

Anexa la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 5286 / 09.10.2006

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM**

Programe școlare
pentru
Aria curriculară
Consiliere și orientare

CLASELE I – A IV-A

CLASELE A V-A – A VIII-A

Aprobat prin ordinul ministrului

Nr. 5286 / 09.10.2006

București, 2006

CUPRINS

Introducere	3
Clasele I – a IV-a	4
Notă de prezentare.....	5
Obiective cadru.....	7
Clasa I	8
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	8
Conținuturile învățării	9
Clasa a II-a	10
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	10
Conținuturile învățării	11
Clasa a III-a.....	12
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	12
Conținuturile învățării	13
Clasa a IV-a	14
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	14
Conținuturile învățării	15
Sugestii metodologice	16
Clasele a V-a – a VIII-a	17
Notă de prezentare.....	18
Obiective cadru.....	19
Clasa a V-a	20
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	20
Conținuturile învățării	22
Clasa a VI-a	23
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	23
Conținuturile învățării	24
Clasa a VII-a	25
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	25
Conținuturile învățării	26
Clasa a VIII-a	27
Obiective de referință și exemple de activități de învățare	27
Conținuturile învățării	28
Sugestii metodologice	29
Bibliografie generală	30
Resurse generale	31

Introducere

Prezentul document cuprinde **programele școlare pentru aria curriculară *Consiliere și orientare*, clasele I – a IV-a și clasele a V-a – a VIII-a**, ofertă educațională adresată cadrelor didactice din învățământul primar, profesorilor diriginți din învățământul gimnazial și consilierilor școlari.

Această ofertă se caracterizează prin continuitate, accesibilitate graduală și utilitate practică pentru orele alocate, prin planurile-cadru de învățământ în vigoare, ariei curriculare *Consiliere și orientare*.

Noua ofertă educațională pentru aria curriculară *Consiliere și orientare* intenționează să urmărească în prezent, simultan, următoarele direcții:

1. facilitarea accesului la întreaga ofertă de educație și formare profesională;
2. sprijinirea bunei inserții socio-profesionale viitoare a tinerilor;
3. ameliorarea continuă a procesului de utilizare a resurselor umane de care dispune societatea.

De-a lungul diferitelor niveluri de educație, toate disciplinele își asumă o parte din responsabilitatea privind dezvoltarea în plan **personal, social și profesional** a elevilor și pentru dobândirea abilităților necesare succesului și reușitei. În cadrul *Consilierii și orientării*, preocuparea pentru cele trei aspecte menționate mai sus devine centrală, focalizarea pe acestea fiind explicită. În principal, elevii beneficiază, în cadrul orelor alocate în aria curriculară *Consiliere și orientare*, de sprijin pentru conștientizarea conexiunilor între ceea ce învață și utilitatea abilităților și a cunoștințelor dobândite, pentru viața reală.

Conștientizarea transferului de abilități și de cunoștințe în activitatea școlară și în viața reală sporește motivația și interesul elevilor pentru învățare.

Proiectarea curriculară a fost realizată în consens cu mesajul cheie nr. 5 al *Memorandumului* privind învățarea permanentă*, respectiv **regândirea consilierii și orientării**. În finalizarea documentului, au fost valorificate reperele metodologice pentru aria curriculară *Consiliere și orientare***, document orientativ pe baza căruia se desfășurau până în prezent activitățile specifice orelor de *Consiliere și orientare și/ sau de Dirigenție*.

Programele școlare pentru aria curriculară *Consiliere și orientare* particularizează următoarele domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european***:

- competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice;
- „a învăța să înveți”;
- competențe digitale (bazate pe deprinderi de utilizare a tehnologiei pentru gestionarea informației și comunicarea electronică);
- competențe antreprenoriale.

Domeniul *Consiliere și orientare*, prin natura sa, impune interesul major pentru dezvoltarea dimensiunilor atitudinale și valorice ale personalității, în context educațional – fundament al caracterului viitorului adult. Astfel, prin *Consiliere și orientare* au fost selectate, pentru a fi promovate pe întreg parcursul școlarității, următoarele **valori și atitudini**:

- ✓ respect și încredere în sine și în ceilalți;
- ✓ recunoașterea unicității fiecărei persoane;
- ✓ receptivitate la emoțiile celorlalți;
- ✓ valorizarea relațiilor interpersonale;
- ✓ valorificarea critică și selectivă a informațiilor;
- ✓ adaptare și deschidere la noi tipuri de învățare;
- ✓ motivație și flexibilitate în elaborarea propriului traseu educațional și profesional;
- ✓ responsabilitate și disponibilitate pentru decizii și acțiuni privind propria carieră;
- ✓ interes pentru învățare permanentă într-o lume în schimbare și în societatea cunoașterii;
- ✓ orientare spre o viață de calitate, în prezent și în viitor.

* “Memorandum privind învățarea permanentă”, elaborat de Comisia Europeană, Barcelona, 2000.

** “Consiliere și Orientare. Ghid metodologic”, Ministerul Educației și Cercetării, Consiliul Național pentru Curriculum, București, 2001.

*** Council of the European Union, Commission of the European Communities, “Proposal for a Recommendation of the European Parliament and of the Council on Key Competences for Lifelong Learning”, Brussels, 10.11.2005, COM(2005)548 final.

Aria curriculară

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Clasele I – a IV-a

Notă de prezentare

Curriculumul de *Consiliere și orientare* pentru clasele I – a IV-a este proiectat ținând cont de vârsta de debut a școlarității obligatorii (6 ani).

Proiectarea și organizarea activităților specifice domeniului *Consiliere și orientare*, la clasele I – a IV-a, este orientată de:

- nivelul de cunoaștere, dezvoltare și maturizare personală atins de elevi la finalul nivelului preșcolar;
- pregătirea elevilor pentru a face față cerințelor școlare;
- dezvoltarea abilităților de a răspunde solicitărilor vieții sociale în ansamblu.

Prin *Consiliere și orientare*, elevii pot primi răspunsuri la întrebări importante pe care și le pun în această perioadă a vieții:

- Cine sunt și ce calități am?
- Cum pot să îmi fac prieteni la școală și acasă?
- De unde pot obține informații sau ajutor?
- Ce trebuie să fac pentru a învăța mai bine?
- Ce vreau să devin și ce trebuie să fac pentru a mă simți împlinit?

Activitățile de *Consiliere și orientare* propuse în curriculumul pentru clasele I – a IV-a îi ajută pe elevi să găsească răspunsurile la aceste întrebări. Conținuturile sunt flexibile, adaptabile la nevoile elevilor, ale instituției de învățământ, la nevoile comunității și ale societății în ansamblu. Pentru o abordare pragmatică, cadrul didactic se poate implica în derularea unor proiecte educative școlare și extrașcolare desfășurate la nivel național, regional, local, poate solicita colaborarea unor specialiști: medici, avocați, asistenți sociali, psihologi, sociologi, polițiști, pompieri etc.

Parcurgând – sub îndrumarea cadrului didactic – activitățile propuse în curriculumul de *Consiliere și orientare*, **elevilor li se creează condiții pentru a deveni mai motivați, mai încrezători în sine, pentru a dezvolta abilități mai eficiente de învățare, pentru a fi mai pregătiți pentru nivelurile educaționale viitoare, pentru a-și stabili scopuri realiste, a trăi și a participa activ la viața școlară și socială.**

Pe parcursul orelor de *Consiliere și orientare* elevii au posibilitatea să exerseze abilități de comunicare eficientă, de relaționare, de învățare și să devină conștienți de **posibilitatea de transferare a acestora în contexte sociale diferite**. Elevii dobândesc cunoștințe și abilități care îi ajută să devină actori responsabili și să contribuie la viața școlară, a comunității, a familiei, a grupului de prieteni, să transforme activitatea de învățare într-un proces permanent, să își creeze viitorul – ceea ce presupune asumarea de roluri responsabile. În fiecare an al nivelului primar, elevii vor dobândi noi abilități de explorare personală, a propriei activități și a vieții sociale. Vor fi elaborate planuri inițiale simple, cu privire la educație și la propria evoluție, vor fi stabilite obiective de atins, vor fi explorate viitorul și resursele personale necesare pentru realizarea planului propus.

Pentru învățământul primar, **structura curriculumului** este următoarea:

- obiective cadru (finalități care trebuie atinse la sfârșitul învățământului primar);
- obiective de referință (derivate din obiectivele cadru și care sunt specifice fiecărui an de studiu al învățământului primar și al celui gimnazial);
- exemple de activități de învățare (cu rolul de a sprijini realizarea obiectivelor de referință);
- conținuturi (elaborate în concordanță cu necesitățile și cu specificul nivelului de vârstă, care cuprind temele prin care vor fi realizate obiectivele de referință);
- sugestii metodologice (exemple de metode și tehnici propuse pentru abordarea conținuturilor și pentru atingerea obiectivelor, acestea cuprinzând recomandări globale, flexibile, cu rol de sugestii, cu privire la metodele și tehnicile de predare-învățare, specifice învățământului primar).

Conținuturile învățării, prevăzute în programele școlare pentru aria curriculară *Consiliere și orientare*, sunt structurate pe **module tematice** care particularizează fiecare dintre obiectivele cadru, pentru fiecare an de studiu al învățământului primar și al celui gimnazial, astfel:

Obiective cadru

Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Module tematice

➤ Autocunoaștere și dezvoltare personală

➤ Comunicare și abilități sociale

➤ Managementul informațiilor și al învățării

➤ Planificarea carierei

➤ Calitatea stilului de viață

Respectând bugetul de timp (0-1 ore/ săptămână) alocat prin planurile-cadru de învățământ¹ ariei curriculare *Consiliere și orientare*, cadrele didactice pot opta pentru utilizarea acestui curriculum după cum urmează:

- **Introducerea opționalului *Consiliere și orientare* în fiecare dintre cei 4 ani școlari.** Aceasta este *opțiunea recomandată*, datorită următoarelor considerente:
 - necesitatea dezvoltării personale, sociale și a planificării aspectelor care țin de viitorul parcurs școlar și de viitoarea carieră a elevului;
 - curriculumul are o structură coerentă, între obiectivele de referință și conținuturile învățării prevăzute pentru fiecare an de studiu existând continuitate;
 - curriculumul este construit pe principiul învățării în spirală, în fiecare an consolidându-se aspectele acumulate anterior, adăugându-se și aspecte noi, specifice pentru fiecare nivel de vârstă.
- **Introducerea opționalului *Consiliere și orientare* numai în anumiți ani ai nivelului primar, în funcție de nevoile și specificul clasei de elevi.** Aceasta este o *opțiune posibilă*, datorită următoarelor considerente:
 - prin organizarea modulară a conținuturilor învățării și prin asocierea explicită a acestora cu obiectivele cadru, curriculumul de *Consiliere și orientare* pentru învățământul primar permite selectarea și aplicarea autonomă a ofertei doar pentru anumiți ani de studiu;
 - datorită construirii curriculumului pe principiul învățării în spirală, conținuturile anilor de studiu precedenți se reiau în fiecare modul, la nivelul de înțelegere și de dificultate specific vârstei elevilor.

¹ Ordin nr. 4686/ 05.08.2003 privind aprobarea Planului cadru de învățământ și a programelor școlare pentru clasele I și a II-a, în condițiile începerii învățământului obligatoriu la vârsta de 6 ani și Ordin nr. 5198/ 01.11.2004 privind aprobarea Planurilor-cadru de învățământ pentru clasele a III-a – a IV-a și a programelor școlare pentru clasa a IV-a.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine
2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate
3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare
4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei
5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Clasa I
Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei I elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să dea exemple de caracteristici personale elementare	- jocuri de autocunoaștere pe bază de imagini, desene; - completarea unor fișe de lucru pentru identificarea caracteristicilor personale elementare;
1.2	să prezinte asemănări și deosebiri dintre el/ ea și ceilalți/ celelalte	- exerciții pentru identificarea asemănărilor și a deosebirilor, prin comparare cu ceilalți/ celelalte, și cu personajele din povești și din desene animate.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei I elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să recunoască emoții de bază apărute în situații variate	- exerciții de recunoaștere și de comunicare a emoțiilor de bază apărute în situații variate; - observarea și discutarea felului în care se exprimă emoțiile în situații variate, reale și imaginare (la personaje din literatură și din desene animate, la colegi sau membri ai familiei etc.); - jocuri în perechi de mimare și de recunoaștere a emoțiilor celorlalți;
2.2	să exerseze comportamente de cooperare în grup	- activități pe grupe, jocuri de echipă în care sunt create situații de cooperare/ ne-cooperare, ulterior fiind analizate și comparate.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei I elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să se familiarizeze cu situațiile noi de învățare, specifice activității școlare	- discuții de grup despre specificul activității de la grădiniță (jocul și activitățile de pregătire pentru școală) și specificul activității școlare (învățarea și informarea); - exerciții joc pentru desprinderea caracteristicilor simple ale învățării și informării;
3.2	să identifice dificultățile proprii de învățare	- joc de rol despre cum se învață, cum se rezolvă temele etc.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei I elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să identifice hobby-uri, jocuri și activități preferate	- discuții în grupuri mici despre jocurile și activitățile preferate; - exerciții art-creative pentru ilustrarea hobby-ului personal;
4.2	să explice de ce preferă o anumită activitate	- exerciții-joc de ierarhizare, în ordinea preferințelor, a imaginilor reprezentând diverse activități, cu verbalizarea simplă a motivelor pentru care este preferată o anumită activitate.

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei I elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să dea exemple de comportamente care oferă siguranță personală, în viața curentă și în situații de risc	<ul style="list-style-type: none">- discuții în grupuri mici: care sunt situațiile periculoase/ de risc pentru siguranța personală;- exerciții de grup, de identificare a surselor de ajutor în caz de inundații, cutremur, incendii etc.;- discuții pe teme ca: „persoanele care îmi oferă ajutor”, „drumul meu spre școală” etc.;- realizare de colaje și postere pe tema siguranței personale;- proiect de grup: comportamentele de siguranță în caz de inundații, cutremur, incendii etc.

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere

- Cunoașterea de sine: Cine sunt eu? Date de identificare a propriei persoane: nume și prenume, aspecte legate de înfățișarea fizică, data și locul nașterii, adresa, numele părinților, membrii familiei, locuri favorite, animale, emisiuni, mâncăruri preferate etc.
- Unicitatea persoanei: diferențe individuale – de ce sunt oamenii unici?

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Managementul emoțiilor

- Exprimarea emoțiilor de bază. Înțelegerea și respectarea emoțiilor celorlalți

2.2 Abilități sociale

- Comportamente de cooperare în grup. Relațiile cu colegii care au nevoie de sprijin

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Managementul informațiilor

- Tipuri de informații (după suportul comunicării): scrisă, orală, electronică

3.2 Învățare eficientă

- Activități specifice desfășurate la grădiniță/ activități obligatorii la nivelul învățământului primar – asemănări și deosebiri
- Tipuri de activități (învățare, joc, relaxare)
- Modalități de învățare
- Dificultăți în rezolvarea temelor

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea propriilor interese

- Jocuri și activități preferate acasă, la școală, în comunitate
- Motivația personală în alegerea anumitor activități proprii

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea vieții personale

- Sursele potențiale de risc acasă, în școală sau în comunitate. Comportamente de siguranță în situații de risc sau criză, semne și reguli de circulație
- Persoanele și sursele de ajutor acasă, la școală și în comunitate, în viața curentă și în diverse situații de criză sau de risc (ex. inundații, cutremur, incendii, accidente rutiere etc.)

Clasa a II-a

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să recunoască asemănările și deosebirile dintre oameni	<ul style="list-style-type: none"> - completarea unor propoziții de tipul „Eu sunt...”; - jocuri de autocunoaștere, exerciții de prezentare personală; - jocuri de rol, pe baza scenariilor din poveștile cunoscute, pentru analiza punctelor tari ale personajelor; - realizarea unor desene, colaje, postere, scenete de teatru despre asemănările și deosebirile dintre oameni;
1.2	să enumere drepturi și responsabilități la școală, acasă, în comunitate	- exerciții de stabilire a regulilor clasei, afișarea acestora, contracte între elevi – cadre didactice – părinți.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să exerseze exprimarea autocontrolului	<ul style="list-style-type: none"> - completarea unor propoziții de tipul „atunci când ..., mă simt...”, „atunci când tu te simți..., eu...”; - scenarii situaționale, jocuri de rol pentru examinarea unor răspunsuri emoționale la situații concrete de viață;
2.2	să descrie caracteristicile relației de prietenie	<ul style="list-style-type: none"> - desene, colaje cu tema: „Prietenul/ prietena mea”; - discuții de grup asupra modalităților de a-ți face prieteni și de a-i menține.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să identifice tehnici simple de învățare	<ul style="list-style-type: none"> - comentarea unor texte simple și imagini cu privire la sursele de informare; - vizite de familiarizare cu diferite surse de informare existente în școală (ex: biblioteca școlii, cabinetul de consiliere);
3.2	să identifice soluții pentru depășirea dificultăților proprii de învățare	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții metaforice în grupuri mici, colaje, postere despre modalități proprii de învățare; - discuții de grup cu privire la soluții posibile sau deja identificate pentru depășirea dificultăților întâmpinate în învățare.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să formuleze exemple de utilizare a achizițiilor învățării în viața cotidiană	<ul style="list-style-type: none">- fișe de observație: situații desprinse din povești, din filme pentru copii în care personajele utilizează calcule aritmetice sau scris-cititul;- discuții de grup cu privire la situații din viața cotidiană în care sunt utilizate achiziții dobândite la școală;- discuții, dezbateri cu membrii comunității cu privire la utilizarea, în activitatea personală, a achizițiilor învățării dobândite la școală;- descrierea activității profesionale a părinților.

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a II-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să dea exemple de comportamente sănătoase și comportamente de risc	<ul style="list-style-type: none">- exerciții de grup: exemple de comportamente sănătoase și de risc pe stradă, la școală, la joacă etc.;- proiect individual: promovarea unui comportament sănătos;- realizare de postere sau afișe care să reflecte consecințele unei decizii sau ale unui comportament.

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere

- Unicitatea persoanei: diferențe individuale – acceptarea și respectarea diferențelor individuale
- Drepturi și responsabilități – Respectarea regulilor, asumarea consecințelor nerespectării acestora

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Managementul emoțiilor: Ce este autocontrolul? Cum îl manifestăm acasă, la școală, la joacă?

2.2 Abilități sociale: Cum se dezvoltă relația de prietenie? Modalități de a-ți face prieteni și de a-i menține

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Managementul informațiilor

- Surse de informare pentru activitatea școlară: biblioteci, librării, muzee, centre de informare pe diferite tematici, cabinete de consiliere, persoane-resursă, mass-media, Internet – diferențe între sursele de informare

3.2. Învățare eficientă

- Cum învățăm? Învățarea în accepție largă – modalități generale de învățare a unor comportamente la școală sau în societate: imitația, exemplul celorlalți, repetiția, încercare și eroare
- Soluționarea dificultăților de învățare

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea rolului achizițiilor învățării

- Cunoștințele dobândite în școală și importanța acestora pentru viață

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea vieții personale

- Reacții la situații de risc sau de criză. Cum reacționăm într-o situație de criză (ex: incendii, accidente, inundații, cutremure etc.) și la cine apelăm pentru ajutor (de ex. învățător, familie, polițist, medic, pompier etc.)?
- Modalități de promovare a unui comportament sănătos. Exemple de comportamente, diferența dintre un comportament sănătos și comportamente de risc. Reguli de igienă. Comportamente adecvate în situații de criză sau risc

Clasa a III-a

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să observe reacțiile celorlalți față de propria persoană și caracteristicile spațiului personal	<ul style="list-style-type: none"> - discuții și studii de caz despre: nevoile diferite ale fiecăruia, despre cum sunt văzuți de părinți, de colegi, de bunici, de învățătoare etc.; - povești, povestiri, discuții pe tema respectării spațiului personal și a nevoii de intimitate;
1.2	să observe asemănări și diferențe între copii de naționalități, religii, medii de proveniență și etnii diferite	<ul style="list-style-type: none"> - discutarea unei povești, secvențe de film despre diversitate națională, culturală și etnică; - expoziții de desene, evenimente organizate împreună cu copiii de diferite naționalități, culturi, etnii.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să exerseze abilitățile de ascultare activă	- exerciții în perechi pentru exersarea elementelor simple de ascultare activă;
2.2	să observe specificul rolurilor membrilor unei familii	- joc de rol, evenimente cotidiene, secvențe de film pentru observarea manifestării rolurilor în diferite familii.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să selecteze diferite tipuri de informații necesare în activitatea de învățare	- crearea unei „mini-baze de date” cu diferite tipuri de informații necesare unor discipline de studiu;
3.2	să exerseze abilități de planificare a învățării	<ul style="list-style-type: none"> - fișe de lucru: implicarea părinților în elaborarea unui orar al unei zile obișnuite din viața copilului; - discuții de grup cu privire la ponderea activităților de învățare și cele de timp liber în orarul zilnic; - conversația cu privire la importanța planificării învățării.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să exemplifice jocuri, activități în care se lucrează individual sau în echipă	<ul style="list-style-type: none"> - discuții de grup, pornind de la situații reale sau de la texte adecvate (povestire, fabulă, articol de presă etc.), pentru evidențierea efectelor activităților individuale și în echipă; - discuții cu părinții și membrii ai comunității despre lucrul individual și cel în echipă;

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.2	să descrie în cuvinte simple activitatea preferată utilizând termeni specifici	<ul style="list-style-type: none"> - colectarea de informații despre activitatea preferată –din ziare, reviste, povestiri – cu sublinierea termenilor specifici unei activități; - realizarea unor postere, desene, colaje cu tema: „Activitatea mea preferată”; - alcătuirea unui mic dicționar cu termeni specifici unei activități.

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a III-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să identifice situații care solicită luarea unor decizii	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de descriere a unor situații care solicită luarea unor decizii (de ex.: situații din școală și de pe stradă în care se manifestă comportamente violente); - exerciții de luare de decizii în situații de risc sau criză (incendii, inundații, cutremure, accidente rutiere etc.);
5.2	să dea exemple de alternative de soluționare a unei probleme	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții individuale și de grup de identificare a alternativelor de soluționare a unei probleme; - consultarea.

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere

- Spațiul personal, nevoia de intimitate – relația acestora cu imaginea de sine
- Diversitatea culturală și etnică. De ce sunt oamenii diferiți? Solidaritatea cu ceilalți

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Comunicare

- Comunicarea: vorbire, ascultare, comportamente non-verbale. Cum să fiu un bun ascultător (privire, mimică, gesturi, postură corporală, atitudinea pozitivă față de vorbitor)

2.2 Familia

- Roluri în cadrul familiei. Relația cu părinții

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Managementul informațiilor

- Criterii de selectare a informațiilor

3.2 Învățare eficientă

- Planificarea învățării: obiective săptămânale, orarul unei zile, planul de lucru, stabilirea termenelor

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea activităților preferate

- Activități individuale și de echipă – avantaje și dezavantaje
- Termeni specifici unei activități

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea vieții personale:

- Situații relevante pentru copii, care solicită luarea unor decizii (de ex.: situații din școală sau de pe stradă în care se manifestă comportamente violente și accidente determinate de acestea)

Clasa a IV-a

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să identifice propriile interese și abilități școlare și extrașcolare	- chestionare de interese și abilități; discuții pe baza rezultatelor;
1.2	să identifice caracteristici ale propriei personalități cu rol de adaptare la solicitările învățământului gimnazial	- jocuri de rol, scenete; - vizite, interviuri cu elevi, profesori, diriginți din gimnaziu.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să identifice diferite roluri grup	- exersarea unor sarcini de grup în care se stabilesc roluri, reguli;
2.2	să explice factorii care influențează relațiile dintre membrii familiei	- jocuri de rol cu secvențe/ dialoguri din povești despre relațiile din familie; - colaje despre comunicarea între copii și părinți.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să identifice condițiile optime pentru învățarea eficientă	- discuții de grup privind condițiile optime de învățare, exemplificare prin situații personale; - colaje, postere, desene pentru evidențierea condițiilor optime de învățare; - realizarea unor sarcini de lucru variate folosind TIC (în laboratorul de informatică sau pe calculatorul personal de acasă).

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să exerseze abilități de stabilire a priorităților și obiectivelor simple, de scurtă durată	- exerciții-joc și exerciții metaforice de stabilire a priorităților și obiectivelor de scurtă durată (pentru clasa a V-a); - jurnalul personal: impresiile notate în timpul orelor de <i>Consiliere și orientare</i> (clasele I – a IV-a).

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să identifice argumente pentru decizii luate în situații specifice	- exerciții de formulare de argumente pentru a susține o decizie (indicată de învățător, medic, polițist, pompier etc.);
5.2	să identifice implicații ale alternativelor de soluționare a unei probleme	- exerciții individuale și de grup vizând identificarea implicațiilor alternativelor de soluționare a unei probleme (de ex.: manifestarea comportamentelor violente).

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere

- Interese și abilități personale: caracteristici individuale

1.2 Schimbare, creștere, dezvoltare

- Pregătirea pentru schimbare și pentru clasa a V-a

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Abilități sociale

- Roluri în grup

2.2 Familia

- Relațiile dintre membrii familiei. Valorile și practicile transmise de familie – aspectele critice care să fie discutate cu părinții (legate de creștere, relațiile cu colegii și profesorii)

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Învățare eficientă

- Învățarea (în sens restrâns) – condițiile optime pentru învățarea eficientă
- Deprinderi de studiu eficient: organizarea conținuturilor de învățare, dozarea efortului și a perioadelor de relaxare/ odihnă
- Disciplina învățării: implicare, perseverență, responsabilitate, asumarea sarcinilor de lucru
- Condiții interne și externe: mediul de învățare (spațiu, ambient), starea personală de sănătate
- Mijloace eficiente de învățare: TIC

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea priorităților

- Priorități și obiective privind propria activitate (jurnalul personal, liste de activități zilnice, săptămânale)

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea vieții personale

- Argumente care însoțesc deciziile de acțiune în situații dificile (de ex. accidente în mijloace de transport, în excursii și drumeții etc.)
- Alternative de rezolvare a problemelor; implicații

Sugestii metodologice

Unul dintre obiectivele curriculumului de *Consiliere și orientare* este stimularea abilităților de învățare permanentă, în scopul dezvoltării personale și al integrării socio-profesionale viitoare, de succes. Elevii experimentează practic, în cadrul orelor de *Consiliere și orientare*, diferite tehnici de învățare, de relaționare, de comunicare eficientă, abilități de explorare a resurselor personale și a domeniilor de activitate, apoi aplică ceea ce au asimilat în clasă, în situații de viață diverse, și își evaluează propriul progres. Învăț astfel să își asume responsabilitatea propriei învățări.

Procesul didactic se focalizează atât pe asimilarea de cunoștințe și abilități specifice disciplinei, cât și pe dezvoltarea atitudinilor și a mecanismelor învățării personalizate, conștiente și eficiente, pe care elevii să le aplice și în diferite contexte de viață, nu doar în cadrul școlii.

Activitățile didactice specifice ariei curriculare *Consiliere și orientare* sunt orientate de principiile învățării active, centrate pe elev. În acest scop, metodele recomandate pentru orele de *Consiliere și orientare* sunt cele activ-participative. Sarcinile de lucru pot fi realizate individual, în perechi sau în echipă, prin activități independente sau asistate, precum:

- jocul de rol, simularea,
- metode art-creative,
- exercițiul,
- conversația, discuția, dezbateră.

Modalități de evaluare

În cadrul orelor de *Consiliere și orientare* **NU** se utilizează calificativele. Evaluarea va urmări progresul personal în ceea ce privește integrarea școlară și socială, atitudinile față de lumea înconjurătoare și față de propria persoană, interesele privind diferite activități și obținerea succesului în propria activitate.

Recomandăm utilizarea următoarelor metode de evaluare:

1. exprimarea ideilor și a opiniilor personale prin: postere, desene, colaje;
 - proiectul individual și de grup;
2. exprimarea ideilor și a trăirilor personale prin poster, desen, colaj;
 - realizarea de portofolii;
 - activitățile practice;
 - administrarea de fișe individuale de (auto)evaluare.

Elementul inovativ central al curriculumului actual îl reprezintă **deschiderea spre comunitate**, conținuturile învățării prevăzute incluzând aspecte legate de: implicare comunitară și voluntariat, domenii de activitate, elaborare de proiecte individuale și de grup, cu relevanță socială. Activitățile propuse reprezintă căi de asumare de către elevi, încă de la nivelul primar, a rolului de cetățean activ și responsabil, informat și pregătit pentru a participa la configurarea propriului traseu de formare.

Aria curriculară

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

Clasele a V-a – a VIII-a

Notă de prezentare

Oferta educațională de **Consiliere și orientare** pentru clasele a V-a – a VIII-a se adresează profesorilor diriginți din învățământul gimnazial și consilierilor școlari.

Conform planului-cadru de învățământ aprobat prin OMEdC 3638/11.04.2001, în învățământul gimnazial, ariei curriculare **Consiliere și orientare** i se alocă 1 oră/ săptămână în trunchiul comun.

Prezentul curriculum de **Consiliere și orientare** dezvoltă problematica abordată la nivelul claselor I – a IV-a, asigurând astfel continuitatea în plan vertical. În situația în care **Consilierea și orientarea** nu a făcut parte dintre disciplinele studiate de către elevi sau a fost studiată doar în anumite clase, se impune familiarizarea cadrelor didactice cu oferta curriculară pentru învățământul primar, astfel încât să fie posibilă realizarea obiectivelor de referință prevăzute pentru fiecare dintre anii de studiu din învățământul gimnazial.

Specificul curriculumului de **Consiliere și orientare** pentru învățământul gimnazial rezidă în:

- abordarea cu prioritate a problematicii referitoare la carieră, în condițiile în care, la finalul acestui ciclu de învățământ, elevul își va exprima opțiunea pentru următorul nivel de școlarizare, în termeni de filieră, profil și specializare;
- contribuția majoră a acestei discipline la autocunoașterea elevilor – condiție fundamentală pentru orientarea școlară optimă a acestora.

Pentru învățământul gimnazial, **structura curriculumului** este următoarea:

- obiective cadru (finalități care trebuie atinse la sfârșitul învățământului gimnazial);
- obiective de referință (derivate din obiectivele cadru și care sunt specifice fiecărui an de studiu al învățământului gimnazial);
- exemple de activități de învățare (cu rolul de a sprijini realizarea obiectivelor de referință);
- conținuturi (elaborate în concordanță cu necesitățile și cu specificul nivelului de vârstă, care cuprind temele prin care vor fi realizate obiectivele de referință);
- sugestii metodologice (exemple de metode și tehnici propuse pentru abordarea conținuturilor și pentru atingerea obiectivelor, acestea cuprinzând recomandări globale, flexibile, cu rol de sugestii, cu privire la metodele și tehnicile de predare-învățare, specifice învățământului gimnazial).

Conținuturile învățării prevăzute în prezenta programă școlară sunt structurate pe **module tematice** care particularizează fiecare dintre obiectivele cadru, pentru fiecare an de studiu al învățământului gimnazial, astfel:

Obiective cadru

Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Module tematice

- Autocunoaștere și dezvoltare personală
- Comunicare și abilități sociale
- Managementul informațiilor și al învățării
- Planificarea carierei
- Calitatea stilului de viață

Conținuturile sunt flexibile, adaptabile la nevoile elevilor, ale instituției de învățământ, la nevoile comunității și ale societății în ansamblu. Pentru o abordare pragmatică, cadrul didactic poate solicita colaborarea unor specialiști: medici, avocați, asistenți sociali, psihologi, sociologi, polițiști, pompieri etc., se poate implica în derularea unor proiecte educative școlare și extrașcolare desfășurate la nivel național, regional, local.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine
2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate
3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare
4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei
5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Clasa a V-a
Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a V-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să identifice situații în care se manifestă stima de sine	<ul style="list-style-type: none"> - activități dirijate și semidirijate pentru cunoașterea de sine și pentru inter-cunoaștere; - scurte povestiri, întâmplări neobișnuite pentru evidențierea stimei de sine a unor persoane sau personaje; - lucru în echipă: ce este stima de sine (ce spun experții, definiții personale, catrene, ghicitori, refrene);
1.2	să exemplifice caracteristici specifice preadolescenței	- benzi desenate, colaje cu tema: „Eu copil, eu acum”.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a V-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să exerseze exprimarea adecvată a emoțiilor	<ul style="list-style-type: none"> - lucru pe grupe: exprimarea verbală/ non-verbală a factorilor care facilitează sau blochează exprimarea gândurilor/ emoțiilor; - realizarea unui inventar de situații care implică manifestări emoționale: câștigarea sau pierderea unei competiții, pierderea unui prieten, schimbările din familie;
2.2	să exerseze comportamente de cooperare în grup	<ul style="list-style-type: none"> - discuții prin care se arată respect și grijă pentru ceilalți, în care se valorifică: benzi desenate, texte literare, fragmente din filme, ilustrații etc.; - realizarea de scenarii de cooperare/ necooperare în grup.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a V-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să acceseze diferite surse de informații cu rol în adaptarea școlară	<ul style="list-style-type: none"> - activități de explorare a surselor de informații; - exerciții de identificare a unor materiale despre activitatea școlară: pliante, broșuri, vizionare de casete;
3.2	să analizeze factorii favorizanți ai învățării eficiente	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de planuri personalizate de învățare pentru diferite discipline; - realizarea de fișe de lucru, postere, eseuri cu tema: „Regulile învățării”, „Cum învățăm”, „Motivația învățării”.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a V-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să prezinte sarcinile și responsabilitățile asumate în activitatea preferată	<ul style="list-style-type: none"> - fișe de lucru: conceperea de către elevi a unor seturi de întrebări (chestionar) referitoare la activitatea preferată; - vizite în diverse instituții pentru familiarizarea cu diferite medii de lucru; - prezentarea în fața clasei/ joc de rol cu privire la sarcinile și responsabilitățile în activitatea preferată;

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a V-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.2	să identifice schimbări ale diferitelor activități umane, apărute în timp	<ul style="list-style-type: none"> - vizionarea de casete video cu ilustrarea evoluției în timp a activităților umane; - activități dirijate de explorare a site-ului www.go.ise.ro; - discuții de grup cu membri ai comunității, cu privire la evoluția activităților umane într-o anumită regiune.

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a V-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să analizeze rolul grupului în formularea și în realizarea opțiunilor personale	<ul style="list-style-type: none"> - discuții de grup pe tema rolului grupului în formularea și în realizarea opțiunilor personale; - realizarea de proiecte individuale și de jocuri de rol pe teme cum ar fi: „Cum ne influențează grupul, în raport cu interesele proprii?”, „Respectarea regulilor de circulație și siguranța personală” etc.;
5.2	să identifice alternativa optimă de soluționare a unei probleme personale, pornind de la resursele și interesele proprii	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții individuale și de grup de selectare a alternativelor de soluționare a unei probleme personale.

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere

- Stima de sine: ce este stima de sine și în ce situații se manifestă. Atitudinea pozitivă față de propria persoană

1.2 Schimbare, creștere, dezvoltare

Caracteristicile preadolescenței: schimbările fizice, dezvoltarea personalității, relațiile cu colegii, așteptări

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Managementul emoțiilor

- Relația dintre evenimente, gânduri și emoțiile generate. Cum facem față emoțional situațiilor dificile?

2.2 Abilități sociale

- Importanța contribuției fiecărui membru al unui grup la activitatea grupului. Avantajele cooperării în grup. Solidaritate

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Managementul informațiilor

Modalități de identificare a informațiilor. Rolul informațiilor în procesul de cunoaștere, învățare, acomodare

3.2 Învățare eficientă

Factorii favorizanți/ frenatori ai învățării eficiente

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea carierei

- Caracteristicile unei activități – sarcini, responsabilități, mediu de lucru, echipamente, orar
- Evoluția ocupațiilor

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea relațiilor sociale

- Apartenența la grup. Rolul grupului în formularea și în realizarea opțiunilor personale.

5.2 Calitatea vieții personale

- Alegerea alternativei optime (centura de siguranță, respectarea regulilor de circulație, a normelor de prevenire a incendiilor, a normelor de prim-ajutor etc.)

Clasa a VI-a

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să exerseze prezentarea caracteristicilor pozitive despre sine	- joc de rol pe teme ca: „Ce îmi place (admir) în legătură cu mine/ Ce nu îmi place în legătură cu mine”; - discuții în grup despre etichetări și despre consecințele acestora;
1.2	să observe schimbări asociate diferitelor vârste	- culegere de informații și discuții în grup despre schimbările specifice pubertății; - vizionarea unor filme care abordează tema trecerii de la o etapă de vârstă la alta.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să aplice tehnici de autocontrol	- imaginarea și discutarea unor situații care necesită autocontrol; - exerciții de autocontrol;
2.2	să identifice dezavantaje ale manifestării comportamentului agresiv	- discuții în grup, pe baza experienței personale, despre dezavantajele/ avantajele comportamentului agresiv / neagresiv.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să exerseze deprinderi de selectare a informațiilor relevante pentru învățarea eficientă	- activități de selectare a informațiilor în raport cu diferite sarcini de învățare; - analiza unor materiale folosite în învățare: pliante, broșuri;
3.2	să identifice caracteristici ale învățării proprii	- fișe de autoevaluare și de autoobservare referitoare la propria activitate de învățare.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să utilizeze în contexte adecvate termenii de <i>muncă, ocupație și carieră</i>	- discuții cu privire la conținuturile termenilor <i>muncă, ocupație, carieră</i> ; - utilizarea dicționarelor (bibliotecă, Internet) pentru găsirea explicațiilor cu privire la definirea termenilor de <i>muncă, ocupație, carieră</i> ; - activități dirijate de explorare a site-ului www.go.ise.ro .

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să identifice rolul normelor în viața grupurilor de apartenență	- joc de rol pe tema cunoașterii și respectării diferitelor norme; - exersarea comportamentelor de grup, în conformitate cu anumite norme;
5.2	să exerseze abilități de luare a deciziilor, în contexte variate	- exerciții de luare de decizii în situații variate, relevante pentru activitatea proprie - exerciții de luare de decizii în situații de risc sau criză (incendii, inundații, cutremure, accidente rutiere etc.).

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere:

Stima de sine. Etichetările. Cum poate fi îmbunătățită stima de sine.

1.2 Schimbare, creștere, dezvoltare:

copilărie, pubertate, adolescență, tinerețe, maturitate, bătrânețe – caracteristici generale, observabile.

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Managementul emoțiilor:

importanța autocontrolului. Tehnici de autocontrol.

2.2 Comunicarea:

- comportament agresiv – neagresiv.

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Managementul informațiilor:

- Tehnici de selectare a informațiilor – avantaje și limite.

3.2 Învățare eficientă:

- Activitatea de învățare; Caracteristici ale învățării eficiente.

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea carierei:

- Muncă, ocupație, carieră: caracteristici.

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea vieții personale:

- Situații de decizie. Rezolvarea unor probleme cu potențial de risc (ex. relații abuzive, de exploatare) și/sau de criză (accidente, catastrofe naturale etc.).
- Raportarea la normă.

Clasa a VII-a

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să dovedească încredere în sine, în diferite situații	<ul style="list-style-type: none"> - compuneri pe tema încrederii în sine și a reușitei; - analiza unor personaje celebre, din diferite domenii, prin prisma încrederii în sine; - interviuri, desene, fotografii cu tema: „Povestea unei reușite”.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să analizeze caracteristicile comportamentului de lider, în cadrul grupurilor de apartenență	<ul style="list-style-type: none"> - scenarii aplicate în clasă/ în afara clasei, pentru exersarea rolurilor de conducere, în cadrul grupului; - jocuri de rol, cu asumarea formală/ informală a rolului de lider;
2.2	să exerseze tehnici de comunicare eficientă, în contexte variate din punct de vedere social și cultural	<ul style="list-style-type: none"> - tehnici de ascultare activă, a oferirii de feedback, de adresare a întrebărilor aplicate în perechi/ grup; - promovarea prin materiale informative (poster, pliant etc.) a relațiilor pozitive între copii și părinți; - realizarea unor postere, pliante despre diversitate și diferențele culturale.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să folosească eficient timpul, ca resursă, pentru a obține succes în învățare	<ul style="list-style-type: none"> - fișe de lucru individual sau pe echipe, realizarea planului individual de lucru și al clasei, elaborarea orarului zilei, săptămânal sau semestrial, pentru toate tipurile de activități;
3.2	să aplice tehnici de stimulare a creativității în propria activitate de învățare	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de stimulare a creativității.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să analizeze diferite meserii și ocupații din perspectiva cerințelor educaționale	<ul style="list-style-type: none"> - vizite în instituții de învățământ și în alte instituții/companii pentru familiarizarea cu diferite trasee educaționale și cu locuri de muncă/ ocupații – alternative de inserție pe piața muncii;
4.2	să își analizeze propriile opțiuni privind diferite meserii/ ocupații, utilizând diferite criterii	<ul style="list-style-type: none"> - studii de caz, pentru identificarea criteriilor de alegere a unei meserii; - discuții cu membrii comunității, cu privire la criteriile de alegere a traseului educațional, a meseriei/ ocupației.

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale și asupra evoluției în carieră	<ul style="list-style-type: none">- dezbateri, problematizări, studii de caz pe tema influențelor factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra evoluției în carieră;- discuții de grup, pe tema problematicii de gen în dezvoltarea carierei.

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere:

Încredere în sine, reușita personală.

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Abilități sociale:

- Cum recunoaștem un lider?

2.2 Comunicarea:

- Ce înseamnă comunicare eficientă? Abilități de comunicare: ascultare, feedback pozitiv, adresarea întrebărilor
- Grijă și sprijin în familie
- Diversitatea culturală și etnică. Interculturalitate

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Elemente de management al timpului

3.2 Învățare eficientă – Tehnici de stimulare a creativității

4. Planificarea carierei

4.1 Explorarea carierei:

- Pregătirea educațională necesară unei ocupații/ angajării
- Criterii de analiză și de alegere a unei meserii. Decizie personală, informată și responsabilă cu privire la alegerea meseriei.

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea relațiilor sociale și a mediului de muncă:

- Factorii sociali, culturali, economici în formularea unor opțiuni profesionale și în dezvoltarea carierei
- Stereotipurile de gen și planificarea carierei

Clasa a VIII-a

Obiective de referință și exemple de activități de învățare

1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1	să își autoevalueze punctele tari și pe cele slabe, în raport cu propriile interese privind evoluția personală	<ul style="list-style-type: none"> - chestionare și fișe de autoevaluare pentru identificarea punctelor tari, a celor slabe și a intereselor; - portofoliul resurselor personale.

2. Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1	să explice importanța responsabilității individuale și sociale, în diferite contexte	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de identificare a situațiilor în care este necesară asumarea responsabilității individuale și sociale;
2.2	să analizeze influența stereotipurilor și a prejudecăților asupra comunicării interpersonale	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de exprimare a opiniilor pro-/ contra, în contexte marcate de prejudecăți/ stereotipuri; - monitorizarea unor stereotipuri/ prejudecăți, în diferite tipuri de discurs.

3. Dezvoltarea abilităților de utilizare a informațiilor în procesul de învățare

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1	să se documenteze în privința opțiunilor pentru clasa a IX-a, utilizând TIC (tehnologii informatice și de comunicare)	<ul style="list-style-type: none"> - selectarea informațiilor utile pentru decizia privind traseul educațional, accesând portalurile www.edu.ro, www.admitere.edu.ro; - discuții de grup privind avantajele și limitele utilizării TIC, pentru informarea cu privire la opțiunile pentru clasa a IX-a;
3.2	să analizeze informațiile cu privire la ofertele educaționale după finalizarea clasei a VIII-a	<ul style="list-style-type: none"> - discuții de grup despre utilitatea informațiilor cu privire la ofertele educaționale care pot fi alese după finalizarea clasei a VIII-a; - vizite de documentare, în vederea completării informațiilor despre ofertele educaționale dobândite din diverse surse.

4. Dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1	să elaboreze portofoliul personal, pentru conturarea unui traseu educațional și profesional	<ul style="list-style-type: none"> - portofoliul personal pentru clasele a V-a – a VIII-a; - discuții de grup privind traseele educaționale posibile după terminarea clasei a VIII-a; - simulare: completarea formularelor cu opțiunile posibile pentru clasa a IX-a.

5. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

	Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
	<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevii vor fi capabili:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1	să își autoevalueze convingerile, atitudinile și comportamentele definatorii pentru dezvoltarea personală	- dezbateri, studii de caz, problematizări, pe tema opțiunilor educaționale și de viață; - proiecte individuale de dezvoltare, cu identificarea opțiunilor educaționale și profesionale;
5.2	să analizeze mecanismele eficiente de adaptare în situații de stres sau de criză	- discuții de grup cu tema: „Cum facem față stresului?” - exerciții de identificare a modalităților de adaptare în diverse situații potențial stresante - proiect de grup de promovare a sprijinului social, în situații de criză (catastrofe naturale, violență, accidente etc.).

Conținuturile învățării

1. Autocunoaștere și dezvoltare personală

1.1 Autocunoaștere:

- autoevaluare: interese, puncte tari, puncte slabe, caracteristici personale

2. Comunicare și abilități sociale

2.1 Abilități sociale:

- responsabilitate individuală și socială în școală, în familie și în comunitate

2.2 Comunicarea:

- prejudecăți și stereotipuri: impact asupra comunicării

3. Managementul informațiilor și al învățării

3.1 Managementul informațiilor:

- surse de informare cu privire la filierele, profilurile și specializările de actualitate din învățământul liceal/ școala de arte și meserii (publicații, site-uri web, baze de date, târguri de oferte educaționale); avantaje și limite ale utilizării TIC pentru informarea cu privire la opțiunile pentru clasa a IX-a
- criteriile de analiză a informațiilor referitoare la ofertele educaționale: relevanța, actualitatea, completitudinea, corectitudinea etc.

4. Planificarea carierei

4.1 Planificarea carierei:

- Portofoliul personal pentru clasele V-VIII: desene, rezultate ale aplicării chestionarelor și a fișelor de autoevaluare a intereselor și abilităților, diplome și certificate obținute, rezultatele diferitelor concursuri și ale activităților de voluntariat, sugestii, recomandări
- Formularele cu opțiuni pentru clasa a IX-a – modalități de completare

5. Calitatea stilului de viață

5.1 Calitatea vieții personale:

- factori determinanți ai dezvoltării personale
- adaptarea eficientă la stres; surse de sprijin în situații de stres; managementul stresului în situații de examinare
- situații de criză; reacții emoționale și comportamentale în situații de criză (catastrofe naturale, violență, accidente etc.) și modalități de reacție; traficul de ființe umane.

Sugestii metodologice

Unul dintre obiectivele curriculumului de *Consiliere și orientare* este stimularea abilităților de învățare permanentă, în scopul dezvoltării personale și al integrării socio-profesionale viitoare, de succes. Elevii experimentează practic, în cadrul orelor de *Consiliere și orientare*, diferite tehnici de învățare, de relaționare, de comunicare eficientă, abilități de explorare a resurselor personale și a carierei, apoi aplică ceea ce au asimilat în clasă, în situații de viață diverse și își evaluează propriul progres. Învăță astfel să își asume responsabilitatea propriei învățări

Procesul didactic se focalizează atât pe asimilarea de cunoștințe și abilități specifice disciplinei, cât și pe dezvoltarea atitudinilor și a mecanismelor învățării personalizate, conștiente și eficiente, pe care elevii să le aplice și în diferite contexte de viață, nu doar în cadrul școlii.

Procesul de predare-învățare specific *Consilierii și orientării* este orientat de principiile învățării active, centrate pe elev. În acest scop, metodele recomandate pentru orele de *Consiliere și orientare* sunt cele activ-participative. Sarcinile de lucru pot fi realizate individual, în perechi sau în echipă, prin activități independente sau asistate, precum

- jocul de rol, simularea,
- brainstorming-ul,
- metode art-creative,
- exercițiul,
- chestionarul de interese și abilități,
- conversația, discuția, dezbateră.

Modalități de evaluare

În cadrul orelor de *Consiliere și orientare* **NU** se utilizează notarea. Evaluarea va urmări progresul personal în ceea ce privește integrarea școlară și socială, atitudinile față de lumea înconjurătoare și față de propria persoană, interesele privind evoluția personală și diferite activități și obținerea succesului în propria activitate.

Recomandăm utilizarea următoarelor metode de evaluare:

6. exprimarea ideilor și a argumentelor personale prin postere, desene, colaje, compuneri;
 - proiectul individual și de grup;
 - activitățile practice;
 - administrarea de fișe individuale de (auto)evaluare;
 - testarea în vederea orientării școlare și profesionale;
 - realizarea de portofolii.

Elementul inovativ central al curriculumului actual îl reprezintă **deschiderea spre comunitate**, conținuturile învățării prevăzute incluzând aspecte legate de: implicare comunitară și voluntariat, domenii de activitate, direcții de evoluție școlară și profesională, elaborare de proiecte individuale și de grup, cu relevanță socială. Activitățile propuse reprezintă căi de asumare de către elevi, la acest nivel de școlaritate, a rolului de cetățean activ și responsabil, informat și pregătit pentru a participa la configurarea propriului traseu de formare și pentru realizarea, de opțiuni școlare și profesionale, în cunoștință de cauză.

Bibliografie generală

- Bateria de teste psihologice de aptitudini cognitive BTPAC.** Cluj-Napoca, Editura ASCR 2002.
- Băban, A.; Petrovai, D.; Lemeni, G. **Consiliere și orientare.** București, Humanitas Educațional, 2002.
- Bălan, E.; Anghel, E.; Marcinschi, M.; Ciohodaru, E. **Fete, băieți – parteneriat în viața privată și în viața publică.** București, Editura Nemira, 2003.
- Consiliere educațională.** Băban, A. (coord.). Cluj Napoca, Editura Imprimeria Ardealul, 2001.
- Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele I-IV.** Lemeni, Gabriela; Mihaela, Loredana; Mih, Codruța (coord.). Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2005.
- Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele V-VIII.** Lemeni, Gabriela; Porumb, Mihaela (coord.). Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
- Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră.** Lemeni, Gabriela; Miclea, Mircea (coord.). Cluj-Napoca, Editura ASCR, 2004.
- Faber, A.; Mazlish, E. **Comunicarea eficientă cu copiii, acasă și la școală.** București, Editura Curtea Veche, 2002.
- Goleman, D. **Inteligența emoțională.** București, Editura Curtea Veche, 2002.
- Jigău, Mihaela. **Factorii reușitei școlare.** București, Editura Grafoart, 1998.
- Jigău, Mihai. **Consilierea carierei.** București, Editura Sigma, 2001.
- Jigău, Mihai. **Copiii supradotați.** București, Editura Societatea Știință și Tehnică, 1994.
- Manual pentru viața de familie.** București, Editura Genesis, Fundația Tineri pentru Tineri.
- Orientarea școlară și profesională a tinerilor rezidenți în zone defavorizate socio-economic și cultural.** București, ISE-CNROP, 2001. <http://ospzd.ise.ro>
- Petrovai, D., Bursuc, B. **Diferențe de gen în creșterea și educarea copiilor.** București, Editura Nemira. 2003. www.gender.ro
- Radu, Gh. **Psihopedagogia dezvoltării școlarelor cu handicap.** București, EDP., 1999.
- Shapiro, D. **Conflictul și comunicarea, Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor.** București, Editura Arc, 1998.
- Stanton, N. **Comunicarea.** București, SC Știință și Tehnică, 1995.
- Super, D. E. **Dezvoltarea carierei.** În: Psihologia procesului educațional. (Joel R. Davitz și Samuel Ball). București, EDP, 1978.
- Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei.** Jigău, Mihai (coord.). București, Editura Afir, 2003.
- Tobias, J. M.; Tobias, E. S.; Friendlander, S. B. **Inteligența emoțională în educația copiilor.** București, Editura Curtea Veche, 2002.
- Tomșa, G. **Consilierea și orientarea în școală.** București, Casa de editură și presă Viața Românească, 1999.
- Tudoran, Dan. **Consiliere educațională.** Timișoara, Presa Universitară Română, 2002.
- Ungureanu, D. **Copii cu dificultăți de învățare.** București, EDP, 1999.
- Verza, E.; Păun, E. **Educația integrată a copiilor cu handicap.** București, 1998.
- www.cde.ca.gov/ci **Curriculum and Instruction.** Sacramento, California.
- www.csee.net/SEL_Home_school/IPGuidelines.pdf **Respect. Interpersonal Violence Prevention Resource Guide.** New York State Center for School Safety, 2002.
- www.doe.mass.edu/frameworks/health/1999 **Massachusetts Comprehensive Health Curriculum Framework.** Massachusetts Guiding Principles of Comprehensive Health Education Linked with National Standards in Health Education, Physical Education, and Family and Consumer Sciences Education, October, 1999.
- www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/ecu85107.pdf **Personal Life Management: Curriculum Guideline.** Ontario Ministry of Education, 1985.
- www.edu.ro **Învățământ primar. Planuri-cadru.**
- www.edu.ro **Învățământ gimnazial. Planuri-cadru.**
- www.edu.ro **Învățământ primar. Programe școlare. Aria curriculară „Om și societate”.**
- www.edu.ro **Învățământ gimnazial. Programe școlare. Aria curriculară „Om și societate”.**
- www.ericfacility.net/databases McClellan, Diane E; Katz, Lilian G. **Assessing Young Children's Social.** ERIC Digest, 2001.
- www.eycb.coe.int/compass **Manual on Human Rights Education with Young People.**
- www.ncpublicschools.org/curriculum/guidance **Guidance Curriculum for the Comprehensive School Counselling Program,** North Carolina, 2001.
- www.realgame.com/canada.cfm **Real Game.**

Resurse generale

Institutul de Științe ale Educației (ISE)

Laboratorul Consiliere și învățare permanentă

Știrbei Vodă 37, Sector 1, 010102 București

Telefon: (021) 3158930; (021) 3142782/ 143/ 120; Fax: (021) 3121447

www.ise.ro

- *Coordonator metodologic al Centrelor de Asistență Psihopedagogică din România*
- *Cercetare în domeniul Consilierii și învățării permanente*
- *Centru-resursă de materiale metodologice în Consilierea carierei*

Centrul Național de Resurse pentru Orientare Profesională (CNROP - Euroguidance)

Știrbei Vodă 37, Sector 1, București

Tel: (021) 3158930; (021) 3142782/ 143/ 120; Fax: (021) 3121447

www.cnrop.ise.ro www.ploteus.net

- *Furnizarea de informații relevante și facilitarea accesului la date despre posibilitățile de mobilitate pentru educație și formare profesională la nivel național și european*
- *Promovarea și susținerea mobilității profesionale transnaționale și dimensiunii europene a educației și formării*

Centrele de Asistență Psihopedagogică (CAPP)

www.capp.ise.ro

- *Consiliere pentru elevi, părinți, consultanță și cursuri de formare pentru cadrele didactice, programe de prevenire a violenței în școli, școala părinților (existente în fiecare județ)*

Centrul Educația 2000+

Căderea Bastiliei nr. 33, Sector 1, București

Telefon: (021) 212 07 81

www.cedu.ro

- *Formare pentru cadre didactice și adolescenți*
- *Programe educaționale de Consilierea carierei*

Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă

Strada Sfântul Dumitru, nr. 3, Sector 3, București

Telefon: (021) 3139140

www.anofm.ro

- *Informații despre piața muncii, organizarea târgurilor de locuri de muncă*
- *Link-uri către Agențiile Județene de Ocupare a Forței de Muncă*

Centrul de Informare al Comisiei Europene

Calea Victoriei 88, București

Telefon: (021) 315.3470

www.infoeuropa.ro

- *Resurse cu privire la finanțări, programe în domeniul educației*

Organizația Internațională a Muncii (ILO)

Biroul Corespondentului Național în România

Strada Ministerului 1-3, sc. D, et. 5, cam. 574, București

Telefon: (021) 3132965; Fax: (021) 3125272

www.ilo.org

- *Promovarea drepturilor fundamentale de muncă, îmbunătățirea condițiilor de muncă și viață prin sporirea șanselor de ocupare a forței de muncă și de creare de locuri de muncă*
- *Programe privind eliminarea muncii copiilor*

Grupul de lucru

Coordonator:

Dr. **Mihai JIGĂU** – expert, Consiliul Național pentru Curriculum, Institutul de Științe ale Educației, București

Autori:

Speranța Lavinia ȚIBU, cercetător - Institutul de Științe ale Educației, București

Domnica PETROVAI, psiholog drd. – Centrul EXPERT, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

Marcela Claudia CĂLINECI, prof. psihopedagog - Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică, București

Elena CIOHODARU, prof. psiholog - Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică, București

Ioana ȘANDRU, prof. psihopedagog - Colegiul Național Mihai Viteazul, București

Expertiză curriculum:

Firuța-Antoanta Tacea – Consiliul Național pentru Curriculum

Angela Teșileanu – Consiliul Național pentru Curriculum

Florentina Sâmhăian – Consiliul Național pentru Curriculum

Cornelia Dumitriu – Consiliul Național pentru Curriculum