

Curriculum pentru cursul opțional “Decizii pentru un mod sănătos de viață”

Pentru instituțiile din învățământul secundar profesional din
Republica Moldova



Versiunea inițială a acestui curriculum a fost elaborată în cadrul proiectului “Prevenirea HIV/SIDA în Europa de Est, componenta pentru Moldova” în perioada 2009 – 2010, cu sprijinul financiar al Biroului de Cooperare Tehnică al Germaniei (GTZ) GmbH, care activa din numele Ministerului Federal pentru Cooperare Economică și Dezvoltare al Germaniei (BMZ).

În anul 2011, echipa de autori a revizuit acest document de curriculum și l-a focusat pe competențele cheie necesare pentru promovarea unui mod sănătos de viață pentru adolescenți.

Opiniile exprimate în acest curriculum aparțin autorilor și nu reflectă poziția GTZ și BMZ.

Autori:

Dr. Lia Sclifos
Nicu Crețu
Veronica Crețu
Sergiu Lîsenco

CUPRINS

INTRODUCERE	6
ȘCOALA PROFESIONALĂ DIN MOLDOVA: PARTICULARITĂȚILE ACTIVITĂȚII DIDACTICE ȘI PROFILUL ELEVULUI DIN ȘCOALA	8
CONCEPTUL METODOLOGIC AL DISCIPLINEI	10
COMPETENȚELE CHEIE / COMPETENȚELE TRANSVERSALE	12
COMPETENȚELE SPECIFICE OBIECTULUI	16
CONȚINUTURI RECOMANDATE	20
SUGESTII METODOLOGICE	24
SUGESTII PENTRU EVALUARE	26
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	27

1. Introducere

În Republica Moldova sunt necesare mai mult ca niciodată programele de educație pentru sănătate, care au drept scop pregătirea copiilor și tinerilor pentru tranziția la maturitate. Dezvoltarea competențelor de luare a deciziilor pentru un mod sănătos de viață, sunt competențe cruciale, dat fiind numărul extrem de mare al copiilor și adolescenților abandonați de către părinții migranți.

În fiecare an, Ministerul Educației înregistrează numărul copiilor abandonați, în afară de aceasta, nu există un sistem de colectare a datelor despre copiii abandonați și cei, care au migrat peste hotare. Raportul pregătit pentru UNICEF Moldova, „Situația copiilor abandonați de către migranții moldoveni” de EXPERT-GRUP, 2005 și studiul OIM realizat în iulie și august 2006 fac o estimare de aproximativ 177.000 copii mai mici de 18 ani abandonați de către părinții care lucrează peste hotare. Potrivit raportului OIM, 37,1% sunt copii cu vârsta între 10 și 15 ani, 50,8% sunt fete și 49,2% băieți. Într-adevăr, Moldova este una din țările cu cea mai mare rată de copii abandonați în regiunea CSI: conform SDSM (Studiul Demografic și de Sănătate în Moldova), aproximativ o treime (31%) din copiii sub 15 ani nu locuiesc cu ambii părinți. Șapte procente din copiii din Moldova nu locuiesc cu nici unul din părinți. În general, vârsta medie a copiilor abandonați constituie 11 ani. Majoritatea acestor copii (79,5%) locuiesc în localități rurale. O cincime din ei au mai puțin de 5 ani, iar un sfert sau chiar mai mult sunt mai mari de 15 ani¹.

Același raport evidențiază unele efecte asupra copiilor și adolescenților abandonați, printre care:

- Sunt afectați emoțional, neprotejați suficient și supervizați inadecvat.
- Nu beneficiază de suficientă grijă fizică sau emoțională din partea îngrijitorilor sau nu beneficiază deloc.
- Sunt stresați, cu un nivel scăzut de auto-apreciere și vulnerabilitate sporită la abuz și violență.
- Se confruntă cu singurătatea și abandonul.
- Au rezultate școlare proaste.
- Sunt mai puțin adaptați din punct de vedere social.
- Au sentimentul că părinții nu trebuiau să-i abandoneze atât de devreme.
- Au temeri pentru viitor.
- Relații dificile cu părinții, rudele, semenii lor.

Rezultatele studiului indică că în 23% din familiile în care sunt migranți, nimeni nu a dus copilul la medic, iar în 10% nimeni nu era responsabil de educația copiilor. Același raport arată că impactul remitențelor asupra educației este, în majoritatea cazurilor, destul de modest, absența părinților avînd un impact negativ asupra moralei și performanței școlare a copiilor.

În același timp, cîteva studii arată că absența părinților poate afecta negativ sănătatea copiilor:

- copiii nu primesc la timp îngrijirea și medicamentele necesare;
- mîncarea la care ei au acces este de o calitate scăzută.

Majoritatea oamenilor consideră că absența părinților afectează sănătatea fizică și psihică a copiilor.

În opinia a 87% din familiile studiate de UNICEF-PNUD în 2007, copiii care locuiesc cu ambii părinți sunt mai sănătoși din punct de vedere fizic în comparație cu 69% din copiii ce provin din familii cu migranți. O cauză ar putea fi alimentația, deoarece *Copiii nu mănîncă cu regularitate, ceea ce are un impact negativ asupra sănătății lor*. Potrivit studiului CRIC din 2006, o altă cauză ar putea fi că, în lipsa părinților, copiii obișnuiesc să “ascundă” anumite “probleme de sănătate” și să amîne vizitele la medici din mai multe motive.

¹ Raportul UNICEF: [http://www.unicef.org/The_Impacts_of_Migration_on_Children_in_Moldova\(1\).pdf](http://www.unicef.org/The_Impacts_of_Migration_on_Children_in_Moldova(1).pdf)

În afară de efectele negative asupra copiilor abandonati de către părinții migranți, numărul sporit a lor, de asemenea are, un impact considerabil asupra dezvoltării social-economice a țării. Republica a ajuns să aibă *economia cea mai dependentă de remitențe din lume*: Potrivit Raportului privind Migrația și Remitențele elaborat de Banca Mondială pentru 2008, 36,2% din PIB-ul Moldovei în 2007 au fost generate de bani expediți de către emigranți.

În pofida indicatorilor economici, populația migrantă a Moldovei a contribuit la răspîndirea HIV și a Infecțiilor cu Transmitere Sexuală (ITS) atît în țară cît și peste hotare. Statisticile OIM arată că aproape 50% din migranți au declarat că sănătatea lor în țările gazdă a fost proastă, aproximativ 22% din migranți au dat vina pentru înrăutățirea stării lor de sănătate pe condițiile proaste de lucru și aproape jumătate (45%) din toți migranții care se întorc în țară au spus că au lucrat în condiții nesănătoase peste hotare. Migranții și populația migratoare sunt în risc înalt de infectare cu HIV, deoarece au acces limitat la informație și servicii de sănătate. Unii din ei devin victime ale traficului de ființe umane, majoritatea sunt separați de soți/soții/parteneri și practică comportamente riscante (sex nesigur, servicii sexuale comerciale). În plus, migranții infectați cu HIV își pot infecta soții/soțiile/partenerii atunci cînd se întorc în țara de origine.

Dacă la acest capitol Republica Moldova este o țară cu prevalență scăzută în comparație cu statele vecine, efectele pe care le-ar putea avea HIV/SIDA asupra dezvoltării social-economice în țară sunt amenințătoare, ținînd cont de ratele în creștere ale HIV în Europa de Est și regiunea Asia Centrală.

HIV/SIDA este recunoscută ca una din cele mai importante probleme de sănătate publică în Moldova. În anul 2008, existau 795 de cazuri noi de infectare cu HIV, astfel rata incidenței constituie 1927 la 100,000 locuitori, iar timp de 10 luni ale anului 2009 – 549 cazuri (în timp ce în primele luni ale anului 2008 – 648 cazuri). 81% din infecțiile noi au fost înregistrate în rîndul persoanelor cu vîrsta cuprinsă între 15-39 ani, care reprezintă cea mai activă și productivă populație.

Republica Moldova, împreună cu alte state, și-a asumat responsabilitatea și a respectat unele convenții internaționale în această privință: Declarația de Angajament în privința HIV/SIDA (2001), Declarația de la Dublin (24 februarie, 2004) și Declarația Politică din 2006 privind HIV/SIDA. În mod corespunzător, Guvernul Republicii Moldova și-a declarat angajamentul de realizare a Obiectivelor de Dezvoltare ale Mileniului (ODM) prin limitarea răspîndirii HIV/SIDA. În acest context, Guvernul Republicii Moldova (prin Hotărîrea Guvernului nr. 948 din 06.09.2005) a aprobat Programul Național de profilaxie și control al infecției HIV/SIDA.

Atitudinea și poziția sistemului educațional în abordarea sexualității umane și relațiilor ce stau la baza sa ar fi una din cele mai mari provocări, într-o lume în care există SIDA și fluxuri masive de migrațiune. Trebuie oare să fie lăsați copiii și adolescenții să-și găsească singuri calea prin informarea parțială, incorectă și exploatarea inadecvată pe care o vor găsi în mass media, Internet, la semeni, etc.?! Sau, sistemul educațional trebuie să facă față provocării de furnizare a educației pentru sănătate clare, bine informate și argumentate științific în baza valorilor de respect și drepturi ale omului.

Studiile² arată că programele eficiente pot:

- reduce informarea incorectă,
- spori nivelul cognitiv,
- preciza și consolida valorile și atitudinile pozitive,
- fortifica competențele de luare a deciziilor informate și aplicare a acestora,
- îmbunătăți percepțiile despre grupurile de semeni și normele sociale,
- îmbunătăți comunicarea cu părinții sau alți adulți de încredere.

Prezentul curriculum recunoaște că tuberculoza, consumul de alcool, droguri, hepatita, HIV/SIDA/ITS etc. sunt considerate drept probleme importante de sănătate în Moldova, care afectează direct tinerii și persoanele de 16-18 ani.

² Ghidul UNESCO

În conformitate cu standardele UNESCO pentru programul educațional privind prevenirea HIV/SIDA, programele educaționale îi abordează pe tineri în mod integral, luând în considerație alte infecții, boli și probleme sociale cu care se confruntă adolescenții. Astfel, în cadrul curriculumului sunt examinate următoarele aspecte:

- Consolidarea capacității adolescenților de auto-eficiență, comunicare sigură și luare a deciziilor.
- Sănătatea sexual-reproductivă constituie o contribuție majoră în rîndul tinerilor.
- Asigurarea sănătății sexual-reproductive a tinerilor este utilă din punct de vedere social și economic.
- De asemenea, sunt examinate subiecte legate de sănătate, tipurile de comportament, factorii de risc și protecție, care afectează aceste tipuri de comportament .
- Implicarea factorilor cheie din comunitate pentru un parteneriat eficient în vederea predării cursului și asigurarea accesului la serviciile comunitare de sănătate.
- Planificarea unor activități ce țin cont de valorile comunitare și resursele disponibile (de ex. timpul angajaților, competențele angajaților, spațiul disponibil și resursele).

Acest curriculum este destinat elevilor din învățămîntul secundar profesional și mediu de specialitate din Republica Moldova și scopul principal este promovarea unui mod de viață sănătos.

2. Școala profesională din Moldova: particularitățile activității didactice și profilul elevului din școala .

Curriculumul pentru cursul opțional „Decizii pentru un mod sănătos de viață ” se recomandă pentru a fi predat în primul an de studii.

Temele principale și activitățile de învățare planificate, ca parte a acestui curriculum, țin de promovarea unui mod sănătos de viață și formarea competenței de luare a deciziilor la elevii școlilor profesionale. Rezultatele pilotării acestui curriculumului au demonstrat un nivel sporit de interes și motivație în rîndul elevilor din anul întîi de studii. Conținutul cursului „Decizii pentru un mod sănătos de viață” nu se suprapune cu niciunul din obiectele predate în primul an.

Cursul este practic și orientat spre formarea competențelor de luare a deciziilor în situații de risc. Astfel, pentru elevi este foarte important ca el să fie predat în primul semestru din anul întîi, deoarece anume acesta este momentul cînd elevii se despart de părinți sau îngrijitori pentru o perioadă mai mare de timp și sunt puși în situația de a lua decizii independente, precum și de a gestiona independent diferite situații sociale.

Elaborarea curriculumului pentru cursul opțional „Decizii pentru un mod sănătos de viață” a început cu analiza necesităților elevilor. Aceasta a fost posibil grație realizării unei evaluări, efectuate cu grupul țintă (elevii școlilor profesionale din Florești, Alexandreni, Ștefan Vodă și Cahul), precum și cu recomandările făcute de către persoanele cheie din comunitate.

Atît experiențele cît și recomandările ce țin de promovarea unui mod sănătos de viață în rîndul adolescenților au servit ca bază teoretică pentru elaborarea conceptului curriculumului.

În perioada mai-octombrie 2009, în cadrul proiectului „Prevenirea HIV/SIDA în Europa de Est”, un studiu KAP (evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor) a fost realizat de către Centrul Național pentru Management în Sănătate. În plus, au fost organizate ateliere de lucru în fiecare din cele patru școli pilot din cadrul proiectului. Constatările acestor ateliere de lucru au demonstrat că, adolescenții, care studiază la școlile profesionale au nevoie de suport, care ar reduce probabilitatea situațiilor de risc și a comportamentului riscant și ar susține dezvoltarea lor armonioasă.

Printre provocările și dificultățile principale cu care se confruntă adolescenții se numără cele legate de sănătatea fizică și mintală:

- Lipsa cunoștințelor și abilităților de comportament în situații de risc.
- Majorarea ratei de infectare cu HIV, precum și a infecțiilor cu transmitere sexuală.
- Lipsa încrederii în sine.
- Lipsa abilităților de comunicare, mai ales, cu persoane necunoscute.
- Dependența de tutun, alcool, droguri.
- Lipsa unui regim sănătos de nutriție etc.

Rezultatele aceluiași studiu au demonstrat necesitatea unui curs/program de instruire, care s-ar axa pe astfel de aspecte precum sporirea nivelului de încredere în sine, consolidarea capacităților de luare a deciziilor, comunicare și comportament în situații de risc.

[1] Școala profesională din Florești, Școala profesională din Alexandreni, raionul Sîngerei, Școala profesională din Ștefan Vodă, și Școala profesională nr.1 din Cahul

3. Conceptul metodologic al disciplinei

Cursul se adresează adolescenților care sunt în proces de formare profesională.

Scopul general al cursului constă în dezvoltarea competențelor de luare a deciziilor privind modul sănătos de viață prin acumularea cunoștințelor noi, evaluarea atitudinilor proprii și practicarea diferitor modele de comportament sănătos în situații autentice.

Aspectul inovativ al acestui curriculum constă în abordarea holistică a învățării. Selectarea conținuturilor curriculare depășește limitele abordării scolastice a fenomenului HIV/SIDA și altor influențe negative și oferă oportunități semnificative pentru ca elevul să parcurgă procesele de învățare în baza motivației intrinseci. Impactul scontat al acestui curriculum este de a crea oportunități pentru transferul competențelor de luare a deciziilor în toate aspectele ce ți de un mod sănătos de viață. Absolvenții cursului își vor dezvolta abilitățile de auto-gestiune și vor putea influența comportamentul semenilor (management social) pentru promovarea unui mod sănătos de viață.

Acest curriculum vine să completeze curriculumul la educația civică și este elaborat pentru școala profesională. El se axează pe următoarele principii:

- Centrarea pe elev, ca și subiect al activității educaționale.
- Compatibilitatea curriculumului național cu cel european din perspectiva consolidării competențelor transversale.
- Asigurarea coerențelor inter și transdisciplinare.
- Învățare prin aplicarea în practică, participarea directă și activă a elevilor în activități și evenimente comunitare.
- Accesibilitate, care presupune ajustarea conținutului educațional la vârsta și particularitățile individuale ale elevilor.
- Accent pe acțiune, comportament, competențe.

Cursul “Decizii pentru un mod sănătos de viață” se bazează pe recomandările UNESCO pentru cursurile de prevenire a HIV/SIDA:

- Accent pe factori concreți de risc și de protecție, care afectează anumite comportamente sexuale și care pot fi modificați de programul bazat pe curriculum (de ex. Cunoștințe, valori, norme sociale, atitudini și abilități).
- Aplicarea metodelor participative de predare, care implică activ elevii și îi ajută să comunice și să integreze informația.
- Implementarea activităților multiple și argumentate din punct de vedere educațional, destinate să influențeze factorii de risc și de protecție.
- Furnizarea unei informații corecte din punct de vedere științific cu privire la riscurile și prevenirea riscurilor HIV/SIDA, ITS și a sarcinii nedorite.
- Abordarea valorilor și percepțiilor personale ale familiei și a normelor stabilite între semeni.
- Abordarea atitudinilor individuale și a normelor stabilite între semeni în privința măsurilor de prevenire.

Parteneriat eficient

Profesorii și instituțiile/organizațiile din comunitate (Centrul de Planificare a Familiei, Centrul Medicilor de Familie, Centrele Prietenoase Tinerilor, etc.) vor colabora în realizarea acestui curriculum. Elevii care vor studia acest curs vor avea posibilitate să comunice cu persoanele-resursă din localitățile respective, astfel vor cunoaște mai multe despre serviciile existente în comunitate, vor depăși barierele de comunicare atunci când vor interacționa cu persoanele-resursă/sistemul de referință.

Activitățile de învățare proiectate au caracter educativ, oferă elevilor informații veridice în baza cărora ei valorifică oportunități de a-și analiza atitudinile și a explora comportamentul social ce ține de un mod sănătos de viață. Elevii își vor dezvolta competențe de comunicare constructivă, gândire critică și luare a deciziilor. Astfel, va fi creat context pentru a conștientiza problemele, provocările și riscurile existente în jurul lor.

Curriculumul dat este orientat spre schimbări în comportamentul social, ceea ce vine în deplină concordanță cu exigențele de reformă educațională din Republica Moldova.

Astfel, aplicarea curriculumului va contribui la:

- Informarea elevilor despre componentele unui mod sănătos de viață și riscurile posibile, inclusiv infecția HIV/SIDA.
- Pregătirea adolescenților pentru luarea unor decizii informate privind modul sănătos de viață.
- Promovarea unui mod sănătos de viață în rândul semenilor.

La finele cursului, elevii vor putea să definească noțiuni și concepte cheie specifice unui mod sănătos de viață, să analizeze riscuri, fenomene, stereotipuri care pot afecta modul sănătos de viață, să aprecieze eficiența personală în diferite situații de risc, să exerseze modele comportamentale pozitive pentru un mod sănătos de viață, să evalueze componentele principale specifice unui mod sănătos de viață, să determine, în baza pluralismului axiologic, modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață, să propună strategii de susținere a unui mod sănătos de viață, să înțeleagă/cunoască rolul instituțiilor/organizațiilor, precum și rolul personal în promovarea unui mod sănătos de viață. Toate acestea vor genera, implicit, schimbări în comportament.

Prin urmare, toate acestea vor genera schimbări comportamentale pornind de la premisa că elevii:

- Respectă igiena personală.
- Identifică caracteristicile unei situații de risc pentru a ști să acționeze adecvat.
- Dețin cunoștințe despre căile de transmitere, precum și măsurile de prevenire a infecției HIV.
- Identifică simptomele infecțiilor principale cu transmitere sexuală.
- Utilizează sisteme de referință din comunitate (punct medical, spital, centre pentru tineri, centre pentru consultanță și planificarea familiei etc.) pentru a primi ajutorul necesar.
- Manifestă comportament non-discriminatoriu față de persoanele afectate/infectate cu HIV/SIDA.
- Promovează un mod sănătos de viață (fără alcool, țigări și droguri).
- Determină și aplică principiile cheie ale unui mod sănătos de viață în viața cotidiană.

Un accent deosebit este pus pe *dezvoltarea personală a elevilor*. Participând la ore ce valorifică acest aspect elevii la final:

- pot comunica despre problemele care îi afectează, identifică diferite tipuri de violență și reacționează corect în caz de violență.
- Iau decizii mai puțin influențate și își asumă responsabilitate pentru propriile acțiuni.
- Practică comportamente ce contribuie la formarea unei imagini pozitive de sine.
- Iau decizii echilibrate și informate despre rolul lor social, fiind conștienți de stereotipurile existente în societate.
- Înțeleg mai bine valorile personale și acționează în baza acestora.
- Identifică gradul de predispunere la stres și aplică un comportament situațional.
- Pot aplica strategii de comunicare constructivă.
- Elaborează și aplică planuri de dezvoltare personală.

4. Competențele cheie / competențele transversale

Competențe cheie, transversale

Competențele cheie mai sunt numite și transversale, ele fiind relevante pentru fiecare disciplină școlară dar având funcționalitate diferită, în funcție de specificul demersului didactic la disciplină. Actualul curriculum are de format la elevi un set de *competențe specifice*. Competențele de bază la disciplină sunt etape ale formării competențelor transversale și sunt formate/dezvoltate pas cu pas până la sfârșitul anului.

Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului Uniunii Europene privind competențele cheie din perspectiva întregii vieți conturează un profil de formare european structurat pe opt domenii de competențe:

- Competența de a învăța să înveți
- Competența de comunicare în limba maternă
- Competența de comunicare în limbi străine
- Competența de relaționare interpersonală, interculturală și competențe civice
- Competența în matematică și competențe elementare în științe și tehnologie
- Competența de utilizare a noilor tehnologii informaționale și de comunicație
- Sensibilizare culturală și exprimare artistică
- Spirit de inițiativă și antreprenoriat

În procesul de elaborare a curriculei axate pe competențe în Republica Moldova s-a decis de a completa domeniile de competențe cu încă două:

- Competența acțional strategică
- Competența de autoevaluare și autocunoaștere

Putem afirma cu siguranță că setul de competențe transversale, formate/dezvoltate la nivel de liceu este aplicabil și pentru nivelul școlii profesionale.

Judecând din perspectiva cursului “Decizii pentru un mod sănătos de viață”, ele pot fi prioritizate în felul următor:

1. Competența acțional strategică

Competența acțional strategică este prima pe lista priorităților acestei discipline, deoarece competența de bază a cursului este cea de *A lua decizii informate* și ea derivă din cea acțional strategică. Competența acțional strategică ține de procesul de planificare și implementare a planurilor în mod corespunzător, pentru a vedea rezultatele finale, precum și pentru a propune soluții pentru situațiile problematice din orice domeniu.

Competența de a acționa independent și creativ în diferite situații de viață, una din caracteristicile de bază a competenței acțional strategice, este indispensabil legată de procesul decizional, fapt pentru care a fost plasată pe primul loc în cadrul acestei discipline. Fiecare temă din curs acoperă domeniul acțional strategic, deoarece oferă exerciții, sarcini specifice acestui proces.

2. Competența de autoevaluare și autocunoaștere

Cursul “Decizii pentru un mod sănătos de viață” pune un accent deosebit pe competența de gândire critică aplicată în scop de autodezvoltare și autoafirmare, asumare a responsabilității pentru un mod sănătos de viață, adaptare la situații și contexte noi. Practic toate sesiunile oferă elevilor oportunități de a se autoevalua, a se cunoaște, a lua decizii informate și responsabile, dar cele care o fac în mod deosebit sunt: *Autoevaluarea propriului mod de viață, Planificarea unui mod sănătos de viață, Alimentația și activitatea fizică etc.*

3. Competența de relaționare interpersonală, interculturală și competențe civice

Competențele de relaționare interpersonală cuprind toate formele comportamentale care trebuie stăpînite pentru ca un individ să fie capabil să participe eficient și constructiv la viața socială și să rezolve conflictele, dacă e cazul. Competențele civice permit oamenilor să participe integral la viața civică, în baza cunoașterii conceptelor și structurilor sociale și politice și angajament de participare activă și democratică. Tematica cursului „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, în mod deosebit ceea ce ține de *HIV și SIDA, Stigmatizare și discriminare, Pubertate și adolescență etc.* oferă contextul necesar pentru a comunica constructiv în diferite medii, a manifesta toleranță, a exprima și înțelege diferite puncte de vedere, a negocia și a fi empatic, componente specifice a competenței de relaționare interpersonală, interculturală și competențe civice. Oamenii trebuie să poată face față stresului și frustrării și să le exprime în mod constructiv și, de asemenea, trebuie să facă distincție între sfera personală și cea profesională, adevăruri învățate în carul temelor *Managementul stresului, Stereotipuri de gen și decizii, Rolul valorilor în luarea deciziilor.*

4. Competența de a învăța să înveți

„A învăța să înveți” cuprinde disponibilitatea de a organiza și a reglementa propria învățare, atât individual, cât și în grup, a organiza eficient timpul, a rezolva probleme, a achiziționa, a procesa, a evalua, a asimila și a aplica noi cunoștințe și deprinderi într-o varietate de contexte – acasă, la serviciu, în educație. În termeni mai generali, „a învăța să înveți” contribuie în mod eficient la managementul traseului personal și profesional. Competența de a învăța să înveți ajută elevii să se bazeze pe experiențele anterioare de învățare și viață pentru a utiliza și aplica cunoștințele și abilitățile în mai multe contexte: acasă, la serviciu, la studii și formare. Motivația și încrederea sunt cruciale pentru competența unei persoane. Aceste idei stau la baza elaborării tuturor temelor grație metodologiei selectate pentru desfășurarea orelor de curs, e vorba de cadrul *Evocare/Realizarea sensului/Reflecție/Extindere*, dar în mod special se pretează teme: *Decizii pentru prevenirea violenței, Igiena, Tutunul, alcoolul și drogurile, Alimentația și activitatea zilnică, Prevenirea HIV/SIDA, Introducere etc.*

5. Competența de comunicare în limba maternă

Comunicarea înseamnă a exprima și interpreta gânduri, sentimente și fapte atât pe cale orală, cât și în scris (ascultare, vorbire, lectură și scriere), și de a interacționa într-un mod adecvat în cadrul întregii game a contextelor sociale și culturale – la studii, la serviciu, acasă sau în timpul liber. Această competență include și capacitățile de a distinge și utiliza diferite tipuri de texte, a căuta, colecta și prelucra informație, a formula și exprima argumente orale și în scris în mod convingător. Temele *Rolul valorilor în luarea deciziilor, Abuzul sexual, Adolescența și Pubertatea – Vîrsta Schimbărilor, Tutunul, alcoolul și drogurile, Decizii pentru prevenirea violenței, HIV și SIDA – Stigmatizare și discriminare etc.* sunt axate pe comunicare, prelucrarea informațiilor și argumentarea deciziilor luate.

6. Sensibilizare culturală și exprimare artistică

Exprimarea culturală cuprinde aprecierea importanței exprimării creative a ideilor, experiențelor și emoțiilor prin intermediul diferitelor medii, incluzînd muzica, expresia corporală, literatura și artele plastice. Un rol deosebit revine cunoașterii moștenirii culturale locale, naționale, europene și a locului lor în lume. Abilitățile includ și capacitatea de a corela punctele de vedere creative și expresive proprii cu opiniile altora, a identifica și realiza oportunitățile sociale și economice în activitatea culturală. Înțelegerea culturii unei persoane și un simț de identitate pot forma baza unei atitudini deschise și respectarea diversității. În mod special se lucrează la aceste aspecte în cadrul orelor: *Rolul valorilor în luarea deciziei, Stereotipuri de gen și decizii, Planificarea unui mod sănătos*

de viață etc. O atitudine pozitivă, de asemenea, acoperă creativitatea și disponibilitatea de a cultiva capacitatea estetică prin auto-exprimarea artistică și participarea la viața culturală.

7. Competențe în utilizarea noilor tehnologii informaționale și de comunicație

Această competență implică utilizarea critică și cu încredere, la muncă, în timpul liber și pentru comunicare, a mijloacelor electronice. Aceste competențe se referă la gândirea logică și critică, la abilitățile de management al informației dezvoltate de comunicare.

Competența digitală implică utilizarea încrezută și critică a Tehnologiilor Societății Informaționale (IST) pentru lucru, odihnă și comunicare. Aceasta se bazează pe competențe fundamentale în TIC: utilizarea calculatoarelor pentru găsirea, evaluarea, stocarea, producerea, prezentarea și schimbul de informație pentru comunicare și participare în rețele de cooperare prin Internet. În cadrul orelor elevii sunt provocați de a reveni la temele studiate în sala de curs acasă și a căuta noi informații la temă, utilizând Internetul.

8. Spirit de inițiativă și antreprenoriat.

Spiritul de inițiativă și antreprenoriat se referă la capacitatea persoanei de a transforma ideile în acțiuni. Aceasta include creativitatea, inovația și asumarea riscurilor, precum și capacitatea de a planifica și gestiona proiecte pentru a atinge obiectivele. Acest lucru îi ajută pe oameni, nu doar în viața lor cotidiană acasă și în societate, dar și la locul de muncă.

Abilități legate de managementul proactiv implică planificarea, organizarea, gestionarea, conducerea și delegarea, analiza, comunicarea, informarea, evaluarea și înregistrarea, reprezentarea și negocierea eficientă, activitatea individuală și în cooperare. Abilitățile de a judeca și identifica punctele forte și slabe ale persoanei, de a evalua și asuma riscuri atunci când este cazul, sunt importante și în predarea acestui curs. O atitudine antreprenorială este caracterizată de inițiativă, pro-activitate, independență și inovație în viața personală și socială, precum și la serviciu. Aceasta include motivație și determinare de a atinge obiectivele, scopurile personale sau scopurile împărtășite cu alții. Temele *Introducere, Planificarea unui mod de viață sănătos, Autoevaluarea propriului mod de viață, Prevenirea ITS etc.* sunt o resursă în acest sens.

9. Competența în matematică și competențe elementare în științe și tehnologie

Competența matematică este capacitatea de a dezvolta și aplica gândirea matematică pentru a rezolva un șir de probleme în situațiile cotidiene. Competența matematică implică, în măsură diferită, capacitatea și disponibilitatea de a folosi moduri matematice de gândire (gândirea logică și spațială) și prezentare (formule, modele, structuri, grafice, diagrame).

Competența în știință se referă la capacitatea și disponibilitatea de a utiliza blocul de cunoștințe și metodologii folosite pentru a explica lumea naturală, în vederea identificării întrebărilor și formularea unor concluzii ce se bazează pe probe. Competența în tehnologii este văzută drept aplicarea acestor cunoștințe și metodologii ca răspuns la dorințele sau necesitățile umane. Competența în știință și tehnologie implică înțelegerea schimbărilor cauzate de activitatea omului și responsabilitatea individuală ca și cetățean. Dacă gândim la componenta știință atunci competența respectivă poate fi dezvoltată la diferite ore cum ar fi: *Pubertatea și adolescența – vârsta schimbărilor, Rolul Valorilor în luarea deciziilor, Managementul stresului etc.*

10. Competența de comunicare în limbi străine

Comunicarea într-o limbă străină are aceleași dimensiuni ca și comunicarea în limba maternă: se bazează pe abilitatea de a înțelege, de a exprima și de a interpreta gânduri, sentimente și fapte atât pe cale orală, cât și în scris (ascultare, vorbire, lectură și scriere), într-o gamă potrivită de contexte sociale: la serviciu, acasă, în educație, în baza dorințelor sau nevoilor individului. Comunicarea într-o limbă străină, de asemenea, apelează la abilități de mediere și înțelegere culturală.

Comunicarea în limbile străine, de asemenea, necesită abilități precum medierea și înțelegerea interculturală. Nivelul de cunoaștere variază între patru dimensiuni (ascultare, vorbire, lectură și scris) și între diferite limbi, precum și în dependență de originea socială și culturală, mediul, necesitățile și/sau interesele persoanei. Atunci când elevii sunt motivați și caută informație suplimentară în Internet la anumite teme ale cursului, cei care cunosc limbi străine au mai mari oportunități.

5. Competența de bază a disciplinei și competențele specifice care derivă din ea

Competența de bază la disciplina „Decizii pentru un mod sănătos de viață” este Luarea deciziilor în situații de risc. Din această competență derivă cinci competențe specifice:

- Competența de a procesa informație relevantă despre serviciile comunitare multisectoriale în dependență de necesitățile individuale pentru prevenire, tratament și/sau sprijin social- juridic.
- Competența de a analiza consecințele diferitor opțiuni comportamentale în situații de risc pentru sănătate.
- Competența de corela deciziile cu valorile și scopurile personale.
- Competența de comunicare interpersonală pentru fortificarea sănătății personale.
- Competența de a reduce riscurile de sănătate pentru sine și pentru cei din jur.

1. Competența de a procesa informație relevantă despre serviciile comunitare multisectoriale în dependență de necesitățile individuale pentru prevenire, tratament și/sau sprijin social și juridic

Sugestii specifice	Cunoștințe	Abilități	Atitudini	Metode, tehnici de învățare
Indicatori	<p><i>La acest nivel elevii:</i> Descriu sistemul de referință multisectorial disponibil în comunitate, inclusiv servicii de sănătate, sectorul socio-economic, juridic și educațional. Enumeră sursele de informație despre sănătate. Descriu factorii care influențează luarea deciziilor. Explică cele mai frecvente situații de risc pentru sănătate cunoscute de ei.</p>	<p><i>La acest nivel elevii:</i> Identifică situații de risc pentru sănătate. Selectează informații din diferite surse. Identifică diferite opțiuni sănătoase în situații de risc pentru sănătate. Accesează sistemul comunitar de referință pentru a utiliza diferite servicii medicale, socioeconomice, juridice și educaționale.</p>	<p><i>La acest nivel elevii:</i> Evaluează valabilitatea și relevanța informației colectate. Manifestă atitudine pozitivă față de serviciile disponibile în comunitate și exprimarea dorinței de a le utiliza în caz de necesitate.</p>	Lectura intensivă Predarea complementară Studiu de caz Lectura ghidată Gîndește- Perechi –Prezintă Mini-lectură Întrebări și răspunsuri cu un expert în sănătate invitat Mini-cercetarea Studiu/Chestionar Cercetare
Ideii pentru formularea sarcinilor de învățare	Adresarea întrebărilor referitoare la diferite aspecte ale sănătății. Identificarea serviciilor medicale comunitare disponibile, inclusiv informația de contact.	Enumerarea situațiilor de risc pentru sănătate descrise în studii de caz. Aprecierea afirmațiilor cu privire la riscul de transmitere a HIV/ITS și	Identificarea faptelor și presupunerilor / erorilor într-un text scris sau într-o prezentare. Adresarea întrebărilor referitoare la relevanța și	

	<p>Scrierea/discutarea diferitor situații de risc pentru sănătate.</p> <p>Enumerarea factorilor, care influențează luarea deciziilor la adolescenți în diferite situații.</p> <p>Descrierea situațiilor de risc pentru sănătate.</p> <p>Enumerarea instituțiilor de referință pentru o situație de risc ce ține de sănătate.</p>	<p>prezentarea unor comentarii (adevărat sau fals) în privința informației furnizate.</p> <p>Solicitarea / scrierea / adresarea la un expert în sănătate pentru întrebări/răspunsuri.</p> <p>Solicitarea și primirea explicațiilor în privința riscurilor pentru sănătate și prevenirea acestora.</p>	<p>valabilitatea informației.</p> <p>Identificarea soluțiilor pentru anumite cazuri.</p> <p>Examinarea valabilității informației colectate.</p>
Situații de integrare autentice și/sau simulate	<p>Vizită la Centrul Comunitar de Sănătate sau la oricare Centru disponibil de Servicii de Sănătate pentru a accesa informații cu privire la sănătate sau serviciile relevante de sănătate.</p> <p>Colectarea informației relevante cu privire la o situație de risc de la un expert în sănătate.</p> <p>Elaborarea unui tabel cu informații de contact despre serviciile de sănătate disponibile în comunitate.</p>		

2. Competența de a analiza consecințele diferitor opțiuni comportamentale în situații de risc pentru sănătate

Sugestii specifice	Cunoștințe	Abilități	Atitudini	Metode, tehnici de învățare
indicatori	<p><i>La acest nivel elevii:</i></p> <p>Definesc conceptul de sănătate sexual-reproductivă: drepturi și responsabilități.</p> <p>Descriu consecințele comportamentelor nesigure / nesănătoase.</p> <p>Descriu metode de prevenire a sarcinii.</p> <p>Enumeră metode de prevenire a violenței.</p> <p>Descriu metode de prevenire a consumului de alcool / țigări și droguri.</p>	<p><i>La acest nivel elevii:</i></p> <p>Explică parametrii unei probleme de sănătate.</p> <p>Identifică opțiuni comportamentale preventive în situații de risc pentru sănătate.</p> <p>Identifică opțiuni comportamentale și potențiale consecințe asupra sănătății.</p>	<p><i>La acest nivel elevii:</i></p> <p>Manifestă disponibilitate pentru sporirea nivelului de informare despre riscurile potențiale pentru sănătate în comportamentul propriu.</p> <p>Își asumă responsabilitate pentru consecințele deciziilor luate.</p> <p>Identifică avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni comportamentale.</p>	<p>Jocul de rol</p> <p>Linia valorilor</p> <p>Grafic ul T</p> <p>Studiul de caz</p> <p>Lectură ghidată</p> <p>Dezbateri</p> <p>Colțuri</p> <p>Analiza SWOT</p>

	Enumeră principiile alimentației sănătoase.			
Idei pentru formularea sarcinilor de învățare	Recunoașterea, enumerarea și prezentarea metodelor de prevenire și opțiunile comportamentale sănătoase. Identificarea opțiunilor comportamentale sănătoase. Descrierea opțiunilor comportamentale sănătoase. Oferirea exemplelor de opțiuni comportamentale sănătoase. Discutarea drepturilor legate de anumite opțiuni comportamentale.	Identificarea consecințelor comportamentale în situații concrete. Argumentarea alegerii unei opțiuni comportamentale sănătoase. Polemizarea diferenței de opinii privind opțiunile comportamentale sănătoase. Alegerea opțiunilor comportamentale sănătoase dintr-o listă mai mare de opțiuni. Compararea diferitor opțiuni comportamentale sănătoase Compararea diferitor opțiuni comportamentale.	Aprecieria riscurilor pentru sănătate în studii de caz. Recunoașterea consecințelor pozitive ale unui comportament sănătos. Susținerea și promovarea opțiunilor comportamentale sănătoase. Evaluarea potențialelor riscuri pentru sănătate în propriul comportament.	
Situații de integrare autentice și/sau simulate	Descrierea viitorului comunității din perspectiva următoarelor teme: violență, alcool, alimentație, fumat, HIV și ITS . Realizarea unei cercetări mici în comunitate (prietenii, rude) privind consecințele diferitor comportamente riscante pentru sănătate.			

3. Competența de a corela deciziile cu valorile și scopurile personale

Sugestii specifice	Cunoștințe	Abilități	Atitudini	Metode, tehnici de învățare
Indicatori	<i>La acest nivel elevii:</i> Descriu cadrul de luare a deciziilor. Explică valorile general-umane. Cunosc componentele dezvoltării personale.	<i>La acest nivel elevii:</i> Stabilesc scopuri personale de dezvoltare. Identifică și prioritizează valorile în situații de risc pentru sănătate.	<i>La acest nivel elevii:</i> Evaluează importanța stabilirii scopurilor pentru dezvoltarea personală. Demonstrează convingeri ce țin de influența valorilor în luarea deciziilor, în special a valorilor	Scriere liberă Eseu reflexiv Gîndește/ Perechi/ Prezintă Studiul de caz Linia valorilor Colțuri

			proprii.	Lectura ghidată Știu/ Vreau să știu/ Am învățat Interviul în trei trepte Jocul de rol
Ideii pentru formularea sarcinilor de învățare	Identificarea pașilor de luare a deciziilor într-o simulare, studiu de caz și într-o situație reală. Enumerarea și descrierea pașilor de luare a deciziilor. Descrierea valorilor general-umane. Descrierea componentelor de dezvoltare personală. Oferirea exemplelor de obiective pentru fiecare componentă de dezvoltare personală. Recunoașterea factorilor care influențează luarea deciziilor.	Identificarea valorii cheie din spatele deciziei luate de către personajele din studii de caz. Simularea situațiilor de luare a deciziilor. Aplicarea pașilor de luare a deciziilor în baza unui studiu de caz sau a unei simulări. Enumerarea a 2-3 obiective pentru fiecare componentă de dezvoltare personală. Identificarea diferitor valori posibile într-un studiu de caz. Clasificarea valorilor general-umane într-un studiu de caz sau simulare; Clasificarea componentelor de dezvoltare personală;	Estimarea interdependenței dintre componentele de dezvoltare personală; Aprecierea legăturii dintre luarea deciziilor și valorile umane; Aprecierea situațiilor de luare a deciziilor din experiența personală; Verificarea deciziilor luate într-un studiu de caz. Argumentarea avantajelor unei decizii luate în conformitate cu valorile personale.	
Situații de integrare autentice și/sau simulate	Identificarea valorilor principale din spatele deciziilor luate în familie. Aplicarea pașilor de luare a deciziilor într-o situație reală și descrierea opțiunilor, valorilor identificate, deciziilor luate și a rezultatelor.			

4. Competența de comunicare interpersonală pentru fortificarea sănătății proprii

Sugestii specifice	Cunoștințe	Abilități	Atitudini	Metode, tehnici de învățare
Indicatori	<i>La acest nivel elevii:</i> Cunosc semne nonverbale, care demonstrează încredere în sine. Descriu tehnici de refuz.	<i>La acest nivel elevii:</i> Însoțesc deciziile proprii cu argumente. Aplică tehnici de refuz în diferite situații de risc pentru sănătate.	<i>La acest nivel elevii:</i> Demonstrează atitudini nondiscriminatorii față de persoanele care trăiesc cu	Jocul de rol Studiul de caz Careul cunoștințelor

	<p>Descriu indicatori care specifici comportamentelor sănătoase și a celor non-discriminatorii.</p>	<p>Comunică deschis despre riscurile legate de anumite opțiuni comportamentale. Ascultă cu empatie colegii și îi susțin în identificarea strategiilor comportamentale sănătoase.</p>	<p>HIV/SIDA. Manifestă deschidere față de valorile altora și respectă deciziilor luate în conformitate cu acestea. Demonstrează empatie și deschidere pentru noi argumente privind susținerea comportamentelor sănătoase.</p>	<p>Discuții în plen Gîndește- Perechi – Prezintă.</p>
<p>Idei pentru formularea sarcinilor de învățare</p>	<p>Enumerarea argumentelor. Identificarea argumentelor pentru susținerea unui comportament sănătos. Anularea argumentelor în comunicarea cu semenii. Recunoașterea comportamentului non-verbal care demonstrează încredere în sine.</p>	<p>Exprimarea refuzului în mod respectuos dar asertiv față de un comportament nedorit în simulare sau joc de rol. Împărtășirea argumentelor în susținerea deciziei proprii legate de sănătate într-o activitate de simulare. Clasificarea argumentelor. Modificarea / ajustarea argumentelor la un studiu de caz concret. Formularea unor întrebări pentru a înțelege situația/decizia celeilalte persoane. Demonstrarea unui comportament de încredere în sine în diferite studii de caz și jocuri de rol.</p>	<p>Solicitarea de a se „pune în pielea” celeilalte persoane într-o situație de luare a deciziilor/manifestarea empatiei față de valorile persoanei în privința unei decizii. Identificarea punctelor forte, care sprijină comunicarea, negocierea și afirmarea opțiunii comportamentale sănătoase. Identificarea consecințelor negative ale atitudinilor intolerante și discriminatorii față de persoanele care trăiesc cu HIV/SIDA.</p>	
<p>Situații de integrare autentice sau simulate</p>	<p>Aplicarea modelului „Cum să spui NU” în comunicarea cu prietenii în situații ce țin de alcool, țigări, alimentație nesănătoasă și formularea unor concluzii privind eficiența personală în situații similare. Observarea unui coleg într-o situație reală de comunicare și oferirea unui feedback constructiv referitor la capacitatea sa de a prezenta argumente, precum și de a avea un comportament de încredere în sine.</p>			

5. Competența de a reduce riscurile de sănătate pentru sine și pentru cei din jur

Sugestii specifice	Cunoștințe	Abilități	Atitudini	Metode, tehnici de învățare
Indicatori	<p><i>La acest nivel elevii:</i> Descriu specificul unui comportament protector în situații de risc pentru sănătate. Cunosc strategii sănătoase anti-stres. Enumeră tipuri de igienă. Cunosc principiile unei alimentații sănătoase.</p>	<p><i>La acest nivel elevii:</i> Respectă regulile unui comportament de prevenire a riscurilor pentru sănătate. Respectă igiena personală. Aplică în nutriție principiile alimentației sănătoase. Aplică diferite strategii anti-stres.</p>	<p><i>La acest nivel elevii:</i> Adoptă rolul de avocați pentru un mod sănătos de viață. Exprimă o atitudine pozitivă față de comportamentul protector. Dezvoltă sentimentul de auto-eficiență: "Pot decide cum vreau să-mi trăiesc viața." Identifică pentru sine sportul și activitatea fizică preferată.</p>	<p>Exerciții Studiul de caz Jocul de rol Lucrul în grup Simulare Chestionar Studiu</p>
Ideii pentru formularea sarcinilor de învățare	<p>Rezumarea diferitor comportamente de protecție. Recunoașterea strategiilor sănătoase și nesănătoase antistres. Enumerarea principiilor unei alimentații sănătoase.</p>	<p>Identificarea lucrurilor ce urmează să fie schimbate în comportamentul propriu. Evaluarea comportamentului propriu potrivit regulilor/întrebărilor prezentate. Elaborarea regulilor pentru respectarea igienei.</p>	<p>Convingerea semenilor de a respecta igiena, inclusiv reguli de comportament de prevenire. Aprecierea comportamentului propriu la capitolul autoeficiență. Argumentarea deciziei de a respecta un mod sănătos de viață.</p>	
Situații de integrare autentice sau simulate	<p>Implementarea a 2-3 schimbări pentru a îmbunătăți igiena personală. Aplicarea a 2-3 strategii antistres în situații dificile și întocmirea unei concluzii privind eficiența acestora. Elaborarea și aplicarea unui meniu de alimentație sănătoasă timp de o săptămână și oferirea concluziilor pe marginea acestuia. Elaborarea și aplicarea unui program personal de activități fizice.</p>			

6. Conținuturi recomandate

Nr.	Număr de ore	
1	2	Introducere. Autoevaluarea propriului mod de viață Conceptul modului sănătos de viață și componentele sale principale: Sănătatea, Cariera, Identitatea, Prietenii, Familia, Avearea, Imaginea, Autoinstruirea. Introducere în sistemul de referință.
2	2	Stereotipuri de gen și decizii Gen, sex, roluri de gen, stereotipuri de gen. Drepturi, responsabilități și oportunități pentru bărbați și femei. Stereotipuri legate de femei și bărbați. Stereotipuri în luarea deciziilor.
3	2	Rolul valorilor în luarea deciziilor Valorile general-umane. Valorile personale. Cadrul de luare a deciziilor. Relația dintre valoare și luarea deciziilor. Factorii ce determină/influențează poziția valorilor. Ierarhia valorilor personale. Conflicte între valori.
4	2	Decizii pentru prevenirea violenței Tipuri de violență: fizică, economică, emoțională, psihologică și sexuală. Agresorul și victima. Fazele violenței. Efectele violenței. Comportamentul de prevenire. Sistemele de referință în cazul violenței.
5	2	Abuzul sexual Definirea abuzului sexual. Crime legate de viața sexuală. Cum poate fi evitat abuzul sexual. Comportamentul de prevenire. Cum poate fi susținută, ajutată persoana abuzată sexual. Sprijinul postfactum.
6	2	Pubertatea și adolescența – vârsta schimbărilor Definițiile de adolescență și pubertate. Schimbările fiziologice și corporale la băieți și fete în adolescență. Schimbările emoționale și comportamentale. Dezvoltarea sexualității. Maturitatea sexuală. Sistemul reproductiv masculin și feminin. Servicii medicale.
7	2	Igiena. Tipuri de igienă personală Tipuri de igienă: igiena corpului, igiena hainelor, igiena încălțăminteii. Igiena somnului, igiena locuinței. Consecințele nerespectării regulilor de bază ale igienei. Strategii de îmbunătățire a igienei.
8	2	Sănătatea sexual-reproductivă (proiectată și realizată împreună cu medicul/specialistul din comunitate)
9	2	Prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS) Conceptele generale și cheie ale infecțiilor cu transmitere sexuală. Riscurile pentru sănătate. Consecințele ITS. Virusul Hepatitei B și C (HBV, HCV). Comportament responsabil în situații de risc.
10	2	Prevenirea HIV/SIDA. Căile de transmitere. Situații de risc și comportamentul de prevenire Date statistice recente cu privire la HIV/SIDA. Concepte generale despre HIV și SIDA.

		Căile de transmitere a HIV. Mituri și prejucii despre HIV și SIDA. Prevenirea HIV/SIDA.
11	2	Pașii de luare a deciziilor în situații de risc Algoritmul procesului de luare a deciziilor: colectarea informației, analiza opțiunilor, luarea deciziilor în baza valorilor, apărarea alegerii făcute și întreprinderea acțiunilor. Circumstanțele și factorii necesari pentru luarea independentă a deciziilor. Consecințele pozitive și negative ale unei decizii. Abilitățile de exprimare a refuzului.
12	2	HIV și SIDA – Stigmatizare și discriminare Definiția stigmatizării și discriminării. Stigmatizarea internă. Cercul vicios al stigmatizării. Toleranța față de persoanele infectate cu HIV/SIDA. Formele de discriminare ce există față de persoanele care trăiesc cu HIV. Drepturile și responsabilitățile persoanelor care trăiesc cu HIV/SIDA.
13	2	Stresul și luarea deciziilor Definiția stresului. Factorii de stres. Stresul și simptomele lui. Consecințele stresului. Strategii antistres.
14	2	Tutunul, alcoolul și drogurile Consecințele dăunătoare ale consumului de alcoolul, nicotină, marijuana, inhalanților, cocainei, steroizilor anabolici la adolescenți Stereotipuri și mituri legate de alcool, țigări și droguri. Dependența de droguri. Riscurile asociate consumului de alcool și droguri.
15	2	Alimentația și activitatea fizică Principiile alimentației sănătoase. Piramida alimentației sănătoase. Grupurile alimentare: Carbohidrații. Proteinele. Grăsimile. Uleiurile, Calciul. Recomandările de alimentație pentru fiecare grup alimentar. Greutatea medie la adolescenți. Anorexia. Bulimia. Steroizii anabolici. Activitățile fizice: aerobica, fortificarea mușchilor.
16	2	Planificare pentru un mod sănătos de viață Componentele dezvoltării personale: Identitatea. Cariera. Sănătatea. Familia. Auto-dezvoltarea. Prietenii. Avera. Reputația. Principiile dezvoltării personale: interdependența, scopurile pe termen scurt și lung, dezvoltarea înseamnă schimbare, două direcții ale procesului de dezvoltare personală. Stabilirea scopurilor pentru dezvoltarea personală.
17	3	Sistemul de referință în sprijinul unui mod sănătos de viață Instituțiile medicale. Organizațiile neguvernamentale. Instituțiile pentru protecția drepturilor omului. Modele comportamentale în instituțiile de referință.
	Total	35 ore

7. Sugestii metodologice



Acest curs opțional este axat pe promovarea unui mod sănătos de viață prin sprijinirea unor schimbări de comportament. În procesul de predare, profesorul va avea mai mult rol de facilitator și va asigura o învățare autentică și contextuală, astfel încât elevii să poată aplica cu ușurință cunoștințele conform principiului „aici și acum”. Profesorul și elevii vor fi parteneri în procesul de învățare. Elevii vor avea posibilitatea să relateze despre problemele cu care se confruntă și vor participa la activități, în care profesorii aplică metode interactive de predare/învățare.

Pornind de la premisa că scopul cursului este modificarea

comportamentului, factorii determinanți ai acestui proces reprezintă o parte integrantă a conținutului (vezi Figura 1).

Astfel schimbările vor fi promovate la toate cele trei niveluri:

- Cunoștințe
- Abilități
- Atitudini

Integrarea acestor trei nivele și exersarea lor în situații diferite va conduce la formarea unor competențe, care vor determina schemele cognitive și emoționale ale elevilor.

Atunci când învățarea pune accent pe formarea unor atitudini și comportamente noi, elevii sunt puși în situația de a se întreba:

- Ce cred eu despre asta?
- Cum se potrivește această informație cu ceea ce știu deja?
- Ce anume pot face în alt mod acum, când dețin această informație și experiență?
- Care sunt consecințele pozitive și negative ale diferitor opțiuni?
- Cum sunt afectate convingerile mele personale de aceste opțiuni?

Teoriile comportamentale se bazează pe ideea că atunci când elevii devin conștienți de propriile lor procese metacognitive și se simt încrezuți în utilizarea acestora, ei devin capabili să înțeleagă mult mai bine idei și sisteme și modalități noi de a acționa și a se purta. Abilitățile lor de gândire devin mai flexibile și mai rezistente datorită conștientizării sporite a propriului sistem de convingeri. Beneficiile sunt numeroase. Elevii sunt mai puțin expuși presiunii generate de capricii „de moment”, influenței și manipulărilor externe, devin mai receptivi la idei și comportamente noi.

Cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață” vizează cultivarea integrității morale a elevilor, fiind axat pe trei dominante:

- Cunoașterea de sine și conștientizarea identității proprii.
- Modelarea relațiilor interpersonale și a comportamentului în baza regulilor și a criteriilor care nu contravin valorilor general-umane.
- Conștientizarea, adecvată vârstei, a rolului deciziilor în asigurarea reușitei personale.

Activitățile acestui curs sunt organizate în funcție de particularitățile psihosociale, necesitățile proprii și stimulează afirmarea individualității elevilor, consolidează climatul de cooperare în grup.

În același timp, Cadrul de învățare și gândire: Evocarea, Realizarea Sensului, Reflecția, Extinderea (ERRE) sunt un sprijin metodologic în acest sens. Grație cadrului ERRE, este valorificată experiența anterioară a elevilor la fiecare temă, prin identificarea pre-condițiilor necesare pentru a motiva și implica activ elevii în procesul de învățare. Informațiile noi sunt prelucrate activ în timpul orei.

La etapa de Reflecție, accentul este pus pe exersarea comportamentelor constructive în baza noilor cunoștințe, abilități și atitudini.

Situațiile din viață, mai concret, textele selectate, situațiile problematice, documentele, suporturile vizuale, se înscriu în aceeași categorie a materialelor didactice, care corespund cerințelor, necesităților și intereselor personale ale elevilor, precum și abilităților lor individuale de învățare și/sau inteligenței predominante.

Abordarea metodologică este inspirată din metodele de promovare a gândirii critice, care ajută elevii să învețe activ, să gândească critic și să lucreze în cooperare cu alții.

La lecții sunt utilizate metode, care au rolul de a stimula interesul elevilor, ceea ce, la rândul său, motivează participarea activă prin crearea unui context plăcut și afectiv.

La etapa de Extindere elevii vor avea posibilitatea să învețe din propria experiență și din experiența colegilor. Ei vor analiza cazuri și situații foarte concrete și vor învăța să aplice tehnici eficiente de comunicare în echipă.

În plus, elevii vor face cunoștință cu instituțiile de referință disponibile în comunitate, vor dezvolta modele de comunicare cu specialiștii din aceste instituții și vor interacționa cu alte persoane-resursă din comunitate. Aceasta înseamnă că elevilor le vor fi puse la dispoziție situații autentice de învățare, indispensabile procesului de formare a competențelor.

Metodologia construcției cursului se bazează pe teoria comportamentului planificat. Utilizarea acestui model de schimbare comportamentală este benefică pentru toți factorii ce determină un mod de sănătos viață, promovează schimbări durabile și ajută la prevenirea unui comportament de risc sau a unui comportament „nesănătos”.

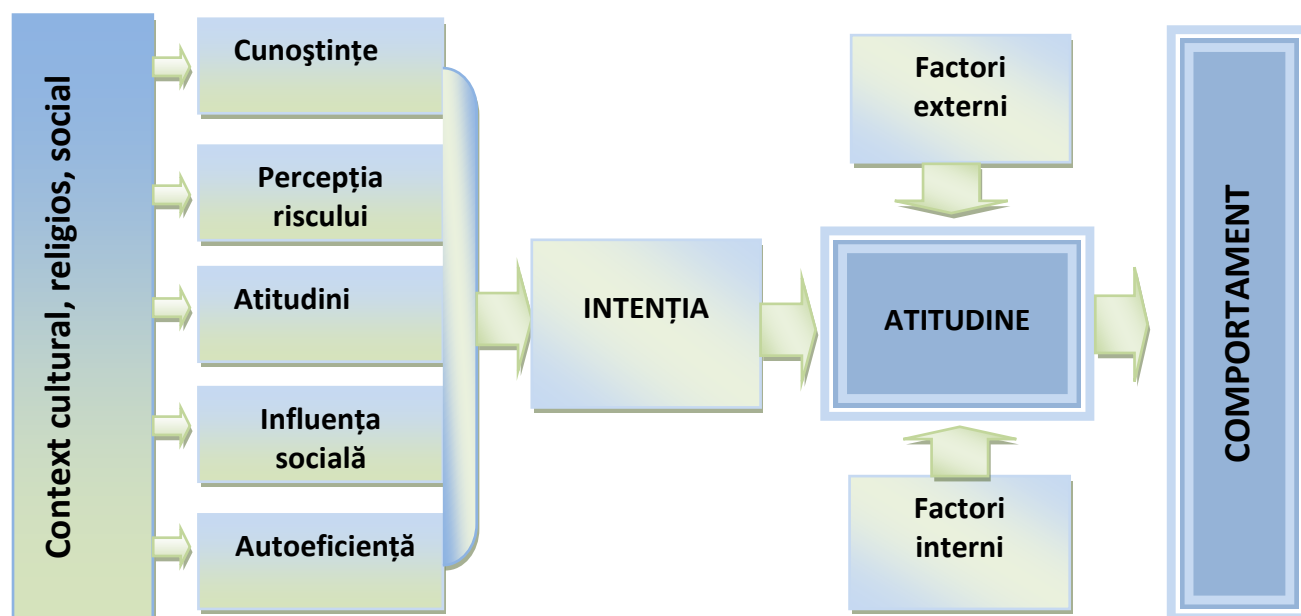


Figura 1. Factorii care determină comportamentul

Astfel educația pentru un mod sănătos de viață se bazează pe mai mulți factori ce determină:

- Cunoștințe.
- Înțelegerea riscurilor.
- Atitudini.
- Influențe sociale.
- Autoeficiență.

Aceste componente prin integrare generează intenții, care fiind influențate de factori externi conturează atitudini ce generează comportamente. În fine, succesul promovării unor schimbări comportamentale este determinat de contextul social, cultural și religios, precum și de alți factori externi: serviciile disponibile, existența sprijinului emoțional și grupurile de suport colegial.

Deși un curriculum școlar nu poate aborda în mod explicit factorii externi ce determină o schimbare de comportament, cursul are în calitate de obiectiv conștientizarea acestor factori și influenței lor asupra

persoanei. În afară de aceasta, cursul oferă suport pentru formarea competenței de luare a unor decizii informate în privința modului sănătos de viață.

8. Sugestii pentru evaluare

În cadrul cursului „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, evaluarea va urmări progresul elevilor atât din perspectiva cunoștințelor noi cât și din perspectiva integrării valorilor promovate în viața personală și în mediul social concret.

În cadrul acestui curs, evaluarea formativă este centrată pe aspectul calitativ, fiind esențială pentru procesul de predare-învățare. Atât profesorul cât și elevii vor avea posibilitatea de a monitoriza procesul de învățare. Evaluarea formativă va servi în calitate de suport pentru crearea și menținerea motivației de învățare și schimbare de comportament.

Evaluarea propriei comunicări cu semenii, evaluarea contextului social și fizic constituie unul din aspectele cele mai importante ale acestui curriculum, care contribuie nu numai la formarea comportamentului personal adecvat ci și la promovarea unui mod sănătos de viață în școală, familie și în cercul de prieteni.

În Ghidul profesorului sunt propuse următoarele metode de evaluare:

- Fișe de observare.
- Scriere reflexivă.
- Testarea dezvoltării personale.
- Exprimarea ideilor și argumentelor personale prin postere, desene și prezentări .
- Proiect individual și de grup.
- Exerciții practice în clasă/școală.
- Jocuri de rol.
- Studii de caz etc.

Ținând cont de aspectul personal al subiectelor abordate în cadrul cursului, este încurajată, în mod deosebit, autoevaluarea. Rolul profesorului va fi de facilitator: el va explica metodele, va formula sarcinile și va propune oportunități de interpretare. Atunci când sarcinile de evaluare vor viza subiecte sensibile, profesorul va da preferință comunicării rezultatelor evaluării în perechi și va evita prezentarea lor în plen. Profesorul va asigura confidențialitatea rezultatelor evaluării, în cazul în care acest lucru este solicitat de elevi.

Pentru asigurarea unei autoevaluări adecvate, la începutul cursului profesorul va propune mai multe reguli de comunicare, aprobate de către toți elevii. Una dintre cele mai importante reguli va fi *Respectarea intimității/confidențialității opiniilor elevilor* prin oferirea dreptului de a refuza participarea la un exercițiu incomod, din punct de vedere al elevului, sau de a renunța la exprimarea opiniilor în public (de ex. în plen, perechi).

Metodele și sarcinile de evaluare vor urmări formarea comportamentelor specificate în prezentul Curriculum. Astfel, instrumentele de evaluare vor permite elevilor să demonstreze noi acțiuni, să manifeste noi comportamente, să valorifice noi experiențe, conferind cursului un grad sporit de aplicabilitate.

Studiile de caz propuse vin din experiența elevilor, sunt specifice vârstei și modului lor de viață. Astfel, elevii se regăsesc în multe din situațiile discutate, comparând personajele principale și acțiunile lor cu comportamentul propriu.

9. Bibliografie

1. Adrian Nicolau (coordonator). *Cunoaște-te pe tine însuși*. Polirom . Iași. 2003.
2. Boris Melnic. *Formarea calităților omenești*. Știința. Chișinău. 1992.
3. Charles Temple, Jeannie L. Steele, Kurtis S. Meredith. *Aplicarea tehnicilor de dezvoltare a gândirii critice*. Ghidul IV. Supliment al revistei Didactica Pro. Nr. 2 (8). Chișinău. 2003.
4. Dan Cîndea, Rodica M. Cîndea. *Comunicarea managerială aplicată*. Expert. București. 1998
5. Educație pentru toleranță. *Auxiliar didactic în ajutorul dirigintelui*. Chișinău. 2005.
6. Marvin Eisen, Christina Pallitto, Carolyn Bradner, and Natalya Bolshun. *Teen Risk-Taking: Promising Prevention Programs and Approaches*. Urban Institute, 2000.
7. R. Esanu, V. Goras-Postică, L. Sclifos, R. Solovei. *Integrare europeană pentru tine*. Ghid metodologic pentru profesori. Centrul Educational ProDidactica. Chisinau. 2009.
8. E. Gherga, G. Gherga. *Medierea Conflictelor*. Accesat la 12 decembrie 2009. [http://www.socio.uvt.ro/CLMIS/GabrielaGrosseck/medierea_conflictelor Comunicarea ro .pdf](http://www.socio.uvt.ro/CLMIS/GabrielaGrosseck/medierea_conflictelor_Comunicarea_ro.pdf).
9. *Educația sanitară în școală pentru prevenirea SIDA și ITS*. Ghidul Profesorului. Lyceum. 2009.
10. *Ghidul carierei mele*. Colecția Educația 2000+. Humanitas Educațional. București. 2003.
11. *Ghidul educatorului de la egal la egal în prevenirea HIV/SIDA*. Centrul de Informare si Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova. UNICEF. Chisinau. 2003.
12. Ghidul Militarului. *Bărbați militari informați - o familie sănătoasă*. Societatea de Planificare a Familiei din Moldova. Chisinau. 2007.
13. *Identificarea și dezvoltarea psiho-socială și a carierei copiilor aflați în medii care-i determină să muncească sau să ajungă în situații de risc*. Model practic de intervenție pentru prevenirea implicării în forme grave de muncă a fetelor și băieților cu risc crescut de a fi exploatați prin muncă. Centrul parteneriat pentru egalitate. 2005. (DRAFT)
14. Simona Iovanut, *Comunicarea: Curs de specializare pentru lucrători sociali în mediul rural*. Editura Waldpress 2001.
15. International Guidelines on Sexuality Education: *An evidence informed approach to effective sex,relationships and HIV/STI education*. UNESCO. 2009.
16. Larisa Stog. *Responsabilitatea ca dimensiune a personalității*. Chișinău 1998.
17. *Life Planning Education. A youth development program. Advocates for youth*. Washington. 1995.
18. M.Murray. *Curriculum development and design*. Murray Print. Crows Nest. 1993.
19. *National Health Education Standards PreK-12*. Second Edition. American Cancer Society. 2007.
20. *Pas cu pas către cariera ta*. Ghid de consiliere și orientare. Centrul OCUP pentru informare, orientare și formare profesională. București. 2004.
21. *Psihoteste*. Societatea Știință și Tehnica. București. 1996.

22. *Tinerii Previn HIV/SIDA*. Ghid de actiune pentru educatorii de la egal la egal. Claudia Daniai, Viorel Babii. Centrul National de Resurse pentru Tineri. Chisinau. 2008.
23. *Профилактика ВИЧ-инфекции*. Информационный сборник для руководителей школ. Бишкек. 2009.
24. *Навыки, Необходимые для Здоровья*. Всемирная Организация Здравоохранения. Алмаата. 2003.
25. *Дети со знаком "плюс"*. ЮНИСЕФ. Москва. 2008.
26. *Здоровье подростка*. Информационно-методические материалы для учителей 9-11 классов общеобразовательных школ. Министерство Образования и Науки Кыргызской Республики. Бишкек. 2009.
27. *Программа профилактического тренинга для подростков "Ступени"*. Руководство для тренера. Под. ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас. Врачи детям. Санкт-Петербург. 2009.
28. *Все в наших руках...* Пособие по первичной профилактике ВИЧ/СПИДА. Молодежный социально-профилактический центр "Двери". Москва. 2001.
29. Фалеев А.В. "*Рецепты стройности*", Издательство: "Сталкер", 2008 г. Авторское название: "Магия стройности".
30. Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. *Основы конструктивного общения*. Методическое пособие для преподавателей. <http://www.koob.ru>
31. UNESCO International Technical Guidance on Sexuality Education, December 2009 - <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>
32. *The Key Competences for Lifelong Learning* – A European Framework is an annex of a Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning that was published in the Official Journal of the European Union on 30 December 2006/L394. (http://eur-lex.europa.eu/LexUriSer v/site/en/oj/2006/l_394/l_39420061230en00100018.pdf)
33. UNICEF Report "*The impacts of Migration on Children in Moldova*", October 2008 [http://www.unicef.org/The_Impacts_of_Migration_on_Children_in_Moldova\(1\).pdf](http://www.unicef.org/The_Impacts_of_Migration_on_Children_in_Moldova(1).pdf)