și facem vizibile trasee diverse.

ÎN LOC DE...	PROPUNEM...	DE CE
„Ce meserie ți se potrivește?”	Ce întrebări trebuie să pui despre această ocupație și acest traseu?	dezvoltă autonomia
un singur test de interese	corelarea intereselor, valorilor, experiențelor și informațiilor despre oportunități	evită verdictul
lista „meseriilor viitorului”	analiza schimbării sarcinilor, competențelor și traseelor formative în mai multe domenii	evită predicțiile fragile
„Alege de acum facultatea/meseria”	explorează învățământ universitar, calificări, formare profesională, angajare, antreprenoriat și alte trasee relevante	respectă diversitatea rutelor
o singură sursă	verifică actualitatea, instituția/sursa și convergența cu alte surse credibile	crește calitatea informației

TEMĂ	ABORDARE EDUCAȚIONALĂ	DOVADĂ POTRIVITĂ	LIMITĂ
somn	analiza unui caz și a relației cu învățarea/starea de bine	concluzii generale fundamentate pe surse credibile	fără diagnostic
alimentație	verificarea unor afirmații pe baza surselor credibile	argumentarea calității unei surse și a concluziei	fără diete prescrise
mișcare	beneficii, riscuri, rutină realistă într-un scenariu general	analiza/ajustarea unui plan fictiv	fără recomandări medicale individuale
online	echilibru, relații, atenție, stres	reguli flexibile aplicate unui caz	fără etichete clinice
sănătate mintală	alfabetizare, reducerea stigmei, resurse de sprijin	hartă de resurse și criterii de solicitare a ajutorului	fără psihodiagnostic

15

IA ȘI MEDIUL DIGITAL

IA poate sugera; elevul verifică, reflectează și decide.

CONTEXT	UTILIZARE CU MIZĂ	ÎNTREBARE CRITICĂ	LIMITĂ
învățare	generează alternative de organizare și strategii care sunt apoi testate	Ce este potrivit contextului meu și de ce?	nu stabilește „stilul” elevului
carieră	generează întrebări pentru explorarea unei ocupații/traseu	Ce trebuie verificat, în ce sursă și cât de actuală este informația?	nu prezice „cariera potrivită”
sănătate	ajută la formularea întrebărilor pentru verificarea unor afirmații generale	Ce sursă competentă pot consulta?	nu diagnostic, simptome individuale sau recomandări personalizate
date personale	analizează reguli de minimizare a datelor	Ce informație este sensibilă și de ce?	nu încărcăm imagini, conversații sau documente cu date personale fără temei

EXEMPLU

Potrivit: „Propune trei modalități prin care un elev poate organiza învățarea pentru un test.” Nepotrivit: „Spune-mi ce stil de învățare am și cum trebuie să învăț.”

16

DINCOLO DE „DISCUȚIA LIBERĂ”

Interactivitatea devine învățare numai dacă produce observație, reflecție și transfer.

STRATEGIE	CÂND	CUM	CE OBSERV
învățare experiențială	decizii, relații, învățare	experiență → observare → reflecție → alegere → încercare → revenire	ce transferă elevul într-o situație nouă
joc de rol	comunicare, conflict, carieră	scenarii fictive + roluri + reflecție structurată	strategia, nu „talentul actoricesc”
studiu de caz	sănătate, risc, decizie	date suficiente + alternative + consecințe	calitatea întrebărilor și a argumentelor
jurnal/reflecție	autocunoaștere, învățare	întrebări scurte; elevul decide ce păstrează privat	evoluția reflecției, nu conținutul intim
microproiect	comunitate, carieră, mediu	nevoie reală + roluri + fezabilitate + siguranță + produs + reflecție	impact și transfer

17

INTERDISCIPLINARITATE ȘI PARTENERIATE

Partenerul aduce expertiză; profesorul diriginte păstrează scopul și protecția elevilor.

CONTEXT	PARTENER POSIBIL	ÎNTREBARE COMUNĂ
învățare	profesorii disciplinelor	Cum se schimbă strategia în funcție de tipul sarcinii?
sănătate	profesor-consilier școlar / profesor-psiholog / medici / specialiști competenți	Ce recomandări generale sunt susținute de dovezi și care sunt limitele?
digital	TIC / informatică	Cum folosim tehnologia fără să pierdem controlul asupra datelor și deciziilor?
carieră	profesioniști / instituții de învățământ și formare / angajatori / organizații relevante	Cum arată activitatea într-un domeniu și ce trasee sunt posibile?
comunitate	organizații ale societății civile / autorități și servicii publice locale	Ce problemă mică putem aborda realist și sigur?

CRITERIU DE SELECȚIE

Resursa sau partenerul trebuie ales după competență profesională, credibilitatea informațiilor, adecvarea la vârsta elevilor și compatibilitatea cu scopul educațional al programei.

18

EVALUAREA ÎȘI PĂSTREAZĂ SEMNIFICAȚIA, CHIAȚ DACĂ NU EXISTĂ NOTĂ

Particularitatea disciplinei: fără rubrică distinctă în catalog, dar cu responsabilitatea de a face progresul vizibil.

Evaluarea nu „dispare” atunci când nu este urmată de notă. Dimpotrivă, în această disciplină ea trebuie să fie mai apropiată de procesul de învățare: să observe modul în care elevul explorează, argumentează, comunică, testează o strategie, analizează consecințe, solicită sprijin sau își revizuieste o alegere.

Probele scrise teoretice, centrate pe reproducerea definițiilor, au o valoare redusă pentru finalitățile disciplinei. Ele pot verifica punctual înțelegerea unei informații, dar nu ar trebui să devină instrumentul dominant de evaluare.

CE EVALUĂM	DOVADĂ	CE NU EVALUĂM
procesul de reflecție și utilizarea unei strategii	scenariu analizat, justificare, V1→V2, conversație de progres	„maturitatea” elevului ca etichetă
calitatea deciziei într-un context	criterii, alternative, consecințe, informații lipsă	alegera personală „corectă”
transferul	aplicarea unei strategii într-un alt caz	conformarea la o singură soluție
autoreglarea	ce păstrează, ce schimbă și de ce	viața privată, valorile sau interesele ca obiecte de notare
participarea responsabilă	ascultare, argumentare, colaborare, solicitare de ajutor	volumul de dezvoltare personală

PRINCIPIU

Evaluarea se încheie cu o decizie: continui, încerc altă strategie, caut informații, cer sprijin, îmi reformulez obiectivul sau revin asupra unei alegeri.

19

EVALUARE CALITATIVĂ PRIN COMPETENȚELE SPECIFICE

Descriem manifestări observabile, contextul și următorul pas; nu producem scoruri.

CS	CE POATE DEVENI VIZIBIL	FORMULARE DESCRIPTIVĂ POSIBILĂ
CS 1.1 – Explorarea resurselor personale...	identifică resurse/aspecte de dezvoltat și le leagă de experiențe educaționale sau opțiuni	„A formulat exemple concrete despre când o resursă personală îl/o ajută și a identificat un aspect pe care dorește să îl exploreze.”
CS 1.2 – Utilizarea abilităților de relaționare și comunicare...	selectează și ajustează strategii de comunicare în scenarii	„În situații simulate, reformulează perspectiva celui alt și începe să adapteze răspunsul la context.”
CS 2.1 – Aplicarea tehnicilor/metodelor/strategiilor de învățare...	testează, monitorizează și revizuieste strategii	„Compară efectul a două strategii și își justifică schimbarea planului pe baza experienței.”
CS 2.2 – Explorarea factorilor care influențează alegerile...	identifică factori, alternative, consecințe și informații lipsă	„Analizează mai multe alternative și formulează întrebări de verificare înaintea unei decizii.”
CS 3.1 – Identificarea factorilor care influențează sănătatea...	folosește informații credibile pentru a analiza un caz	„Distinge între afirmații generale și recomandări care necesită surse competente.”
CS 3.2 – Analizarea relației dintre obiceiurile zilnice și sănătate...	explică relații și propune comportamente responsabile în scenarii	„Argumentează efectele unor rutine și propune pași realiști într-un caz dat.”

20

PROFIL DESCRIPTIV DE PROGRES

Atributele Profilului absolventului pot organiza reflecția, fără a deveni o grilă de clasificare.

Pentru această disciplină, un raport descriptiv scurt poate fi mai util decât un punctaj. El poate conecta dovezile din activități cu atribute prioritare ale Profilului absolventului și cu competențele specifice, într-o formă care susține motivația și următorul pas.

ATRIBUT PRIORITAR	MANIFESTARE OBSERVABILĂ ÎN DPCC	EXEMPLU DE FORMULARE
reflexiv	analizează ce a observat și își revizuieste concluziile	„Revine asupra unei prime impresii atunci când apar informații noi.”
autonom	ia decizii și își organizează strategii cu sprijin în scădere	„Alege dintre mai multe strategii și explică de ce o testează.”
responsabil	anticipază consecințe și utilizează surse/resurse de sprijin	„Include consecințele și limitele în argumentarea unei alegeri.”
comunicativ / colaborativ	ascultă, formulează clar, negociază și oferă feedback	„Folosește întrebări de clarificare și contribuie la soluția comună.”
rezilient	revine, ajustează și caută sprijin atunci când întâmpină dificultăți	„Nu abandonează după o strategie ineficientă; formulează o alternativă.”
etic	respectă limite, date personale, perspective și surse	„Distinge ce poate fi împărtășit responsabil și ce trebuie protejat/verificat.”

FORMAT RECOMANDAT

Raportul descriptiv poate avea trei câmpuri: 1) manifestări observate și dovezi; 2) contexte în care apar; 3) următorul pas. Nu este necesară atribuirea unui nivel sau a unei etichete elevului.

21

INSTRUMENTE POTRIVITE SPECIFICULUI DISCIPLINEI

Instrumentul este ales după tipul de învățare pe care vrem să îl facem vizibil.

SCOP	INSTRUMENT	CE PRODUCE	UTILIZARE ÎN FEEDBACK
autocunoaștere	hartă de resurse / reflecție ghidată	observații și întrebări despre sine	descriem calitatea reflecției, nu conținutul personal
relaționare	joc de rol / scenariu	strategie aplicată și consecințe	feedback pe comportament și comunicare
învățare	experiment de strategie + monitorizare	comparație și revizuire	ce păstrez / ce ajustez / ce mai testez
carieră	hartă de opțiuni + fișă de verificare a surselor	criterii și întrebări mai bune	ce informație lipsește / ce sursă verific
sănătate	studiu de caz / analiză de surse	argumentare și limită a concluziei	ce este general / ce necesită specialist
integrare	portofoliu selectiv / microproiect	dovezi și transfer	conversație descriptivă asupra progresului

22

MOTIVAȚIE ȘI PARTICIPARE

Relevanța pentru viața reală este avantajul disciplinei; o folosim pentru a construi agency, nu obediență.

CE CREȘTE MOTIVAȚIA	CUM SE VEDE ÎN ORĂ	SEMNAL DE PROGRES
alegere autentică	elevul poate alege scenariul, produsul sau strategia de încercat	justifică o alegere și revine asupra ei
utilitate imediată	temele sunt legate de învățare, relații, decizii, carieră, digital și echilibru	transferă o idee într-o situație reală, dacă dorește
feedback fără etichetare	profesorul descrie ce a funcționat și următorul pas	elevul cere/folosește feedbackul
progres vizibil	V1–V2, portofoliu, obiective scurte, conversație de progres	poate explica ce s-a schimbat
siguranță și control	elevul decide ce aspecte personale împărtășește	participă fără presiunea expunerii
voce și participare	reguli construite împreună, proiecte, dialog, roluri	inițiază întrebări și contribuții

DE EVITAT

Testul teoretic repetitiv, fișa completată pentru „dosar”, chestionarul care clasifică și proiectul în care elevul execută fără să decidă pot reduce motivația tocmai într-o disciplină care ar trebui să o consolideze.

SECȚIUNE	DOVEZI POSIBILE	ÎNTREBARE
Eu și resursele mele	hartă de resurse / reflecții selectate de elev	Ce am descoperit și ce rămâne deschis?
Eu ca elev	strategii testate / planuri revizuite	Ce am schimbat în felul de a învăța?
Eu și ceilalți	scenarii / produse de grup	Ce strategie relațională pot transfera?
Eu și viitorul	hartă de opțiuni / întrebări și surse	Ce vreau să explorez în continuare?
Eu și echilibrul	studii de caz / analize de surse / produse generale	Ce alegere informată pot argumenta?
Final IX	3 dovezi selectate de elev + 3 pași următori	Ce iau cu mine în clasa a X-a?

CONFIDENȚIALITATE

Portofoliul nu trebuie să conțină obligatoriu obiective personale despre sănătate, alimentație, somn, relații sau stare emoțională. Pot fi selectate produse bazate pe scenarii și cazuri generale.

24

FEEDBACK DESCRIPTIV

De la judecată asupra persoanei la descrierea acțiunii și următorul pas.

MAI PUȚIN UTIL	MAI UTIL	URMĂTORUL PAS
„Ești foarte matur.”	„Ai identificat două consecințe pe termen lung înainte de a alege.”	Aplică aceeași analiză într-un alt caz.
„Nu comunic bine.”	„Ai formulat clar ce dorești, dar nu ai verificat perspectiva celuilalt.”	Adaugă o întrebare de clarificare.
„Ai un stil vizual.”	„Schema te-a ajutat aici; auto-testarea a fost mai eficientă pentru reținere.”	Testează combinația într-o altă sarcină.
„Cariera X ți se potrivește.”	„Ai conectat interesele cu cerințele domeniului, dar îți lipsesc informații despre trasee.”	Verifică două surse actuale.
„Ai obiceiuri nesănătoase.”	„În cazul analizat ai explicat relația dintre somn, atenție și dispoziție și ai propus un pas realist.”	Verifică dacă soluția este susținută de surse și e fezabilă.

25

DE LA PROGRAMĂ LA CLASĂ: MICROSECVENȚE 1 ȘI 2

Exemple scurte care pot fi incluse într-o oră; competența este formulată, nu doar codificată.

MICROSECVENȚĂ	CS	DURATĂ	DOVADĂ	FEEDBACK
Ce observ despre mine când aleg?	CS 1.1 – explorarea resurselor personale; CS 2.2 – explorarea factorilor care influențează alegerile	20–30 min	hartă a factorilor + două întrebări de clarificare	Care factor este controlabil și care nu?
Cum știu că o strategie de învățare mă ajută?	CS 2.1 – aplicarea tehnicilor, metodelor și strategiilor de învățare	30–50 min + revenire ulterioară	„am crezut / am observat / voi încerca” + micro-plan	Ce ai schimba pe baza dovezii, nu a preferinței?

TRANSFER

Elevul poate folosi instrumentul într-o decizie sau o situație reală dacă dorește. Transferul nu presupune dezvăluirea deciziei personale către clasă.

26

MICROSECVENȚA 3: MEDIUL ONLINE

Fapte, interpretări, riscuri și resurse – fără concluzie clinică implicită.

ELEMENT	PROPUNERE
CS	CS 1.2 – comunicare și relaționare; CS 3.1 – factorii sănătății și echilibrului; CS 3.2 – relația dintre obiceiuri și sănătate
Situație	caz fictiv despre un adolescent care doarme mai puțin, verifică frecvent telefonul și reduce unele activități offline; nu se formulează de la început o concluzie de tip „dependență”
Activitate	echipele separă fapte observabile / interpretări / posibile riscuri / resurse de sprijin / întrebări care mai trebuie clarificate
Dovadă	hartă de analiză a cazului și lista surselor pe care ar verifica afirmațiile
Feedback	Ce afirmație este fapt, ce este presupunere și ce informație lipsește?
Limită	nu se solicită elevilor propriul timp online, simptome sau detalii despre sănătate
Transfer	ghid general de echilibru digital, cu surse și limite explicite

CE AU ÎN COMUN

Niciuna dintre microsecvențe nu are nevoie de notă pentru a produce învățare. Dovezile susțin reflecția, feedbackul, transferul și o descriere calitativă a progresului.

SITUAȚII SENSIBILE ȘI LIMITE PROFESIONALE

A ști când continui educațional și când activez o resursă de sprijin este parte din competența profesională.

SITUAȚIE	RĂSPUNS EDUCAȚIONAL	PAS DE SPRIJIN
semne de suferință emoțională care generează îngrijorare	ascultare calmă, fără diagnostic și fără minimalizare	profesor-consilier școlar / profesor-psiholog / psiholog / servicii competente, după caz
dezvăluire de abuz/violență	nu se explorează în grup și nu se utilizează ca material didactic; se protejează elevul	proceduri instituționale și legale aplicabile
comportamente care pot pune în pericol siguranța	nu se etichetează; se urmează procedurile adecvate situației concrete	structurile și serviciile competente
conflict între elevi relativ egali	facilitarea comunicării și a soluțiilor, dacă este sigur	sprijin instituțional dacă situația escaladează
bullying / violență	nu se aplică automat medierea între părți aflate în dezechilibru de putere	proceduri de prevenire, protecție și intervenție
întrebări medicale/psihologice individuale	informații educaționale generale și orientare către surse competente	medic / psiholog / specialist

CONTINUITĂȚI ȘI RESURSE UTILE DIN REPERELE METODOLOGICE 2021

Preluăm ceea ce rămâne formativ și sigur; actualizăm terminologia și contextul.

IDEE / INSTRUMENT	STATUT	CRTERIU DE UTILIZARE
tranziția VIII–IX	foarte utilă	se recitește prin noul statut TC și progresia DESCOPERĂ
instrumente de estimare a achizițiilor	utile selectiv	numai dacă au scop educațional/formativ, nu presupun psihodiagnostic sau clasificare și respectă confidențialitatea
învățarea experiențială și reflexivă	nucleu metodologic	se actualizează cu digital/IA și noile teme
colaborarea cu profesorul-consilier școlar și comunitatea	esențială	roluri și limite profesionale explicite
feedback și adaptarea activităților	foarte utile	sprijin educațional, nu „intervenție” psihologică nespecializată

29

CHECKLIST PENTRU PROPRIA PROIECTARE

O verificare rapidă înainte de activitate.

- Ce competență specifică urmăresc și cum devine ea observabilă?
- Activitatea are relevanță pentru viața reală fără a cere expunere personală inutilă?
- Poate participa semnificativ fiecare elev? Ce adaptări sunt necesare pentru acces, comunicare, participare sau exprimare?
- Informațiile și resursele sunt actuale, credibile și adecvate vârstei?
- Instrumentul deschide reflecția sau produce un verdict despre elev?
- Unde este momentul de reflecție și de transfer?
- Ce dovadă pot utiliza pentru feedback descriptiv, fără notă?
- Feedbackul descrie o acțiune observabilă sau etichetează persoana?
- Tema/activitatea necesită expertiză suplimentară? Cu cine este potrivit să colaborez?
- Care este limita rolului meu și ce procedură urmez dacă apare o situație de risc?
- Dacă folosesc IA, elevul verifică, reflectează și decide?
- Ce pas concret poate alege elevul după această experiență?

PENTRU REFLECȚIE

Dacă la final elevul poate reproduce o definiție, dar nu poate formula o întrebare mai bună, analiza o situație, explica o alegere sau decide un pas următor, cât din intenția curriculară a fost atinsă?

- Ministerul Educației și Cercetării. (2025). Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală și consiliere în carieră, clasele a IX-a-a XII-a, trunchi comun (TC), Anexa nr. 23.
- Ministerul Educației. (2006). Programa școlară pentru aria curriculară Consiliere și orientare, clasele a IX-a-a XII-a, aprobată prin OMEC nr. 5287/09.10.2006.
- Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a-a VIII-a, aprobată prin OMEN nr. 3393/28.02.2017.
- Ministerul Educației – C.N.P.E.E. (2021). Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a în anul școlar 2021–2022. Consiliere și orientare.
- Ministerul Educației. (2023). Profilul de formare al absolventului, aprobat prin OME nr. 6731/2023.

ANEXĂ

Orientare_si_sprijin_planificare_DEZV_PERS_CONS_CAR_IX_TC_2026-2027 (FORMAT excel, EDITABIL): CG–CS–EAI și conținuturi integrale, planificare agregată, ancore VIII, evaluare descriptivă, profil de progres, instrumente, motivație, siguranță, IA, interdisciplinaritate și portofoliu.

31

NOTĂ PRIVIND REALIZAREA DOCUMENTULUI

Transparență și statutul metodologic al materialului.

STATUT

Reperetele metodologice au caracter orientativ și nu limitează autonomia profesională a profesorului diriginte. Programa școlară și actele normative în vigoare reprezintă referința obligatorie pentru proiectare și aplicare.

Prezentul material a fost elaborat cu sprijinul unui asistent bazat pe inteligență artificială, utilizat ca instrument de documentare, structurare, redactare și revizuire, cu respectarea cadrului legal aplicabil și a regulilor privind elaborarea materialelor educaționale. Conținutul final a fost analizat, selectat, adaptat și validat în cadrul procesului de elaborare, constituind un produs original. Drepturile asupra formei finale a materialului aparțin Ministerului Educației și Cercetării – Centrului Național pentru Curriculum și Evaluare (MEC–CNCE).

IDEA DE ÎNCHEIERE

În DPCC, lipsa notei nu reduce exigența evaluării. O mută acolo unde disciplina produce cu adevărat învățare: în calitatea reflecției, a alegerilor, a strategiilor, a relațiilor și a autoreglării — toate descrise prin dovezi și transformate în următorul pas.