



COLEGIUL DE CRIMINOLOGIE,
ADMINISTRARE ȘI DREPT „VALERIU BUJOR”

CATEDRA DE DISCIPLINE SOCIO-UMANISTE ȘI LIMBI MODERNE

**CURRICULUMUL DISCIPLINAR
DECIZII PENTRU UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ**

SPECIALITATEA 42110 – JURISPRUDENȚĂ
CALIFICAREA 341105 – GREFIER

Autor(i):

Recenzent(ți):

Adresa Curriculumului în internet:

APROBAT

Consiliul profesoral, proces-verbal nr. _____
din _____ 2021

Chișinău, 2021

STANDARD CURRICULAR

I. PRELIMINARII	3
II. MOTIVAȚIA, UTILITATEA DISCIPLINEI PENTRU DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ	3
III. COMPETENȚELE PROFESIONALE SPECIFIC DISCIPLINEI.....	5
IV. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI	6
V. UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚARE	6
VI. REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A ORELOR PE UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE	7
VII. STUDIU INDIVIDUAL GHIDAT DE PROFESOR.....	7
VIII. LUCRĂRILE PRACTICE RECOMANDATE.....	8
IX. SUGESTII METODOLOGICE.....	8
X. SUGESTII DE EVALUARE A COMPETENȚELOR PROFESIONALE.....	10
XI. RESURSELE NECESARE PENTRU DESFĂȘURAREA PROCESULUI DE STUDIU	11
XII. RESURSELE DIDACTICE RECOMANDATE ELEVILOR	11

I. PRELIMINARII

Se recomandă ca predarea cursului opțional *Decizii pentru un mod sănătos de viață* să se organizeze în primul an de studii.

Temele principale și activitățile de învățare planificate conform acestui curriculum țin de promovarea unui mod sănătos de viață și formarea competenței de luare a deciziilor la elevii școlilor profesionale. Rezultatele pilotării cursului au demonstrat un nivel sporit de interes și motivație în rândul elevilor din anul I de studii. Conținutul cursului *Decizii pentru un mod sănătos de viață* nu se suprapune cu nici unul din obiectele predate în primul an.

Cursul este practic și se orientează spre formarea competențelor de luare a deciziilor în situații de risc. De aceea este foarte important pentru elevi ca el să fie predat în primul semestru din anul I: anume acesta este momentul când elevii se despart de părinți sau tutore 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.

Atât experiențele, cât și recomandările ce țin de promovarea unui mod sănătos de viață în rândul 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 pentru a se reduce probabilitatea situațiilor de risc și se 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 ale infecțiilor cu transmitere sexuală.
- Lipsa încrederii în sine.
- Lipsa abilităților de comunicare, îndeosebi 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 așa aspecte ca sporirea nivelului de încredere în sine, consolidarea capacităților de luare a deciziilor, comunicarea și comportamentul în situații de risc, ș.a.

II. MOTIVAȚIA, UTILITATEA DISCIPLINEI PENTRU DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ

Cursul se adresează adolescenților aflați 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 pe toate aspectele ce țin de un mod sănătos de viață. Absolvenții cursului își vor dezvolta abilitățile de

autogestiune și vor putea influența comportamentul semenilor (management social) pentru promovarea unui mod sănătos de viață.

Acest curriculum vine să completeze curriculumul la educația civică. El se axează pe următoarele principii:

- Centrarea pe elev ca 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:

1. 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 exemplu, cunoștințe, valori, norme sociale, atitudini și abilități).
2. Aplicarea metodelor participative de predare, care implică activ elevii și îi ajută să comunice și să integreze informația.
3. Implementarea activităților multiple și argumentate din punct de vedere educațional, destinate să influențeze factorii de risc și de protecție.
4. Furnizarea unor informații corecte din punct de vedere științific cu privire la riscurile și profilaxia HIV/ SIDA, ITS și a sarcinii nedorite.
5. Abordarea valorilor și a percepțiilor personale ale familiei, inclusiv a normelor stabilite între semeni.
6. Abordarea atitudinilor individuale și a normelor stabilite între semeni în privința măsurilor de prevenire a riscurilor.

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

Activitățile de învățare proiectate au caracter educativ și le 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 se va crea un context pentru conștientizarea problemelor, provocărilor și riscurilor existente în jurul lor.

Acest curriculum este orientat spre schimbări în comportamentul social, ceea ce vine în deplină concordanță cu exigențele reformei educaționale în 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. Totodată 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 premiza că elevii:

- Respectă igiena personala.
- 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 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:

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

III. COMPETENȚELE PROFESIONALE SPECIFIC DISCIPLINEI

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

IV. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Codul disciplinei	Denumirea disciplinei	Semestrul	Numărul de ore				Evaluarea	
			Total	Contact direct		LI	Forma de evaluare	Nr. de credite
				T	P			
S.03.L.052	Decizii pentru modul sănătos de viață	I	60	30	15	15	Examen	2

V. UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚARE

Unități de competență	Unități de conținut
Unitatea de învățare 1. Concepte de bază ale deciziilor pentru modul sănătos de viață	
UC1. Dezvoltarea respectului față de viața personală, sănătatea proprie și a celor din jur.	Conceptul modului sănătos de viață și componentele sale principale: sănătatea, cariera, identitatea și prietenii. Familia, imaginea/ reputația.
Unitatea de învățare 2. Stereotipuri de gen și decizii	
UC2. Dezvoltarea respectului față de viața personală, sănătatea proprie și a celor din jur.	Gen, sex, rolul de gen, stereotipul de gen. Drepturi, responsabilități pentru bărbați și femei. Stereotipuri legate de femei și bărbați.
Unitatea de învățare 3. Rolul valorilor în luarea deciziilor	
UC3. Argumentarea importanței ierarhizării valorilor.	Valorile general-umane. Valorile personale. Factorii ce determină/ influențează poziția valorilor. Ierarhia valorilor personale. Conflicte între valori.
Unitatea de învățare 4. Decizii pentru prevenirea violenței	
UC4. Identificarea unor forme de violență în familie. Planificarea programelor de activitate pentru menținerea stării de sănătate mintală/ fizică/ psihologică/ morală.	Tipuri de violență: fizică, economică, emoțională, psihologică și sexuală. Agresorul și victima. Comportamentul de prevenire.
Unitatea de învățare 5. Abuz sexual	
UC5. Analiza consecințelor debutului vieții sexuale timpurii. Identificarea consecințelor sarcinii în pubertate pentru mama și copil.	Definirea abuzului sexual. Cum poate fi evitat abuzul sexual. Comportamentul de prevenire. Cum poate fi susținută, ajutată persoana abuzată sexual.
Unitatea de învățare 6. Pubertatea și adolescența – vârsta schimbărilor	
UC6. Analiza consecințelor debutului vieții sexuale timpurii. Identificarea consecințelor sarcinii în pubertate pentru mama și copil.	Definițiile noțiunilor de adolescență și pubertate. Schimbările fiziologice la fete și băieți. Schimbările emoționale și comportamentale. Maturitatea sexuală.
Unitatea de învățare 7. Igiena. Sănătatea sexual-reproductivă	
UC7. Argumentarea importanței unui mod sănătos de viață. Alcătuirea și aplicarea regulilor de igienă personală pentru menținerea organismului în stare de sănătate. Analiza consecințelor debutului vieții sexuale timpurii. Identificarea consecințelor sarcinii în pubertate pentru mama și copil. Identificarea unor maladii sexual-transmisibile. Propunerea unor modalități de profilaxie a maladiilor sexual-transmisibile. Argumentarea importanței unui mod sănătos de viață. Identificarea unor maladii sexual-transmisibile. Luarea deciziilor corecte în situații de amenințare a stării de sănătate.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tipuri de igienă: a corpului, a hainelor, a încălțămintei, etc. Consecințele nerespectării a regulilor de bază ale igienei. 2. Sănătatea sexual-reproductivă. 3. Infecții cu transmitere sexuală. Riscurile pentru sănătate. Consecințele ITS. Virusul Hepatitei B și C. 4. Căile de transmitere a HIV/SIDA. Prevenirea HIV/SIDA.
Unitatea de învățare 8. Stresul și luarea deciziilor	
UC8. Planificarea programelor de activitate pentru mențin-	Definiția stresului. Factorii de stres. Stresul și simptomele

nerea stării de sănătate mintală/ fizică/ psihologică/ morală.	lui. Consecințele stresului.
Unitatea de învățare 9. Tutunul, Alcoolul, Drogrurile	
UC9. Descrierea consecințelor nocive a tutunului asupra organismului uman. Descrierea consecințelor nocive a alcoolului asupra organismului uman. Descrierea consecințelor nocive a drogurilor asupra organismului uman.	1. Consecințele dăunătoare de nicotină. Dependența de nicotină. 2. Consecințele dăunătoare ale consumului de alcool. Dependența de alcool. 3. Consecințele dăunătoare ale consumului de droguri. Dependența de droguri.
Unitatea de învățare 10. Alimentația și activitatea fizică	
UC10. Identificarea unor boli digestive precum și a celor ce rezultă în cazul unei alimentații incorecte – Identificarea punctelor tari și slabe ale propriei stări de sănătate.	Principiile alimentației sănătoase. Piramida alimentării. Grupurile alimentare: glucide, proteine, lipide.

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	Concepte de bază ale deciziilor pentru modul sănătos de viață. Stereotipuri de gen și decizii	11	6	3	2
2	Rolul valorilor în luarea deciziilor. Decizii pentru prevenirea violenței. Abuz sexual	8	4	2	2
3	Pubertatea și adolescența-vârsta schimbărilor	8	4	2	2
4	Igiena. Sănătatea sexual-reproductivă	8	4	2	2
5	Alimentația și activitatea fizică	8	4	2	2
6	Tutunul, Alcoolul, Drogrurile	7	4	2	1
7	Stresul și luarea deciziilor	8	4	2	2
Total		60	30	15	15

VII. STUDIU INDIVIDUAL GHIDAT DE PROFESOR

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Unitatea de învățare 1. Concepte de bază ale deciziilor pentru modul sănătos de viață			
Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adolescenților	Referate	Prezentarea referatului	Săptămâna I
Unitatea de învățare 2. Stereotipuri de gen și decizii			
Atitudini și prejudecăți. Ce reprezintă atitudinile? Ce sunt prejudecățile? Ce sunt stereotipurile?	Studiu de caz	Prezentarea studiului de caz	Săptămâna II
Unitatea de învățare 3. Rolul valorilor în luarea deciziilor			
Factorii ce determină/ influențează poziția valorilor. Ierarhia valorilor personale. Conflicte între valori.	Referate	Prezentarea referatului	Săptămâna III
Unitatea de învățare 4. Decizii pentru prevenirea violenței			
Tipuri de violență. Comportamentul de prevenire.	Studiu de caz	Prezentarea studiului de caz	Săptămâna IV
Unitatea de învățare 5. Abuzul sexual			

Cum îți educi copilul ca să se protejeze de un eventual abuz?	Studiu de caz	Prezentarea studiului de caz	Săptămâna V
Unitatea de învățare 6. Pubertatea și adolescența – vârsta schimbărilor			
Reacții la transformările pubertare. Reorganizarea reprezentării corporale.	Poster. Prezentarea PPT	Prezentarea posterului. Prezentarea PPT	Săptămâna VI
Unitatea de învățare 7. Igiena. Sănătatea sexual-reproductivă			
Tipuri de igienă. Strategii de îmbunătățire a igienei.	Poster. Prezentarea PPT	Prezentarea posterului. Prezentarea PPT	Săptămâna VII
Prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Riscurile pentru sănătate.	Studiu de caz. Diagrama	Prezentarea studiului de caz. Prezentarea diagramei	Săptămâna VIII
Prevenirea HIV/SIDA. Mituri și prejudecăți.	Studiu de caz. Diagrama	Prezentarea studiului de caz. Prezentarea diagramei	Săptămâna IX
Unitatea de învățare 8. Stresul și luarea deciziilor			
Simptome și strategii anti-stres	Studiu de caz. Referate	Prezentarea studiului de caz. Prezentarea referatului	Săptămâna X
Unitatea de învățare 9. Tutunul, Alcoolul, Drogurile			
Riscurile asociate consumului de alcool, tutun și droguri.	Studiu de caz. Diagrama. Prezentarea PPT	Prezentarea studiului de caz. Prezentarea diagramei. Prezentarea PPT	Săptămâna XI
Unitatea de învățare 10. Alimentația și activitatea fizică			
Anorexia. Bulimia. Steroizii anabolici.	Studiu de caz. Referate	Prezentarea studiului de caz. Prezentarea referatului	Săptămâna XII
Anorexia. Bulimia. Steroizii anabolici.	Studiu de caz. Referate	Prezentarea studiului de caz. Prezentarea referatului	Săptămâna XII

VIII. LUCRĂRILE PRACTICE RECOMANDATE

Nr.	Unitatea de învățare	Conținutul tematic
1.	Decizii pentru prevenirea violenței	Tipuri de violență. Fazele violenței. Comportamentul de prevenire
2.	Tutunul, Alcoolul, Drogurile	Riscurile asociate consumului de alcool și droguri
3.	Alimentația și activitatea fizică	Piramida alimentației sănătoase
		Recomandările de alimentație pentru fiecare grup alimentar. Alcătuirea unui mediu.
		Activitățile fizice: activitatea aerobică, fortificarea mușchilor. Alcătuirea exercițiilor fizice specifice persoanelor cu dezabilități.

IX. 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 rolul 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 cadrul cărora profesorii vor aplica 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.

Astfel, schimbările vor fi promovate la toate cele trei niveluri:

- Cunoștințe.
- Abilități.
- Atitudini.

Integrarea acestor trei niveluri 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 încrezători în utilizarea acestora, ei devin capabili să înțeleagă mult mai bine idei, sisteme și modalități noi de acțiune 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 manipularilor 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 și necesitățile elevilor și stimulează afirmarea individualității lor, consolidează climatul de cooperare în grup.

În același timp, cadrul de învățare și gândire *Evocarea, Realizarea Sensului, Reflecția, Extinderea* (ERRE) reprezintă un sprijin metodologic în acest sens. Prin cadrul ERRE este valorificată experiența anterioară a elevilor la fiecare temă, prin identificarea 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 – textele selectate, situațiile problematice, documentele, suporturile vizuale – se înscriu în aceeași categorie a materialelor didactice și 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. De asemenea, 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.

Prin integrare, aceste componente 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.

X. SUGESTII DE EVALUARE A COMPETENȚELOR PROFESIONALE

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 modalități 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 punctul de vedere al elevului, sau de a renunța la exprimarea opiniilor în public (de exemplu, în plen, în perechi).

Metodele și sarcinile de evaluare vor urmări formarea comportamentelor specificate în prezentul curriculum. Astfel, instrumentele de evaluare le 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.

XI. RESURSELE NECESARE PENTRU DESFĂȘURAREA PROCESULUI DE STUDIU

Pentru asigurarea demersului didactic, în cadrul unității de curs *Decizii pentru un mod sănătos de viață* se vor utiliza resursele disponibile în instituție pentru procesul de studiu și se va depune eforturi constante pentru îmbunătățirea, diversificarea, modernizarea și adaptarea acestora la necesitățile didactice.

Procesul de studiu se va desfășura în sălile de studiu dotate cu utilaje necesare: tabla, calculator, proiector la necesitate. Pentru a îndeplini sarcinile propuse se vor utiliza resurse materiale: manuale disponibile în biblioteca instituției și în format electronic, surse accesibile online, texte auxiliare, planșe, fișe, pliante, fotografii, secvențe de film, etc.

Resurse procedurale se referă la forma de organizare a clasei, modalități de organizare a activității, metode de învățare, metode de predare și alocare de timp care sunt planificate de profesor.

XII. RESURSELE DIDACTICE RECOMANDATE ELEVILOR

1. Crețu N., Scîlîf L. *Ghidul elevului pentru cursul opțional*.
2. *Decizii pentru un mod sănătos de viață*. Ericon, Chișinău, 2012.
3. Eșanu R., Goraș-Postică V., Scîlîf L., Solovei R. *Integrare europeană pentru tine. Ghid metodologic pentru profesori*. Pro Didactica, Chișinău, 2009.
4. Melnic B. *Formarea calităților omenești*. Știința, Chișinău, 1992.
5. Nicolau A. (coordonator). *Cunoaște-te pe tine însuși*. Polirom, Iași, 2003.
6. Shapiro S. *Manual de educație pentru sănătate*. Fundația Soros.
7. Turchină T. *Deprinderi de viață. Manual pentru clasele X-XII*. Prut internațional, 2005.