

2005)
24
)

- Valentina PRIȚCAN Universitatea de Stat "Alecru Russo", Bălți,
doctor în psihologie,
- Valentina MIRON Direcția Generală Educație, Știință, Tineret
și sport, Chișinău, specialist
3. Ludmila MAZILU Liceul "D. Alighieri", Chișinău, psiholog școlar
4. Viorica PELIVAN Direcția Generală Educație, Știință, Tineret
și sport, Chișinău, metodist
5. Tatiana TURCHINĂ Universitatea de Stat din Moldova, lector
6. Domnica GĂNU Secretariatul Permanent al Consiliului Național pentru Protecția
Drepturilor Copilului, doctor în psihologie
7. Eugenia PARLICOV Ministerul Educației, specialist principal
8. Iosif MOLDOVANU Centrul Național de Resurse pentru Tineret,
Consultant UNICEF
9. Valentina LUNGU Centrul Educațional-Didactic "Pas cu Pas", director
10. Emilia MORARU Liceul "Mircea Eliade", Chișinău, psiholog școlar
11. Marina MORARU Universitatea de Stat "Alecru Russo", Bălți
12. Vera MELNICIUC Centrul "Dalila", director
13. Ala HOLBAN Universitatea de Medicină și Farmacie "N. Testemițeanu"
14. Eugenia CALAC Liceul "N. Iorga" Chișinău, profesoară
15. ECATERINA ROTARU Centrul SIDA, specialist
16. Stela GĂNJU ME, specialist principal
17. Emilia MALAI Universitatea de Medicină și Farmacie "N. Testemițeanu", lector
18. Natalia SILITRARI Centrul Național de Medicină Preventivă, specialist
19. Maria VRĂNCEANU UNICEF, consultant național, coordonator program

Nadejda VELIȘCO,
șef Direcție învățămînt preuniversitar,
coordonator,
Ministerul Educației

Georg-Eckert-Institut BS78

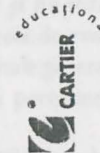


1 167 862 3

8007/14572

CURRICULUM PENTRU DISCIPLINA ȘCOLARĂ DEPRINDERI DE VIAȚĂ

VÎRSTA 5-7 ANI ȘI CLASELE I-XII



Georg-Eckert-Institut
für internationale
Schulbuchforschung
Braunschweig
- Bibliothek -
2002/1572

MD

Z-94

(1,2005)

CARTIER*

Editura Cartier, SRL, str. București, nr. 68, Chișinău, MD2012.
Tel./fax: 24 05 87, tel.: 24 01 95. E-mail: cartier@cartier.md
Editura Codex 2000, SRL, Strada Toamnei, nr. 24, sectorul 2, București.
Tel./fax: 210 80 51. E-mail: codexcartier@go.ro
Difuzare:



București: Strada Toamnei, nr. 24, sectorul 2.
Tel./fax: 210 80 51. GSM: 0744 30 49 15.
Chișinău: bd. Mircea cel Bătrîn, nr. 9, sectorul Ciocana. Tel.: 34 64 61.

Cărțile CARTIER pot fi procurate în toate librăriile bune din România și Republica Moldova.

LIBRĂRIILE CARTIER

Casa Cărții Ciocana, bd. Mircea cel Bătrîn, nr. 9, Chișinău. Tel.: 34 64 61.
Librăria din Hol, str. București, nr. 68, Chișinău. Tel./fax: 24 10 00.

Colecția Educațională este coordonată de Valentina Ciobanu

Editor: Gheorghe Erizanu
Lector: Anda Yrsan
Coperta seriei: Vitalie Coroban
Coperta: Vitalie Coroban
Design: Valentina Ciobanu
Tehoredactare: Valentina Ciobanu
Prepress: Editura Cartier
Tipar: Tipografia "Balacron" (nr. 114)

CURRICULUM PENTRU DISCIPLINA ȘCOLARĂ "DEPRINDERI DE VIAȚĂ"

Ediția I, aprilie 2005

© Ministerului Educației al Republicii Moldova, 2005, pentru prezenta ediție.
Această ediție a apărut în 2005 la Editura Cartier. Toate drepturile rezervate.
Cărțile Cartier sunt disponibile în limita stocului și a bunului de difuzare.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Curriculum pentru disciplina școlară: Deprinderi de viață/ coord.: Nadejda Velișco; cop.: Vitalie Coroban. – Ch.: Cartier, 2005 (Tipogr. "Balacron"). – 58 p. – (Col. Cartier Educațional/ coord.: Valentina Ciobanu).

ISBN 9975-79-322-3

3000 ex.

CZU 37.03(073)

C 95

ISBN 9975-79-322-3

NOTA DE PREZENTARE

Acest document reflectă angajamentul și prioritățile Guvernului Republicii Moldova în domeniul sănătății, educației și dezvoltării tinerei generații.

Apariția Curriculum-ului școlar "Deprinderi de viață" a fost posibilă datorită suportului financiar al Fondului Global pentru combaterea HIV/SIDA, TBC/ITS și malariei, al Băncii Mondiale, suportului tehnic al Reprezentanței UNICEF în Moldova, și se înscrie în *Acordul de Grant* semnat între Republica Moldova și Asociația Internațională pentru Dezvoltare din 11 iulie 2003, a *Memorandumului de colaborare* în vederea implementării Programului TB/SIDA/ITS în Moldova din 4 aprilie 2004, a *Programului de acțiuni* pentru elaborarea și implementarea cursului "Deprinderi de viață" în sistemul educațional din țară.

Documentul a fost elaborat în baza Concepției "Educație pentru Formarea Deprinderilor de viață", și a fost aprobat de Consiliul Ministerului Educației din 4 martie 2004, de Grupul de Lucru al Ministerului Educației, cu implicarea și participarea unui larg spectru de instituții guvernamentale și non-guvernamentale, organizații internaționale cu experiență semnificativă în domeniul dezvoltării copiilor și tinerilor, printre care:

1. Ministerul Sănătății;
2. Universitatea de Stat din Moldova;
3. Universitatea de Stat "Alec Russo", Bălți;
4. Universitatea Pedagogică "Ion Creangă", Chișinău;
5. UNICEF;
6. UNFPA;
7. Corpul Păcii SUA în Republica Moldova;
8. Centrul Național pentru Educație Timpurie și Informare a Familiei;
9. Departamentul Tineret și Sport;
10. Centrul Național de Resurse pentru Tineri;
11. Centrul de Dezvoltare a Tineretului;
12. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova.

Cursul "Deprinderi de viață" oferă în ansamblu, din perspectiva strategiei sale de realizare, dezvoltarea deprinderilor pentru viață în cadrul unui curriculum *obligatoriu* pentru vârstele 5-7 ani și clasele I-XII.

Procesul de elaborare a curriculum-ului "Deprinderi de viață" s-a axat pe patru repere fundamentale:

- *dinamica, necesitățile actuale și finalitățile* de perspectivă ale sistemului educațional din Moldova, generate de evoluția societății;
- *tendențele și criteriile* internaționale general acceptate în domeniul curricular;
- *ritmul diversificării/dezvoltării* permanente a domeniilor cunoașterii și a nevoii de educație;
- *exigențele* formării personalității într-o lume mereu în schimbare.

Elaborarea curriculum-ului "Deprinderi de viață" a urmărit, totodată:

- **adecvarea** curriculum-ului la contextul socio-cultural național;
- **racordarea** lui la evoluțiile în domeniu înregistrate pe plan național și internațional;
- **coerența**, manifestată atât la nivelul relației dintre curriculum și finalitățile sistemului educațional, cât și la nivelul diferitelor componente intrinsece ale acestuia;
- **transparența** din punctul de vedere al tuturor agenților educaționali;
- **articularea** educației formale, non-formale și informale.

Curriculum-ul "Deprinderi de viață" este unul holistic, integrat în cel mai înalt grad în ce privește abordarea copilului/tinărului din perspectiva dezvoltării lui personale, interpersonale, sociale/civice și pentru sănătate. Realizarea lui se va axa pe satisfacerea necesităților, intereselor, aspirațiilor copiilor/tinerilor, caracteristice diverselor cicluri de vîrstă, pornind de la nivelul și ritmul individual de creștere și dezvoltare ale *fiecărui individ în parte*. De asemenea, vor fi luate în considerare situațiile/contextele socio-economice și culturale de dezvoltare ale copiilor/tinerilor.

Specificul activităților la orele de "Deprinderi de viață" implică multă creativitate și flexibilitate. Iată de ce **sistemul de obiective** – atât cele generale, cât și cele de referință – al prezentului Curriculum reprezintă, mai curînd, niște repere teleologice pentru activitatea profesorului, solicitîndu-l să-și adapteze activitatea mai mult la conceptul educațional preconizat, la specificul, particularitățile de vîrstă și individuale ale discipolilor, la natura influențelor (economice, socio-culturale etc.) decît la obiectivele propriu-zise, concrete, luate aparte. Fiecare oră de "Deprinderi de viață" va fi axată pe realizarea obiectivelor din cele 4 domenii interdependente de dezvoltare a copilului/tinărului: personală, interpersonală, socială și de sănătate. Obiectivele de referință se vor planifica și realiza în mod **coerent, integrat, progresiv și continuu**.

Pentru a facilita înțelegerea de către profesor a Curriculum-ului și a-l face să corespundă exigențelor pentru fiecare domeniu de intervenție/dezvoltare, au fost stabilite elementele-cheie (sub-domenii), în conformitate cu care s-au structurat obiectivele de referință, activitățile de învățare și conținuturile educaționale:

1. Dezvoltarea personală:

- Conștiința de sine și respectul de sine.
- Sănătatea emoțională și bunăstarea.
- Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor.

2. Dezvoltarea interpersonală

- Comunicarea și soluționarea conflictelor.
- Relații interpersonale, inclusiv gender.

3. Dezvoltarea socială

- Drepturi și responsabilități.
- Participare și cetățenie activă.

4. Dezvoltare pentru sănătate

- Promovarea unui mod de viață sănătos și sigur.
- Sănătatea și dezvoltarea sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS.
- Prevenirea consumului de substanțe, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA.

Conținuturile educaționale au un grad de flexibilitate pronunțat, orele de "Deprinderi de viață" urmînd să se desfășoare la subiectele cu caracter imperativ nu doar în baza conceptului educațional, dar și a situațiilor educaționale de moment, a necesităților, intereselor, dorințelor copiilor/tinerilor, particularităților lor de vîrstă și individuale.

Textul propriu-zis al curriculum-ului "Deprinderi de viață" este structurat în conformitate cu cerințele Curriculum-ului de bază și include:

- **obiective generale**, care fixează finalitățile cursului, generalizate pentru toate domeniile de intervenție;
- **obiective-cadru**, care corespund celor 4 domenii de intervenție/dezvoltare - personal, interpersonal, social și de sănătate;
- **obiective de referință**, care trebuie atinse de către copil/tinăr la finele fiecărui ciclu de viață (5-7, 7-11, 11-13, 13-15, 15-18 ani), structurate pe 10 elemente-cheie ale domeniilor de intervenție;
- exemple de **activități de învățare și conținuturi educaționale** pentru fiecare element-cheie (sub-domeniu);
- **sugestii metodologice**;
- **sugestii de evaluare**.

Implementarea eficientă a curriculum-ului "Deprinderi de viață" va avea loc în condițiile respectării:

- **coerenței** componentelor structurale ale Curriculum-ului (obiective, conținuturi, activități de predare/învățare și evaluare);
- **priorității** obiectivelor în raport cu conținuturile;
- utilizării **flexibile** a conținuturilor;
- **primatului** metodelor participativ-actives de predare/învățare și evaluare;
- **evaluării complexe** a progresului școlar al copilului/tinărului la disciplina dată;
- **stimulării și sprijinirii** copilului/tinărului;
- manifestării **atitudinii creative și responsabile** a profesorului și copiilor/tinerilor față de activitățile din cadrul "Deprinderilor de viață".

1. PREMIZE, ARGUMENT

În Republica Moldova o treime din populația de 4,3 mln. de locuitori ai țării o constituie copiii și tinerii în vîrstă de pînă la 18 ani. Această vîrstă reprezintă o perioadă de creștere și dezvoltare rapidă fizică, mintală și socială. Dacă, la această vîrstă copiii și tinerii sînt susținuți, ei reușesc să se afirme ca membri ai familiei și comunității, pot contribui prin resurse, energie, curiozitate și spirit la prosperitatea acestora.

La începutul secolului XXI, posibilitățile și potențialul unui număr semnificativ de copii și tineri din Moldova sînt compromise de condiții și deprinderi comportamentale care subminează bunăstarea fizică și emoțională: sărăcia, subnutriția, abuzul de droguri și alcool, violența, sarcinile timpurii, HIV, infecții cu transmitere sexuală etc.

Studiul **autoaprecierii**¹ la copiii de 3-7 ani a demonstrat că 48,8% dintre copii se autoapreciază adecvat, 15,6% se subapreciază și 35,6% se supraapreciază. Grupurile principale de **necesități** sînt satisfăcute doar la 29,4% din copii. La 31,6% din copii predomină **emoțiile** negative, supratensionarea, suprașolicitarea tuturor sistemelor organismului. 30,2% din copii trăiesc stări de dezechilibru emoțional, provocate de eșecuri, stresuri, nerealizări, incapacitate conștientizată, tensiune emoțională și exprimate prin teamă persistentă, tensiune, dificultăți de vorbire, atitudini pesimiste iradiante. 60% din copii nu au o poziție proprie fermă, 37% sînt tensionați, rigizi în comunicare și comportament, iar 17% refuză totalmente să comunice, 40% - sînt timizi, iar 12,7% - se închid în fața comunicării.

În multe cazuri, familia nu recunoaște necesitățile și drepturile individuale ale copiilor și tinerilor și nu le oferă căi adecvate pentru a le exprima. 46% din părinții cu copii de 0-7 ani nu iau în considerație opinia acestora în luarea deciziilor familiale². Conform studiului "Vocile tinerilor"³, numai 15% din copii și tineri consideră că opinia lor contează atunci cînd se iau decizii în interesul lor, iar 48% din copii se plîng că au fost tratați incorect în comparație cu alți copii.

52% din copiii și tinerii din Moldova nu sînt implicați în nici un grup și numai 5% sînt voluntari sau membri ai unui grup de inițiativă⁴. Dar participarea este un

indice al dezvoltării personalității și al atitudinii civice, iar pentru a forma o atitudine este nevoie de spațiu pentru practicare. În procesul de participare, copiii și tinerii dobîndesc deprinderi de comunicare, ascultare reciprocă, exprimare, gîndire critică, orientare în spațiul informațional, planificare a acțiunilor, prognozarea a rezultatelor, realizare a proiectelor proprii și asumare a responsabilității pentru luarea deciziilor.

Tinerii din Moldova consideră că problemele cele mai actuale cu care se confruntă ei sînt legate de mărimea scăzută a veniturilor, de majorarea prețurilor, de șomaj și de ocrotirea sănătății⁵.

Rata **șomajului** printre tineri (18,3%) este de două ori mai mare decît pentru restul populației active⁶. Moldova are una dintre cele mai înalte rate din Europa și Asia Centrală pentru **migrația externă** printre tinerii între 15-24 ani (-130 la 1000). Aproape 90% din tinerii între 18-29 de ani ar dori să părăsească Moldova cel puțin pentru o perioadă scurtă de timp, 37,5% ar părăsi țara pentru totdeauna dacă ar avea această posibilitate și doar 9% din tineri ar dori să stea în Moldova⁷.

90% dintre victimele **traficului de ființe umane**, origine din Moldova, mărturisesc că au fost abuzate în copilărie, verbal sau fizic⁸, iar jumătate dintre copiii și tinerii din Republica Moldova se confruntă adesea cu un **comportament abuziv** (verbal sau fizic) în familie și în societate⁹.

Începînd cu anul 1992, numărul minorilor în **conflict cu legea** este în continuă creștere. Infracțiunile comise de către aceștia constituie aproximativ 10% din numărul total al infracțiunilor înregistrate¹⁰. Peste 85% din tinerii implicați în crime nu frecventau școala și nu aveau un serviciu, iar fiecare al cincilea consumase alcool înainte de a comite infracțiunea¹¹.

Tinerii se confruntă cu o mulțime de **riscuri pentru sănătate**: între 1989 și 1996, rata **Infecțiilor cu transmitere sexuală** în Republica Moldova s-a mărit de 25 de ori¹²;

- 21,3% din tinerii în vîrstă de 12-15 ani cred că se pot proteja de HIV/SIDA dacă se spală după fiecare act sexual, iar 16,6% nu sînt siguri dacă e așa sau nu¹³;
- fiecare al cincilea copil de vîrstă școlară **fumează** în mod sistematic¹⁴;

¹ *Studiul Național "Dezvoltarea Copilului de 0-7 ani"*, realizat de către Centrul Național pentru Educație Timpurie și Informare a Familiei (CNETIF) cu sprijinul UNICEF, 2002. Studiul s-a axat pe evaluarea cunoștințelor, atitudinilor și practicilor familiilor în domeniul educației timpurii a copilului, precum și pe evaluarea dezvoltării copiilor de 0-7 ani. La studiu au participat 1184 de părinți și 1503 copii.

² Idem.

³ UNICEF "Vocile tinerilor. Sondaj de opinii ale copiilor și tinerilor. Moldova", mai 2001. "Vocile tinerilor" este cel mai extins și cel mai ambițios sondaj de opinie desfășurat vreodată printre tinerii din țările Europei și Asiei Centrale. Sondajul oferă o imagine fascinantă a viziunilor, preocupărilor, speranțelor și visurilor copiilor și adolescenților din 26 de state în tranziție din Europa Centrală și de Est, Comunitatea Statelor Independente, țările baltice și nouă țări din Europa de Vest. În fiecare țară au fost realizate cite 400 de interviuri cu copii de 9-13 ani și tineri de 14-17 ani.

⁴ Idem.

⁵ Raport "Tinerii în Moldova. Un deceniu de tranziție", Chișinău, 2002.

⁶ UNICEF, 2000.

⁷ UNICEF "Vocile tinerilor. Sondaj de opinii ale copiilor și tinerilor. Moldova", mai 2001.

⁸ OIM Chișinău.

⁹ UNICEF "Vocile tinerilor. Sondaj de opinii ale copiilor și tinerilor. Moldova", mai 2001.

¹⁰ UNICEF, Guvernul RM, "Justiția Juvenilă în Republica Moldova. Raport de evaluare 2002-2003".

¹¹ UNICEF, 2001.

¹² UNICEF Republica Moldova, "Studiu privind sănătatea reproducerii 1997", Mai 1998.

¹³ Studiul "HIV/SIDA și adolescenții: cunoștințe, opinii, atitudini", Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova, decembrie 2002.

¹⁴ UNICEF "Adolescence. A Time That Matters", February 2002.

- 52% din tinerii cu vârsta de 14-17 ani au consumat cel puțin o dată alcool, iar 17% au avut probleme legate de dependența de alcool¹⁵;
- 1/3 din persoanele înregistrate care consumă droguri au 13-18 ani¹⁶.
- analiza datelor prezentate în publicația anuală a Ministerului Sănătății "Sănătatea publică în Moldova, 2000" relevă faptul că următoarea generație va fi aptă de muncă în proporție de aproximativ 30%.

Aceste probleme pot fi prevenite prin informare și prin formare la copii și tineri a unor deprinderi de viață privind dezvoltarea personală, inter-personală, socială, de sănătate. În tot acest proces, grădinița și școala joacă un rol important. După familie acestea reprezintă locul ideal pentru a le oferi copiilor și tinerilor cunoștințele, aptitudinile și deprinderile necesare pentru a putea face alegeri responsabile cu privire la propria viață.

Curriculum-ul de Educație pentru Formarea Deprinderilor de Viață în Republica Moldova va contribui la satisfacerea următoarelor necesități pentru copii și tineri:

- de a-și conștientiza permanent nevoile personale, sociale și de sănătate;
- de a beneficia de oportunitățile oferite, de a le căuta și de a contribui la lărgirea lor;
- de a-și planifica și exercita procesul de dezvoltare personală, socială și de sănătate;
- de a se integra în viața socială;
- de a beneficia de serviciile unor specialiști competenți în ceea ce privește satisfacerea nevoilor personale, sociale și de sănătate.

2. DEFINIȚII DE BAZĂ ALE EDUCAȚIEI PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR DE VIAȚĂ

Deprinderile de viață¹⁷ sînt abilități comportamentale pozitive și de adaptare care permit indivizilor să facă față eficient cerințelor și provocărilor vieții cotidiene (definiția OMS). În particular, deprinderile de viață sînt un grup de *competențe psiho-sociale* și de abilități legate de relațiile inter-personale care îi ajută pe oameni să ia decizii în cunoștință de cauză, să soluționeze probleme, să gîndească critic și creativ, să comunice eficient, să accepte diferențele, să fie empatici, să stabilească relații constructive, să se adapteze și să gestioneze viețile lor într-o manieră sănătoasă

¹⁵ UNICEF Republica Moldova, "Vocile tinerilor. Sondaj de opinii ale copiilor și tinerilor. Moldova", mai 2001.

¹⁶ Dispensarul Narcologic Republican.

¹⁷ Conceptele-cheie și definițiile utilizate în acest concept sînt rezultatul activității unor agenții internaționale - Fondul Națiunilor Unite pentru Copii (UNICEF), Organizația Mondială a Sănătății (OMS), Banca Mondială, Fondul Națiunilor Unite pentru Populație (UNFPA) - prezentate în documentul "Skills for Health" (Deprinderi de sănătate). www.unicef.org/programme/lifeskills, www.who.int/school-youth, www.schoolsandhealth.org, www.unfpa.org

și productivă. Deprinderile de viață pot viza acțiuni îndreptate spre sine, spre alte persoane, precum și spre schimbarea mediului pentru a-l face favorabil dezvoltării (personale, inter-relaționale, sociale și de sănătate).

Noțiunea de "Educație Pentru Formarea Deprinderilor de viață" este adesea utilizată ca sinonim al noțiunii educație pentru sănătate. Diferența dintre aceste două abordări constă doar în conținutul temelor acoperite (pe care le conțin). Educația pentru sănătate se axează pe sănătate. Educația pentru Formarea Deprinderilor de viață se poate axa pe educația pentru pace, drepturile omului, pe educația pentru cetățenie și poate viza și alte probleme personale, inter-personale, sociale și de sănătate.

Educația pentru Formarea Deprinderilor de viață este esențială în viața copiilor și tinerilor. Aceasta reprezintă un proces planificat, dar flexibil prin intermediul căruia copiii și tinerii acumulează cunoștințe, atitudini și deprinderi necesare pentru dezvoltarea personală, relaționarea cu ceilalți și implicarea socială. Educația pentru Formarea Deprinderilor de viață permite copiilor și tinerilor să beneficieze la maximum de oportunitățile actuale și îi pregătește pentru o implicare eficientă în viitor.

Există un set de bază al deprinderilor de viață, cum ar fi:

- auto-cunoașterea, auto-aprecierea, reflexia;
- responsabilitatea personală și socială;
- conștientizarea și promovarea valorilor;
- comunicarea;
- luarea de decizii și soluționarea problemelor;
- gîndirea critică și creativă;
- dirijarea emoțiilor, stresului și conflictelor;
- supraviețuirea și menținerea sănătății (igienă, nutriție, prevenirea HIV/SIDA, ITS, contracepție, consumul de droguri etc.);
- apelul la ajutor în caz de abuz sau încălcare a drepturilor;
- interacțiunea și conviețuirea în societate;
- asigurarea unui venit;
- integrarea și reintegrarea în comunitate;
- deprinderi practice: menaj, orientare în rețeaua transportului urban etc.

Toți copiii și tinerii, indiferent de sex, etnie, cultură, religie, orientare sexuală, probleme de dezvoltare, nivel de educație, circumstanțe sociale etc. au dreptul la o Educație pentru Formarea Deprinderilor de viață coerentă, progresivă, continuă și calitativă.

3. PRINCIPIILE EDUCAȚIEI PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR DE VIAȚĂ

Educația pentru Formarea Deprinderilor de viață trebuie să corespundă următoarelor principii:

- accesibilității;
- non-discriminării și sensibilității gender;

- democratizării;
- respectării și protecției drepturilor copilului și tinerului;
- abordării științifice a copilului și tinerului;
- centrării pe necesitățile individuale ale fiecărui copil și tiner în parte;
- diferențierii și individualizării procesului educațional;
- abordării pozitive, axării pe îmbunătățire;
- coerenței, continuității și dezvoltării;
- flexibilității;
- integrării și echilibrării deprinderilor, cunoștințelor și atitudinilor;
- orientării spre atingerea rezultatelor bazate pe scopurile personale, interpersonale, sociale și de sănătate;
- adaptabilității la necesitățile și contextele sociale din Republica Moldova;
- implicării și participării;
- parteneriatului.

4. DOMENII DE INTERVENȚIE a Educației pentru Formarea Deprinderilor de viață

Domeniile de intervenție ale Educației pentru Formarea Deprinderilor de viață în contextul prezentei concepții sînt:

- dezvoltarea personală;
- dezvoltarea interpersonală;
- dezvoltarea socială/civică;
- dezvoltarea pentru sănătate.

Dezvoltarea personală și socială este un proces continuu de învățare, perfecționare și valorizare ca persoană a individului, în relațiile cu alții și cu societatea. Este un proces prin care copiii și tinerii pot învăța:

- să examineze (critic) valorile care stau la bază și contribuie la formarea atitudinilor și comportamentelor noastre;
- să reflecteze asupra experiențelor trăite și să conștientizeze alegerile referitoare la acțiunile viitoare;
- să identifice domeniile pentru creșterea personală și să caute oportunități pentru dezvoltarea capacităților lor;
- să conștientizeze și să valorifice aspectele personale pozitive și să lupte vizibilele negative pe care le-ar putea avea;
- să-și recunoască propriul rol atunci cînd apar oportunități pentru creșterea personală – contribuție, motivație, implicare, proprietate, angajament, activism, responsabilitate.

Educația personală și socială ține de înțelegerea de către copii și tineri a “eu”- lui propriu, a dezvoltării lor ca persoane responsabile și a propriilor reacții la mediul lor social și fizic. Educația personală și socială dezvoltă “personalul”, adică ceea ce ține

de persoană, de sentimentele, atitudinile și valorile sale; “socialul” ține de persoană în relația sa cu semenii, prietenii, familia și comunitatea în întregime.

Dezvoltarea pentru sănătate este o abordare pentru a crea sau a menține un stil de viață și condiții sănătoase pentru dezvoltarea cunoștințelor, atitudinilor și, mai ales, a deprinderilor folosind o gamă variată de experiențe de învățare cu accentul pe metodele participative.

5. SCOPUL general al Educației pentru Formarea Deprinderilor de viață

Scopul Educației pentru Formarea Deprinderilor de viață este de a asigura copiilor și tinerilor un proces de dezvoltare personală, socială și de sănătate prin oferirea oportunităților de învățare pentru acumularea cunoștințelor, deprinderilor și atitudinilor, care le va permite să ducă o viață sigură, sănătoasă și responsabilă ca persoane și membri ai societății.

6. OBIECTIVELE GENERALE sînt:

Competențe/Deprinderi - Copilul/tinărul va fi capabil să:

- exprime emoții, sentimente;
- accepte sentimentele altora;
- comunice eficient, non-conflictual;
- fie asertiv;
- coopereze/colaboreze;
- analizeze probleme de natură personală, socială și de sănătate;
- gîndească critic și creativ;
- ia decizii în cunoștință de cauză;
- soluționeze probleme;
- facă față riscurilor;
- facă față schimbărilor;
- participe la procesele democratice;
- asume responsabilități.

Cunoștințe/Înțelegeri - Să știe și să înțeleagă:

- pe sine și pe alții;
- cum să se protejeze;
- natura relațiilor umane;
- informații despre sănătate care vor influența alegerile personale;
- sursele de informare și ajutor;
- drepturile și responsabilitățile personale și ale altora;
- rolurile sociale;
- emoțiile și sentimentele;
- relațiile dintre genuri;

- aspectele integrate ale comportamentului personal, social și de sănătate;
- rolul cetățeanului activ;
- riscurile personale, sociale și de sănătate.

Atitudini, valori, calități - Copilul/tinărul va fi apt de a:

- pune în valoare, respecta și avea stimă față de sine și față de alții;
- avea simțul responsabilității sociale;
- se supune justiției;
- promova oportunități egale pentru toți;
- avea simțul apartenenței la familie, comunitate și țară;
- avea atitudine pozitivă față de sine și față de alții;
- fi optimist în ce privește viitorul;
- fi orientat spre perfecționare;
- a face schimbări;
- fi tolerant și empatic;
- gândi deschis.

CURRICULUM-CADRU "DEPRINDERI DE VIAȚĂ"

5-7 ANI

OBIECTIVE – CADRU:

1. Dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității personale, dezvoltarea la maximum a potențialului copiilor și tinerilor.
2. Dezvoltarea relațiilor interpersonale constructive și respectarea diferențelor dintre oameni.
3. Pregătirea pentru a juca un rol activ ca cetățeni.
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos și sigur.

ELEMENTE-CHEIE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>Conștiința de sine și respectul de sine</i>	<p>Să comunice date despre sine.</p> <p>Să exprime lucruri pozitive despre sine.</p> <p>Să știe ce și cum poate face cel mai bine.</p> <p>Să știe că greșelile pot fi și trebuie corectate.</p> <p>Să manifeste încredere în forțele proprii.</p>	<p>➤ Exerciții:</p> <ul style="list-style-type: none"> — de identificare a potențialului personal ("Ce pot să fac eu", "Cum pot să fac anumite lucruri" etc.); — de prezentare (nume, prenume, preferințe, capacități etc.); — de autocunoaștere (cu ajutorul oglinzii, fotografiilor, autoportretelor, a amprentelor digitale, a obiectelor personale, a vocii înregistrată pe casetă etc.); — de identificare/recunoaștere a propriei persoane din descrieri; — de identificare/recunoaștere a trăsăturilor personale pozitive și negative; — de dezvoltare a încrederii în forțele proprii. <ul style="list-style-type: none"> • Alcătuirea liniei vieții, a arborelui genealogic. • Alcătuirea unor scurte povestiri, poezii despre sine, despre familie. • Expoziții, concursuri, spectacole, galeria succesei, distracții literare, sportive, plastice etc. • Evaluări și autoevaluări ale calităților și activităților (personale și ale grupului). • Elaborarea și completarea portofoliilor (colaje, cărți, colecții, desene etc.) "Eu și realizările mele", "Cine sînt eu", "Ce pot face" etc.

Sănătatea emoțională și bunăstarea	Să-și cunoască emoțiile/ sentimentele și factorii ce le pot provoca; Să dea dovadă de stăpânire de sine; Să manifeste sentimente pozitive față de sine și față de alții; Să poată spune "Nu" presiunilor.	<ul style="list-style-type: none"> Brainstorming de identificare a factorilor ce provoacă emoții, sentimente. Studiu de caz avînd ca obiect sentimentele trăite. Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> de analiză comportamentală, personală, de stăpînire a emoțiilor; de selectare, triere a imaginilor după criterii date; de imitare, simulare a dispozițiilor, sentimentelor, emoțiilor (cu ajutorul mimicii, pantomimei, verbal); de descriere a imaginilor ce reprezintă diverse stări emoționale; de desenare/construire din hîrtie a portretelor/ măștilor ce reprezintă diverse stări emoționale; Joc de rol vizînd identificarea situațiilor de presiune, respectarea regulilor în caz de intimidări, tachinări, agresivități.
Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor	Să stabilească obiective simple. Să soluționeze sarcini/probleme în mod creativ și independent. Să argumenteze alegerile făcute.	<ul style="list-style-type: none"> Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> de transformare (cu obiecte și verbale); de rezolvare a situațiilor absurde (verbale și din imagini); de completare a desenelor lacunare; de alcătuire a unor scurte povestiri, de potrivire a rimelor; de identificare a lucrurilor preferate și non-preferate, personale și ale altora, a necesităților (cu ajutorul desenelor, al modelajului, al activităților verbale etc.); de planificare, alegere a opțiunilor (a activităților, jucăriilor, partenerilor de joc, felurilor de mîncare etc. Experimente, explorări de cunoaștere independentă a lucrurilor/fenomenelor.
Comunicare și soluționare de conflicte	Să comunice într-un mod adecvat contextului și să asculte. Să exprime liber dorințe, necesități, opinii. Să-și asume diverse roluri în grup: lider, facilitator, prezentator. Să înțeleagă necesitatea respectării regulilor stabilite în grup (grădiniță, familie etc.).	<ul style="list-style-type: none"> Expoziții de desene, ilustrații, fotografii, timbre, cărți de vizită. Elaborarea broșurilor ilustrate și comentate "Eu și familia mea", "Comunitatea mea". Activități în aer liber, marșuri turistice, excursii. Întocmirea de hărți, mape, portofolii. Realizarea unor albume. Studierea unor cazuri reale cu precizarea regulilor respectate /nerespectate. Sondaje de opinie cu privire la evenimente, lucruri, fenomene, persoane.

Relații inter-personale, inclusiv gender	Să rezolve neînțelegerile în mod pașnic/tolerant. Să activeze eficient în grup. Să identifice/descrie diferitele grupuri cărora le aparțin (de ex. familia, prietenii, școala).	<ul style="list-style-type: none"> Organizarea de întâlniri cu persoane din comunitate "Invitatul meu". Exerciții de identificare a unui anumit tip de comportament din viața cotidiană. Discuții în grup mare/mic cu tema Vorbele noastre, faptele noastre". Realizarea de desene: "Familia mea", "Grupa mea", "Grădinița mea", "Prietenii mei". "Magazinul de jucării" (Joc de rol, preferințe în funcție de gen).
Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur	Să știe ce menține starea de sănătate. Să aplice corect normele igienico-sanitare și de alimentație sănătoasă. Să identifice pericolele ce pot amenința securitatea sa personală și pe cea a altora, precum și sursele / persoanele care-l pot ajuta. Să manifeste grijă față de propria securitate și față de securitatea altora.	<ul style="list-style-type: none"> Brainstorming, discuții despre sănătate, pericole, servicii/ persoane ce pot acorda asistență ori ajutor. Reprezentarea prin desene a componentelor sănătății, a pericolelor, a regulilor de securitate. Dezlegarea ghicitorilor, explicarea proverbelor și zicătorilor și redarea lor prin desen. Studii de caz referitoare la alimentația sănătoasă, igiena personală, protecția organelor de simț. Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> de descriere a situațiilor de risc, a regulilor de igienă personală și de alimentație sănătoasă; de triere, selectare a imaginilor/obiectelor după diverse criterii; de elaborare/respectare a regulilor de prevenire/comportare în situații de risc. Imaginarea unor situații de luare a deciziilor; Elaborarea unei liste/scheme/planșe a surselor/ persoanelor care îi pot ajuta în diverse situații.
Dezvoltarea și sănătatea sexuală, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/ SIDA și ITS	Să identifice principalele părți ale organismului uman utilizînd termeni de anatomie. Să recunoască situațiile de abuz ale adulților asupra copiilor.	<ul style="list-style-type: none"> Brainstorming pe problema părțile și funcțiile corpului. Examinarea imaginilor, discuții, lectura textelor. Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> de desenare a corpului, de descriere a funcției fiecărei părți a corpului, a organelor interne; de reconstituire a imaginilor corpului omenesc din puzzle și identificarea părților constitutive; de identificare/ descriere a obiectelor cu ajutorul simțurilor. Studiu de caz privind identificarea situațiilor de abuz și a soluțiilor pentru ele; privind stabilirea categoriilor de persoane cărora li se permite accesul la corpul copilului.

<p><i>Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/ SIDA</i></p>	<p>Să știe care sînt substanțele periculoase pentru sănătate.</p> <p>Să respecte regulile privind substanțele periculoase</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brainstorming pe problema substanțelor și obiectelor periculoase din încăpere, din stradă. ➤ Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> de comportare cu diferite substanțe; de depistare a greșelilor privind aplicarea regulilor de comportare cu diverse substanțe și argumentarea cauzelor; de triere/sortare a imaginilor/obiectelor după diverse criterii. Joc de rol: simularea apelului la persoane/ servicii ce pot acorda ajutor. Realizare de desene, colaje etc.
<p><i>Drepturi și responsabilități</i></p>	<p>Să respecte regulile elaborate în grup (grup de joc, grădiniță, familie, comunitate).</p> <p>Să-și asume riscurile în caz de nerespectare a regulilor stabilite.</p> <p>Să-i respecte pe cei diferiți de ei.</p> <p>Să argumenteze alegerile făcute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exerciții de enumerare/explicare a drepturilor copilului ("Acesta sînt eu", "Crede-mă", "Bagheta magică", "Vinătoarea de comori", "Atinge-mă tandru", "Drepturi în perechi", "Și eu!", "Alegerea mea este..."). Discuții la tema "Suntem diferiți, dar ne asemănăm". Ne desenăm drepturile. Teatru de păpuși "Drepturile mele". Vizionarea și analiza desenelor animate. Elaborarea regulilor în grup. Lecturi comentate.
<p><i>Participa-reșicetățenie activă</i></p>	<p>Să observe mediul înconjurător și să participe la îmbunătățirea lui</p> <p>Să participe la discuții despre subiecte ce țin de viața clasei /grupului.</p> <p>Să păstreze bunurile personale și pe cele publice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Colaje, desene, mulaje "Avem grijă de..." Exerciții de recunoaștere pe bază de imagini. Participarea la organizarea unor evenimente, manifestări în grădiniță / comunitate. Discuții în grup la tema "Eu pot, noi putem..." Vizite la instituții / organizații / servicii din comunitate. Lucru în grupuri mici "Comunitatea noastră".

CONȚINUTURI:

1. Conștiința de sine și respectul de sine.

- Identitatea mea (Cine sînt ? Cum sînt ? Ce îmi place/nu-mi place etc.).
- Unicitate personală și afirmare de sine.
- Evoluție personală : trecut, prezent, viitor, vârstele omului.
- Aprecieri – autoaprecieri.
- Potențialul personal (Ce pot să fac și cum). Competențe personale în rezolvarea problemelor.
- Perseverența în rezolvarea sarcinilor.

2. Sănătatea emoțională și bunăstarea

- Sentimente și emoții. Exprimarea lor.
- Fenomene/ lucruri/persoane ce provoacă diverse emoții.
- Emoțiile și stăpînirea lor ("Mi-e frică ? De cine? De ce?"). Depășirea dificultăților.
- Comportamente în situații de presiune, intimidare, hărțuire, inclusiv sexuală, din partea adulților.

3. Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor

- Experimentez, cunosc, creez.
- Opțiuni și alegeri. Opinii.
- Necesități personale (fiziologice, sociale, culturale, cognitive) și satisfacerea lor.
- Dorințe și preferințe/non-preferințe personale și ale altora.
- Independența în gîndire și acțiune. Creativitatea.

4. Comunicare și soluționare de conflicte

- Ascultă. Gîndește, vorbește.
- Să ne ascultăm și să ne auzim.
- Formule de politețe.
- Stabilim și respectăm reguli.

5. Relații interpersonale, inclusiv gender

- Colaborare, cooperare, ajutor reciproc necondiționat.
- Neînțelegerile și modalități de soluționare a lor.
- În ce situații voi spune "Nu!"
- Mediile de existență/dezvoltare a copilului: familia, grădinița, cartierul, / localitatea.
- Familia: relații de rudenie. Responsabilitățile membrilor familiei.
- Diferiți și totuși la fel.

6. Promovarea unui stil sănătos de viață

- Factorii ce mențin starea de sănătate.
- Igiena personală : igiena mâinilor, cavității bucale, dinților, corpului, părului, vestimentației.
- Obiecte de uz personal.
- Reguli de igienă și regim alimentar.
- Alimente sănătoase și nesănătoase.
- Importanța consumului sării iodate pentru dezvoltarea intelectuală a copilului.
- Abuz în consumul de dulciuri, băuturi carbo-gazoase, gumă de mestecat, chips-uri etc.
- Situații de pericol cu care se poate confrunta copilul. Reguli de securitate acasă, în stradă, pe terenul de joacă etc.
- Servicii/persoane care pot acorda ajutor în situații de pericol.

7. Sănătatea și dezvoltarea sexuală, inclusiv protecția împotriva HIV/SIDA, ITS

- Etape în dezvoltarea omului.
- Corpul omenesc, părți ale organismului și funcțiile lor. Topografia organelor interne.
- Organele de simț și protecția lor.
- Accesul la corpul unei persoane.

8. Prevenirea consumului de substanțe, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA

- Substanțe și obiecte periculoase pentru sănătate (detergenți, alcool, oțet, tutun, medicamente, lubrifianti, seringi, prezervative folosite etc.).
- Prevenirea intoxicațiilor cu substanțe. Reguli de acordare a primului ajutor.

9. Drepturi și responsabilități

- Copil ca tine sînt și eu.
- Dreptul la familie și joacă.
- Alegeri bazate pe "imi place / nu-mi place", "doresc / nu doresc", "bine / rău", "posibil / imposibil".
- Dreptul la opinie și la libera exprimare.
- Dreptul de a avea prieteni și respectul pentru ei.
- Dreptul de a fi protejat și în siguranță.

10. Participare și cetățenie

- Comunitatea mea: principalele străzi, locurile de joacă, serviciile.
- Să îmbunătățim mediul în care trăim.
- Bunurile personale, colective, publice. Accesul la ele și păstrarea / îngrijirea lor.
- Cum mă pot implica în viața grupului, familiei.

7-11 ANI (cl. I-IV)

OBIECTIVE - CADRU:

1. Dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității personale, dezvoltarea la maximum a potențialului copiilor și al tinerilor.
2. Dezvoltarea relațiilor interpersonale constructive și respectarea diferențelor dintre oameni.
3. Pregătirea pentru a juca un rol activ ca cetățeni.
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos și sigur.

ELEMEN-TE-CHEIE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>Conștiința de sine și respectul de sine</i>	Să recunoască identitatea și unicitatea sa. Să manifeste încredere și respect față de sine și față de cei din jur. Să aprecieze adecvat propriile realizări. Să-și asume responsabilitatea pentru propria conduită. Să-și valorifice la maximum capacitățile sale.	➤ Exerciții: — de autocunoaștere, autoapreciere, autoprezentare; — de analiză și comparare a Eu-lui din prezent și din trecut, a schimbărilor legate de dezvoltarea personală; — de descoperire, evidențiere și întărire a trăsăturilor pozitive ale propriei persoane și a încrederii în sine; — de explorare a propriilor resurse. • Realizarea de desene, albume, colecții, fișe despre sine, familie, școală care să includă elementele identității. • Realizarea unor povestiri scurte despre sine ("Ce înseamnă să fiu elev?", "Cele mai bune lucruri făcute de mine", "Sunt capabil să...", "Ceea ce-mi place și ce nu-mi place la mine" etc.).
		• Joc de rol orientat spre identificarea, aprecierea, asumarea responsabilității pentru propria conduită. • Studii de caz axate pe valorificarea capacităților personale. • Portofolii: "Realizări de ieri și de azi".
<i>Sănătatea emoțională și bunăstarea</i>	Să cunoască diversitatea emoțiilor și sentimentelor și cauzele ce le provoacă. Să recunoască efectele propriilor emoții/sentimente asupra sinelui și asupra altora.	➤ Exerciții: — de recunoaștere a emoțiilor personale și ale celorlalți (compuneri scurte, descrierea prin desene, completarea unor desene lacunare); — de identificare și analiză a reacțiilor comportamentale și a consecințelor acestora asupra sinelui și asupra celor din jur; — de triere a imaginilor ce reprezintă emoții în diverse situații de viață.

	<p>Să-și autoregleze emoțiile.</p> <p>Să recunoască situațiile de abuz al adulților față de copii.</p> <p>Să exerseze tehnici împotriva tachi-nării, intimidării, agresivității.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicații practice de exprimare a emoțiilor prin expresia facială și gestică, oral și în scris. • Elaborarea unor tehnici optime pentru adaptarea eficace la statutul de elev. • Analiza și comentarea unor situații de abuz și violență, a unor cazuri expuse în mass-media. • Jocuri de rol (însenarea unor situații de viață pentru dezvoltarea abilităților de autoapărare și verificarea eficienței acestora "aici și acum"). • Dramatizare: secvențe cu caracter afectiv din povești "Măștile emoțiilor", "Teatrul emoțiilor". • Benzi desenate: "Oare și animalele își bat puii?".
<i>Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor</i>	<p>Să cunoască ce este o problemă și să știe că problemele pot fi rezolvate.</p> <p>Să fie responsabil pentru deciziile luate.</p> <p>Să manifeste curiozitate, creativitate, inventivitate în soluționarea problemelor/sarcinilor/situațiilor.</p> <p>Să utilizeze eficient un raport adecvat activitate/odihnă.</p> <p>Să aplice modalități elementare de gestionare a banilor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Joc de rol: exprimarea liberă a opiniilor și comentarea judecăților personale asupra unor probleme/situații. • Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> — de rezolvare a situațiilor-problemă cu estimarea rezultatului; — de elaborare a unui program de organizare a timpului de învățare și a timpului liber, zilnic și săptămînal. • Prezentarea unor situații / probleme de implicare personală și de realizare cu succes. • Discuții dirijate și exerciții de identificare a relației muncă – bani. • Aplicații practice de raportare a ciștigurilor bănești corespunzător eforturilor depuse. • Comercializarea lucrărilor personale prin organizarea de expoziții, de târguri de vânzare. • Proiecte individuale și de grup.
<i>Comunicare și soluționare de conflicte</i>	<p>Să accepte diferențele de opinie.</p> <p>Să demonstreze toleranță, respect și grijă față de alții.</p> <p>Să-și susțină argumentat punctul de vedere.</p> <p>Să soluționeze problemele de comunicare în mod democratic.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuții în grup la tema "Diferențele de opinie". • Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> — de aplicare a formulelor de politețe; — de dezvoltare a abilităților de comunicare asertivă; — de exprimare a sentimentelor prin limbaj verbal, non-verbal și para-verbal. • Inițierea și desfășurarea jocurilor de comunicare. • Comentarea unor situații concrete ("De o parte și de alta a drumului"). • Elaborarea de soluții pentru situațiile prezentate în materialele video și audio. • Identificarea formulelor de comunicare asertivă în baza poveștilor. • Lucrul cu fișele: selectarea/trierea imaginilor referitoare la toleranță, diferențe, respect.

		<ul style="list-style-type: none"> • Redarea prin desene, colaje, gestică etc. a noțiunilor de toleranță, diferențe, respect. • Realizarea unor interviuri "Care-i opinia dvs. despre...". • Identificarea și utilizarea surselor de informare, întocmirea registrului "Sursele mele de informare sint...". • Benzi desenate la tema "Probleme și soluții".
<i>Relații interpersonale, inclusiv gender</i>	<p>Să știe cum să stabilească, să mențină și să întrerupă o relație interpersonală.</p> <p>Să știe că există asemănări și deosebiri între oameni.</p> <p>Să identifice cum îi afectează propriul comportament pe cei din jur (familie, școală, grupul de apartenență etc.).</p> <p>Să aprecieze adecvat valoarea celor din jur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura ghidată a textelor, comentarea filmelor etc. • Redactarea unei liste a meritelor celor din jur. • Discuții cu invitatul nostru special. • Comentarea cazurilor/situațiilor reale. • Analiza mesajelor din mass-media. • Expoziții de desene, postere etc. • Mini-eseu "Sint fetiță – sint băiat". • Dramatizare a unui subiect propus. • Alcătuirea unor istorioare "Primul meu pas spre schimbare". • Reprezentarea ierarhiei valorilor (grafic, textual, imagistic etc.). • Elaborarea listei cheltuielilor prioritare din familie. • Activități practice comune ale fetelor și băieților (prepararea unui desert cu o ocazie specială etc.).

<p><i>Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur</i></p>	<p>Să facă opțiuni sănătoase privind nutriția, activitatea fizică și odihna.</p> <p>Să dezvolte deprinderi de igienă personală.</p> <p>Să acceseze serviciile de ajutor, inclusiv liniile fierbinți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comentarea textelor și imaginilor privind unele aspecte legate de sănătate. • Reprezentarea prin desene a componentelor sănătății. • Discuții despre igiena alimentară și regimul zilei, activitatea școlară și igiena. • Identificarea în imagini, grafice, texte a comportamentelor sănătoase și nesănătoase. • Elaborarea regulilor de comportare în medii diferite. • Elaborare de meniuri, regimuri alimentare etc.
	<p>Să găsească soluții pentru problemele de sănătate specifice vârstei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuții referitoare la substanțele minerale, vitamine, microelemente conținute în alimente. • Joc de rol: imitarea personajelor cu comportament nesănătos; aplicarea normelor de igienă, nutriție, prim ajutor. • Elaborarea de proiecte personale (sau de grup) privind regimul de alimentație, igiena, activitatea fizică, odihna. • Vizite în diverse instituții și comentarea situațiilor întâlnite.
<p><i>Dezvoltare sexuală sănătoasă, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS</i></p>	<p>Să știe că modificările din organism reprezintă pregătirea pentru maturitatea sexuală.</p> <p>Să decidă cine poate avea acces la corpul său și să exerseze deprinderi de auto-apărare.</p> <p>Să manifeste grijă și atenție față de propriul corp.</p> <p>Să discute despre schimbările din organism.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuții despre sănătate și boală, diferențele dintre sexe, modificările din organism și maturitatea sexuală. • Trierea și ordonarea imaginilor referitoare la etapele creșterii și dezvoltării omului cu descrieri ulterioare. • Exerciții de autocunoaștere, auto-evaluare a creșterii/dezvoltării personale. • Studii de caz privind situațiile de abuz sexual. • Joc de rol: identificarea situațiilor de abuz sexual și exersarea tehnicilor de auto-apărare. • Demonstrarea materialelor audio și video.

<p><i>Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA</i></p>	<p>Să cunoască impactul consumului de substanțe nocive, alcool, tutun, droguri asupra sănătății.</p> <p>Să exerseze tehnici de rezistență în fața consumului de substanțe nocive.</p> <p>Să recunoască și să aprecieze adecvat comportamentele periculoase și care implică riscuri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuții despre consumul de substanțe nocive. • Studii de caz privind consumul de substanțe nocive și comportamentele ce implică riscuri. • Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> — de triere, selectare a imaginilor/obiectelor după diverse criterii; — de elaborare/respectare a regulilor de prevenire/comportare în situațiile de risc. • Completarea de fișe didactice. • Demonstrarea materialelor audio și video. • Joc de rol de identificare a comportamentelor ce implică riscuri, de exersare a tehnicilor de rezistență. • Elaborare de bucle, pliante și postere despre consumul de substanțe nocive. • Rezolvare/alcătuire de rebusuri.
<p><i>Drepturi și responsabilități</i></p>	<p>Să înțeleagă că drepturile implică și responsabilități.</p> <p>Să cunoască responsabilitățile adulților față de copii.</p> <p>Să participe la luarea deciziilor atât într-un grup mic, cât și într-un grup mai mare (familie, clasă, școală, comunitate).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura ghidată a unor texte, povești, povestiri. • Postere realizate în perechi / grupuri mici. • Interviuri cu membrii administrațiilor, ai instituțiilor, cu părinții. • Simularea unor situații concrete. • Comentarea studiilor de caz. • Lectura ghidată a poveștilor din perspectiva responsabilităților adulților față de copii. • Vizionarea filmelor cu desene animate și discuții în baza lor. • Discuție dirijată: "Opinia fiecăruia contează". • Completarea fișelor "Fiecăruia drept – o responsabilitate". • Exerciții de identificare a drepturilor în texte/desene/ilustrații. • Lucru în grupuri mici: "Să decidem cum organizăm ..." (ex.: vacanța, sărbătorile, timpul liber, divizarea responsabilităților, excursiile etc.).

Participare și cetățenie activă

Să cunoască serviciile din comunitate.

Să lucreze împreună la un proiect de interes comunitar.

Să manifeste inițiativă în ceea ce privește participarea la diverse activități.

Să stabilească legături cu persoane din comunitate.

- Realizarea unor interviuri cu reprezentanți ai autorităților și cu prestatori de servicii comunitare (ex.: primărie, centru medical, casă de cultură, vânzători etc.).
- Realizarea desenelor, broșurilor ilustrate: "Eu și comunitatea mea".
- Povestiri orale: "Cartierul / mahalaua mea".
- Organizarea vizitelor de studiu la diverse servicii comunitare.
- Elaborarea hărții comunității.
- Exerciții de cunoaștere a mediului apropiat ("Pe strada noastră", "Vecinii mei", "În mahalaua / cartierul nostru").
- Întocmirea unei liste cu problemele-cheie ale comunității.
- Elaborarea unui plan de acțiune pentru rezolvarea unei probleme concrete.
- Confecționarea unor obiecte din materiale reciclabile: "Lucrurilor – a doua viață".
- Analiza posibilităților de amenajare a unui loc concret.
- Întocmirea unei adrese către autorități.

CONȚINUTURI EDUCATIONALE:

1. Conștiința de sine și respectul de sine

- Eu sînt unic prin identitatea mea.
- Calități și defecte.
- Realizare și eșec.
- Conduita și responsabilitatea.
- Încredere și respect față de sine și față de celălalt.
- Capacități și talente.
- Labirintul descoperirii de sine.

2. Sănătatea emoțională și bunăstarea

- Emoțiile, sentimentele și situațiile de viață.
- Exprimarea emoțiilor și sentimentelor.
- Controlul emoțiilor și dirijarea lor ("Mi-e frică! De cine? De ce? Ce fac?").
- Reacții emoționale și efectele lor.
- Ce simt eu și ce simt ceilalți.
- Emoții dificile, temeri și îngrijorări.
- Situații de pierderi și schimbări, emoțiile asociate cu acestea.
- Abuz, violență și sentimentele asociate acestor situații.
- Tehnici de autoapărare în caz de tachinare, intimidare, agresivitate.

3. Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor

- Scopurile și performanța în activitate.
- Pași în luarea unei decizii.
- Creez, exprim, evoluez.
- Timp pentru muncă – timp pentru odihnă.
- Munca și bunăstarea financiară. Necesități și posibilități.
- Cum câștigăm, economisim și cheltuim banii?

4. Comunicare și soluționare de conflicte

- Decizii comune.
- Ascultare activă.
- Comunicare asertivă.
- Exprimarea liberă a opiniilor. Diferențe de opinii.
- Toleranță. Acceptare.

5. Relații inter-personale, inclusiv gender

- Colaborare eficientă.
- Diferențe asemănătoare.
- Activități în comun.
- Colegialitate și prietenie.

- Valorile determină relația.
- Jurnalul personal.

6. Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur

- Sănătatea și boala.
- Activitatea școlară și igiena (poziția corectă în bancă, iluminarea corectă a locului de muncă, aerisirea încăperilor, alternarea orelor de activitate și de odihnă).
- Igiena personală. Boli cauzate de nerespectarea igienei. Hepatita A, dizenteria, helmintiazele, scabia, păduchii.
- Riscul contractării unor boli de la animale (rabie, echinococoză, boli de piele).
- Igiena vestimentației.
- Igiena habitatului.
- Alimentele și rolul lor în funcționarea organismului.
- Calitatea și siguranța produselor alimentare.
- Importanța vitaminelor, mineralelor, microelementelor, apei pentru creștere și dezvoltare.
- Consumul sării iodate ca metodă de prevenire a tulburărilor provocate de deficitul de iod.
- Acordarea primului ajutor în caz de: arsuri ale pielii, înțepături de insecte, căpușe, mușcături de șarpe, insolații, șoc hipertermic, degerături.

7. Sănătate și dezvoltare sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS

- "Corpul meu în schimbare".
- Diferențele de vîrstă și dezvoltarea sexuală: fetiță – fată, băiat – bărbat.
- Igiena personală și riscul contaminării cu ITS, HIV la vîrsta pubertății.
- Violența fizică și abuzul sexual. Pedofilia.
- Modalități de prevenire a abuzului sexual. Tehnici de auto-apărare.
- Siguranța locurilor de joacă. Comunitățile suspecte de comportamente ce implică riscuri.

8. Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA

- Consumul și abuzul de substanțe și alimente ca: tutun, alcool, clei, detergenți, lubrifianți, cîneapă, mac, cafea, ceai, medicamente, droguri ilicite etc.
- Impactul consumului de substanțe nocive asupra sănătății.
- Tehnici de rezistență privind consumul de substanțe nocive.
- Comportamente sănătoase – comportamente ce implică riscuri.

9. Drepturi și responsabilități

- Perceperea drepturilor. Dorințe, necesități, drepturi.
- Elaborăm și respectăm reguli.
- Adulții și copiii: drepturi și responsabilități.

- Toți avem aceleași drepturi.
- Părerea mea este ...

10. Participare

- Comunitatea mea: ce și unde se află.
- Locuri sigure și locuri nesigure în comunitatea noastră.
- Dacă am nevoie, cui, cînd și cum mă adresez?
- Identificarea problemelor comunității.
- Cum pot participa la rezolvarea unei probleme din comunitate? Primii pași.

11-13 ANI (cl. V-VII)

OBIECTIVE – CADRU:

1. Dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității personale, dezvoltarea la maximum a potențialului copiilor și tinerilor.
2. Dezvoltarea relațiilor interpersonale constructive și respectarea diferențelor dintre oameni.
3. Pregătirea pentru a deveni cetățeni activi.
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos și sigur.

ELEMENTE-CHEIE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ/FINALITĂȚI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>Conștiința de sine și respectul de sine</i>	<p>Să înțeleagă impactul schimbărilor de la vîrsta de pubertății asupra percepției de sine.</p> <p>Să reflecteze asupra propriilor puncte tari și slabe.</p> <p>Să manifeste atitudine pozitivă față de sine în baza reflecției și reacției altora.</p>	<p>➤ Exerciții:</p> <ul style="list-style-type: none"> — de reflecție asupra propriilor puncte tari și slabe; — de autocunoaștere; — de fortificare a încrederii în sine; — de stimulare a exprimării orale a gândurilor și emoțiilor legate de propriile schimbări fizice și psihologice; — de descriere a caracteristicilor personale pozitive și negative; — de stimulare și acceptare a sinelui, în special a propriei corporalități; — de îmbunătățire a imaginii de sine.

<p><i>Sănătatea emoțională și bunăstarea</i></p>	<p>Să-și exprime/ să-și controleze emoțiile în diverse situații (ex. pierdere, schimbare, succes/insucces).</p> <p>Să analizeze factorii care determină bunăstarea individului.</p> <p>Să ia decizii responsabile și corecte în situații de amenințare a bunăstării.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea sinelui prin exprimarea sentimentelor și emoțiilor referitoare la sine. • Exerciții pentru distingerea situațiilor stresante. • Discuții referitoare la semnificația pierderilor și a schimbărilor. • Jocuri pentru evidențierea emoțiilor pozitive și negative ce amenință bunăstarea și sănătatea. • Joc de rol: dezvoltarea abilităților de control al emoțiilor în situații de stres și de amenințare a bunăstării. • Exersarea exprimării trăirilor afective în situații de stres. • Exerciții pentru identificarea propriilor reacții emoționale în diverse situații. • Discuții referitoare la importanța gestionării adecvate a emoțiilor și sentimentelor pentru sănătatea mintală și emoțională.
<p><i>Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor</i></p>	<p>Să cunoască pașii principali în identificarea și soluționarea problemelor.</p> <p>Să manifeste siguranță privind deciziile luate.</p> <p>Să-și gestioneze timpul în mod eficient.</p> <p>Să-și eficientizeze procesul de învățare.</p> <p>Să analizeze situațiile când deciziile sînt influențate de mass-media sau de alți factori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de stimulare a reflexiei asupra propriei experiențe în stabilirea scopurilor. • Interviuri pentru identificarea domeniului în care se situează scopul dorit. • Elaborarea de proiecte pentru stabilirea de scopuri pe termen scurt și dezvoltarea deprinderilor elementare de planificare a timpului. • Proiectarea agendei zilnice. • Comentarea imaginilor și textelor, emisiunilor TV adecvate vârstei. • Studii de caz (Eu în familie, Eu la școală, Eu în curte etc.). Analiza modalităților de manipulare. • Joc de rol - perceperea libertății și flexibilității în exprimarea opiniilor. • Exerciții de evaluare a propriei ierarhii de valori în dezvoltarea personală.
		<ul style="list-style-type: none"> • Joc de rol pentru evidențierea relației scop-responsabilitate-realizare-dezvoltare. • Elaborarea proiectului individual: formularea scopurilor și a modalităților. Indicarea timpului de realizare.

<p><i>Comunicare și soluționare de conflicte</i></p>	<p>Să comunice sigur și convingător cu semenii.</p> <p>Să manifeste un comportament respectuos în comunicare.</p> <p>Să exerseze diferite modalități de comunicare eficientă.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de identificare a diverselor modalități de comunicare. • Comentarea maximelor, citatelor, proverbelor, zicătorilor. • Formularea diverselor tipuri de întrebări. • Organizarea ștafetelor cu acordare de feedback. • Rezolvarea/construirea de rebusuri. • Exerciții de rezolvare a situațiilor-problemă de comunicare. • Interpretarea de roluri în luarea deciziilor. • Argumentarea propriei opinii asupra eventualei decizii. • Analiza emisiunilor TV și radio, a presei scrise. • Ilustrarea situațiilor de conflict. • Reflecții personale.
<p><i>Relații interpersonale, inclusiv gender</i></p>	<p>Să cunoască factorii care contribuie la menținerea relațiilor interpersonale.</p> <p>Să aprecieze importanța asemănărilor și deosebirilor dintre oameni pentru o mai bună înțelegere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de stimulare a relațiilor durabile. • Exersarea abilităților de cooperare în grup. • Completarea și analiza chestionarelor. • Jocuri de consolidare a echipei ("Pătratele cooperării", "Construcția podului", "Turnul", "Construcția mașinii"). • Analiza/comentarea caricaturilor. • Prezentarea unei informații publicitare: afișe, postere, spoturi etc. • Dezbateri la tema "Munca peste hotare este un remediu împotriva sărăciei". • Vizionarea și comentarea filmelor "Victima", "Ea", "Lyly 4 ever" etc. • Elaborarea unui ghid de buzunar, a pliantelor "Sfaturi pentru domnișoare și nu numai..."

<p><i>Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur</i></p>	<p>Să evite riscurile pentru sănătate.</p> <p>Să aplice reguli de igienă personală în perioada de pubertate.</p> <p>Să respecte normele de protecție a vieții proprii și a vieților altora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea unor desene și postere cu evidențierea influenței factorilor nocivi asupra organismului. • Exercițiu de stabilire a liniei valorii vizând igiena, alimentația, protecția vieții. • Elaborări de meniuri cu exerciții de determinare a valorii energetice a ingredientelor nutritive. • Discuție dirijată despre elementele principale ale alimentației sănătoase. • Studii de caz despre practicile nesănătoase ale regimului alimentar existent. • Exerciții de alegere a produselor alimentare după conținutul propus de vitamine sau microelemente. • Elaborări de meniuri, rații alimentare, reguli de igienă etc. • Exerciții de selectarea a imaginilor, a produselor cu conținut sporit de vitamine, micro-elemente, de recunoaștere pe etichete a aditivilor alimentari. • Elaborări de mesaje diverse. • Realizarea în grup a proiectelor. • Concursuri gen "Cel mai iscusit..." • Exerciții practice de prim ajutor.
<p><i>Sănătate și dezvoltare sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS</i></p>	<p>Să cunoască modificările fizice și emoționale specifice pubertății și ritmurile de dezvoltare individuală.</p> <p>Să cunoască miturile și adevărurile despre sexualitate.</p> <p>Să analizeze consecințele debutului timpuriu al activității sexuale, inclusiv riscul de contaminare cu ITS și HIV/SIDA.</p> <p>Să cunoască servicii și persoane ce pot oferi ajutor și susținere în diverse situații, inclusiv HIV/SIDA și ITS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de autoevaluare a dezvoltării individuale. • Brainstorming vizavi de sexualitate, HIV/SIDA, ITS. • Studii de caz – despre debutul timpuriu al activității sexuale și consecințele posibile ale acestuia. • Rezolvarea de situații-problemă. • Alcătuire de scheme, desene, simboluri. • Elaborarea și comentarea unor scenarii de amănare a relațiilor sexuale. • Elaborarea de diverse mesaje. • Selectarea și comentarea unor texte, filme, situații, imagini. • Demonstrarea și analiza ulterioară a materialelor video și audio. • Joc de rol "Nivelul riscului". • Vizite de documentare la instituții abilitate, întâlniri cu experți în domeniu. • Exerciții practice de determinare a influenței consumului de substanțe nocive asupra organismului.

<p><i>Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA</i></p>	<p>Să analizeze riscurile aferente și efectele consumului de substanțe nocive asupra organismului.</p> <p>Să manifeste atitudini adecvate față de consumul de substanțe nocive.</p> <p>Să cunoască regulile școlii și procedurile privind incidentele ce țin de droguri.</p> <p>Să-și asume riscurile ce țin de consumul de substanțe nocive și toxice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Studii de caz vizavi de consecințele consumului de substanțe nocive. • Realizare de interviuri cu persoane consumatoare de substanțe, HIV-pozitive, cu experți. • Completarea de scheme, "legende" privind consecințele consumului de substanțe. • Demonstrarea materialelor audio și video. • Examinarea legislației, întâlniri cu juriștii. • Selectarea și comentarea informațiilor din presă. • Elaborarea pliantelor, posterelor, mesajelor pentru mass-media. • Joc de rol: asumarea riscurilor.
<p><i>Drepturi și responsabilități</i></p>	<p>Să manifeste empatie față de cei din jur (prietenii, colegii, părinții, profesorii, vecinii etc.)</p> <p>Să explice necesitatea respectării codurilor de conduită.</p> <p>Să identifice raportul dintre independență, drepturi și responsabilități.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea sondajelor privind respectarea drepturilor copilului. • Realizarea de interviuri cu factorii de decizie vizavi de situația copiilor în comunitate. • Comentarea mesajelor/informațiilor din mass-media. Privind cazurile discriminare, cu formularea posibilităților de intervenție. • Studiu de caz privind respectarea codului de conduită. • Elaborarea regulilor în clasă, în grup. Determinarea pașilor și condițiilor de elaborare. • Exerciții de enumerare a drepturilor ("Drepturi în lanț", "Dorințe și nevoi", "Sculptura drepturilor", "Drepturi în conflict"). • Jocuri de rol: respectarea drepturilor. • Vizite de studiu la instituțiile / organizațiile responsabile de protecția drepturilor copiilor. • Redactarea unor articole / mesaje pentru mass-media școlară, locală, națională. • Dezbateri tematice publice.

**Participare
și cetățenie
activă**

Să cunoască problemele sociale a căror rezolvare ar putea-o influența.

Să rezolve probleme în mod democratic.

- Completarea și analiza chestionarelor, realizarea interviurilor privind problemele din comunitate care afectează copiii și tinerii.
- Realizarea sondajelor de opinie, mini-cercetărilor privind modalitățile de îmbunătățire a vieții comunității.
- Elaborarea planurilor de acțiune privind rezolvarea problemelor comunitare.
- Organizarea activităților în timpul liber pentru copiii de vîrstă mică.
- Expoziție de desene "Soluții pentru probleme".
- Colectarea de fonduri pentru ajutarea unor persoane în dificultate, organizarea unei activități în folosul comunității (ex., "Un arbore pentru dăinuirea noastră" etc.).
- Exerciții de stabilire a avantajelor și dezavantajelor diferitelor modalități de luare a deciziilor (ex.: prin consens, prin majoritate autoritară etc.)
- Examinarea modalităților de contribuție la realizarea programului local de dezvoltare strategică.

CONȚINUTURI EDUCAȚIONALE:

1. Conștiința de sine și respectul de sine

- Eu – ieri, Eu – azi.
- Eu – ideal și Eu – real.
- Responsabilitate, transformări emoționale.
- Imaginea corporală.
- Efectele singurătății asupra sănătății și a imaginii de sine.

2. Sănătatea emoțională și bunăstarea

- Emoții – imagine de sine – comportament.
- Timiditatea. Încrederea în sine.
- Rezistența la pierderi și la schimbare.
- Responsabilitate și bunăstare.
- Abandonul școlar.

3. Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor

- Pași în soluționarea problemelor.
- Valori adevărate, valori false.
- Aprecierea critică.
- Influența valorilor personale asupra luării deciziilor.
- Formularea unor scopuri de viitor.
- Explorarea propriilor resurse.
- Timpul determină succesul.
- Mass-media și manipularea.
- Rezistența la presiunile mediului.

4. Comunicare și soluționare de conflicte

- Tipuri și modalități de comunicare.
- Barierele comunicării.
- Ascultarea activă.
- Argumente pro și contra în comunicare.
- Argumente vagi.
- Conflicte: oportunități și riscuri.

5. Relații interpersonale, inclusiv gender

- Menținerea unei relații.
- Factorii care influențează o relație.
- Viața în familie: relații și rezultate pozitive.

6. Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur

- Probleme ecologice locale și globale; aer și sol poluat, poluare sonoră.

- Bolile provocate de nerespectarea igienei: micozele, piodermitele, acneele.
- Regimul alimentar sănătos și sigur.
- Ingrediente nutritive și valoarea energetică a alimentelor.
- Importanța vitaminelor și a micronutrienților pentru sănătate.
- Importanța iodului pentru dezvoltarea intelectuală.
- Componentele dăunătoare sănătății din produsele alimentare: conservanți, emulgatori. Produse genetic modificate.
- Primul ajutor în caz de hemoragii, leșin, convulsii, electrocutare.

7. Sănătate și dezvoltare sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS

- Anatomia și fiziologia sistemului reproductiv feminin și a celui masculin.
- Ritmuri individuale de creștere și dezvoltare.
- Igiena perioadei de pubertate. Remedii igienice, lenjeria de corp.
- Sexualitatea. Miturile despre sexualitate. Valorile sexualității.
- Consecințele debutului activității sexuale.
- Sentimentele și sexualitatea.
- HIV, SIDA, ITS. Ecuația transmiterii.
- HIV, SIDA și ITS în Moldova și în lume.
- Mituri și realități despre HIV/SIDA
- Instituții abilitate în sănătatea reproducerii, inclusiv în profilaxia și combaterea HIV/SIDA, ITS.

8. Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA

- Fumatul, alcoolul, drogurile ilicite și efectele lor asupra organismului
- Miturile despre fumat, alcool și drogurile ilicite.
- Cauzele consumului de substanțe de către adolescenți.
- Luarea deciziilor în situații de presiune din partea anturajului.
- Publicitatea și consumul de substanțe nocive.
- familie, o școală, o comunitate liberă de consumul de substanțe nocive.

9. Drepturi și responsabilități

- Convenția ONU cu privire la Drepturile Copilului: declararea și clasificarea drepturilor.
- Dreptul de a fi protejat împotriva discriminării, abuzului și exploatării.
- Etape și condiții necesare în elaborarea și respectarea regulamentului de conduită al grupului.
- Modalități de luare a deciziilor în mod democratic.
- A înțelege și a te plasa în situația altor persoane.
- Alegeri bazate pe informații.

10. Participare

- Resursele locale: oportunități și riscuri.

- Ce este o problemă: cauze și consecințe. Cinci "de ce?"
- Participarea prin includere și libera exprimare.
- Caracteristicile unei participări eficiente și veritabile.
- Etape în rezolvarea problemelor.
- Luarea deciziilor în comunitatea noastră: autorități locale, școală, clasă.
- Serviciile comunității noastre: cine și ce oferă.

13-15 ANI (cl. VIII-IX)

OBIECTIVE – CADRU:

1. Dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității personale, dezvoltarea la maximum a potențialului copiilor și tinerilor.
2. Dezvoltarea relațiilor interpersonale constructive și respectarea diferențelor dintre oameni.
3. Pregătirea pentru a deveni cetățeni activi.
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos și sigur.

ELEMEN-TE-CHEIE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
Con-știința de sine și respectul de sine	<p>Să identifice și să analizeze factorii ce afectează încrederea în sine.</p> <p>Să exprime încredere în posibilitatea realizării personale.</p> <p>Să demonstreze interes pentru dezvoltare și perfecționare continuă.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuție dirijată de identificare a factorilor ce afectează încrederea în sine. • Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> — de identificare a performanțelor personale; — de autotestare a propriilor limite și posibilități; — care implică judecări asupra valorii performanțelor individuale; — orientate la definirea "stimei de sine"; — de întărire a încrederii în sine. • Elaborarea posterelor și/sau listelor de activități pe care elevul le poate realiza cu succes. • Elaborare de strategii de dezvoltare personală și a încrederii în sine. • Aplicarea metodelor și tehnicilor orientate la auto-cunoaștere și la dezvoltarea încrederii în sine. • Aplicarea chestionarelor de identificare a trăsăturilor psihocomportamentale. • Elaborarea unor caricaturi ilustrând pentru fiecare obstacol identificat în atingerea scopului. • Elaborarea planului de dezvoltare personală, inclusiv vocațională / profesională. • Analiza factorilor de succes și a obstacolelor în realizarea planului de dezvoltare personală.

<p><i>Sănătatea emoțională și bunăstarea</i></p>	<p>Să cunoască și să argumenteze rolul emoțiilor în menținerea sănătății și bunăstării.</p> <p>Să recunoască semnele/simptomele stresului la ei și la alții.</p> <p>Să aplice strategii de depășire a dificultăților /obstacolelor, inclusiv depresiile și stresul.</p> <p>Să manifeste atitudini pozitive față de oportunități și dificultăți.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea tehnicilor de depistare și conștientizare a impactului emoțiilor asupra menținerii bunăstării și sănătății. • Exerciții de identificare a consecințelor violenței domestice asupra dezvoltării emoționale, cognitive și comportamentale. • Tehnici de prevenire a violenței în școală și comunitate. • Exerciții de înțelegere a fenomenului de stres, de identificare a semnelor stresului. • Antrenament de pregătire către examene. • Aplicarea tehnicilor de management al stresului. • Exerciții de identificare și conștientizare a oportunităților și dificultăților. • Joc de rol: depășirea dificultăților.
<p><i>Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor</i></p>	<p>Să dezvolte diverse algoritme de soluționare a problemelor.</p> <p>Să aleagă strategia optimă de rezolvare a problemelor.</p> <p>Să anticipeze consecințele în procesul de luare a deciziilor.</p> <p>Să fie realiști și optimiști privind propriile aspirații.</p> <p>Să evalueze serviciile de informare privind piața muncii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antrenament de soluționare creativă a problemelor. • Realizarea miniproiectelor, diverselor modele de soluționare creativă a problemelor. ➤ Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> — de documentare cu privire la condițiile de angajare; — de explorare a Internetului și de identificare a condițiilor de angajare pe piața muncii; — de rezolvare creativă a problemelor; — de anticipare a consecințelor în procesul de luare a deciziilor. • Exersarea modalităților prin care o formare academică poate contribui la realizarea personală și profesională. • Activitate de elaborare a profilului unui antreprenor de succes. Comentarea situațiilor de performanță. • Discuții cu personalități de succes din comunitate. • Elaborare de postere, colaje, comentarea unor texte privind domeniile și meseriile specifice comunității. • Discuții dirijate cu elaborarea de mesaje despre anticiparea consecințelor în procesul de luare a deciziilor. • Studiu de caz: aspirații – imagine de sine – preferințe – interese. • Chestionar de evaluare a nivelului propriilor aspirații.

<p><i>Comunicare și soluționare de conflicte</i></p>	<p>Să argumenteze deciziile în baza experienței personale și/sau a altora.</p> <p>Să negocieze în cadrul relațiilor cu ceilalți.</p> <p>Să utilizeze diverse modalități de soluționare a conflictelor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de identificare a modalităților adecvate de comunicare în diverse situații. • Explicarea etapelor de soluționare a conflictelor. • Exerciții de identificare a pașilor în soluționarea conflictelor. • Elaborarea unui ghid de buzunar, pliante "Cum să facem față conflictelor". • Exersarea negocierii în grup. • Elaborarea schemelor unor conflicte. • Ilustrații ce reprezintă diverse conflicte. • Exersarea strategiei "ciștig – ciștig" pentru o situație concretă. • Studiu de caz "Cum evităm o situație de conflict".
<p><i>Relații interpersonale, inclusiv gender</i></p>	<p>Să modeleze relațiile în schimbare cu rudele și prietenii.</p> <p>Să știe că există diversitate în relațiile personale, familiale și sexuale.</p> <p>Să conteste prejudecățile și discriminarea în relațiile cu alții.</p> <p>Să învețe din experiența proprie și a altora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea avantajelor și dezavantajelor de a fi independent. • Dezbateri: "De partea cealaltă a barierei", "Cum poate fi depășit conflictul între generații?" • Joc de rol: modelarea relațiilor cu părinții, cu prietenii. • Exerciții de identificare a diversității în relații. • Exerciții de conștientizare a confidențialității în relațiile interpersonale, familiale, sexuale. • Elaborare de postere, gazete de perete. • Colaje "Oportunități egale". • Formularea de recomandări pentru îmbunătățirea și menținerea relațiilor (în clasă, familie, grup, școală). • Eseu: "Experiența mea – experiența ta". • Alcătuirea unui glosar (prejudecăți, discriminare, diversitate). • Istории de succes în relațiile dintre oameni. • Studii de caz: "Prejudecăți? Discriminare?" • Teatru social: contestarea prejudecăților și a discriminării. • Selectarea și comentarea mesajelor din mass-media.

<p><i>Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur</i></p>	<p>Să argumenteze influența opțiunilor alimentare asupra sănătății și a aspectului corpului.</p> <p>Să analizeze oportunitățile și amenințările mediului.</p> <p>Să analizeze influența mass-media asupra stilului sănătos de viață.</p> <p>Să urmeze instrucțiuni de prim-ajutor.</p> <p>Să ofere informații/opinii privind modul de viață sănătos și sigur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercițiul de stabilire a liniei valorilor – factorii ce amenință mediul și sănătatea, cauzele tulburărilor de nutriție. • Reprezentarea schematica a relației organism – mediu. • Rezolvarea de situații-problemă privind starea de sănătate. • Sondaje: consumul alimentar zilnic. • Studii de caz despre practici alimentare sănătoase și nesănătoase, despre dezechilibrul nutriție-sănătate. • Exerciții practice de alcătuire a ecuațiilor energetice simple. • Analiza propriilor opțiuni alimentare. • Comentarea materialelor din presă. • Discuție dirijată: “Imaginea corpului și sănătatea”. • Miniinvestigații asupra mediului, excursii, vizite. • Exerciții practice de acordare a primului ajutor. • Vizionarea și comentarea materialelor audio și video. • Elaborare de proiecte: “Servicii prietenoase tinerilor”. • Realizare de postere, spoturi publicitare (ex. “Sarea iodată – o alegere sănătoasă”).
<p><i>Sănătate și dezvoltare sexuală, inclusiv prevenirea HIV/ SIDA și ITS</i></p>	<p>Să înțeleagă cum îi afectează schimbările fizice și emoționale ce au loc la pubertate și faptul că anumite evoluții fizice sînt normale.</p> <p>Să se informeze cu privire la: fertilitate; sex sănătos și sigur.</p> <p>Să analizeze consecințele sexului neprotejat: avort, ITS, HIV/SIDA.</p> <p>Să dezvolte deprinderi de utilizare a unor metode de contracepție și prevenire a ITS, HIV/ SIDA.</p> <p>Să acceseze servicii referitoare la sănătatea reproducției.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de identificare a soluțiilor pentru un sex sănătos și sigur. • Joc de rol: luarea deciziilor, accesarea serviciilor. • Exerciții de utilizare a metodelor contraceptive. • Studii de caz: analiza consecințelor sexului neprotejat. • Comentarea informațiilor din presă, filmelor. • Realizare de interviuri anonime – mărturisiri ale unor persoane. • Realizare de mini – anchete, sondaje de opinie printre colegi, prieteni – “Sex protejat, neprotejat”. • Realizare de postere, spoturi publicitare. • Elaborare și difuzare de emisiuni tele- și radiofonice. • Apelare la serviciile de informare specializate, întâlniri cu experți. • Exerciții practice privind utilizarea contraceptiveilor. • Elaborare și difuzare de emisiuni tele- și radiofonice.

<p><i>Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/ SIDA</i></p>	<p>Să cunoască pericolele concrete ale utilizării substanțelor nocive în raport cu sarcina, activitatea fizică și intelectuală și infestarea cu HIV/SIDA.</p> <p>Să opună rezistență abuzului de substanțe nocive și să aplice alternative sănătoase.</p> <p>Să reflecteze asupra propriilor atitudini față de furnizorii și utilizatorii de droguri.</p> <p>Să cunoască/ să-și asume riscurile legate de utilizarea, păstrarea și traficul de droguri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dispută: “Normele sociale și morale privind consumul de droguri”. • Comentarea de texte, statistici, grafice, filme. • Elaborarea regulilor/strategiilor de comunicare în prevenirea consumului de substanțe nocive. • Sondaje de opinie: pericolul utilizării de substanțe nocive. • Elaborări de mesaje sub formă de eseu, desene, postere și publicarea lor în presa școlară/comunitară. • Concursul fișelor, pliantelor, posterelor: modul sănătos de viață. • Miniinvestigații în comunitate privind consumul de substanțe nocive. • Examinarea legislației. • Joc de rol: opunerea rezistenței, asumarea riscurilor. • Organizare de expoziții de fotografii, desene. • Eseu: “Consumul de substanțe nocive: reflecții personale”.
<p><i>Drepturi și responsabilități</i></p>	<p>Să cunoască legile referitoare la tineri, precum și consecințele nerespectării lor.</p> <p>Să manifeste un comportament bazat pe respectarea drepturilor și responsabilităților.</p> <p>Să identifice circumstanțele, cauzele și consecințele traficului de ființe umane.</p> <p>Să elaboreze strategii de prevenire a traficului de ființe umane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuții: “Avantaje / Dezavantaje ale respectării legislației”. • Exerciții de documentare pe baza studierii legislației. • Examinarea studiilor de caz privind nerespectarea legilor. • Realizarea buletinelor informative, gazetelor de perete gen “Cunoaște-ți drepturile”. • Organizarea evenimentelor comunitare de Ziua internațională a drepturilor copilului (20 noiembrie) și de Ziua internațională a drepturilor omului (10 decembrie). • Conferință de presă cu invitarea diferitor actori sociali / membri ai comunității. • Organizarea activităților de promovare a drepturilor copilului cu copiii de vîrstă mică. • Realizarea de grafitti, colaje, postere, expoziții de fotografii privind drepturile omului. • Vizite de documentare în diferite instanțe.

<p><i>Participare și cetățenie activă</i></p>	<p>Să manifeste responsabilitate personală față de mediu.</p> <p>Să participe la activitățile de grup în beneficiul comunității.</p> <p>Să cunoască și să exerseze oportunități de participare la viața familiei, grupului, școlii și comunității.</p> <p>Să delimiteze oportunitățile legale / ilegale oferite tinerilor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Documentare asupra situației comunității. • Investigarea domeniilor prioritare de dezvoltare ale comunității. • Organizarea animațiilor și activităților tematice cu semenii în comunitate. • Fișe: "Oportunități de participare în familie, grup, școală, comunitate, țară". • Identificarea și soluționarea unei probleme comunitate/școală. • Participarea la ședințe / adunări / întruniri / evenimente ce au loc în clasă, școală, asociație obștească, grup de inițiativă, administrație locală; implicarea în luarea deciziilor. • Moderarea ședințelor întrunirilor grupului de inițiativă a tinerilor din care fac parte. • Stabilirea de parteneriate cu alte grupuri cetățenești din comunitate (ex.: asociații obștești, antreprenori, grupuri de inițiativă). • Exersarea modalităților de participare/neparticipare la viața comunității ("Da sau nu?", "Votul bizar", "Ai prefera?", "Simularea non-votării", "Trei schimbări").
---	--	---

CONȚINUTURI EDUCAȚIONALE:

1. Conștiința de sine și respectul de sine.

- Evoluție personală.
- Eu în ochii altora.
- Cunoașterea de sine – imaginea de sine.
- Efectele stimei de sine pozitive și negative.
- Factorii care afectează încrederea în sine. Tehnici de întărire a încrederii în sine.
- Imaginea corporală și factorii care o influențează. Acceptarea și aprecierea propriului corp.
- Promovarea valorilor și principiilor personale: "persuasiune" și "pledoarie pentru sine".

2. Sănătatea emoțională și bunăstarea

- Pasiuni și sentimente.
- Influențe și presiuni.
- Succese și insuccese.
- Dependența – independența (luarea deciziei și asumarea consecințelor).
- Eu aleg valorile vieții.
- Dozarea efortului în pregătirea către examene.
- Managementul stresului și impactul stresului asupra deciziilor personale privind cariera.
- Sănătate, stres, boală.
- Legislația privind violența domestică.
- Mituri, prejudecăți, stereotipuri privind violența.
- Suicidul.
- Pași în depășirea barierelor, dificultăților, obstacolelor.

3. Soluționarea creativă a problemelor și luarea problemelor

- Creez, inventez, soluționez.
- Creator de valori.
- Efort și realizare.
- Succesul depinde de mine.
- Planificare în formarea academică și profesională.
- Schimbările sociale și tehnologice în stilul de viață și tipurile de profesii pe piață.
- Conceptul de sănătate ocupațională. Rolul ei în alegerile personale și de carieră.
- Oportunități și constrângeri impuse de lumea contemporană.
- Condiții de angajare. Raporturi angajat - angajator.
- Nevoile pieței, legislație, plan de afaceri, resurse materiale, resurse umane.

4. Comunicare și soluționare de conflicte

- Comunicarea în familie – conflicte între generații?
- Managementul conflictelor. Cauzele apariției acestora. Tipurile conflictelor.
- Reacții la conflicte. Metode de soluționare.
- Prin negociere la consens.
- Opinia mea, opinia noastră, opinia tuturor (grupul de apartenență, familie, clasă).
- Eficiență în comunicare.

5. Relații inter-personale, inclusiv gender

- Diversitate în relațiile personale, familiale, sexuale.
- Inițiative de combatere a traficului de ființe umane.
- Oportunități pentru tineri.
- Prejudecăți și stereotipuri de gen.
- Motivele discriminării, inclusiv pe motiv gender.
- Migrația legală/ilegală.

6. Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur

- Supraviețuirea în mediul natural
- Stilul de viață sănătos și stilul nesănătos.
- Mass-media și stilul de viață.
- Opțiunile alimentare, sănătatea și imaginea corpului.
- Moda, alimentația și sănătatea.
- Practici alimentare nesănătoase. Tulburări de nutriție (bulimia, anorexia). Dereglări endocrine (diabetul zaharat, disfuncții menstruale, patologiiile glandei tiroide). Insuficiența de iod și tulburările provocate de aceasta.
- Primul ajutor în caz de înec și în caz de asfixie mecanică.

7. Sănătate și dezvoltare sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS

- Debutul activității sexuale. Influența culturii, nivelului de studii, modei, mass-media.
- Activitatea sexuală și implicarea emoțională.
- Amânarea relațiilor sexuale (abstinența, fidelitatea).
- Concepția, sarcina, nașterea. Sarcina și nașterea la adolescente, pericole pentru sănătatea mamei și a copilului.
- Consecințele avortului pentru sănătatea mamei.
- Abandonul copilului.
- Legislația în Republica Moldova cu privire la avort, abandonul copilului, ITS, HIV/SIDA.
- Prevenirea HIV, ITS.
- Testarea la HIV, ITS.
- Contracepția, metode contraceptive, opțiuni pentru adolescenți.
- Exploatarea sexuală: pornografie, sex comercial.

- Servicii care acordă ajutor (juridic, medical, asistență socială, suport psihologic).

8. Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA

- Alcoolul și dependența de alcool.
- Fumatul și dependența de nicotină.
- Drogurile și dependența de droguri.
- Spune "Nu" consumului de substanțe nocive.
- Alternative sănătoase ale consumului de substanțe nocive.
- Normele sociale și morale privind consumul de tutun, alcool, droguri.
- Legislația privind consumul, păstrarea și traficul ilicit de droguri.
- Asumarea riscurilor în cazul consumului de substanțe nocive.

9. Drepturi și responsabilități

- Acte internaționale și naționale privind drepturile copilului / tinerului.
- Realizarea drepturilor: oportunități și riscuri.
- Inițiative civice în promovarea drepturilor omului: modalități de implicare.
- 1001 de lucruri pe care le pot eu face pentru comunitatea mea.
- Dreptul de a alege: puncte forte și puncte slabe, oportunități și temeri.
- Traficul de ființe umane: fenomen, cauze, consecințe.
- Portretul proxenetului.
- Victima și profilul ei.
- Modalități de recrutare.
- Strategii de prevenire a traficului de ființe umane.

10. Participare

- Cetățenie activă și responsabilă.
- Modele de participare a tinerilor la luarea deciziilor: Consiliul Local al Tinerilor, Tinerii în acțiune, grupuri de inițiativă, granturi mici, senatul școlar, ziare ale tinerilor, posturi de radio ale tinerilor etc.
- Parteneriate în comunitate: modalități de stabilire, principii de colaborare.
- Strategii pentru a ne face vocea auzită: întâlniri față în față, convorbiri la telefon, redactarea unor demersuri, conferințe de presă, pledoarii la ședințele autorităților etc.

OBIECTIVE – CADRU:

1. Dezvoltarea conștiinței de sine și a responsabilității personale, dezvoltarea la maximum a potențialului copiilor și tinerilor.
2. Dezvoltarea relațiilor interpersonale constructive și respectarea diferențelor dintre oameni.
3. Pregătirea pentru a juca rolul de cetățeni activi.
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos și sigur.

ELEMENTE-CHEIE	OBIECTIVE DE REFERINȚĂ/FINALITĂȚI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<i>Conștiința de sine și respectul de sine</i>	<p>Să identifice posibilitățile de realizare personală.</p> <p>Să demonstreze încredere și independență în diverse situații.</p> <p>Să aplice în viață abilități de dezvoltare a autoeficacității.</p> <p>Să fie motivat în realizarea propriului potențial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Administrarea tehnicilor de dezvoltare a autoeficacității. • Elaborarea proiectelor de autocunoaștere – autoevaluare – autodezvoltare- autorealizare. • Discuții dirijate: importanța libertății de exprimare a opiniei pentru respectul de sine și pentru responsabilitatea personală, “Autoevaluarea adecvată și succesul”, “Posibilități de realizare personală”. • Joc de rol pentru identificarea rezervelor personale. • Analiza textelor și filmelor didactice ce scot în evidență modele/posibilități de realizare personală. • Comentarea reportajelor ce relevă experiențe de succes. • Analiza/comentarea unor texte /filme ce vizează cariera unor personalități. • Conferință/simpozion/masă rotundă cu tema “Stil individual de viață și carieră”. • Elaborarea unor suporturi de autopromovare: afișe, postere, fluturași, spoturi publicitare, pagină Web, carte de vizită etc. • Autoprezentare: punerea în valoare a unicității/realizării personale. • Alcătuirea/ redactarea de CV-uri și scrisori de intenție, plasarea lor. • Portofolii - autoprezentări “Realizările mele” (CV-uri, certificate de merit, mențiuni, scrisori de recomandare etc.).

<i>Sănătatea emoțională și bunăstarea</i>	<p>Să analizeze influența inteligenței emoționale asupra succesului personal.</p> <p>Să aleagă/manifeste comportamente emoționale adecvate contextului.</p> <p>Să solicite cu încredere sfaturi de la agențiile de consultanță și de susținere.</p> <p>Să analizeze factorii care determină starea de sănătate/boală, activitate / odihnă, echilibrul fizico-mental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretarea și aprecierea filmelor și textelor cu diverse conținuturi afective. • Tehnici creative de eliberare de emoții negative și acumulare de emoții pozitive. • Studii, sondaje de identificare a relației “inteligentă emoțională - succes personal”. • Elaborarea unor schițe /proiecte de medii ambiante cu impact benefic asupra bunăstării emoționale. • Autoevaluarea și propagarea resurselor personale de prevenire /stopare a trăirilor emoționale negative. • Exerciții de autocalmare și autorelaxare, de controlare a emoțiilor. • Simularea comportamentelor de susținere afectivă în situații critice. • Portofolii “Eu manifest inteligență emoțională”. • Contactarea agențiilor de consultanță și de susținere a tinerilor.
<i>Soluționarea creativă a problemelor</i>	<p>Să înțeleagă că modul de rezolvare a problemelor influențează propriul succes.</p> <p>Să utilizeze tehnici de rezolvare a problemelor.</p> <p>Să manifeste capacități de soluționare creativă a diverselor probleme.</p> <p>Să manifeste angajament față de implementarea deciziilor.</p> <p>Să contacteze servicii în mod independent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Punctarea strategiilor creative de soluționare a problemelor. • Exerciții de generare de idei pentru soluționarea problemelor. • Eseuri: “Nevoia de creativitate în soluționarea problemelor”. • Studii de caz a angajamentelor de implementare a propriilor decizii. • Tehnici de antrenament creativ. • Discuții în grup: “Un mod de rezolvare a problemelor” – succes/insucces personal. • Portofolii: “Sînt creativ – progrez”. • Vizitarea tirgului locurilor de muncă. • Exersarea tehnicilor de susținere a unui interviu de performanță.

<p><i>Comunicare și soluționare de conflicte</i></p>	<p>Să elaboreze strategii de soluționare a conflictelor.</p> <p>Să cunoască scopul utilizării diverselor stiluri de comunicare.</p> <p>Să manifeste un comportament neagresiv în comunicare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentări / comunicări publice. • Simularea și rezolvarea situațiilor de neînțelegere. • Exerciții de luare a deciziilor. • Realizarea unor anchete cu membrii comunității. • Elaborarea planurilor individuale de acțiune. • Strategii de advocacy și lobby. • Elaborarea principiilor de consiliere.
<p><i>Relații interpersonale, inclusiv gender</i></p>	<p>Să negocieze pentru a obține independență.</p> <p>Să analizeze avantajele relațiilor interpersonale pozitive, inclusiv gender.</p> <p>Să promoveze modele pozitive în relațiile interpersonale, inclusiv gender.</p> <p>Să respingă discriminarea, să se opună exploatării, manipulării în cadrul relațiilor.</p> <p>Să proiecteze modelul viitoarei sale familii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exersarea abilităților de bază pentru comunicare și consiliere în familie. • Proiectarea bugetului familiei, elaborare de metode pentru completarea legală a bugetului familiei. • Analiza modelelor de familie (materiale video, audio, fragmente literare, mesaje din mass-media). • Alcătuirea unui glosar la tema gender. • Analiza prejudecăților și stereotipurilor în societate. • Exersarea unor tehnici de rezistență în fața exploatării, manipulării. • Comentarea unor articole din mass-media, a unor cazuri concrete referitoare la relațiile interpersonale, inclusiv gender. • Proiectarea unei societăți care respectă egalitatea dintre genuri. • Eseu "Reflecții personale: viitoarea mea familie", "Partenerul meu de viață". • Discuție ghidată: "Familie tradițională - familie ne-tradițională".

<p><i>Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur</i></p>	<p>Să analizeze influența factorilor ambientali asupra sănătății individuale și colective.</p> <p>Să elaboreze/promoveze strategii de practicare a stilului sănătos de viață.</p> <p>Să conștientizeze costurile personale ce țin de asumarea riscurilor, inclusiv efectele asupra vieții altor oameni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conferință de presă: starea mediului și sănătatea. • Dezbateri publice - influența factorilor abiotici asupra sănătății individuale și colective. • Investigații - starea apei, aerului, produselor alimentare. • Înregistrări audio și video. • Modelarea unui mediu natural sănătos și nepoluat. • Sondaj de opinii privind reglarea conținutului de calorii consumate în diverse situații. • Schițarea măsurilor de prevenire a bolilor printr-o alimentație sănătoasă. • Elaborarea și promovarea proiectelor de ameliorare a mediului și a sănătății. • Concursuri pe probleme de mediu și sănătate. • Activități practice de aplicare a primului ajutor.
<p><i>Sănătatea și dezvoltarea sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS</i></p>	<p>Să știe ce înseamnă parentalitatea responsabilă.</p> <p>Să știe a negocia în contextul relațiilor sexuale.</p> <p>Să cunoască aspectele legale ale sexualității.</p> <p>Să analizeze eventualele consecințe în plan individual, familial și comunitar ale practicii vieții sexuale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea agendei și realizarea unei sesiuni de training pe subiecte ca sexualitatea, HIV/SIDA, dependența de droguri. • Realizarea de pliante, postere, reportaje. • Întâlniri cu juriști, vizite la instituțiile abilitate în domeniu. • Dezbateri: "Cît te costă să fii părinte", "Cît te costă să fii bolnav" etc. • Alcătuirea abecedarului părintelui. • Joc de rol: "Părinte responsabil și iubitor". • Simularea unui simpozion: aspectul moral al fertilizării "in vitro", al transplantului de organe, al eutanasiei, al eugeniei, al clonării. • Comentarii ale textelor, filmelor, situațiilor cotidiene privind influența tradițiilor, religiei, culturii asupra modului de exprimare a sexualității.

<p><i>Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA</i></p>	<p>Să analizeze efectele substanțelor nocive asupra performanței umane.</p> <p>Să utilizeze modalități de rezistență în fața presiunilor din exterior în ce privește utilizarea substanțelor nocive.</p> <p>Să avanseze inițiative privind integrarea socială a persoanelor aflate în dificultate, inclusiv cei infestați cu HIV/SIDA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții practice de determinare a costurilor consumului de droguri și a întreținerii unei persoane infestate cu HIV/SIDA. • Analiza informației din mass-media. • Studii de caz – consumul de droguri și performanța umană. • Elaborare și difuzare de mesaje în comunitate. • Joc de rol: "Spune NU presiunilor". • Ateliere de lucru: "De la egal la egal". • Încenare: "Azi în scenă, mâine în viață". • Exerciții: <ul style="list-style-type: none"> — exprimarea toleranței, empatiei față de persoanele aflate în dificultate, inclusiv infestate cu HIV/SIDA; — îngrijirea și consilierea persoanelor aflate în dificultate. • Vizitarea/patronarea persoanelor aflate în dificultate cu acordare de ajutor. • Colectări de fonduri, maratoane umanitare. • Elaborare și realizare de proiecte: "O comunitate sănătoasă". • Campanii tematice.
<p><i>Drepturi și responsabilități</i></p>	<p>Să-și asume responsabilitatea și/sau inițiativa la îndeplinirea unei sarcini de grup.</p> <p>Să cunoască politicile europene și internaționale cu privire la tineret.</p> <p>Să pledeze pentru valorile democratice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza politicilor locale și naționale în domeniul tineretului. • Monitorizarea deciziilor autorităților privind politicile cu privire la tineret. • Vizită de studiu la diverse instituții / organizații comunitare. • Elaborarea unor planuri locale de acțiune în domeniul tineretului. • Comunicarea în rețea cu tinerii din alte comunități / țări. • Organizarea unor campanii media în favoarea copiilor și a tinerilor. • Efectuarea unor sondaje de opinie și a unor evaluări participative privind situația tinerilor. • Formularea unor demersuri pentru actualizarea politicilor în domeniul tineretului.

<p><i>Participare și cetățenie activă</i></p>	<p>Să reprezinte semenii în relația cu diferite instanțe (Consiliul local, primăria, poliția etc.)</p> <p>Să promoveze proiecte în beneficiul comunității.</p> <p>Să manifeste angajament ca membru al comunității școlare și locale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea și realizarea activităților de interes comunitar. • Implicarea în activități de voluntariat. • Participarea la evenimente naționale și internaționale: forumuri, parlamente, consilii de administrație etc. • Intervenții în elaborarea planurilor de dezvoltare comunitară. • Implicarea în activități ale semenilor cu posibilități reduse. • Participare la ședințele Consiliului local. • Exerciții de evaluare a nevoilor și intereselor tinerilor și formularea unor propuneri privind ameliorarea situației.
---	---	---

1. Conștiința de sine și respectul de sine

- Relația imagine de sine – respect de sine – cunoaștere de sine.
- Sinele și succesul personal. Eficiența personală.
- Valorificarea unicității personale.
- Posibilități de operaționalizare personală.
- Abilități de dezvoltare a eficienței personale.
- Încrederea și independența ca stil de viață. Stil individual și carieră.
- Importanța încrederii și a independenței pentru evoluția personală.
- Motivație și realizare/promovare personală.
- Curriculum Vitae. Scrisoarea de intenție. Interviu de performanță.
- Rolul modelului și al idealului în formarea unor valori personale.

2. Sănătatea emoțională și bunăstarea

- Sănătatea emoțională și bunăstarea.
- Agenții de consultanță și de susținere a sănătății și a bunăstării personale.
- Viața între risc și oportunitate.
- Învingerea haosului emoțional.
- Modalități de adaptare la stres. Managementul stresului.
- Inteligența emoțională și evaluarea ei.
- Direcții ale educării inteligenței emoționale.
- Comportament afectiv–context social.
- Servicii de suport pentru sănătatea emoțională.

3. Soluționarea creativă a problemelor și luarea deciziilor

- Creativitatea ca stil de viață și element–cheie în soluționarea problemelor.
- Tehnici de soluționare a problemelor.
- Importanța creativității în soluționarea problemelor.
- Cum să conviețuim cu problemele.
- Luarea de decizii și implementarea lor: angajamente personale.
- Rezolvarea problemelor și succesul personal.
- Servicii de suport pentru tineri: motivarea pentru recurgerea la acestea.

4. Comunicare și soluționare de conflicte

- Stiluri de comunicare. Modalități de identificare a scopurilor comunicării.
- Comunicarea neagresivă. Tehnici.
- Comunicare interculturală.
- Comunicare publică. Tehnici de manipulare în mass-media.
- Comunicarea ca stil personal de autopromovare.
- Argumentarea și persuasiunea în comunicare.
- Noi tehnologii comunicative.

5. Relații interpersonale, inclusiv gender

- Relaționare pozitivă.
- Rolurile și diferențele de gen.
- Egalitate între genuri.
- Modelul viitoarei familii.
- Contribuția la bugetul familiei.

6. Promovarea unui stil de viață sănătos și sigur

- Poluanții ambientali și sănătatea (metalele grele, radiația, nitrații).
- Boli care pot fi prevenite prin alimentație corectă (hipertensiunea arterială, obezitatea, bolile gastrointestinale, inclusiv cancerul, maladiile fero- și iodo-deficitare).
- Managementul greutateii corporale.
- Ajutorul acordat în atacul de cord, stopul cardio-respirator.

7. Sănătate și dezvoltare sexuală, inclusiv prevenirea HIV/SIDA și ITS

- Sexualitatea și adolescența.
- Activitatea sexuală și implicarea emoțională (plăcere sexuală, orgasm, dragoste).
- Orientări sexuale, factorii ce le determină.
- Tulburări de sexualitate.
- Negocierea în cadrul relațiilor sexuale.
- Influențele religiei, culturii, tradițiilor asupra modului de exprimare a sexualității.
- Planuri de viitor și impactul activității sexuale asupra carierei, studiilor, familiei).
- Parentalitate responsabilă.
- Creșterea și dezvoltarea copilului: Ghid practic pentru părinți.
- Pregătirea pentru sarcină a cuplului.
- Procedee de evaluare a sănătății.
- Transplantul de organe, eutanasia, eugenia, clonarea, fertilizarea “in-vitro”.
- Viața cu HIV/SIDA.

8. Prevenirea consumului de substanțe nocive, inclusiv prevenirea infestării cu HIV/SIDA

- Costul consumului de substanțe nocive.
- Consumul de substanțe nocive și performanța umană.
- Abandonarea consumului de substanțe nocive: etape.
- Consumul de substanțe nocive și sarcina; activitatea fizică și mintală și HIV/SIDA.
- Strategii de comunicare în cazul consumului de substanțe nocive.
- Conduita de îngrijire a persoanelor HIV-pozitive.
- Servicii de examinare și consiliere anonimă.

9. Drepturi și responsabilități

- Politicile naționale și internaționale privind tinerii
- Strategii în domeniul tineretului: modalități de implicare în realizare a acestora.
- Viața asociativă a tinerilor din Republica Moldova și Europa: posibilități, experiențe reușite, modalități de colaborare.
- Democrația și drepturile omului: modalități de aplicare.

10. Participare și cetățenie activă

- Societate civilă și democrație.
- Tinerii și comunitățile lor: moduri de participare?
- Redactarea unei cereri de finanțare.
- Managementul lucrului voluntar.
- Parteneriate comunitare: modalități de asigurare a durabilității.
- Tinerii și competențele necesare pentru integrare.

SUGESTII METODOLOGICE

În cadrul cursului “Deprinderi de viață”, educatorii/profesorii le vor oferi tuturor copiilor/tinerilor o gamă variată de posibilități de învățare cu ajutorul cărora aceștia să poată recunoaște și să devină mai sensibili la problemele lor personale și la ale altora, la problemele comunității.

Ansamblul tehnologiilor educaționale aplicate la orele de “Deprinderi de viață” va include, preponderent, metode interactive, participativ-actives, acestea fiind cele mai eficiente din punctul de vedere al formării/dezvoltării *in mod integrat* a cunoștințelor, deprinderilor, atitudinilor, valorilor de viață, precum și a sporirii motivației copiilor/tinerilor pentru însușirea cursului. Fiecare oră a cursului trebuie să se axeze pe situații concrete de viață, care îi vor învăța pe copii/tineri să analizeze, să cerceteze, să ia decizii în cunoștință de cauză, să rezolve probleme (ale lor sau ale altora, ale comunității) în cel mai eficient mod posibil.

Avantajele specifice ale metodelor participativ-actives de predare/învățare utilizate în cadrul disciplinei “Deprinderi de viață” sînt următoarele:

- îl implică direct și activ pe copil/tinăr în procesul vizat;
- contribuie la satisfacerea în mod firesc, natural a necesităților, evitînd forțarea acestei evoluții după un anume tipar;
- sporesc percepțiile/reflecțiile participanților despre sine și despre alții;
- promovează mai degrabă cooperarea dintre participanți decît competiția;
- asigură membrilor grupului și educatorilor/profesorilor posibilități de a-și recunoaște și de a-și pune în valoare potențialul individual și de a-și spori respectul de sine;

- permite participanților să se cunoască reciproc și să-și extindă relațiile;
- promovează deprinderi de ascultare activă și comunicare eficientă între participanți;
- promovează toleranța, înțelegerea și acceptarea necesităților personale și ale altora;
- facilitează formarea comportamentelor corecte față de problemele sensibile;
- încurajează inovațiile și creativitatea.

(CARICOM & UNICEF, 1999; CARICOM, 2000)

În funcție de obiectivele de referință pe care le are de realizat în procesul de formare a deprinderilor de viață, profesorul va utiliza următoarele metode interactive, participativ-actives de predare/învățare:

- discuții, conversația euristică;
- brainstorming;
- joc de rol;
- practici demonstrative și ghidate;
- observații comportamentale;
- jocuri educaționale și simulări;
- analiză situațională și studii de caz;
- dezbateri;
- interviul;
- lucrul în grupuri (mai mari sau mai mici);
- povestirea istoriilor de viață;
- activități audio-vizuale (arte plastice, muzică, teatru, dansuri etc.);
- practicarea deprinderilor de viață specifice în contexte particulare;
- (mini) proiecte - individuale și colective;
- metode de stimulare a creativității etc.

Disciplina “Deprinderi de viață” permite abordări flexibile și diferențiate în funcție de scenariile didactice ale profesorului, de nivelul clasei, de opțiunile copiilor/tinerilor, de mijloacele disponibile, de competența, inspirația și creativitatea educatorului/profesorului. *MOTIVAȚIA copiilor/tinerilor* este elementul esențial pentru realizarea actului educațional. Copiii/tinerii înșiși vor fi implicați în planificarea, implementarea, monitorizarea și evaluarea însușirii cursului. Dialogul continuu cu copiii și tinerii poate contribui la confirmarea relevanței pentru necesitățile lor a Educației pentru Formarea Deprinderilor de viață.

Metodologia educațională a “Deprinderilor de viață” va susține participarea activă a copiilor și tinerilor la propriul lor proces de învățare, care este fundamentală pentru creșterea și dezvoltarea lor prin:

- crearea unui mediu sigur și propice pentru învățare;
- plasarea celui care învață în centrul procesului educațional;
- acceptarea copilului/tinărului ca individualitate unică;
- respect pentru necesitățile, drepturile și valorile celui care învață;

- conștientizarea necesităților copilului/tinărului ca determinante pentru prevederile curriculum-ului;
- așteptarea că elevul își va asuma responsabilitatea pentru propria învățare și pentru comportamentul său;
- o abordare în spiritul colaborării a copilului/tinărului, o comunicare deschisă și bazată pe încredere reciprocă.

SUGESTII DE EVALUARE

Pornind de la constatarea că deprinderile de viață își găsesc expresie în manifestări comportamentale și abilități de adaptare care-i permit individului uman să răspundă prompt și eficient la imperativele și provocările vieții cotidiene, considerăm că procesul evaluării în cadrul cursului “Deprinderi de viață” are menirea să profileze un răspuns nuanțat la întrebarea-cheie: “Am format la copil/tinăr deprinderea de viață proiectată?”. Evaluarea se realizează în vederea *surprinderii progresului în dezvoltare*, oferind, astfel, posibilitatea de a compara permanent, retroactiv, traiectoria achiziționării de către copil/tinăr a deprinderilor de viață.

Specificul orelor de “Deprinderi de viață” implică dificultăți considerabile de evaluare, cu atât mai mult cu cât acestea au o funcție pedagogică complexă:

- din perspectiva copilului/tinărului – de stimulare, întărire a rezultatelor, de conștientizare a posibilităților, de programare a propriei vieți;
- din perspectiva educatorului/profesorului – de apreciere a eficienței celor întreprinse și de planificare a modificărilor ce se impun pentru realizarea integrată a obiectivelor educaționale.

Procesul de evaluare va fi ajustat la concepția și specificul cursului, generând crearea de medii permissive și propice pentru evoluția personală, facilitând motivarea pentru formarea deprinderilor de viață ca element crucial al sănătății și bunăstării personale și sociale. Se impune, de asemenea, ajustarea strategiilor/modalităților de evaluare la vârsta și individualitatea copilului/elevului.

În funcție de momentul integrării evaluării în desfășurarea procesului de formare a deprinderilor de viață, se vor administra trei tipuri de evaluare:

- evaluarea inițială (predictivă);
- evaluarea continuă (formativă);
- evaluarea finală (sumativă).

Evaluarea inițială este de mare importanță psihologică și pedagogică. Ea se va efectua la începutul predării cursului/ciclului de vîrstă/anului/trimestrului/. Acest tip de evaluare permite să se prevadă șansele de succes ale programei, să se identifice nivelul atins de copii/tineri în propria dezvoltare. Datele obținute îi vor servi educatorului/profesorului ca punct de reper în elaborarea proiectului educațional, individualizarea și diferențierea instruirii.

Evaluarea continuă (evaluarea formativă sau de progres) se va aplica pe tot parcursul predării cursului “Deprinderi de viață”, integrată fiind în *fiecare activitate*. Scopul acestei evaluări este să furnizeze profesorului și copilului/tinărului un feedback referitor la gradul de stăpînire a materiei/ de formare a deprinderilor de viață, la dificultățile întîmpinate, la poziția rezultatelor parțiale față de cele finale proiectate.

Evaluarea finală (sumativă) sau evaluarea *de impact și de rezultat* se va realiza, cu regularitate, la sfîrșitul unei etape de formare a deprinderilor de viață: trimestru, an școlar, ciclu de școlarizare, datele colectîndu-se permanent cu începere de la evaluarea de referință (inițială).

Administrarea acestor tipuri de evaluare se va realiza diferențiat, ținîndu-se cont de vîrsta și specificul grupului de copii/tineri. Astfel, evaluarea inițială este foarte importantă la începutul predării cursului (grădiniță), la începutul clasei I, în momentul trecerii elevilor în ciclul gimnazial sau liceal. Evaluarea formativă este tipul cel mai adecvat pentru preșcolaritate și mica școlaritate. Importanța excepțională a evaluării formative la aceste vîrste derivă din particularitățile psihosociale ale copiilor și elevilor mici: ei simt nevoia de confirmare a rezultatului obținut după îndeplinirea unei sarcini. Ei “cer” avizul educatorului dacă acesta l-a omis cumva din cîmpul atenției sale. În ciclul gimnazial și liceal, evaluarea va fi marcată de particularitățile de vîrstă ale tinerilor: ei vor deveni co-participanți la propria dezvoltare și propria evaluare, manifestînd reflexie, realizînd autoobservări și generînd aprecieri ale evoluției personale.

Ca ghid reglator, evaluarea educabililor în cadrul cursului “Deprinderi de viață” va fi orientată spre trei *tipuri de produse*:

- cunoștințe;
- deprinderi;
- personalitatea și comportamentul copilului/tinărului.

Criteriile de apreciere a deprinderilor de viață se vor axa pe:

- raportarea la posibilitățile fiecărui copil/tinăr, luînd în considerație progresul înregistrat de acesta în comparație cu nivelul inițial;
- raportarea la cerințele cursului “Deprinderi de viață”, la obiectivele urmărite.

Specificul metodelor de evaluare este strîns corelat cu specificul disciplinei. Selecția modalităților de evaluare se realizează de către profesor în funcție de vîrsta, caracteristicile educabililor și tipul de evaluare. Punctăm doar unele metode de evaluare, relevante, în viziunea noastră, pentru cursul “Deprinderi de viață”:

- portofoliul;
- probe orale și scrise;
- probe practice;
- eseul;
- referatul;
- proiectul;

- teme de sinteză;
- teme de cercetare;
- (mini) proiecte;
- comunicări în mass-media, materiale promoționale (postere, pliante);
- identificarea deprinderilor de viață concrete exprimate în comportamente;
- studii de caz;
- tehnici de autocunoaștere, autoevaluare (chestionare, teste);
- observarea sistematică a copiilor/tinerilor etc.

Sugerăm cadrelor didactice ce vor preda cursul "Deprinderi de viață" să renunțe la stereotipurile de evaluare formate în cadrul altor discipline, **să renunțe TOTAL-MENTE la note**, să-și dezvolte abilități de sesizare a evoluției discipolilor în dobândirea deprinderilor de viață. Considerăm, de asemenea, că cadrele didactice trebuie să fie flexibile și să administreze tehnicile de evaluare în funcție de contexte concrete și individualități.

