



Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
Instituția Publică Centrul de Excelență în Transporturi

Aprobat
Director interimar IP CET,
09 martie 2023
Boris RUSU



Curriculumul disciplinar

G.04.O.001 Decizii pentru modul sănătos de viață

Specialitatea: **71660 - Exploatarea tehnică a transportului auto**

Calificarea: **311528 Tehnician mecanic în exploatarea tehnică a transportului auto**

Autori:

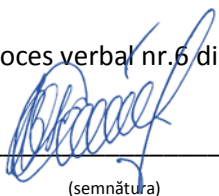
1. Aliona Carp, profesor grad didactic doi, Centrul de Excelență în Transporturi.
2. Carolina Tretiacov, profesor grad didactic unu, Centrul de Excelență în Transporturi.

Coordonator:

1. Angela Nirones, grad didactic superior, metodist, Centrul de Excelență în Transporturi.

Aprobat:

La ședința Consiliului Metodico-științific, proces verbal nr.6 din 07.03.2023,

Președintele consiliului Bagrin Olesea,  _____
(semnătura)

Recenzenți:

1. Spoială Diana - grad didactic unu, șef de catedră Disciplini reale, profesor de matematică.
2. Osipov Daniela - grad didactic unu, profesor de chimie.

CUPRINS

I. Preliminarii	4
II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională.....	9
III. Competențele profesionale specifice disciplinei.....	12
IV. Administrarea disciplinei.....	14
V. Unități de învățare	14
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	22
VII. Studiul individual ghidat de profesor	22
VIII. Sugestii metodologice.....	23
IX. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale	27
X. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii	29
XI. Resursele didactice recomandate elevilor	30

I. Preliminarii

Curriculum la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* este un document normativ parte a Curriculumului Național pentru învățământul profesional tehnic care stabilește finalitățile educaționale, condițiile de proiectare și organizare a procesului educațional la disciplină.

Curriculumul este elaborat în conformitate cu prevederile *Codului educației al Republicii Moldova* nr.152/2014, *Cadrului de referință al Curriculumului pentru învățământul profesional tehnic* (2015), *Cadrului de referință a Curriculumului Național* (2017), precum și a documentelor naționale și internaționale de referință în domeniul educației pentru sănătate: *Legea sănătății* (411 - XIII/95), *Legea cu privire la ocrotirea sănătății reproductive și planificarea familială* (185/2001) *Standardele Internaționale privind Educația pentru Sănătate, inclusiv sănătatea reproductivă* (2018), *Standardele pentru educație sexuală în Europa* (2010), *Convenția cu privire la Drepturile Copilului* (1989), *Strategia globală pentru sănătatea femeilor, copiilor și adolescenților* (2016 -2023) documentele internaționale de referință privind învățarea pe tot parcursul vieții și educația incluzivă: *Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă* (ODD3, ODD4, ODD5), *Recomandarea Consiliului Uniunii Europene privind competențele cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieții* (2018/C/189/1), *Linii Directoare UNESCO privind Incluziunea în Educație* (2009), *Recomandarea Consiliului Europei privind valorile comune, educația incluzivă și dimensiunea europeană a predării* (2018), precum și prevederile convențiilor internaționale la care Republica Moldova este parte: *Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități*, *Convenția privind drepturile copilului*, *Convenția UNESCO împotriva discriminării în educație* etc.

Documentul curricular a fost elaborat ca un răspuns la necesitatea de a oferi contexte de învățare relevante tinerilor pentru a lua decizii privind modul sănătos de viață și reprezintă o variantă actualizată a Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* (2012). Actualul document a fost dezvoltat ținându-se cont de reformele din sistemul de învățământ, de noul cadru normativ și în mod prioritar de actualele provocări cu care se confruntă tinerii, în mod special în domeniile sănătății sexual-reproductive, a sănătății mintale și a celei relaționale. Dat fiind dreptul fiecărei persoane la o informație completă și veridică asupra sănătății sale reproductive și planificării familiale, instituțiile de învățământ, a drepturilor minorilor la educație sexuală și pregătire pentru viața de familie, fiecare instituție de învățământ urmează să asigure formarea finalităților disciplinei *Decizii pentru un mod*

sănătos de viață, având responsabilitatea, dar și libertatea alegerii formatului optim de implementare.

Creșterea la nivel european și la nivel național, conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și a Biroului Național de Statistică (BNS), a ratei cazurilor de infectare cu HIV și altor infecții cu transmitere sexuală (ITS), numărului de sarcini în rândul adolescentelor, creșterea alarmantă a nivelului de violență în rândul tinerilor, a diverselor forme de bullying, precum și datele îngrijorătoare cu privire la sănătatea emoțională a tinerilor impun acțiuni de sistem, aplicate intersectorial, pentru a contribui la asigurarea condițiilor de suport pentru fiecare tânăr/tânăra.

Astfel, la elaborarea documentului s-a ținut cont de impactul experienței pandemice care a accentuat aspectele vulnerabile în dezvoltarea tinerilor precum:

- sănătatea mintală fragilă, stresul, depresia;
- violența, bullying-ul;
- nivel scăzut de reziliență a tinerilor;
- comunicarea defectuoasă cu semenii și adulții;
- predispunerea la diferite adicții comportamentale (consumul de alcool, tutun, droguri), dar și dependența de mediul online;
- relațiile sexuale neprotejate;
- ratele sporite de infecții cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA;
- numărul sporit al sarcinilor în adolescență etc.

Această criză de sănătate publică a impus resetarea valorică a mai multor paradigme, inclusiv a celor educaționale, cu accent pe rolul stării de bine psiho-emoționale a tinerilor și a influenței acesteia asupra succesului academic al copilului/tânărului, a integrării sale sociale, inclusiv a celei profesionale cu maximă eficiență și conform potențialului.

Astfel, la elaborarea documentului, s-a ținut cont de recomandările *Studiului de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor privind sănătatea și deprinderile de viață ale elevilor din învățământul profesional tehnic*, realizat de către UNFPA în anul 2020, în 20 de instituții din învățământ profesional tehnic, pe un eșantion de 923 de elevi. Studiul evidențiază faptul că elevii din ÎPT se confruntă cu o serie de provocări legate de sănătate și bunăstare, inclusiv în timpul stagiilor de practică și la locul de muncă, care țin, în mare parte, de adaptarea lor fizică și bunăstarea psihologică, că tinerii au competențe sociale relevante angajabilității slab dezvoltate. Aceleași date arată că, în ultimele 12 luni, 49% dintre fete și 47,2% dintre băieți au fost expuși odată și mai des la cel puțin o formă de violență în bază de gen. Aproximativ 20% dintre respondenți au fost expuși la cel puțin o formă de violență sexuală

(inclusiv hărțuire sexuală). Potrivit studiului, sarcina neplanificată în rândul fetelor care studiază în instituțiile de ÎPT este destul de frecventă. Conform datelor colectate din cele 20 instituții din ÎPT cuprinse în studiu, una din 5 fete care a rămas însărcinată a fost nevoită să abandoneze studiile din cauza sarcinii. Totodată, rezultatele studiului indică clar asupra faptului că nivelul de cunoștințe, abilități și comportamente responsabile ale elevilor ce au studiat disciplina „Decizii pentru un mod de viață sănătos” este mai înalt (52,2%) comparativ cu cei care nu au studiat (42,5%).

De precizat că studiul indică faptul că circa 25% dintre băieți au raportat în ultimul an cel puțin un episod de hărțuire sexuală. Realitățile demonstrează cât de important este să formăm comportamente responsabile la etapa de tranziției spre maturitate în egală măsură fetelor, cât și băieților (conform datelor BNS cu privire la distribuția elevilor pe sexe, 54,8 % din elevii ÎPT sunt băieți). Prevalența vulnerabilităților manifestate, inclusiv drept consecință a stereotipurilor de gen, indică asupra unei influențe negative a acestora asupra comportamentelor de risc a băieților contribuind la menținerea și perpetuarea unor fenomene complexe precum abuzul, hărțuirea sexuală. Astfel, documentul curricular revizuit prevede strategii de prevenire a comportamentelor riscante în aspectul ce vizează relațiile și sănătatea sexual-reproductivă a tinerilor:

- revizuirea atitudinii față de contracepția masculină și relațiile ocazionale;
- mecanisme pentru încurajare a băieților să acceseze servicii de sănătate mintală;
- eradicarea prejudecăților care descurajează și stigmatizează băieții.

Totodată, conform datelor BNS, în Republica Moldova, în anul 2020, fiecare al șaselea tânăr, absolvent al învățământului profesional tehnic (ÎPT), în vârstă de 15-24 de ani (17,6%), peste un sfert dintre tinerii în vârstă de 15-29 de ani (26,0%) și fiecare al cincilea tânăr în vârstă de 15-34 ani (21,2%) nu a fost inclus în procesul de educație (formală sau non-formală) și nici în câmpul muncii (tinerii NEET). Acest indicator este de două ori mai mult decât media în Uniunea Europeană.

Pentru toate cele trei grupe de vârstă, valoarea acestui indicator a fost mai mare în rândul fetelor și femeilor comparativ cu bărbații, fapt care se explică prin numărul mare de tinere care se dedică responsabilităților familiale, în special creșterii și îngrijirii copiilor, tinerelor care au devenit mame la o vârstă prematură, precum și din cauza inegalității de gen pe piața internă a muncii. Rata nașterilor în rândul adolescentelor în Republica Moldova rămâne a fi foarte înaltă (27,3 la 1000 de femei cu vârste cuprinse între 15 -19 ani în anul 2020) și continuă să fie de trei ori mai mare comparativ cu Uniunea Europeană (8,7 la 1000 de femei

cu vârsta cuprinsă între 15 -19 ani în 2019). În 2020, 1811 de adolescente au devenit mame, iar numărul este de patru ori mai mare în zonele rurale decât în cele urbane.

Conform **Studiului OMS privind comportamentele de sănătate în rândul copiilor încadrați în educație din Republica Moldova** (HBSC 2018), 13,3% dintre adolescenții în vârstă de 15 ani și 34,7% din 17 sunt activi sexual, iar utilizarea prezervativul în rândul adolescenților sexual activi în vârstă de 15 -17 ani a scăzut de la 74% în 2014 la 62% în 2018. Rata infecțiilor cu transmitere sexuală în rândul tinerilor rămâne a fi încă înaltă. Incidența HIV în rândul fetelor/femeilor cu vârsta între 15 – 24 ani este fără tendință de scădere (26,8/1000 femei în 2018 față de 27,2/1000 femei în 2014) și a înregistrat incidență de două ori mai mare în rândul băieților/bărbaților de această vârstă (22/1000 bărbați în 2018 comparativ cu 12,4/1000 bărbați în 2014).

Un alt fenomen care a afectat profund în ultimele două decenii mulți copiii și tinerii din Republica Moldova este migrația. În acest context, menționăm rezultatele **Sondajului privind violența împotriva copiilor** (VACS) 2019, publicat în anul 2020 de către Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale, conform căruia, pentru eșantionul de vârstă 13-17 ani, fiecare a cincea fată (19,0%) și băiat (19,1%) au menționat că mama lor a migrat sau a fost strămutată pe intern timp de șase luni sau mai mult. Vârsta medie a tinerilor, pentru perioada când mamele lor au migrat, a fost de 8,9 ani pentru fete și de 9,4 ani pentru băieți. Circa 2 din 5 fete (44,2%) și băieți (37,1%) au menționat că tatăl lor a migrat timp de 6 luni sau mai mult. Vârsta medie a tinerilor, pentru perioada când tatăl lor a migrat, a fost de 7,6 ani pentru fete și 7,9 ani pentru băieți.

Rolul sistemului educațional în dezvoltarea competențelor de viață devine și mai important, în contextul numărului mare de copii care nu trăiesc cu cel puțin unul dintre părinți, ai **orfanilor albi/ orfanilor sociali** - copii ai căror părinți lucrează peste hotare și nu participă zi de zi la creșterea și educația acestora. Prin urmare, pentru mulți copii și tineri din Republica Moldova comunicarea cu părinții este una limitată, mediată tehnologic, de la distanță, tocmai în etapele de maturizare când tinerii au cel mai mult nevoie de suportul părinților.

Această categorie de elevi este vulnerabilă, la fel ca și alte categorii de elevi care, din varii motive pot fi discriminați, stigmatizați și devin ușor victime ale bullying-ului. Conform **Studiului UNICEF „Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova”**, realizat în anul 2019, circa 86,8% din numărul total al elevilor claselor a VI-a – XII-a din Republica Moldova sunt afectați de bullying. Victimele bullying-ului reprezintă 70,8% din totalul elevilor. Dintre acestea, unele sunt doar victime ale bullying-ului tradițional (68,7% din totalul elevilor afectați de bullying), altele doar ale cyberbullying-ului (2,5%), iar 28,9% sunt afectate de ambele forme

de bullying. Victimele bullying-ului tradițional sunt atestate frecvent în instituțiile școlare din mediul rural, în rândul fetelor, elevilor din clasele gimnaziale și al celor cu o reușită academică mai modestă. În schimb, cyberbullying-ul este mai răspândit în școlile din mediul urban, în rândul băieților și al elevilor din clasele liceale. Fiecare al 4-lea elev (26,2%) este victimă a bullying-ului și a asistat la situații de bullying asupra altor copii. Situațiile date sunt mai frecvente în rândul fetelor și preponderent al elevilor din clasele gimnaziale. Indicatorii statistici menționați au legătură directă cu circumstanțele și factorii de risc de perpetuare a situațiilor de bullying.

De menționat că sondajul privind percepțiile și atitudinile față de egalitate, realizat în anul 2015 și inclus în ***Studiul privind educația incluzivă în Europa și în Republica Moldova: acomodarea rezonabilă, accesul la educație și nediscriminarea***, indică clar că mai mult de jumătate dintre respondenți nu acceptă în calitate de vecini, prieteni sau membri de familie persoane din grupurile marginalizate, inclusiv persoanele cu dizabilități intelectuale. În același timp, persoanele cu dizabilități mentale și intelectuale sunt percepute în principal ca negative: 27,7% le percep ca fiind „nefericite”, 17,2% le consideră „persoane periculoase”, 7,2% „persoane care trebuie izolate” și aproximativ 6% dovedesc o atitudine de dispreț. Chiar dacă persoanele cu dizabilități fizice sunt, în general, percepute mai pozitiv, percepțiile negative prevalează în ceea ce privește acest grup. Aproximativ 60% dintre respondenți îi asociază cu „invalidii”, iar 33,6% dintre respondenți - „fără picior/ mână”, aproximativ 25% dintre respondenți - „nu pot să aibă grijă” și „nu pot lucra”.

Din totalul respondenților, aproximativ 63,6% consideră că copiii cu dizabilități ar trebui să fie educați în clase obișnuite, iar 27,3% dintre cei intervievați, în pofida eforturilor susținute la nivel de sistem privind promovarea educației incluzive, sunt de părere că copiii cu dizabilități ar trebui să fie educați în școli separate. Fenomenul marginalizării și excluziunii sociale, condiționate de segmentarea pe criterii economice (sărăcia fiind considerată principala cauză), cumulate cu factori de ordin social și cultural, precum și de factori personali (demotivare, dizabilitate etc.), afectează profund tinerii și bunăstarea acestora, având impact și asupra reușitei lor, a integrării lor profesionale cu succes.

În continuitatea argumentelor statistice listate, menționăm că practica de predare a disciplinei și-a demonstrat eficiența maximă pentru elevii cu vârsta de 15-16 ani. Prin urmare, este imperios a asigura, la nivel de management instituțional, toate condițiile necesare pentru predarea disciplinei în anul I, alocându-se 34 de ore conform Planului cadru.

Luând ca premisă aceste date, elaborarea Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* este centrată în mod efectiv pe:

- nevoile și așteptările tuturor tinerilor cu privire la competențele necesare pentru a acționa responsabil față de sănătatea personală și a celor din jur;
- noile provocări generate de factori precum: pandemia, migrația, sărăcia, inechitatea socială, violența, creșterea ponderii vieții în mediu virtual etc;
- necesitatea de a asigura continuitatea formării competențelor elevilor din învățământul profesional tehnic în tranziția de la învățământul general;
- importanța de a identifica oportunități pentru încadrare în câmpul muncii, prin asumarea conștientizată a deciziilor privind traseul profesional;
- necesitatea de a identifica oportunități pentru încadrare în câmpul muncii a elevilor cu CES, prin valorificarea plenară a potențialului acestora;
- prevederile documentelor strategice naționale și internaționale cu privire la educație durabilă.

Beneficiarii acestui curriculum sunt:

- cadrele didactice și manageriale din învățământul profesional tehnic;
- elevii din învățământul profesional tehnic;
- părinții/reprezentanții legali ai elevilor din învățământul profesional tehnic;
- autorii de produse curriculare: ghiduri, manuale, produse digitale etc;
- prestatorii de servicii de formare continuă;
- reprezentanții serviciilor de suport pentru tineri, precum și alți actori interesați.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Reperetele conceptuale ale disciplinei includ totalitatea principiilor și conceptelor care vor contribui la asigurarea formării competențelor specifice necesare tinerilor pentru a lua decizii asumate cu privire la modul sănătos de viață, pentru a-și forma deprinderi de viață (*soft skills/ life skills*) care îi pot ajuta și în procesul de integrare socială și profesională:

- Competențe sociale;
- Competențe de comunicare și relaționare;
- Competențe de luarea deciziilor de informare;
- Competențe privind adoptarea comportamentelor sănătoase și sigure, inclusiv cele pentru sănătatea sexuală și reproductivă;
- Empatia, reziliența și autocontrolul care contribuie la dezvoltarea durabilă a tinerilor și integrarea lor cu succes în viața socială și cea profesională.

Scopul de bază al disciplinei rezidă în dezvoltarea la elevi/eleve a competențelor necesare pentru a putea lua decizii cu referire la modul sănătos de viață într-o manieră

conștientă și asumată, prin integrarea *cunoștințelor, abilităților și valorilor* în vederea formării unor comportamente responsabile. Disciplina „*Decizii pentru un mod sănătos de viață*” ajută tinerii/tinerele în dezvoltarea competențelor pentru luarea unor decizii raționale, în baza analizei mai multor alternative.

Deciziile cu referire la modul sănătos de viață fac parte din **deciziile strategice** (alegerea partenerului, crearea familiei, construirea relațiilor în baza valorilor comune, alegerea traseului profesional). Literatura de specialitate identifică 4 etape esențiale în procesul de luarea deciziilor strategice de viață:

- 1) conștientizarea importanței obiectivelor;
- 2) căutarea creativă a alternativelor sau opțiunilor și evaluarea avantajelor acestora;
- 3) luarea unei decizii preliminare;
- 4) luarea unei decizii strategice definitive.

La fel, cercetările demonstrează că procesul de luarea deciziilor strategice este însoțit de emoții extrem de puternice.

Luând în calcul aceste aspecte, la fiecare oră, elevii vor fi puși în situația de a lua decizii privind aspectele unui mod de viață sănătos. Pentru a face acest proces conștient și a dezvolta un comportament firesc în acest sens, la una din primele ore vor fi prezentate și discutate diferite modele de luarea unei decizii, etapele acestora, necesitatea evaluării, auto-reflecției.

Valoarea formativă a activităților educaționale conform curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* este axată pe următoarele **principii**:

- principiul centrării pe elev/elevă;
- principiul educației incluzive;
- corespunderea cu principiile învățării pentru democrație și drepturile omului;
- promovarea egalității de gen și echității în abordarea subiectelor sensibile atât la vulnerabilitățile băieților, cât și a fetelor;
- concordanță cu recomandările UNFPA, UNESCO și OMS în domeniul educației pentru sănătate, inclusiv sănătatea sexuală și reproductivă;
- corespunderea obiectivelor disciplinei nevoilor actuale ale elevilor din ÎPT;
- corespunderea informației specificului social și cultural, a vârstei și a nivelului de dezvoltare a elevilor din instituțiile de ÎPT din Moldova;
- corectitudinea științifică, accesibilitatea și claritatea mesajelor cheie transmise elevilor;

- corelarea finalităților și subiectelor disciplinei cu alte discipline relevante (Dezvoltarea personală, Educație pentru societate, Biologia etc.) pentru a asigura completarea reciprocă;
- posibilitatea ajustării metodologiei de predare la specificul instruirii la distanță;
- asigurarea continuității și coerenței între ciclul de învățământ general și cel profesional tehnic;
- colaborării cu alte sectoare și referirea către servicii specializate privind sănătatea tinerilor, autodezvoltare și implicare civică, managementul cazurilor de violență, etc.

Promovarea **educației incluzive** printr-o abordare flexibilă și sensibilă la necesitățile fiecărui tânăr/fiecărei tinere constituie o premisă în realizarea obiectivelor disciplinei care respectă principiile cu privire la educația incluzivă conform Orientărilor Politicii UNESCO:

- incluziunea și calitatea sunt reciproce;
- accesul și calitatea sunt legate și se consolidează reciproc;
- calitatea și echitatea sunt esențiale pentru asigurarea educației incluzive.

Totodată, dezvoltarea variantei actualizate a Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* este racordată **paradigmei educației sexuale holistice**, conform recomandărilor OMS (*Standardele pentru educație sexuală în Europa*) care pune accent pe informarea imparțială și corectă din punct de vedere științific a tinerilor cu privire la aspectele sexualității, înțelegerea acesteia ca parte importantă și firească a dezvoltării propriului potențial uman.

În elaborarea curriculumului și implementarea acestuia, se respectă principiile **Standardelor pentru educație sexuală în Europa**.

1. Educația sexuală este adaptată vârstei și coincide cu nivelul de dezvoltare și înțelegere a persoanei și este sensibilă la dimensiunea culturală, socială și de gen. Aceasta corespunde realității vieții tinerilor.
2. Educația sexuală se bazează pe abordarea drepturilor omului (cu privire la sex și reproducere).
3. Educația sexuală se axează pe conceptul holistic de bunăstare, care include sănătatea.
4. Educația sexuală se bazează, cu siguranță, pe egalitatea de gen, autodeterminare și acceptarea diversității.
5. Prin educație sexuală trebuie să se înțeleagă o contribuție la crearea unei societăți echitabile și compătimitoare prin abilitarea persoanelor și a comunităților.
6. Educația sexuală se sprijină pe informații corecte din punct de vedere științific.

Prin urmare, realizarea disciplinei *Decizii pentru un mod sănătos de viață* va contribui la sporirea nivelului de conștientizare în ceea ce privește sexualitatea, capacitatea tinerilor de a învăța să-și exprime sentimentele și nevoile, de a se bucura de sexualitate în mod plăcut și de a dezvolta rolurile de gen și identitatea sexuală. Autorii actualului document curricular pornesc de la premisa că tinerii au nevoie să comunice deschis, să fie informați și să aibă acces la informațiile de calitate pentru a putea lua decizii asumate, pentru a-și evalua comportamentele personale și impactul acestora pe termen lung. Prin educația sexuală holistică se urmărește crearea unui climat social tolerant, deschis și respectuos față de sexualitate, față de diferite stiluri de viață, atitudini și valori, precum și abilitarea tinerilor de a face alegeri de informare, conștientizate, precum și de a acționa responsabil față de sine și față de partener.

Aceeași perspectivă pozitivă este atribuită **sănătății ca valoare și potențial uman**. Astfel, în conformitate cu definiția OMS, sănătatea este o stare de bunăstare fizică, mintală și socială totală, nu numai absența bolii sau a infirmității, iar dreptul la sănătate constituie unul dintre drepturile fundamentale înscrise în Convenția cu privire la Drepturile Copilului, adoptată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite la 29 noiembrie 1989.

Totodată, conștienți fiind de boomul informațional și de accesul rapid, mediat de tehnologii, la informații, tinerii au nevoie să-și dezvolte competențele de **alfabetizare media** și **cultura informațională** pentru a alege conștient și corect informația, pentru a se putea informa corespunzător cu privire la aspectele informative, sociale, emoționale și culturale despre sexualitate, contracepție, prevenirea ITS și HIV și a constrângerii sexuale, cu privire la violență, discriminare, stigmatizare sau stereotipurile de gen. Dezvoltarea gândirii critice a tinerilor, a competenței de informare, evitând fenomene precum dezinformarea sau informarea din surse îndoielnice, constituie unul din reperele conceptuale de bază ale prezentului curriculum, iată de ce aplicarea unui instrumentar didactic eficient de către cadrele didactice în perspectiva abilitării tinerilor de a dezvolta comportamente responsabile pentru un mod de viață sănătos este esențială.

III. Competențele profesionale specifice disciplinei

Competența specifică 1. Informarea continuă cu privire la sănătatea fizică, mintală/relațională și sexual – reproductivă, manifestând responsabilitate și atitudine critică.

Unități de competențe

- Analiza critică a informațiilor cu privire la modul sănătos de viață și a avantajelor, limitelor diferitor opțiuni;
- Analiza critică a informațiilor cu privire la sănătatea fizică și sexual-reproductivă, evidențiind avantajele/dezavantajele în luarea deciziilor;
- Analiza critică a informațiilor privind sănătatea emoțională, mentală și consumul de substanțe;
- Analiza critică a contextului socio-cultural din perspectiva respectului pentru demnitatea umană, diversitatea ca valoare, intoleranța față de discriminare și abuz;
- Accesarea serviciilor de suport în funcție de necesitățile individuale privind sănătatea mintală, sănătatea fizică, sănătatea sexual-reproductivă, prevenirea și combaterea violenței etc.;
- Comunicarea cu încredere cu specialiști/persoane resursă despre provocările generate de abuz și violență.

Competența specifică 2. Evaluarea comportamentelor personale și ale altora din perspectiva consecințelor imediate și pe termen lung și asupra sănătății ca valoare și pentru autorealizare socială.

Unități de competențe

- Comunicarea în mod asertiv și nediscriminatoriu, manifestând respect pentru interlocutor;
- Recunoașterea comportamentului riscant în ce privește sănătatea sexual-reproductivă proprie și a altor persoane;
- Identificarea de soluții ce previn riscurile privind sănătatea sexual-reproductivă;
- Manifestarea comportamentului non-riscant în ce privește sănătatea sexual-reproductivă;
- Recunoașterea comportamentului riscant și a situațiilor de abuz și discriminare de orice formă;
- Gestionarea propriilor stări emoționale în scopul menținerii stării de bine (echilibru emoțional);
- Manifestarea comportamentului protectiv față de persoane afectate de tulburări emoționale și mentale;
- Accesarea serviciilor de suport privind sănătatea sexual-reproductivă;

- Comunicarea cu încredere cu specialiști/persoane resursă despre provocările generate de maturizarea sexual-reproductivă.

Competența specifică 3. Luarea deciziilor în baza propriului sistem de atitudini și valori, adoptând modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață.

Unități de competențe

- Exprimarea acordului/dezacordului în mod asertiv, argumentând ferm decizia luată;
- Exprimarea acordului/dezacordului în mod asertiv, argumentând ferm decizia luată privind comportamentul sexual;
- Exprimarea dezacordului față de orice formă de abuz;
- Identificarea soluțiilor pentru a preveni riscurile și a consolida siguranța personală;
- Manifestarea comportamentului protectiv față de persoane afectate de violență și discriminare;
- Exprimarea dezacordului față de consumul substanțelor nocive;
- Identificarea soluțiilor pentru a preveni propriile tulburări emoționale și mentale;
- Accesarea serviciilor de suport în ce privește sănătatea mintală;
- Adresarea/apelarea cu încredere la specialiști /persoane resursă privind starea emoțională și abuzul de substanțe nocive.

IV. Administrarea disciplinei

Curriculumul este adaptat în funcție de specificul Planului de învățământ la specialitatea *Exploatarea tehnică a transportului auto, calificarea Tehnician mecanic în exploatarea tehnică a transportului auto*, ISCED IV.

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/ Seminar			
IV	60	30	0	30	Examen	2

V. Unități de învățare

Curriculum pentru disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” este constituit din 4 unități de învățare. La fiecare unitate de învățare sunt recomandate proiecte de grup, care ar permite o aprofundare a învățării, o aplicare în practică a celor învățate, precum și

crearea unor produse ale învățării care pot fi evaluate. Astfel, proiectul este o metoda utilă de învățare și evaluare în cadrul disciplinei „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, puternic motivantă pentru elevi, deoarece acesta vizează aspecte teoretice și practice din domenii variate, implicând și o diversitate de acțiuni axate pe particularitățile de vârstă ale elevilor.

Unitatea de învățare I

Aleg să fiu sănătos/sănătoasă: deprinderi și obișnuințe

Unități de competență	Unități de conținut	Activități și produse de învățare/ educaționale recomandate
• Comunicarea cu alții în mod asertiv și nediscriminatoriu, manifestând respect pentru interlocutori. • Analiza critică a informațiilor cu privire la modul sănătos de viață și a avantajelor, limitelor lor diferitor opțiuni. • Exprimarea acordului/dezacordului în mod asertiv, argumentând ferm decizia luată. • Accesarea serviciilor de suport în funcție de necesitățile individuale privind sănătatea mintală, fizică, sexual-reproductivă, prevenirea și combaterea violenței	• Evaluare inițială Autoevaluare. • Rolul valorilor în luarea deciziilor. • Algoritmul procesului de luarea deciziilor de informare. • Conceptul modului sănătos de viață și comportament riscant. • Cadru de referire în problemele de sănătate a adolescenților.	Sugestii de activități: • Realizarea Chestionarului de evaluare pe http://roquestionnaire.ipt.md/ • Exerciții de autoevaluare a nivelului de încredere în sine, potențialul și resursele personale („Cercul vieții”). • Analiza datelor statistice cu privire la diferite componente ale vieții tinerilor. • Realizarea curbei de efort intelectual și fizic. • Realizarea „Platoului propriu de alimentare”. • Elaborarea „Meniului personal” în baza platoului propriu de alimentare. • Elaborarea „Agendei săptămânale pentru un mod sănătos de viață”. • Monitorizarea în perechi a respectării agendei și regimului alimentar. • Analiza studiilor de caz / situațiilor dilemă din perspectiva valorilor care determină decizia. • Vizită fizică/virtuală la Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor (CSPT). • Vizionarea filmelor tematice și discuții în

etc.		baza lor. ● Jocuri de rol, teatru social („Jubileu”, „Întâlnirea absolvenților” etc.). * Sugestii pentru proiecte individuale și de grup: 1. <i>Planific scopuri/obiective/acțiuni pentru o dezvoltare armonioasă.</i> Discutarea periodică a realizării lor cu semenii. 2. <i>Adopt un mod de viață sănătos.</i> Completarea jurnalului reflexiv și discutarea/împărtășirea rezultatelor cu semenii. 3. <i>Tricoul meu.</i> Elaborarea designului unui tricou personalizat cu motive ce țin de sănătate, mesaje motivaționale. 4. <i>Meniuri sănătoase.</i> Identificarea rețetelor sănătoase și integrarea lor în meniuri. 5. <i>Sistemul de referință pentru sănătate.</i> Elaborarea posterelor, pliante/fluturași informaționali cu privire la sistemul de referință pentru sănătatea adolescenților și tinerilor. Produse ale învățării recomandate: <i>Agenda săptămânală pentru un mod sănătos de viață.</i> <i>Un meniu sănătos pentru o zi sau pentru o săptămână.</i> <i>Postere cu informații despre sistemul de referință în sănătate.</i> <i>Scrisoare „Mie din viitor”.</i>
------	--	---

		<i>Discursurile oamenilor dragi la jubileul tău.</i> <i>Proiecție de viitor „Întâlnirea cu absolvenții”.</i> <i>Pagină de jurnal „Ziua mea ideală”.</i>
--	--	--

Unitatea de învățare II

Sunt adolescent/adolescentă și trăiesc vârsta schimbărilor

Unități de competență	Unități de conținut	Activități și produse de învățare/ educaționale recomandate
● Analiza critică a informației cu privire la sănătatea sexual-reproductivă, evidențiind avantajele și limitele deciziilor luate. ● Recunoașterea comportamentului riscant pentru sănătatea sexual-reproductivă proprie și a altor persoane. ● Exprimarea fermă a acordului/dezacordului privind comportamentului sexual sigur. ● Identificarea soluțiilor pentru prevenirea riscurilor în sănătatea sexual-reproductivă. ● Accesarea serviciilor de suport în ce	● Schimbări fiziologice, psihologice și comportamentale ● Sistemul reproductiv feminin și masculin (reactualizare). ● Igiena intimă și menstruală. ● Sexualitatea: sexul, roluri gender, dragostea/pasiunea, libidoul. ● Comportamentul sexual specific adolescenților. ● Vârsta consimțământului. ● Metode de contracepție. ● Sarcina neplanificată - opțiuni și decizii conștiente.	Sugestii de activități: ● Exerciții de autoevaluare a schimbărilor fiziologice și psihologice. ● Analiza datelor statistice cu privire la sarcina neplanificată și nivelul de ITS (infecții sexual transmisibile). ● Vizionarea și analiza filmului „Copii care nasc copii”. ● Aplicarea Calendarului menstrual. ● Joc de societate/quizz „Fără tabu”. ● Analiza comparativă a comportamentului sexual al fetelor și băieților. ● Exerciții de simulare ”Spune Nu!”. ● Studiu de caz pentru identificarea situațiilor riscante pentru sănătatea sexual-reproductivă. ● Exerciții de deconstruire a miturilor privind sănătatea sexual-reproductivă. ● Discuții cu persoane resurse / specialiști în domeniu despre sănătatea sexual-reproductivă. ● Identificarea cercului propriu de relații și suport pentru sănătatea sexual-reproductivă. * Sugestii pentru proiecte individuale și de

privește sănătatea sexual-reproductivă. ● Comunicarea cu încredere cu specialiștii/persoane resursă despre provocările generate de maturizarea sexual-reproductivă.	• Infecțiile cu transmitere sexuală. • Prevenirea HIV/SIDA – căile de contaminare /metode de profilaxie. Testarea la HIV, TARV (tratamentul antiretroviral). *Cadru de referire în problemele de sănătate a adolescenților.	grup: 1. <i>Școala mea/căminul meu - un mediu sigur pentru sănătatea sexual-reproductivă.</i> Cercetarea condițiilor privind respectarea normelor sanitare și elaborarea sugestiilor de îmbunătățire. Transmiterea lor Consiliului elevilor și administrației instituției de învățământ. Pot fi elaborate produse cum ar fi: demers, poster, scrisoare, adresare, proiect de decizii etc. 2. <i>Calendarul schimbărilor</i> Completarea jurnalul personal/ portofoliului privind acțiunile planificate pentru sănătatea sexual reproductivă. 3. <i>Virusul HIV și activități de prevenire a infectării cu HIV</i> Campanie în instituție și/sau stradală de promovare a comportamentelor sigure în relații, testare la HIV, toleranță și non-discriminare a persoanelor care trăiesc cu HIV. Produse ale învățării recomandate: <i>Demers, adresare, poster, scrisoare, proiect de decizii etc. privind îmbunătățirea condițiilor sanitare din instituție</i> <i>Discurs motivațional pentru semeni cu privire la responsabilitate în luarea deciziilor ce vizează comportamentul sexual sigur.</i> <i>Scenariul unei campanii stradale/școlare de promovare a comportamentelor sigure în relații, toleranței și non-discriminării față de persoanele care trăiesc cu infecția HIV, testare la HIV.</i>
--	--	--

Unitatea de învățare III

Sănătatea relațională și prevenirea violenței

Unități de competență	Unități de conținut	Activități și produse de învățare/ educaționale recomandate
• Accesarea serviciilor de suport în prevenirea și combaterea violenței • Comunicarea cu specialiști /persoane resursă despre provocările generate de abuz și violență. • Analiza critică a contextului socio-cultural din perspectiva respectului pentru demnitatea umană. • Recunoașterea comportamentului riscant și a situațiilor de abuz și discriminare de orice formă. • Exprimarea dezacordului față de orice formă de abuz. • Identificarea soluțiilor pentru prevenirea abuzului în	• Stereotipuri de gen: masculinitate vs feminitate • Dragostea și prietenia • Bullying-ul și cyberbullying-ul-putere și control • Abuzul și hărțuirea sexuală. Flirt vs hărțuire. • Stigmatizarea și discriminarea în relații. • Comunicarea asertivă și negocierea în prevenirea violenței. *Cadru de referire în problemele de sănătate a adolescenților.	Sugestii de activități: • Exercițiu de autoevaluare a percepțiilor privind sănătatea relațională • Analiza datelor statistice cu privire la fenomenul discriminării, violenței, bullying-ului, cyberbullying-ului • Exerciții de recunoaștere a situațiilor de stigmatizare și discriminare. • Exerciții de recunoaștere a relației abuzive. • Rezolvarea diferitor situații de conflict • Elaborarea unui set de reguli privind prevenirea violenței în relații. • Vizionarea filmelor tematice și discuții în baza lor. Pot fi vizionate „Culorile”, „Cana de ceai” etc. • Vizionarea spoturilor sociale și dezbateri în baza lor. * Sugestii pentru proiecte individuale și de grup: 1. <i>Noi nu acceptăm violența.</i> Vizionarea filmului „Culorile” sau altor filme relevante. Elaborarea unui poster cu soluții, reacții comportamentale pentru fiecare culoare. 2. <i>Noi spunem NU bullying-ului, cyberbullying-ului în școală.</i> Dezbateri, mese rotunde, flash-mob-uri și alte activități planificate împreună

relații. • Manifestarea comportamentului protectiv față de persoanele abuzate/discriminat.		cu Consiliul elevilor, educatorii de la egal la egal și coordonatorul pe ANET (abuz, neglijență, exploatare, trafic). <i>3. Comunitatea mea liberă de stereotipuri și prejudecăți.</i> Proiecte de cercetare în comunitatea locală sau școlară privind factorii generatori de discriminare și identificarea soluțiilor pentru promovare a egalității. Produse ale învățării recomandate: <i>Set de reguli privind prevenirea violenței în relații.</i> <i>Poster cu soluții privind depășirea violenței.</i> <i>Raport al cercetării privind stereotipurile din comunitate și sugestii pentru diminuarea efectelor negative.</i> <i>Flash-mob tematic.</i> <i>Scenariul piesei teatrului social.</i>
---	--	--

Unitatea de învățare IV

Sănătatea emoțională

Unități de competență	Unități de conținut	Activități și produse de învățare/educaționale recomandate
• Accesarea serviciilor de suport în sănătatea mintală. • Adresarea la specialiști/ persoane resursă privind starea emoțională și consumul de substanțe nocive. • Analiza critică a	• Echilibrul emoțional. Valoarea pozitivă și negativă a stresului. • Anxietatea: timiditatea, frica de eșec, rușinea, fobiile. • Depresia: semne, prevenirea și depășirea acesteia.	Sugestii de activități: • Exercițiu de autoevaluare a percepțiilor privind sănătatea emoțională „Cum te simți?” • Analiza datelor statistice cu privire la sănătatea mintală (depresia, suicidul, abuzul de substanțe etc.). • Dezbateri privind impactul emoțional al rețelelor sociale asupra tinerilor. • Exerciții de simulare a apelului la serviciile de suport în situațiile de criză.

informațiilor privind sănătatea emoțională și consumul de substanțe. ● Gestionarea propriilor stări emoționale în scopul menținerii stării de bine. ● Exprimarea dezacordului față de consumul substanțelor nocive. ● Recunoașterea semnelor de tulburare emoțională și mentală. ● Manifestarea comportamentului protectiv față de persoane afectate de tulburări emoționale și mentale.	• Prevenirea situațiilor de criză și a tentativei de suicid. • Starea emoțională și consumul de substanțe: tutunul, alcoolul, drogurile. Adicțiile. • Factorii de suport în situații de criză: Familia, Prietenii, Comunitatea. • Planificarea unui mod de viață sănătos. • Evaluarea finală. *Cadru de referire în problemele de sănătate a adolescenților	● Vizite de studiu la Centrul Comunitar de Sănătate Mintală, la Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor etc. ● Exerciții de realizare a interviului pentru angajare în câmpul muncii. ● Exerciții de relaxare și meditație ghidată ● Masă rotundă cu specialiștii din domeniile de referință. ● Vizionarea spotului “Cum te simți azi” și discuții în baza lui. ● Vizionare filmului „Câinele negru ”și dezbateri în baza lui. * Sugestii pentru proiecte individuale și de grup: 1. <i>Ziua mondială a sănătății mintale.</i> Flash-mob. 2. <i>Desenăm viața din adâncurile sufletului.</i> Expoziție de desene: emoțiile și sănătatea. 3. <i>Povestea unui OM sănătos.</i> Prezentarea unei povești a unui om timp de o săptămână: regim, alimentație, muncă, odihnă etc. 4. <i>Un mediu sigur și sănătos la locul de muncă/sau în timpul stagiilor de practică.</i> Elaborarea unui panou informativ. Prezentarea lui în cadrul unui dialog cu companiile de afaceri unde elevii își petrec stagiile de practică. 5. <i>Adolescenții fără droguri.</i> Simularea unei Conferințe de presă cu echipe de elevi, voluntari ai Centrului de tineret și voluntari ai CSPT/YK. Produse ale învățării recomandate:
--	--	---

		Reportaj, articol, vox în baza interviului realizat. Poster "Povestea unui om sănătos". Panou informativ privind condițiile sănătoase la locul de muncă/de practică. Desene "Emoțiile mele și sănătatea".
--	--	---

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/ Seminar	
1.	Aleg să fiu sănătos/sănătoasă: deprinderi și obișnuințe		4	-	4
2.	Sunt adolescent/adolescentă și trăiesc vârsta schimbărilor		10	-	10
3.	Sănătatea relațională și prevenirea violenței		8	-	10
4.	Sănătatea emoțională		8	-	6
	Total	60	30	-	30

VII. Studiul individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termene de realizare
1. Aleg să fiu sănătos/sănătoasă: deprinderi și obișnuințe			
Autoevaluarea (stima și încrederea în sine , potențialul și resursele mele) Definiția sănătății. Conceptul modului sănătos de viață și componentele sale principale. Introducere în sistemul de referințe. Rolul valorilor în luarea deciziilor (Dileme) Valorile personale. Relația dintre valoare și luarea deciziilor. Factorii ce	Agenda săptămânală pentru un mod sănătos de viață. Un meniu sănătos pentru o zi sau pentru o săptămână. Postere cu informații despre sistemul de referință în sănătate. Scrisoare „Mie din	Portofoliu Activitate individuală, grup Prezentări totalizate(scenariu de moment) PPT, Video Poster: Modelul	Conform planului tematico- calendaristic al profesorului

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termene de realizare
determină/influențează poziția valorilor. Consecințele pozitive și negative ale unei decizii.	viitor”. Discursurile oamenilor dragi la jubileul tău. Proiecție de viitor „Întâlnirea cu absolvenții”. Pagină de jurnal „Ziua mea ideală”.	pașilor de luarea deciziilor, mesaje motivaționale.	
2. Sunt adolescent/adolescentă și trăiesc vârsta schimbărilor			
Sănătatea sexual- reproductivă (contracepția,sarcina neplanificată, parteneriatul în naștere, avortul în siguranță) Elementele și factorii vitali ai sănătății sexual-reproductive(SSR). Factorii de risc și metodele de prevenție a deteriorării sănătății sexual - reproductive. Lista centrelor prietenoase Tinerilor. Metodele de contracepție. Metode de protecție împotriva sarcinii. Pilula contraceptivă/prezervativul/abstinența. Avortul-argumente pro și contra. Lista instituțiilor medico-sanitare prestatoare de asistență medicală primară.	Vizionarea și analiza filmului „Copii care nasc copii”. Joc de societate/quizz „Fără tabu”. Exerciții de simulare ”Spune Nu!”. Studiu de caz pentru identificarea situațiilor riscante pentru sănătatea sexual-reproductivă. Discuții cu persoane resurse / specialiști în domeniu despre sănătatea sexual-reproductivă. Evaluare sumativă.	Pot fi elaborate produse cum ar fi: <i>demers, poster, scrisoare, adresare, proiect de decizii etc.</i> Vizitarea,vizita Centrul Prietenos Tinerilor, sectorul Botanica Asociația- Obștească „ Inițiativa Pozitivă”	Conform planului tematico- calendaristic al profesorului

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termene de realizare
3. Sănătatea relațională și prevenirea violenței			
Stereotipuri de gen: masculinitate vs feminitate. Dragostea și prietenia. Gen, sex roluri de gen, stereotipuri de gen. Drepturi, responsabilități și oportunități pentru bărbați și femei. Mituri despre bărbați și femei. Stereotipuri în luarea deciziilor. Bullyingul. Stigmatizarea și discriminarea în relații. Comunicarea asertivă și negocierea în prevenirea formelor de violență. Solicitarea suportului. Tipuri de violență: fizică, economică, emoțională, psihologică și sexuală. Abuzul sexual și hărțuirea sexuală (flirt vs abuz/hărțuire, acord). Agresorul și victima. Fazele violenței. Fecetele violenței. Comportamentul de prevenire. Gestionarea și soluționarea conflictelor. Sistemele de referință în cazul violenței.	Analiza datelor statistice cu privire la fenomenul discriminării, violenței, bullying-ului, cyberbullying-ului Exerciții de recunoaștere a situațiilor de stigmatizare și discriminare. Rezolvarea diferitor situații de conflict Elaborarea unui set de reguli privind prevenirea violenței în relații. Vizionarea filmelor tematice și discuții în baza lor. Pot fi vizionate „Culorile”, „Cana de ceai” etc. Vizionarea spoturilor sociale și dezbateri în baza lor. <i>Comunitatea mea liberă de stereotipuri</i>	Poster: Povestea unui om sănătos Elaborarea unei agende săptămânal sau lunar (la alegere) de mod sănătos de viață Elaborarea unui set de reguli privind <i>prevenirea violenței în relații (eseu structurat)</i> Proiect de cercetare în comunitatea școlară privind factorii generatori de discriminare și identificarea soluțiilor. Vizitarea, vizita Centrul Prietenos Tinerilor, sectorul Botanica flash-mob-uri	Conform planului tematico-calendaristic al profesorului

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termene de realizare
	<i>și prejudecăți.</i> Proiecte de cercetare în comunitatea locală sau școlară privind factorii generatori de discriminare și identificarea soluțiilor pentru promovare a egalității. <i>Scenariul piesei teatrului social.</i> Evaluare sumativă.		
4. Sănătatea emoțională			
Echilibru emoțional. Valoarea pozitivă și negativă a stresului. Definiția stresului, anxietății, depresiei. Sresul și simptomele la femei/bărbați. Factorii de stres. Consecințele, bolile provocate. Stres personal, școlar. Strategii antistres. Sistemul de referință. Starea emoțională și consumul de substanțe: tutunul, alcoolul, drogurile. Adicțiile. Consecințele dăunătoare ale consumului de alcool, nicotină, marijuana, cocaina, inhalanților, steroizilor, anabolici. Stereotipuri și mituri legate de alcool, țigări și droguri. Planificarea unui mod de viață sănătos. Componentele dezvoltării personale: identitatea, cariera, sănătatea, familia, autodezvoltarea, prietenii, averea, reputația.	Echilibrul emoțional. Valoarea pozitivă și negativă a stresului. Anxietatea: timiditatea, frica de eșec, rușinea, fobiile. Depresia: semne, prevenirea și depășirea acesteia. Starea emoțională și consumul de substanțe: tutunul, alcoolul, drogurile. Adicțiile.	Simularea unei conferință de presă în echipă: <u>Adolescenții fără droguri</u> <u>Studiu de caz:</u> <u>Povestea unui om sănătos</u> <u>Proiect: Ce pot face eu personal pentru sănătatea planetei pământ</u> <u>Eseu structurat</u> <u>Emoțiile mele și sănătatea.</u> Vizitarea, vizita Centrul Prietenos	Conform planului tematico-calendaristic al profesorului

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termene de realizare
Principiile dezvoltării personale: interdependența, scopurile pe termen lung și scurt. Stabilirea scopurilor pentru un mod sănătos de viață. Decizii pentru un mediu sănătos. Definiția de mediu. Interacțiunea componentelor mediului. Calitatea vieții- calitatea mediului. Gunoarul. Dragostea pentru animale. Maltratarea animalelor. Conceptul dezvoltării durabile. Necesitatea protejării elementelor vulnerabile ale mediului.	Factorii de suport în situații de criză: Familia, Prietenii, Comunitatea. Planificarea unui mod de viață sănătos. Evaluarea sumativă. *Cadru de referire în problemele de sănătate a adolescenților•	Tinerilor, sectorul Botanica Asociația- Obștească „Inițiativa Pozitivă”	

VIII. Sugestii metodologice

Se recomandă predarea disciplinei în anul I sau II, ținându-se cont de specificul dezvoltării adolescenților, particularitățile sănătății fizice și sexual-reproductive, evidențiind avantajele și limitele în luarea deciziilor. Conform datelor colectate din școlile în care se predă disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” impactul studierii este evident pentru elevii din anul I sau II. În anul III elevii deja se confruntă cu probleme de sănătate care ar fi putut fi evitate dacă ar fi dezvoltat comportamente sănătoase până acum. Elevii din anul III deja au comportamente nocive formate, și este mult mai dificil de re-modelat aceste comportamente. Disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” se poate preda în primul semestru, conform tematicii prezentate în continuare, dar se poate extinde și în semestrul doi, prin proiecte de grup, care să asigure o aprofundare a subiectelor învățate, în funcție de interesele elevilor sau de necesitățile identificate în semestrul întâi.

Este cunoscut faptul că „un lucru bine făcut este rezultatul unui proiect bine gândit”. Cadrul de învățare și gândire Evocare/Realizarea sensului/ Reflecție/ Extindere (ERRE), concretizat prin sarcini care monitorizează aplicarea lui, este un cadru metodologic eficient în procesul de formare a competențelor.

La etapa de **Evocare** este creat contextul în care elevul își amintește ce știe despre subiectul abordat, începe să se gândească la subiect. Prin urmare, cadrele didactice vor oferi

elevilor sarcini pentru implicare. De exemplu, elevii pot fi rugați să comenteze o afirmație relevantă („Sănătatea este o stare de armonie completă a corpului, minții și spiritului” de B.K.S. Iyengar Martial, „O minte sănătoasă într-un corp sănătos” de Iuvenal sau „Corpul sănătos este produsul unei minți sănătoase” de George Bernard Shaw) și să identifice mesajul ei. Discutând în perechi și/sau în grup, implicându-se și comunicând, elevii se sprijină și se completează reciproc, conturând scheme cognitive și experiențe comune, exteriorizând condițiile prelabile necesare pentru a discuta despre importanța sănătății proprii și responsabilitatea pentru ea. Durabilitatea înțelegerii depinde de procesul de corelare a informațiilor noi cu achizițiile anterioare, de aceea un alt aspect al evocării este motivarea pentru explorarea subiectului și stabilirea scopului propriu în această investigație. Pornind de la premisa că una din condițiile formării competențelor este disponibilitatea de a acționa, evocarea este resursa incontestabilă pentru crearea acestei condiții.

A doua etapă este **Realizarea Sensului**. La această etapă, cel care învață vine în contact cu informația nouă. Sarcina principală este de a menține implicarea și interesul, stabilite la Evocare, de a acoperi noi domenii de cunoaștere, de a încuraja analiza critică, analiza comparativă și sinteza – aspecte foarte utile în formarea competențelor. Astfel, la etapa respectivă, elevii vor avea sarcini de informare (prin lectură, ascultare activă, etc.) și sarcini de reproducere, traducere, interpretare, aplicare, analiza materialului nou, sarcini care îi pun în situația de a procesa informația. Elevilor li se pune la dispoziție un text, esența căruia este că practicarea sportului, mai ales cu pasiune, oferă nu doar sănătate fizică, dar și recompense interioare, care sunt la fel de importante. A te simți bine fizic și psihic îți dă o stare de satisfacție deosebită. Atunci când faci sport din dorință, fără a fi impus de nimeni, rezultatul este altul, decât atunci când o faci prin impunere. Astfel se completează, se modifică schema cognitivă inițială a elevului, dar pentru a crea legături durabile în interiorul ei, trebuie construit contextul necesar pentru metacogniție.

Acest obiectiv poate fi realizat la **Reflecție**, când elevii își consolidează cunoștințele noi și își restructurează activ schema cognitivă inițială, pentru a include în ea noi concepte. La etapa Reflecție elevilor li se propun sarcini care le oferă context pentru comunicare și luarea deciziilor (în unele situații, în funcție de sarcina didactică, acest pas este aplicabil și la etapa de Realizare a sensului) și sarcini. Elevilor li se propune să identifice trei argumente în susținerea ideii, că practicarea sportului trebuie să fie o decizie proprie și nu una impusă. În baza textului analizat la realizarea sensului ei, comunică și își exprimă ideile, viziunile lor. În cazul când procesul de învățare finalizează aici, există riscul ca modelul comportamental neexersat și în

alte situații, simulate și/sau autentice să fie uitat, să nu devină un comportament firesc în alte contexte.

Pentru a minimaliza acest risc, se recurge la etapa **Extindere**. Dacă la Reflecție s-a conturat sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini, pentru a definitiva ciclul firesc de formare a competențelor, la etapa Extindere este nevoie de a le aplica în diferite situații de integrare. Astfel corelarea dintre teorie și practică devine evidentă. Elevii aplică cele însușite la ore în situații de integrare simulate și/sau autentice. În așa fel se creează un context pentru simularea, exersarea competențelor, sarcini care pun elevii în situația de a acționa, a ieși din cadrul clasei, al orei, al școlii în comunitate, la o întreprindere, în atelierul pentru practică etc., aplicând sarcini care solicită de la ei acțiune. De exemplu, elevii pot realiza o mică investigație, discutând cu părinții, rudele, vecinii (4-5 persoane) despre ocupațiile lor, despre munca pe care o fac, despre gradul de satisfacție, și despre rolul sportului în acest proces. În baza informației colectate ei prezintă un rezumat și discută cu colegii despre rezultate.

Trecerea de la cunoștințe la competențe determină o schimbare de accent: de la expunere, reproducere, la învățare prin acțiune, experiență, prin practică, de la transmiterea și memorarea informațiilor la formarea de competențe. Rolul profesorului este de a crea situații de învățare, în cadrul cărora elevul să-și conștientizeze demersurile de învățare, rezultatele, neajunsurile și să-și perfecționeze continuu activitățile. Planificată astfel, învățarea capătă sens, sporește motivația elevului pentru învățare și orele de „Decizii pentru un mod sănătos de viață” îl ajută să-și dezvolte competența de a lua decizii informate în diferite circumstanțe, competența necesară pe parcursul întregii vieți.

Proiectul și portofoliul sunt utilizate atât ca metode de evaluare, cât și de învățare pentru abordarea unor subiecte în profunzime. Prin proiect se urmărește integrarea noilor informații în structuri cognitive proprii și transferarea lor în conținuturi noi, aplicabile practic, iar Portofoliul asigură continuitatea intervențiilor.

Pentru disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, aplicarea acestor tehnici contribuie la dezvoltarea competenței de a lua decizii, deoarece elevii sunt puși în situația de a cerceta, identifica mai multe soluții și a decide în comun care sunt cele mai potrivite pentru o anumită situație. Proiectele oferă oportunități de aprofundare la fiecare modul. Elevii abordează un șir de conținuturi actuale privind sănătatea lor și au posibilitatea să se implice în realizarea unor proiecte tematice la fiecare modul.

Proiectul, fiind o activitate centrată pe elev, le oferă celor care studiază disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” posibilitatea de a dezvolta noi comportamente și atitudini în baza cunoștințelor pe care le au, încurajează abordarea integrală a învățării, răspunzând la una din cele mai esențiale întrebări: - „Ce pot face cu ceea ce am învățat?” Pe parcursul proiectului, elevii își asumă deseori roluri din viața reală și trebuie să îndeplinească sarcini cu o semnificație deosebită pentru ei. Învățarea prin proiecte stimulează imaginația elevilor și facilitează transferul achizițiilor învățării în viața de zi cu zi.

În procesul desfășurării proiectului, elevii au posibilitatea să utilizeze, să aplice cunoștințele, abilitățile și atitudinile dezvoltate în cadrul orelor într-un context mai relevant, consultând diferite cărți, reviste, internetul, cercetând experiențe reale și asumându-și diferite roluri, cum ar fi cele de reporter, fotoreporter, redactor, tehnoredactor, grafician etc. Astfel elevii își dau seama despre ceea ce știu și cum pot folosi aceste cunoștințe, dezvoltând și întărind comportamente noi. Proiectul este corelat întotdeauna cu o temă studiată în sala de curs. Produsul finit realizat în urma activității de proiect creează elevului sentimentul utilității a ceea ce produce, fie că e vorba de postere, machete, pliante, mape tematice, prezentări PPT, filmulețe, etc. sau altceva. Produsele realizate se păstrează în portofoliul elevilor/elevelor.

Alegerea temelor pentru proiecte se face pornind atât de la interesul pe care majoritatea elevilor îl manifestă față de anumite subiecte învățate, de la cunoștințele pe care ei le au deja, cât și de la un subiect către care se dorește să îndrepte atenția copiilor, subiect care necesită aprofundare sau se pune accent pe o dată semnificativă din calendar.

Competențele specifice, ca finalități ale curriculumului la disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” oferă posibilitatea elevului de a rezolva orice problemă pe baza cunoștințelor, abilităților dobândite și atitudinilor formate. Prin metoda proiectului se lasă elevului mai multă libertate de exprimare și acțiune și se oferă ocazii reale de a lua decizii și de a-și asuma responsabilități. Toate acestea duc, implicit, la crearea unei motivații puternice și la o implicare efectivă și afectivă a elevilor. Simplul fapt că se ține cont de părerea lor îi face pe elevi să aibă mai multă încredere în forțele proprii. Lucrul pe baza proiectelor tematice permite abordarea subiectelor propuse din mai multe unghiuri, dezvoltând multilateral personalitatea elevului și competența de a selecta, analiza, argumenta și, la final, a lua decizii.

Produsele elaborate și păstrate în portofoliu pot fi obiecte ale evaluării formative și sumative. Integrarea în societate și adaptarea elevilor la cerințele viitorului presupune

pregătirea lor stimulându-le capacitatea de a rezolva cu creativitate diferite probleme actuale pentru ei, astfel încât, peste ani, când vor trebui să facă față altor provocări reale, să dispună de acele resorturi creative necesare în viață. A dezvolta competențe înseamnă a adopta comportamente și atitudini noi și, prin urmare, în plan afectiv, elevii capătă încredere în ei, li se dezvoltă simțul demnității și autoaprecierea, atunci când cele propuse de ei sunt luate în seamă de grup, sunt analizate și apreciate, se formează conștiința de sine prin raportare la alții, elevii trăiesc sentimente de solidaritate cu colegii de grupă, dar și sentimente de bucurie și satisfacție de la lucrul realizat împreună. Lumea în care se nasc copiii de astăzi este într-o permanentă schimbare, este complexă, iar aceștia trebuie pregătiți să înțeleagă și să accepte modificările, să devină ei înșiși factori ai schimbărilor viitoare, de aceea, nu contează cantitatea cunoștințelor, ci competențele formate, capacitatea de a lua decizii, a rezolva situații problemă, a gândi creativ și a fi empatici.

Pentru a realiza un demers educațional incluziv, cadrele didactice și manageriale sunt îndemnate să colaboreze cu structurile de profil și să participe la identificarea cerințelor educaționale speciale ale tinerilor, fapt care le va permite să proiecteze demersul educațional pe principii de diferențiere și individualizare. Recomandăm să se aplice metode de predare-învățare-evaluare, materiale și activități corelate cu finalitățile de studiu proiectate în corespundere cu cerințele educaționale speciale ale tinerilor, să se asigure adecvarea tehnologiilor didactice moderne la particularitățile procesului educațional incluziv.

Finalitățile educaționale formulate în prezentul curriculum pot fi atinse, inclusiv prin prisma activităților extrașcolare, prevăzute de Planul-cadru.

IX. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Este important de menționat că se va schimba și paradigma de evaluare. Se va implementa evaluarea produselor din portofoliu în baza unor criterii elaborate din timp și cunoscute din start elevilor, precum și autoevaluarea rezultatelor, așa cum scopul disciplinei este motivarea internă a elevului pentru formare de comportamente responsabile, autocunoaștere și autoevaluare care este axată pe autorefecție și presupune responsabilizarea elevului.

Procesul de evaluare la disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” se realizează prin observarea comportamentelor elevilor pe parcursul activităților, inclusiv în

procesul de elaborare/ realizare și prezentare de către elevi a produselor și activităților de reflecție.

Principiile evaluării:

- validitate și fiabilitate: aplicarea instrumentelor și metodelor de evaluare de către diferite persoane ar trebui să genereze rezultatele similare, percepția subiectivă a evaluatorului nu trebuie să influențeze rezultatele evaluării;
- respectul: metodele de evaluare trebuie să respecte întotdeauna demnitatea și drepturile celor care învață și care sunt evaluați;
- echitate: evaluare nu trebuie să favorizeze sau să dezavantajeze niciun grup sau individ. O metodă echitabilă asigură tuturor elevilor oportunități egale de a-și arăta nivelul de competență și exclude influența factorilor sociali, cum ar fi apartenența la un grup social care are mai mult acces la informație sau alte resurse;
- transparența: scopul și criteriile de evaluare precum și modalitatea de oferire a calificativelor trebuie să fie cunoscute de elevi sau alte persoane interesate;
- aplicabilitatea practică: metode și instrumente de evaluare și autoevaluare trebuie să fie ușor accesibile din perspectiva resurselor și a timpului.

Evaluarea este centrată pe creșterea fiecărui elev, pentru a stimula dezvoltarea competențelor dorite. Procesul de evaluare la disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” include trei tipuri de evaluare: Evaluarea inițială, aplicată la începutul fiecărui modul, va ajuta elevii să reflecteze asupra comportamentelor personale actuale și să-și determine perspectivele de dezvoltare/să-și formuleze obiectivele de învățare autentice. Evaluarea formativă se realizează în timpul lecției și se raportează la obiectivele lecției. În oferirea feedback-ului cadrul didactic se va baza pe descriptori, evidențiind comportamentele pozitive și stimulând autoevaluarea și evaluare reciprocă. Evaluarea sumativă va fi realizată, în mod obligatoriu, la finalul modului și a anului de studiu. Se va organiza pe baza evaluării produselor școlare din portofoliu, prin autoevaluare/evaluare reciprocă în conformitate cu criteriile elaborate și cunoscute.

Evaluarea este parte indispensabilă a procesului de învățare. La disciplina ”Decizii pentru un mod sănătos de viață” accentul este pus pe evaluarea autentică. La fiecare lecție elevilor li se poate propune câte un MESAJ, care anticipează o schimbare, o atitudine, din care rezultă diferite sarcini, inclusiv cele care finalizează cu un produs individual sau de grup. Ulterior, aceste produse sunt evaluate sau autoevaluate și păstrate în PORTOFOLIUL PERSONAL.

Prin portofoliul ținut elevul poate urmări evoluția atitudinilor, convingerilor proprii, își asumă responsabilitate pentru acțiunile realizate și însușește un set de instrumente care îl ajută în luarea deciziilor privind sănătatea, dezvoltă comportamente care pe parcurs devin firești, autentice.

Evaluarea în cadrul proiectelor tematice poate fi folosită în toate formele ei: inițială, continuă și sumativă. Uneori, datorită perioadei mari de timp în care derulează proiectul, acesta poate fi un bun instrument pentru evaluarea sumativă, implicând și multe elemente de autoevaluare.

Prin metoda proiectelor tematice, evaluarea elevilor poate verifica dezvoltarea următoarelor capacități:

- însușirea unor tehnici de cercetare, căutare și utilizare a bibliografiei, a calculatorului, etc.
 - identificarea unor soluții simple și originale de rezolvare a unor probleme
 - colectarea, sortarea, pregătirea materialelor de lucru
 - implicarea în rezolvarea situațiilor problemă
 - aplicarea de soluții la diferite situații
 - prezentarea concluziilor pe baza notițelor din timpul realizării proiectului
 - capacitatea de a observa și a-și alege metoda de lucru cu echipa
 - capacitatea de a compara și măsura rezultatele la care au ajuns, față de cele inițiale
- etc.

Ca și finalitate, elevii trebuie să învețe să acționeze după ce au gândit în prealabil și să ajungă la concluzia că o activitate bine proiectată se desfășoară mai rapid, iar greșelile pot fi evitate dacă efortul prealabil de gândire a fost mai mare.

X. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Pentru realizarea formării și dezvoltării competențelor în cadrul disciplinei Decizii pentru modul sănătos de viață, este necesar să se creeze un mediu educațional adecvat, calitativ și productiv, centrat pe elev care se va baza pe următoarele principii de organizare a formării: crearea unui mediu de învățare autentic și relevant intereselor elevilor pentru formarea competențelor proiectate; însușirea de cunoștințe; formarea de deprinderi și abilități personale și profesionale; asigurarea cu sală de curs.

Sala de curs se recomandă de a fi dotată cu mobilier școlar, proiector și calculator pentru prezentarea materialelor audio și video conform disciplinei.

XI. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată sursa	Numărul de exemplare disponibile
1.	Adrian Neculau (coordonator). <i>Cunoaște-te pe tine însuși</i> . Polirom . Iași. 2003.	www.librarie.net	-
2.	Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă.	https://mecc.gov.md/sites/default/files/obiectivele_de_dezvoltare_durabila.pdf	-
3.	Boris Melnic. <i>Formarea calităților omenești</i> . Știința. Chișinău. 1992.	http://cc.sibimol.bnrm.md/opac/bibliographic_view/71949;jsessionid=5E66858DDCAD99DFCADF7ACDC8EBCA7E	-
4.	Charles Temple, Jeannie L. Steele, Kurtis S. Meredith. <i>Aplicarea tehnicilor de dezvoltare a gândirii critice</i> . Ghidul IV. Supliment al revistei Didactica Pro. Nr. 2 (8). Chișinău. 2003.	http://prodidactica.md/wp-content/uploads/2017/07/4.pdf	-
5.	Educație pentru toleranță. <i>Auxiliar didactic în ajutorul dirigintelui</i> . Chișinău. 2005.	http://catalog.bnrm.md/opac/bibliographic_view/518705	-
6.	R. Esanu, V. Goras-Postică, L. Sclifos, R. Solovei. <i>Integrare europeană pentru tine</i> . Ghid metodologic pentru profesori. Centrul Educational ProDidactica. Chișinău. 2009.	https://mecc.gov.md/sites/default/files/integrarea_europeana_pentru_tine_ghid_pentru_profesori.pdf	-
7.	E. Gherga, G. Gherga. <i>Medierea Conflictelor</i> . Accesat la 12 decembrie 2009.	http://www.academia.edu/33221078/EUGEN_GHERGA_GABRIELA_GHERGA_MEDIAREA_CONFLICTELOR	-

8.	<i>Educația sanitară în școală pentru prevenirea SIDA și ITS. Ghidul Profesorului. Lyceum. 2009.</i>	http://aids.md/aids/files/797/Educatie%20pt.%20prevenirea%20HIV-SIDA.pdf	-
----	--	---	---

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată sursa	Numărul de exemplare disponibile
9.	<i>Ghidul carierei mele. Colecția Educația 2000+. Humanitas Educațional. București. 2003.</i>	https://www.yumpu.com/ro/document/view/36475543/ghidul-carierii-mele-centrul-educatia-2000-	-
10.	Ghid pentru coordonarea activităților educatorilor de la egal la egal în prevenirea HIV/SIDA/ au contrib. : Iosif Moldovanu, Claudia Danii, Viorel Babii [et al]. Chișinău. 2009	http://catalog.bnrm.md/opac/bibliographic_view/607500;jsessionid=D21DF76432D33998A1DE7E3529CFECDC	-
11.	Ghidul profesorului pentru cursul opțional <i>Decizii pentru un mod sănătos de viață. Bețiu, Mircea, Crețu, Veronica, Crețu Nicolae, Dr. Sclifos Lia, Lîsenco, Serghei, Obreja Galina.</i>	https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFPbnxjdXJyaWN1bHVtZWRR1c2FufGd4OjUzZWYyN2QzMDE4NDgzYmE	-
12.	Larisa Stog. <i>Responsabilitatea ca dimensiune a personalității.</i> Chișinău 1998.	http://catalog.bnrm.md/opac/bibliographic_view/537395;jsessionid=B53CBFEA0519EC8CD594CE3C2532D0C5	-
13	Leșco G, Chirev L, Bordeianu N, Gandrabur N, Cuciuc V. Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid pentru persoanele de resursă din comunitate. Chișinău, 2020		
14	Marinescu, M., Educația omului de azi pentru lumea de mâine, Oradea : Ed. Univ. 2008.		

15.	Popescu Loti. <i>Stil de viață sănătos: Un Ghid de Educație pentru Sănătate</i> /Dr. Loti Popescu – Constanța: Editura Muntenia, 2010	http://www.isjcta.ro/wp-content/uploads/2013/06/Ghid-educatie-pentru-sanatate.pdf	-
16.	Profilaxia infecției HIV în rândul tinerilor. Prevenirea stigmatizării și discriminării persoanelor HIV pozitive : ghid informativ pentru org. de tineret și studențești / Ion Babici, Luminita Drumea, Virginia Rusnac ; resp. pentru ed.: Stela Babici. - Soroca : Profesional Service, 2011. - 52 p.	http://www.youthsoroca.md/upload/Publicatii/Ghid_informativ_pentru_organizatiile_de_tineret_si_studentesti_ro.pdf	-
17.	Simona Iovanut, <i>Comunicarea: Curs de specializare pentru lucrători sociali în mediul rural</i> . Editura Waldpress 2001.	http://www.academia.edu/6231044/Simona_Iovanut_Comunicarea	-
18.	<i>Tinerii Previn HIV/SIDA</i> . Ghid de acțiune pentru educatorii de la egal la egal. Claudia Danii, Viorel Babii. Centrul National de Resurse pentru Tineri. Chișinău. 2008.	http://catalog.bnrm.md/opac/bibliographic_view/593714	-