



”Dezvoltare personală și consiliere în carieră”

Scrisoare metodică

Proiect „REGLEMENTĂRI NOI PENTRU UN CURRICULUM RELEVANT ȘI EDUCAȚIE DESCHISĂ”
Activitatea A3 – Resurse educaționale de sprijin pentru aplicarea noului curriculum pentru liceu
A3.1 – Elaborarea și publicarea de ghiduri metodologice pentru disciplinele de trunchi comun

1. Introducere

Această scrisoare metodică oferă profesorului un sprijin imediat pentru debutul implementării noului curriculum liceal la clasa a IX-a. Ordinea propusă este deliberată: mai întâi înțelegem ce se schimbă în disciplină și care este sensul schimbării; apoi identificăm ancorele din gimnaziu și nivelul real al elevilor, prin raportare la standardele naționale de evaluare (gimnaziu, selectiv, relevant pentru noua învățare); abia după aceea proiectăm și organizăm primele experiențe de predare-învățare-evaluare.

Scrisoarea metodică nu este o planificare obligatorie și nu substituie manualul. Ea funcționează ca un «starter kit» profesional: explică, exemplifică, oferă resurse de pornire și susține decizia profesorului.

CE SUPLIMENTEAZĂ	CUM
nevoia de a înțelege schimbarea curriculară	o hartă disciplinară „ce se păstrează – ce se schimbă – ce înseamnă la clasă”, cu accent pe clasa a IX-a
manualul școlar	pachet de resurse utilizabile imediat: texte/date/imagini/fișe, contexte, sarcini, instrumente de evaluare și linkuri/QR verificate
nevoia de formare pentru noul curriculum	micro-explicații exact „la locul deciziei”: ce fac, de ce fac, la ce mă uit și ce ajustez
tranziția de la vechile practici	exemple comentate care fac vizibilă trecerea de la „parcurea materiei” la dezvoltarea competențelor
diversitatea nivelurilor inițiale	diagnoză + diferențiere + folosirea responsabilă a celor 25%

PRINCIPIU Debutul clasei a IX-a nu începe cu o «recapitulare lungă» și nici cu parcurea automată a primului capitol. Profesorul are nevoie de trei răspunsuri înainte de a decide: (1) ce este nou în curriculumul disciplinei? (2) pe ce achiziții anterioare se poate sprijini? (3) ce arată datele despre elevii concreți din clasă? Primele șapte săptămâni transformă aceste răspunsuri în proiectare, învățare, evaluare și ajustare.

2. Înainte de proiectare: ce se schimbă în disciplina Dezvoltare personală și consiliere în carieră la clasa a IX-a

Profesorul nu poate organiza coerent începutul de an dacă vede noua programă doar ca pe o listă de competențe și conținuturi. Prima funcție a scrisorii metodice este să facă schimbarea inteligibilă: ce se păstrează, ce se reformulează, ce apare nou, ce dispare sau își schimbă ponderea și, mai ales, ce consecințe are fiecare schimbare asupra pre-dării, învățării și evaluării.

PENTRU AUTORI

Nu redați istoria reformei și nu comparați programele paragraf cu paragraf. Selectați schimbări cu impact imediat asupra practicii la clasa a IX-a. Pentru fiecare, explicați succint consecința didactică și oferiți exemplu, schemă sau resursă. Profesorul trebuie să poată spune după lectura secțiunii: «Înțeleg ce este diferit și știu ce am de făcut altfel».

2.1. Harta schimbării curriculare

COORDONATA SCHIMBĂRII	CE PĂSTRĂM / CONTINUĂM	CE ESTE NOU / DIFERIT ÎN CLASA a IX-a	CE ÎNSEAMNĂ PENTRU PROFESOR	SUPORTUL OPERAȚIONAL
Finalități și identitatea disciplinei	ancore de continuitate: rolul profesorului diriginte; spațiul dedicat elevului, în afara presiunii notelor	ora de dirigiență devine disciplină cu programă proprie (Scrisoare metodică 23 la OMEC nr. 4350/2025), cu competențe generale și specifice clar formulate	orele nu mai sunt „la alegerea liberă” a profesorului, ci urmăresc o progresie a competențelor stabilită pentru fiecare an de liceu	harta CGI–CG3, secțiunea 3 a acestei anexe
Competențe și progresie	continuitatea cu disciplina Consiliere și dezvoltare personală din gimnaziu (clasele a V-a – a VIII-a)	modelul de progresie în spirală: la clasa a IX-a elevii DESCOPERĂ — accent pe explorare, nu pe performanță	proiectarea pornește de la CS-urile clasei a IX-a (1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2), nu de la o listă liberă de teme de dirigiență	tabelul CG–CS clasa a IX-a, secțiunea 4
Conținuturi	temele de autocunoaștere, comunicare, sănătate, deja abordate informal la orele de dirigiență	conținuturile sunt organizate pe 3 domenii tematice (autocunoaștere, managementul învățării și al carierei, stil de viață), fiecare cu 2 subdomenii	conținutul devine resursă pentru formarea CS, nu scop în sine — nu se „predă” conținutul, ci se folosește pentru a exersa o competență	exemple de activități din săptămânile 3–6 ale acestei anexe
Activități și experiențe de învățare	discuțiile de grup, jocurile de rol, temele de reflecție deja folosite la dirigiență	accent explicit pe explorare, aplicare și transfer (EAI conform programei), cu exemple concrete pentru fiecare CS	elevul produce ceva observabil (fișă, poster, jurnal, proiect), nu doar participă la o discuție	activitatea comentată din săptămâna 3 (fișă „Cine sunt eu”)
Evaluare și feedback	ora rămâne nenotată	evaluare formativă intenționată, cu portofoliu integrat al elevului și fișă de progres, nu doar impresii ocazionale	profesorul documentează progresul, nu doar participarea la oră	modelul de fișă de progres, secțiunea 8.2
Flexibilitate / 25%	posibilitatea de a adapta ora la nevoile clasei	cele 25% sunt explicit alocate remedierii, aprofundării sau performanței, nu doar „timp liber” la finalul orei	decizia de utilizare a celor 25% se ia pe baza diagnozei, nu la întâmplare	2 scenarii, în săptămânile 4 și 6 ale acestei anexe
Transversal / digital / IA / contexte actuale	discuțiile deja existente despre rețele sociale și siguranță online	utilizarea etică și responsabilă a IA devine conținut explicit (de exemplu, proiectul „Eu și AI”)	IA este folosită ca resursă de explorare, nu interzisă implicit, dar cu discuție despre limite	lista de verificare pentru utilizarea IA, secțiunea 8.3

Regulă de redactare: o schimbare curriculară este relevantă în această anexă numai dacă poate fi tradusă într-o decizie profesională. Evitați formulele de tip „se pune accent pe...”, „dacă nu sunt urmate de...”, „de aceea, în clasă profesorul poate...” și de un exemplu.

2.2. „Ce trebuie să văd altfel de luni dimineață, 07.09?” – mesaje-cheie pentru profesor

MESAJ-CHEIE	EXPLICAȚIE ÎN LIMBAJ PROFESIONAL SIMPLU	MIC EXEMPLU DIN DISCIPLINA Dezvoltare personală și consiliere în carieră
M1. Ora de dirigenție devine disciplină cu competențe proprii	De luni, 07.09, ora nu mai este „timp liber” organizat ad-hoc, ci are competențe și o progresie clar definite pentru clasa a IX-a.	Prima oră nu începe cu organizarea clasei, ci cu o activitate de autocunoaștere legată de CS 1.1.
M2. Progresul contează mai mult decât nota — dar trebuie documentat	Ora rămâne nenotată, dar evaluarea formativă devine intenționată: portofoliu, fișă de progres, feedback constant.	La finalul săptămânii 3, elevul păstrează în portofoliu fișă de autocunoaștere completată.
M3. Elevul produce ceva observabil la fiecare activitate	Fiecare exemplu de activitate din programă cere un produs concret (fișă, poster, jurnal), nu doar participare la discuție.	Poster „Cine sunt eu și cine vreau să devin?” (CS 1.1), nu doar o discuție liberă despre identitate.
M4. Cele 25% se decid pe baza datelor, nu la întâmplare	Diagnoza din săptămâna 2 generează decizii explicite pentru remediare, aprofundare sau performanță.	Elevii care au dificultăți în a-și descrie punctele forte primesc o fișă-ghid suplimentară în săptămâna 4.
M5. IA se folosește cu discernământ, nu se interzice și nu se idolatrizează	Programa integrează explicit utilizarea etică a IA ca resursă de explorare a învățării și a carierei.	Proiectul „Eu și AI” — elevii testează o aplicație cu IA și discută limitele ei (CS 2.1).

2.3. Deciziile profesorului, dincolo de manual

1. Citesc schimbarea	2. Aleg ancorele	3. Obțin date	4. Proiectez unitatea de învățare	5. Pregătesc resursele	6. Predau + colectez evidențe	7. Ajustez
programă + hartă de noutăți	achiziții-cheie din gimnaziu	diagnoză scurtă, multimodală	Competențe specifice → activități de învățare/evaluare → evidențe	minimum necesar pentru elev	feedback în timpul învățării	diferențiere + 25%
CS 1.2 + subdomeniul 1.2 (comunicare) din programă	ascultare activă exersată la orele de dirigenție din gimnaziu	observarea unui joc de rol scurt despre ascultare activă	CS 1.2 → joc de rol comunicare asertivă vs. agresivă/pasivă → hartă a relațiilor personale	fișe de rol, scenarii scurte de conflict	feedback pe bilețele (post-it) după jocul de rol	scenarii suplimentare de conflict pentru elevii mai avansați
CS 2.1 + subdomeniul 2.1 (managementul învățării) din programă	stiluri de învățare identificate deja în gimnaziu	chestionar online „Cum învăț cel mai bine?”	CS 2.1 → hărți mentale, plan personal de învățare → plan individual de învățare eficientă	chestionar de stiluri de învățare, exemple de hărți mentale	observarea aplicării tehnicii alese de elev	extindere spre explorarea aplicațiilor digitale/IA pentru elevii interesați
CS 2.2 + subdomeniul 2.2 (managementul carierei) din programă	discuții anterioare despre alegeri și consecințele lor	„Jocul deciziilor: Ce aș face dacă...?”	CS 2.2 → analiza factorilor deciziei → eseu reflexiv „De ce aleg ceea ce aleg?”	scenarii de decizie, fișă „Cum reacționez la schimbare?”	feedback individual pe eseu reflexiv	aprofundare prin interviu cu o personalitate din domeniul de interes al elevului
CS 3.1–3.2 + conținutul 3.1 (calitatea stilului de viață) din programă	obiceiuri de bază discutate în gimnaziu (somn, mișcare, alimentație)	„Piramida sănătății” completată individual	CS 3.1 → grilă de autoevaluare a obiceiurilor → declarație personală de echilibru	grilă de autoevaluare, exemple de obiective SMART	feedback pe obiective SMART formulate de elev	sprijin suplimentar pentru elevii cu obiceiuri cu risc identificate în diagnoză

TEST DE UTILITATE

Dacă un profesor parcurge această secvență, atunci poate începe noul proces de predare-învățare-evaluare coerent. Dacă are nevoie de explicații suplimentare pentru a înțelege ce trebuie să facă, acest material trebuie simplificat sau exemplificat mai bine.

3. Arhitectura primelor 7 săptămâni

SĂPTĂMÂNA	FOCUS	ÎNTREBAREA PROFESORULUI	PRODUS / EVIDENȚĂ PRINCIPALĂ
1	Schimbarea curriculară în disciplina Dezvoltare personală și consiliere în carieră + intrarea în cultura disciplinei + ancore	Ce este nou față de parcursul anterior? Ce merită să înțeleagă elevii despre felul în care vor învăța?	hartă „gimnaziu → liceu” + prime evidențe despre clasă
2	Diagnoză pentru învățare + prime decizii de proiectare	Ce achiziții sunt disponibile și ce sprijin trebuie proiectat?	date diagnostice + decizii explicite pentru unitatea 1
3	Unitatea de învățare 1 – Ancore și fundamentarea noii învățări	Ce experiențe dau sens noilor competențe?	evidențe formative
4	Unitatea de învățare 1 – aplicare / transfer	Pot elevii folosi achizițiile într-un context nou?	produs / sarcină de transfer (teme) + feedback
	Consolidare, reflecție și calibrare, 25%	Ce schimb în proiectarea următoare?	mini-bilanț al învățării + plan de ajustare
5	Unitatea de învățare 2 – Comunicare și relaționare (CS 1.2): ancorare și explorare	Ce înseamnă, pentru elevii mei, o comunicare eficientă?	prime evidențe de exersare a comunicării asertive
6	Unitatea de învățare 2 – aplicare / transfer	Pot elevii transfera abilitățile de comunicare într-un proiect de grup?	proiect de grup + feedback 360°
7	Consolidare, portofoliu și tranziție spre Managementul învățării (CG2)	Ce au descoperit elevii despre ei înșiși în aceste 7 săptămâni?	portofoliu organizat + fișă de progres + plan pentru unitatea următoare

Disciplina Dezvoltare personală și consiliere în carieră are 1 oră/săptămână la toate clasele de liceu; arhitectura de mai sus corespunde direct celor 7 ore ale primelor 7 săptămâni, fără ajustări de repartizare orară.

4. Cultura disciplinei

OBIECTIV	EXEMPLU DE DEMERS	CE EVITĂM
schimbare curriculară	o comparație vizuală în 3–5 repere: „ce știam / ce devine nou / ce vom face altfel”; un „ceas al schimbării” cu trei sectoare (trecut – prezent – viitor), completat pe tablă împreună cu elevii; o listă scurtă, în perechi, „3 lucruri care rămân, 3 lucruri care se schimbă”, urmată de discuție frontală	prezentarea tehnică a programei sau enumerarea noutăților fără consecințe didactice; citirea pe litere a competențelor generale; folosirea unui limbaj administrativ (de exemplu, „conform OMEC nr. 4350/2025”) în locul unui accesibil elevului
identitate	o situație-problemă / artefact / text / fenomen care arată de ce disciplina contează; un scurt fragment de film (de exemplu, Cercul poezilor dispăruți, Lady Bird) urmat de întrebarea „Ce ar fi diferit dacă nu aș avea această oră?”; o listă cu 3 decizii reale pe care elevul le va lua în liceu și legătura lor cu ora de dirigiență	prezentare lungă despre „importanța disciplinei”; un discurs introductiv de tip prelegere, fără participarea elevilor; formulări abstracte precum „această oră vă va ajuta în viață”, fără un exemplu concret
ancorare	activitate care reactivează 2–4 achiziții-cheie din gimnaziu, integrate într-un context nou; un brainstorming scurt „Ce știu deja despre mine?”, urmat de o comparație cu profilul conturat la finalul gimnaziului; un joc de tip „adevărat/fals” cu afirmații despre autocunoaștere și comunicare exersate în clasele V–VIII	recapitulare exhaustivă capitol cu capitol; reluarea tuturor fișelor de lucru din gimnaziu; o testare scrisă a conținuturilor anterioare
diagnoză discretă	sarcini scurte, variate, fără miză mare de notare; un chestionar online de 5 minute despre stilul de învățare; o fișă de autoevaluare cu bifă, fără cifre sau calificative	„test de început” care etichetează; comunicarea rezultatelor în fața clasei; folosirea unor termeni de tip „nivel slab / nivel bun”
contract de învățare	cum lucrăm, ce înseamnă feedbackul, eroarea, colaborarea, IA responsabilă, cu trimitere la atributele prioritare (profil de formare al absolventului); un „contract al clasei” redactat împreună cu elevii și afișat la vedere; o discuție scurtă despre folosirea etică a IA în cadrul orei	listă formală de reguli; impunerea unilaterală a regulilor de către profesor; un regulament citit o singură dată și neactualizat pe parcursul anului
metacogniție	„Cum învăț eu această disciplină?” / „Ce fac când nu înțeleg?”; un jurnal scurt de reflecție completat la finalul fiecărei unități de învățare; întrebarea „Ce aș face diferit data viitoare?” adresată după o activitate de grup	presupunerea că elevii știu deja cum să învețe; lipsa unui moment dedicat reflecției la finalul orei; trecerea directă la activitatea următoare fără a întreba elevii ce au înțeles

„Ce aduc cu mine / Ce construiesc de aici”

ANCORE DIN GIMNAZIU	CUM ÎMI DAU SEAMA (VERIFICAREA ACHIZIȚIILOR)	ABORDARE NOUĂ LA LICEU / GRAD CRESCUT DE COMPLEXITATE	PRIMUL PAS
Autocunoaștere de bază (calități, interese)	Elevul poate numi 2–3 calități și interese proprii, fără ezitare	Legătura explicită dintre calități, valori și alegeri educaționale/de carieră	Fișă de explorare a resurselor personale (CS 1.1)
Comunicare și ascultare activă	Elevul participă la o discuție de grup fără să întrerupă colegii	Diferențierea explicită între comunicare asertivă, agresivă și pasivă	Joc de rol pentru exersarea ascultării active (CS 1.2)
Gestionarea emoțiilor de bază	Elevul poate numi o emoție și situația care a provocat-o	Legarea emoțiilor de decizii și de starea de bine, într-un mod reflexiv	Jurnal scurt de reflecție emoțională, păstrat în portofoliu



5. Diagnoza pentru învățare, nu pentru clasificare

FORMAT RECOMANDAT Combinați 4 surse: sarcină scurtă de performanță, observație, autorefecția elevului și analiza unui produs. **Identificați zona proximei dezvoltări - strategii, autonomie și potențial de transfer; nu căutați doar „ce nu știe”, concepții greșite etc.**

DOMENIU DIAGNOSTIC	ÎNTREBARE / SARCINĂ	CE URMĂRIM	DECIZIE POSIBILĂ
cunoștințe-ancoră	Chestionar scurt: „Ce știu despre mine — calități, interese, valori?”, însoțit de un exemplu concret pentru fiecare temen, pentru a evita confuziile	înțelegere, nu doar enumerarea calităților; capacitatea elevului de a distinge o calitate de un interes sau de o valoare	reactivarea autocunoașterii de bază din gimnaziu, prin exemple concrete; introducerea unui glosar minimal de termeni, afișat pe durata primelor săptămâni
abilități / proceduri	Poate elevul descrie o situație de comunicare eficientă/ineficientă din propria experiență? Poate identifica, în situația descrisă, un element concret de comunicare non-verbală sau para-verbală?	fluente exprimării despre sine, nu doar prezența unui răspuns corect; capacitatea de a folosi vocabular specific (ascultare activă, comunicare asertivă)	sprijin suplimentar prin întrebări-ghid pentru elevii mai puțin exersați; formarea de perechi eterogene pentru exersarea ascultării active
transfer / raționament	Poate elevul lega o calitate personală de o posibilă alegere educațională sau de carieră? Poate justifica, în 1–2 fraze, de ce acea calitate este relevantă pentru alegerea respectivă?	capacitatea de a aplica autocunoașterea într-un context nou (o alegere reală); distincția pe care o face elevul între o alegere bazată pe emoție și una argumentată	scaffolding: exemple ghidate înainte de sarcina independentă; oferirea unui model de răspuns comentat, pe care elevul îl adaptează la propria situație
atitudini / motivație	Cât de confortabil se simte elevul să vorbească despre sine în fața clasei? Preferă un format individual, în perechi sau scris, pentru a se exprima?	încrederea elevului de a vorbi despre sine în fața clasei; nivelul de anxietate asociat expunerii publice	climat de siguranță psihologică + feedback individual, nu public; oferirea unei variante alternative de prezentare (scrisă, în perechi) pentru elevii cu anxietate ridicată
metacogniție	Poate elevul spune ce a învățat despre sine dintr-o activitate anterioară? Poate numi o strategie pe care intenționează să o folosească data viitoare?	capacitatea elevului de a-și monitoriza propria învățare despre sine; obișnuința de a reveni asupra unei experiențe anterioare, nu doar de a o descrie	instrumente de reflecție (jurnal scurt) introduse din prima săptămână; modelarea de către profesor a unui exemplu propriu de reflecție, înainte de a cere elevilor să scrie

IMPORTANT Rezultatul diagnozei trebuie să apară în proiectarea săptămânilor 2–6. Dacă nu generează o decizie, diagnoza devine doar o activitate administrativă.

6. Reflecție asupra proiectării unității de învățare

CÂMP	ÎNTREBARE DE PROIECTARE	DE COMPLETAT
Ideea principală (big idea)	Cu ce rămâne elevul după parcurgerea unității de învățare?	Autocunoașterea nu este un dat fix, ci o resursă pe care elevul o poate explora și folosi activ, în legătură directă cu deciziile educaționale și de carieră pe care le va lua în liceu.
Noutatea curriculară activată	Ce element nou al programei devine vizibil în această unitate de învățare? Ce face profesorul altfel față de vechea oră de dirigiență?	Competența specifică (nu doar conținutul „adolescența”) devine reperul central al orei; elevul produce o evidență (fișă, poster) în loc de a participa doar la o discuție liberă.
Competențe specifice	Ce formăm/dezvoltăm efectiv? Cum se leagă această CS de celelalte competențe specifice ale clasei a IX-a?	CS 1.1 — Explorarea resurselor personale și a impactului acestora asupra sinelui, educației și carierei; corelată ulterior cu CS 1.2 (comunicare) și CS 2.2 (factori ai deciziei)
Ancore anterioare	Ce achiziții din gimnaziu/învățarea anterioară sunt indispensabile? Cum verific rapid dacă elevii le au deja?	Autocunoașterea de bază exersată în gimnaziu, la disciplina Consiliere și dezvoltare personală; verificată printr-o scurtă activitate de reactivare la începutul orei, nu presupusă ca fiind deja stăpânită
Întrebări esențiale	Ce întrebare dă sens și poate fi reluată pe parcursul procesului de predare-învățare? Cum o adaptez pentru unitățile următoare, păstrând firul roșu al anului?	Cine sunt eu acum și cine vreau să devin? Reluată în unitatea următoare sub forma: Ce am aflat despre mine care mă ajută să comunic mai bine?
Dovezi	Ce va face/produce elevul pentru a demonstra învățarea? Ce anume din produs arată competența, nu doar participarea la activitate?	Fișă de autocunoaștere completată + poster/colaj „Cine sunt eu și cine vreau să devin?”; păstrate ambele în portofoliul integrat al elevului, ca evidență a progresului
Criterii de reușită (descriptori)	Cum descriu nivelul de performanță în învățare (de bază, consolidat, avansat)? Cum comunic aceste niveluri elevilor, fără să folosesc note?	De bază — elevul numește 2–3 calități; Consolidat — le leagă de o alegere concretă; Avansat — argumentează legătura calități–valori–decizii; descriptorii se comunică elevilor înainte de sarcină, sub formă de listă simplă
Secvențe de învățare	Cum valorificăm ancorele în procesul de învățare, pentru a realiza autonomia și transferul? Ce se întâmplă dacă un elev nu are ancorele activate?	Ancorare (discuție) → Explorare (fișă de lucru) → Construire (poster) → Reflecție (jurnal scurt); pentru elevii fără ancore activate, secvența începe cu un exemplu ghidat, oferit de profesor
Evaluare formativă	Cum știm dacă s-a produs învățarea și dacă procesul de învățare trebuie ajustat? Ce fac dacă majoritatea elevilor nu reușesc sarcina?	Observarea implicării în discuție + calitatea reflecției din jurnal, fără notare; dacă majoritatea elevilor nu leagă o calitate de o alegere, se reia exercițiul cu un exemplu ghidat suplimentar
Diferențiere	Ce variem: sprijin, complexitate, resursă, produs, ritm etc.? Pentru ce grupă de elevi variem fiecare dintre acestea?	Fișă-ghid cu întrebări suplimentare pentru elevii care au dificultăți în a se descrie; produs alternativ (prezentare orală în perechi, în loc de poster) pentru elevii care preferă exprimarea verbală
Resurse	Ce resurse educaționale pot fi utilizate, în completarea manualului? Sunt verificate și potrivite vârstei elevilor?	Chestionare online de interese/valori; aplicații de tip Canva/Padlet pentru poster; opțional, o fișă tipărită pentru elevii fără acces constant la dispozitive digitale
25%	Ce decizii didactice pot fi luate în funcție de rezultatele învățării? Cine anume beneficiază de extindere și cine de remediere?	Extindere opțională: explorare mai amplă a valorilor personale, pentru elevii interesați; remediere: fișă-ghid suplimentară pentru elevii identificați în diagnoză cu dificultăți de autodescriere
Reflecție	Ce voi analiza la final pentru deciziile didactice ulterioare? Ce ajustez pentru unitatea de învățare 2?	Câți elevi au reușit să lege o calitate de o alegere concretă? Ce activitate a funcționat cel mai bine? Ce transfer către unitatea 2 (comunicare) trebuie pregătit din timp?

7. Reflecție asupra activităților de învățare (în ansamblu)

MOMENT	SCOP	INTREBARI DE PROIECTARE	EXEMPLU / DE COMPLETAT
ANCORARE	activează și creează sens, prin conectarea la experiența reală a elevului	Ce știu elevii? Ce îi surprinde? Ce achiziție din gimnaziu pot reactiva în 2–3 minute?	Discuție scurtă: „Ce s-a schimbat în mine de la gimnaziu până acum?”; alternativ, un „ceas al schimbării” completat individual, în 2 minute
EXPLORARE	produce date/idei/întrebări, prin implicare directă a elevului	Ce investighează / compară / încearcă? Cât timp are elevul la dispoziție pentru explorare, fără presiunea unui răspuns corect?	Completarea fișei de resurse personale (calități, valori, interese); opțional, un chestionar online de interese, pentru elevii care preferă formatul digital
CONSTRUIRE	structurează înțelegerea, transformând datele explorării într-un produs coerent	Ce idee / procedură / concept devine explicit? Cum știu că elevul a trecut de la explorare la înțelegere?	Realizarea posterului „Cine sunt eu și cine vreau să devin?”; sau, pentru elevii care preferă exprimarea verbală, o scurtă prezentare orală în perechi
APLICARE	consolidează în context apropiat, familiar elevului	Cum acționează elevul în contexte apropiate? Ce feedback primește imediat, în timpul aplicării?	Elevator pitch de 60 de secunde despre sine, în fața unui coleg; colegul oferă un feedback scurt, pe baza a 2 criterii date de profesor
TRANSFER	mută învățarea într-un context nou, diferit de cel exersat	Poate decide / argumenta / crea? Poate elevul aplica autocunoașterea la o alegere pe care nu a mai discutat-o în clasă?	Argumentarea unei alegeri educaționale pe baza propriilor valori; de exemplu, alegerea unui opțional sau a unei activități extrașcolare
REFLECȚIE	face învățarea vizibilă, atât pentru elev, cât și pentru profesor	Ce a funcționat? Ce ajustez? Ce va lua elevul cu sine în portofoliu?	Jurnal scurt: „Ce am descoperit despre mine astăzi?”; păstrat în portofoliul integrat, ca evidență pentru fișa de progres

8. Instrumente utile

8.1. Verificare rapidă – 3 minute (instrument pentru elev)

PROMPT	RĂSPUNSUL ELEVULUI
Știu / Pot să...	
Încă nu este clar...	
Pentru a merge mai departe, am nevoie de...	

8.2. Feedback pentru învățare (instrument pentru profesor)

1. UNDE EȘTI (evidență observabilă)	2. UNDE TREBUIE SĂ AJUNGI (rezultat al învățării/s standard)	3. URMĂTORUL PAS (acțiune concretă, realizabilă)
Elevul numește 1–2 calități, cu ezitare	Elevul poate lega 2–3 calități de o posibilă alegere educațională	Completează fișa de resurse personale și discută cu un coleg despre o alegere recentă
Elevul ascultă, dar întrerupe frecvent colegii în discuțiile de grup	Elevul ascultă activ și reformulează ideea colegului înainte de a răspunde	Exersează tehnica reformulării în perechi, folosind fraza „Am înțeles că tu spui că...”
Elevul descrie vag ce metodă de învățare folosește, fără să o poată justifica	Elevul alege conștient o tehnică de învățare potrivită sarcinii și explică de ce	Completează planul personal de învățare eficientă, notând o singură tehnică nouă de testat săptămâna viitoare
Elevul enumeră factori care influențează o decizie, fără să îi ierarhizeze	Elevul distinge între factorii pe care îi poate controla și cei pe care nu îi poate controla	Reia fișa „Cum reacționez la schimbare?” și marchează, pentru o decizie reală, ce ține de el și ce nu
Elevul identifică un singur obicei care îi afectează echilibrul personal	Elevul leagă mai multe obiceiuri (somn, mișcare, timp online) de starea sa de bine	Completează grila „Obiceiurile mele zilnice” și stabilește un obiectiv SMART pentru o săptămână

8.3. Listă de verificare pentru utilizarea tehnologiilor / IA

- Sarcina de lucru implică gândire proprie sau doar generare de informații factuale?
- Activitatea elevului implică verificarea, compararea sau evaluarea critică a rezultatului IA?
- Produsul final permite profesorului să distingă contribuția elevului?
- Profesorul precizează ce utilizare a IA este permisă și cum se declară?
- Datele personale și drepturile de autor sunt protejate?

8.4. Listă de verificare pentru sarcini de lucru în cooperare (grupe)

- Sarcina este formulată astfel încât toți elevii din grupă să aibă ceva concret și măsurabil de făcut, iar rezolvarea acesteia să depindă de contribuția fiecăruia?
- Activitatea îi încurajează pe elevi să discute, să își explice ideile și să ia decizii împreună?
- Profesorul poate observa ce a făcut și ce a învățat fiecare elev pe parcursul întregii activități, nu doar ce a produs grupa la final?
- Elevii știu de la început ce au de realizat, cum vor lucra împreună și după ce criterii va fi apreciat rezultatul?

9. Anexe și resurse de dezvoltat de către profesor

RESURSA	CONȚINUT MINIM	FORMAT RECOMANDAT
Harta schimbării curriculare – clasa a IX-a	5–8 noutăți: continuități, diferențe, consecințe didactice + „ce fac altfel”	2 pagini / infografic + tabel
Harta de lectură a programei pentru clasa a IX-a	relații CG–CS–conținuturi–EAI–evaluare; progresie; 3–5 erori de interpretare de evitat	2–3 pagini, vizual
„Cum învățăm la Dezvoltare personală și consiliere în carieră la liceu?” – pentru elev	ce se schimbă, cum lucrăm, rolul erorii și al feedbackului, cum folosim resursele și IA, ce înseamnă progres	1 pagină, limbaj direct
Diagnoză pentru start	2–4 sarcini scurte și variate + criterii + interpretare + decizii posibile; fără miză mare de notare	editabil + repere de răspuns
Resurse – primele 7 săptămâni	texte/date/imagini/artefacte/fișe/linkuri/QR, mini-glosar și indicații de utilizare; doar resurse verificate și legal reutilizabile	dosar de resurse / QR / editabil
Evaluare și feedback pentru început	rubrică sau criterii, exemple de răspuns/produs, exit-ticket, autoevaluare și model de feedback care indică următorul pas	2–3 pagini + instrumente
Decizii pentru cei 25%, teme	scenarii pornind din diagnoză: remediare, consolidare, aprofundare/extindere, performanță; praguri/indicii de decizie	1–2 pagini / hartă decizională