



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



With funding from



Austrian
Development
Cooperation

GHID PENTRU CADRELE
DIDACTICE LA DISCIPLINA

DECIZII PENTRU UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

CHIȘINĂU 2024

Ghidul pentru cadrele didactice la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* a fost elaborat în cadrul proiectului *Dezvoltarea abilităților de viață și a comportamentelor sănătoase în rândul elevilor din învățământul profesional tehnic pentru o mai bună pregătire de angajare în câmpul muncii*, realizat de Fondul Națiunilor Unite pentru Populație și finanțat de către Agenția Austriacă pentru Dezvoltare din fondurile Programului Cooperării Austriece pentru Dezvoltare, în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării. Ediția 2024 a ghidului a fost tipărită în cadrul programului *Conectăm tinerii cu piața muncii prin dezvoltarea deprinderilor de viață*.

Ghidul a fost elaborat în baza noului Curriculum la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, aprobat prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 872/2022.

Autori:

Natalia GRÎU, expertă în educație, magistă în filologie, grad didactic superior, coautoare a Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, ediția 2022

Lia SCLIFOS, doctor habilitat în pedagogie, doctor în științe pedagogice, grad didactic superior, coautoare a Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, edițiile 2012 și 2022

Svetlana MOROZ, specialistă în sănătatea și dezvoltarea adolescenților, medic ginecolog, directoare a Centrului de Sănătate Prietenos Tinerilor, or. Cimișlia, coautoare a Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, ediția 2022

Sergiu TOMA, doctor în psihologie (psihologie socială), licențiat în științe ale educației, expert în consilierea psihologică și psihoterapia familiilor, inclusiv a copiilor și femeilor victime ale violenței domestice, coautor al Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, ediția 2022

Serghei LÎSENCO, licențiat în istorie și științe sociale, formator/consultant național în educație civică, dezvoltare și management organizațional, educație pentru adulți, dezvoltare comunitară, coautor al Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, edițiile 2012 și 2022

La realizarea Ghidului au contribuit:

Silviu GÎNCU, șef al Direcției învățământ profesional tehnic, Ministerul Educației și Cercetării

Ludmila SÎRBU, analistă de programe tineret, UNFPA

Viorica IVANCENCO, manageră de programe privind dezvoltarea deprinderilor de viață în învățământul profesional tehnic, UNFPA

CUPRINS

ABREVIERI	5
CUVÂNT-ÎNAINTE	6
ARGUMENT PENTRU DISCIPLINA DECIZII PENTRU UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ	10
PRINCIPIILE ȘI STANDARDELE EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE COMPREHENSIVĂ, INCLUSIV PENTRU SĂNĂTATEA SEXUALĂ ȘI REPRODUCTIVĂ	12
CADRUL DE REFERIRE	14
PROFILUL CADRULUI DIDACTIC CARE PREDĂ DISCIPLINA <i>Decizii pentru un mod sănătos de viață</i>	16
SUGESTII METODOLOGICE	20
ABORDAREA MODULARĂ ÎN CADRUL DISCIPLINEI	21
CADRUL DE ÎNVĂȚARE ȘI GÂNDIRE EVOCARE-REALIZAREA	22
SENSULUI-REFLECȚIE-EXTINDERE (actualizări)	22
PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE/MODULUL	24
PRODUSUL ÎNVĂȚĂRII LA DISCIPLINA <i>Decizii pentru un mod sănătos de viață</i>	26
STUDIUL DE CAZ	27
JOCUL DE ROL	29
ANALIZA FILMULUI EDUCATIV	32
POSTERUL – PRODUS AL ÎNVĂȚĂRII	35
HARTA CONCEPTUALĂ	35
PLANIFICAREA ȘI REALIZAREA UNUI DISCURS PUBLIC	36
EVALUAREA	37
EVALUAREA SUMATIVĂ	38
AUTOEVALUAREA	40
EVALUAREA FORMATIVĂ	40
PROIECTUL – TEHNICĂ DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE	43
 MODELE APLICATIVE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE	 46
MODULUL I. ALEG SĂ FIU SĂNĂTOS/SĂNĂTOASĂ: DEPRINDERI ȘI OBIȘNUINȚE	47
Tema 1. EVALUAREA INIȚIALĂ. AUTOEVALUAREA	48
Temele 2-3. ROLUL VALORILOR ÎN LUAREA DECIZIILOR. ALGORITMUL PROCESULUI DE LUARE A DECIZIILOR INFORMATE	50
Tema 4. CONCEPTELE „MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ” ȘI „COMPORTAMENT RISCANT”	53
Tema 5. CADRUL DE REFERIRE ÎN PROBLEMELE DE SĂNĂTATE ALE ADOLESCENȚILOR/ADOLESCENTELOR	56

MODULUL II. SUNT ADOLESCENT/ADOLESCENTĂ ȘI TRĂIESC VÂRSTA SCHIMBĂRILOR	58
Tema 1. SCHIMBĂRILE FIZIOLOGICE, PSIHOLOGICE ȘI COMPORTAMENTALE	60
Tema 2. SISTEMUL REPRODUCĂTOR FEMININ ȘI MASCULIN. IGIENA INTIMĂ ȘI MENSTRUALĂ	63
Tema 3. SEXUALITATEA: SEXUL, ROLURILE GENDER, DRAGOSTEA/PASIUNEA, LIBIDOUL	64
Tema 4. COMPORTAMENTUL SEXUAL SPECIFIC ADOLESCENȚILOR/ADOLESCENTELOR. VÂRSTA CONSIMȚĂMÂNTULUI	65
Tema 5. METODE DE CONTRACEPȚIE	66
MODULUL III. SĂNĂTATEA RELAȚIONALĂ ȘI PREVENIREA VIOLENȚEI	68
Tema 1. STEREOTIPURI DE GEN: MASCULINITATE VERSUS FEMINITATE	70
Tema 2. DRAGOSTEA ȘI PRIETENIA	73
Tema 3. BULLYINGUL ȘI CYBERBULLYINGUL – PUTERE ȘI CONTROL	76
Tema 4. ABUZUL ȘI HĂRȚUIREA SEXUALĂ	80
TEMA 5. COMUNICAREA ASERTIVĂ ȘI NEGOCIEREA ÎN PREVENIREA VIOLENȚEI	85
MODULUL IV. SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ	89
Tema 1. ECHILIBRUL EMOȚIONAL. VALOAREA POZITIVĂ ȘI NEGATIVĂ A STRESULUI	91
Tema 2. ANXIETATEA: TIMIDITATEA, FRICA DE EȘEC, RUȘINEA, FOBIILE	94
Tema 3. DEPRESIA: SEMNE, PREVENIREA ȘI DEPĂȘIREA ACESTEIA	99
Tema 4. PREVENIREA SITUAȚIILOR DE CRIZĂ ȘI A TENTATIVEI DE SUICID	103
TEMA 5. STAREA EMOȚIONALĂ ȘI CONSUMUL DE SUBSTANȚE NOCIVE: TUTUNUL, ALCOOLUL. ADICȚIILE	107
Tema 6. PLANIFICAREA UNUI MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	111
BIBLIOGRAFIE	114

ABREVIERI

CSPT	Centre de Sănătate Prietenoase Tinerilor
DMVS	Decizii pentru un mod sănătos de viață
ESC	Educație sexual comprehensivă
HIV	Virusul Imunodeficienței Umane
IÎPT	Instituții din învățământul profesional tehnic
ISCED	Clasificarea Internațională Standard a Educației
ITS	Infecții cu Transmitere Sexuală
MEC	Ministerul Educației și Cercetării
OMS	Organizația Mondială a Sănătății
ŞPS	Şcoală Promotoare a Sănătății
UNFPA	Fondul Națiunilor Unite pentru Populație
UNESCO	Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură
YK	Youth Clinic

CUVÂNT-ÎNAINTE

Stimate cadre didactice,

Prezentul produs curricular reprezintă un suport valoros în demersul complex de educare a tinerei generații. Știm cu toții că cea mai importantă resursă a unei țări sunt oamenii. Copiii, adolescenții și tinerii sunt capitalul de aur, speranța și investiția în prezentul, precum și în viitorul oricărei țări. Indicatorii de sănătate și nivelul de educație al cetățenilor/cetățenelor înfățișează cele două coordonate care definesc, în mod sigur, calitatea vieții într-un stat, bunăstarea și nivelul de maturitate al democrației respectivei țări.

Educația pentru sănătate, în sensul larg al acesteia, precum și educația sexuală comprehensivă devin tot mai necesare pentru asigurarea rezilienței demografice a unui stat. În pofida existentelor preconcepții și mentalități conservatoare cu privire la educația pentru sănătatea sexuală și reproductivă a adolescenților și tinerilor, practicile promovate de Organizația Națiunilor Unite și practicile pozitive ale mai multor state confirmă că este important ca sistemul educațional să asigure accesul elevilor și elevelor la o educație pentru sănătate adaptată vârstei, la un proces educațional prietenos și incluziv. Acest lucru constituie o prioritate pentru Republica Moldova, fapt confirmat de cadrul legal și de mai multe politici sectoriale, inclusiv Strategia națională de dezvoltare „Moldova Europeană 2030”, Strategia națională „Educație 2030”, Programul național privind sănătatea și drepturile sexuale și reproductive etc.

Educația pentru sănătatea sexuală și reproductivă este un instrument de combatere a violenței, a abuzului și a discriminării, de dezvoltare a competențelor pentru o viață sănătoasă și responsabilă, de promovare a egalității și șanselor de dezvoltare atât pentru fete, cât și băieți, precum și de prevenire a absenteismului și abandonului școlar. Prin educația sexuală comprehensivă se dorește ca toți adolescenții și tinerii să posede competențe solide, care să-i ajute:

- să-și asigure sănătatea, bunăstarea și demnitatea;
- să dezvolte relații sociale și personale bazate pe responsabilitate și respect;
- să țină seama de modul în care alegerile lor le afectează propria bunăstare și pe cea a altora;
- să înțeleagă și să-și asigure protecția drepturilor lor pe tot parcursul vieții.

În învățământul profesional tehnic, fetele și băieții dezvoltă aceste competențe prin studierea cursului *Decizii pentru un mod sănătos de viață*. Elevii ne-au mărturisit că studierea cursului este cu impact semnificativ, întrucât:

- au putut să se cunoască pe sine mai bine și au învățat să ia decizii informate;



Studierea disciplinei „Decizii pentru un mod sănătos de viață” pentru mine a însemnat o mare motivație în lumea sănătății, am învățat cum să mă alimentez corect, cum să iau decizii importante, cum să comunic și să reacționez în situații de urgență, cum să îmi gestionez emoțiile și, nu în ultimul rând, cum să fiu un exemplu printre tineri în ziua de azi.

Simona, 19 ani,
elevă, Colegiul „Iulia Hasdeu” din or. Cahul

- să discute liber teme tabu, pe care nu le discută în familie;



Consider că disciplina aceasta mi-a oferit șansa să discut liber asupra lucrurilor care mă interesează și să mă exprim liber chiar și asupra temelor considerate anterior TABU. Tinerii au nevoie de acest tip de programe, deoarece informarea este cheia pentru a te proteja și pentru a monitoriza situația din jur. Atunci când cunoști ce se întâmplă și cunoști un scenariu aproximativ pe care ar trebui să-l urmezi, stresul și disconfortul dispar mai ușor, oferindu-ți posibilitatea să acționezi și să îți protejezi interesele.

Ecaterina, 19 ani,
elevă, Centrul de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale mun. Chișinău

- să perceapă educația „altfel”;



Studierea disciplinei „Decizii pentru un mod sănătos de viață” mi-a oferit posibilitatea să privesc educația altfel. Am înțeles că educația poate fi prietenoasă tinerilor, că poate fi o sursă de informație accesibilă pentru fiecare și poate oferi conținut actual și imediat aplicabil. Studiarea disciplinei respective mi-a demonstrat că educația chiar poate fi o armă de autoapărare, în adevăratul sens al cuvântului.

Maria-Magdalena, 20 ani,
elevă, Colegiul „Alexei Mateevici”, mun. Chișinău

- să facă față problemelor emoționale, boomului informațional și dezinformării;



Tinerii sunt insuficient informați sau chiar dezinformați despre teme precum sexualitatea, contracepția, HIV. Astăzi, depresia este boala secolului, iar avalanșa de informație difuzată online poate fi eronată, uneori este prea multă, în surplus și nu ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de a filtra și a alege ce este corect și util pentru noi. Din cauza problemelor emoționale cu care se confruntă, tinerii ajung să practice lucruri în neștiință, fiind ușor influențabili, manipulați.

Iulia, 19 ani,
elevă, Colegiul „Vasile Lupu” din or. Orhei

- să se simtă împuterniciți;



Acest curs l-am studiat în anul I – momentul în care am avut cel mai mult nevoie de suport. Experiența a pus baza cunoștințelor mele în proiectul Educatorilor de la Egal la Egal în domeniul dezvoltării deprinderilor de viață. Mi-am format abilități pentru a dobândi un mod de viață sănătos, echilibrat și corect. Am învățat nu doar pentru mine, dar am transmis mai departe informație importantă tinerilor, dar și celor apropiați mie.

Maria, 17 ani,
elevă, Colegiul Agroindustrial din or. Rîșcani

Este îmbucurător faptul că disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* a contribuit la formarea de noi competențe și pentru cadrele didactice, oferindu-le o nouă paradigmă de construire a relației cu elevii și elevele, precum și cu alte cadre didactice. „Profesorul de *Decizii pentru un mod sănătos de viață* este profesorul care se concentrează pe dezvoltarea abilităților de viață ale elevilor, este prietenul lor, este acel profesor care știe cum să aducă informația elevilor ca aceasta nu numai să fie auzită, dar și înțeleasă, este un bun comunicator, ce poate transmite informații complexe într-un mod accesibil și interesant pentru elevi, este cel care știe să asculte, știe să audă și știe să acționeze la timpul potrivit și în momentul potrivit. Nu este cel care se dă cu părerea și dă sfaturi, dar este acel profesor capabil să inspire și să motiveze elevii să își asume responsabilitatea pentru propria lor sănătate, este profesorul care îi învață pe elevi cum să ia decizii informate, asumate și durabile, cum să comunice eficient, cum să își gestioneze emoțiile și cum să ia măsuri pentru a-și menține sănătatea”, ne-a mărturisit formatoarea națională Diana Țapuchevici, profesoară de *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, Centrul de Excelență în Industria Ușoară din mun. Chișinău.



În opinia mea, profesorul de „*Decizii pentru un mod sănătos de viață*” este părintele, medicul, psihologul, prietena/prietenul care poate oferi răspuns la orice întrebare, poate ajuta la găsirea soluțiilor în situații complexe. Este persoana care știe să se apropie de sufletul fiecărui elev.

Tatiana Chilaru, profesoara de *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, mentor al echipei educatorilor de la Egal la Egal, Colegiul Politehnic din mun. Bălți

„Relația de încredere dintre profesor și elev constituie una dintre cheile succesului acestui curs, astfel profesorii sunt îndemnați să asigure confidențialitatea discuțiilor și a opiniilor împărtășite pe parcursul acestor ore. Cea mai importantă metodă de instruire este exemplul propriu. Astfel, profesorul/profesoara trebuie să respecte, în primul rând, singur valorile promovate de acest curs și să demonstreze un comportament model din acest punct de vedere, în caz contrar nu va avea credibilitate în fața elevilor. Dar cea mai importantă competență pe care și-o dezvoltă elevii, în opinia mea, este dezvoltarea competenței de luare a deciziilor pentru un mod de viață sănătos”, ne-a mărturisit Anna Uscatu, profesoară de *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, mentor al echipei Educatorilor de la Egal la Egal, Centrul de Excelență în Servicii și Prelucrarea Alimentelor din mun. Bălți.

Aceste voci, dincolo de evidențele care confirmă impactul studierii educației sexuale în școli, au forța de convingere despre importanța cursului Decizii pentru un mod sănătos de viață. Astfel, prin asigurarea accesului fetelor și al băieților la programe de educație pentru sănătate obligatorii în școală și referirea acestora la servicii de sănătate prietenoase tinerilor, oferim un cadru de suport important pentru dezvoltarea sănătoasă, armonioasă și responsabilă a tinerei generații.

ARGUMENT PENTRU DISCIPLINA DECIZII PENTRU UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Prezentul Ghid este elaborat în baza noului Curriculum la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, aprobat prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 872/2022. Documentul a fost revizuit în scopul de a oferi contexte de învățare relevante adolescenților și tinerilor, pentru ca aceștia să poată lua decizii informate și responsabile privind modul sănătos de viață, și reprezintă o variantă actualizată a Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, ediția 2012.

Beneficiari

Ghidul este destinat cadrelor didactice și manageriale din învățământul profesional tehnic interesate de predarea eficientă a cursului, prestatorilor de servicii de formare continuă, precum și reprezentanților serviciilor de suport pentru adolescenți și tineri și altor actori importanți în domeniu. Suntem siguri că implicarea în predarea disciplinei va solicita depunerea unui efort semnificativ și reinventarea profesională printr-un dialog didactic „altfel” cu elevii/elevetele, profesorului/profesoarei revenindu-i rolul:

- să creeze un spațiu de învățare motivant, sigur și de încredere pentru elevi/eleve;
- să devină un profesor/profesoară-mentor și să demonstreze încredere și respect față de elevi/eleve;
- să-și îmbunătățească competențele profesionale prin predarea unor conținuturi noi, actuale, relevante și autentice, precum și prin aplicarea unor metode didactice interactive. Experiența acumulată în cadrul acestui curs poate fi aplicată și la alte discipline;
- să selecteze informație utilă și să dezvolte competențele necesare pentru a adopta un mod sănătos de viață, precum și pentru a crea un mediu sănătos în instituția de învățământ în care activează;
- să devină parte a rețelei naționale de profesori/profesoare și formatori/formatoare-ambasadori ai modului sănătos de viață;
- să creeze parteneriate prin comunicarea cu specialiști din domeniul ocrotirii sănătății, oferind, în acest mod, elevilor/elevelor posibilitatea de a formula întrebări și a primi răspunsuri referitoare la sănătatea proprie și a celor dragi.

Astfel, filozofia didactică a prezentului Ghid implică flexibilitate și empatie pedagogică sporită, întrucât disciplina are scopul să acopere nevoile și așteptările la zi ale adolescenților și ale tinerilor cu privire la competențele necesare pentru a acționa responsabil față de sănătatea personală și a celor din jur, precum și să ofere soluții la multiplele provocări externe, generate de factori precum: migrația, pandemia, sărăcia, inechitatea socială, violența, creșterea ponderii vieții în mediul virtual – factori care determină reinventarea didactică, ieșirea din zona de confort și vectorizarea procesului de predare-învățare spre contexte autentice, cu care adolescenții și tinerii se confruntă în viața reală.

Evidențele bazate pe date demonstrează creșterea nivelului violenței în rândul fetelor și al băieților, manifestate prin diverse forme de bullying (fizic, verbal, psihologic, social, economic, cyberbullying), a ratei cazurilor de infectare cu HIV și a altor infecții cu transmitere sexuală, a numărului de sarcini în rândul adolescentelor (în anul 2022, în Republica Moldova rata nașterilor în rândul adolescentelor era de 22,9 la 1 000 de femei cu vârste cuprinse între 15-19 ani și continuă să fie de trei ori mai mare comparativ cu Uniunea Europeană), a datelor îngrijorătoare cu privire la sănătatea emoțională a tinerilor/tinerelor.

Aceste realități impun acțiuni prompte, în special la etapa de prevenire, de formare a comportamentelor sănătoase, or acest lucru nu poate fi realizat decât printr-o educație prietenoasă, incluzivă și relevantă pentru fiecare adolescent/ă și tânăr/ă. Introducerea în învățământul formal, de la o vârstă cât mai precoce, a programelor privind educația pentru sănătate contribuie la reducerea numărului de avorturi și sarcini în rândul adolescentelor, a numărului tinerilor/tinerelor infectați/infectate cu HIV și cu alte infecții cu transmitere sexuală, la reducerea violenței și a abuzurilor sexuale și, în acest mod, la educarea unei tinere generații mai sănătoase, adică a unei societăți mai puternice, capabile de dezvoltare.

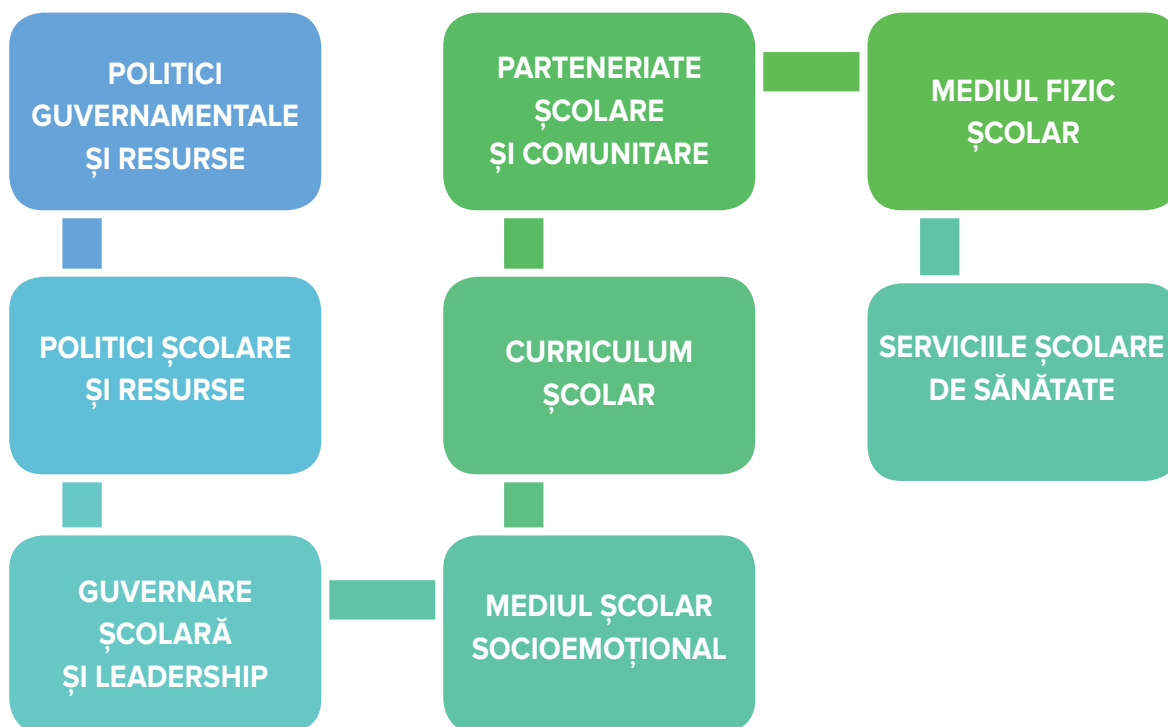
Structură

Prezentul Ghid oferă un set de materiale necesare pentru implementarea cu succes a disciplinei *Decizii pentru un mod sănătos de viață*:

- Principii și standarde ale educației pentru sănătate comprehensivă, inclusiv pentru sănătatea sexuală și reproductivă;
- Sugestii metodologice de predare-învățare: metode de învățare;
- Precizări privind strategia de evaluare;
- Descrierea fiecărui modul, care include mesaje-cheie și recomandări didactice: exerciții, metode de lucru, jocuri, filme educaționale recomandate etc.;
- Bibliografie și resurse educaționale suplimentare.

PRINCIPIILE ȘI STANDARDELE EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE COMPREHENSIVĂ, INCLUSIV PENTRU SĂNĂTATEA SEXUALĂ ȘI REPRODUCTIVĂ

Asumându-și rolul de promotor al sănătății ca valoare, fiecare instituție de învățământ trebuie să devină o **școală promotoare a sănătății** (*Health promoting school/HPS*), concept lansat de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și UNESCO, care „își consolidează permanent capacitatea de a fi un loc sigur și sănătos pentru a trăi, a învăța și a lucra, respectând cele 8 standarde globale¹ pentru promovarea sănătății în școli:



Această abordare implică acțiuni la nivel global, național și local, printr-un angajament asumat, luând în calcul statisticile alarmante, care evidențiază o serie de provocări cu care se confruntă adolescenții și tinerii în domeniul sănătății sexual-reproductive, al sănătății mintale și al sănătății relaționale.

Pe când educația pentru sănătate abordată într-un mod holistic este mai ușor acceptată de mai multe țări și societăți, educația privind dezvoltarea sexuală constituie o provocare pentru majoritatea sistemelor educaționale. Sexualitatea este o parte integrantă a personalității umane. Contrar unor preconcepții înrădăcinate în mentalitatea țării noastre, menționăm că educația sexuală nu încurajează întreținerea relațiilor sexuale de către adolescenți, nu urmărește sexualizarea copiilor de la o vârstă fragedă. Educația sexuală comprehensivă împuternicește adolescenții și tinerii să poată lua decizii asumate, să gestioneze și prevină cazuri de abuz, sarcini în adolescență, infecțiile cu transmitere sexuală și HIV, să se dezvolte sănătos și să construiască relații bazate pe respect, demnitate, armonie.

Conform *Ghidului tehnic internațional privind educația sexuală (2018)*, „**educația sexuală comprehensivă** este un proces de predare și învățare, pe baza unui curriculum, despre

¹ World Health Organization and United Nations Educational. Making every school a health promoting school. Global standards and indicators, 2021.

aspectele cognitive, emoționale, fizice și sociale ale sexualității. Scopul ei este de a oferi adolescenților și tinerilor cunoștințe, deprinderi, atitudini și valori care îi vor ajuta să-și înțeleagă sănătatea, bunăstarea și demnitatea; să stabilească relații sociale bazate pe respect; să ia în considerare bunăstarea celorlalți care sunt influențați de alegerile lor; și să înțeleagă și să asigure protecția drepturilor lor pe durata întregii vieți.”²

Astfel, mai multe state membre ale Consiliului Europei au făcut progrese semnificative în ultimele decenii prin schimbarea viziunii înguste în predarea legată de biologie și reproducere pe o abordare mai complexă, în care copiii și tinerii sunt informați cu referire la propria sexualitate, orientare sexuală, identitatea de gen, egalitatea de gen, încrederea și stima de sine, la relațiile interumane sănătoase. Acest tip de abordare se numește **educație sexuală holistică/cuprinzătoare** sau **educație sexuală comprehensivă**.

La baza acesteia stau principiile *Standardelor pentru educație sexuală în Europa*, după cum sunt enumerate mai jos.

- Educația sexuală este adaptată vârstei și coincide cu nivelul de dezvoltare și înțelegere al persoanei și este sensibilă la dimensiunea culturală, socială și de gen. Aceasta corespunde realității vieții tinerilor/tinerelor.
- Educația sexuală se bazează pe abordarea drepturilor omului (cu privire la sex și reproducere).
- Educația sexuală se axează pe conceptul holistic de bunăstare, care include sănătatea.
- Educația sexuală se bazează, cu siguranță, pe egalitatea de gen, autodeterminare și acceptarea diversității.
- Prin educație sexuală trebuie să se înțeleagă o contribuție la crearea unei societăți echitabile și compătimitoare, prin abilitarea persoanelor și a comunităților.

Prin urmare, educația sexuală holistică oferă o viziune de predare-învățare complexă a conceptului de *sexualitate*, incluzând nu doar aspectele fizice și cognitive, ci și cele emoționale și sociale. Preluând acest concept ca un fir director, autorii Curriculumului la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* și ai prezentului Ghid orientează cadrele didactice spre realizarea unui proces educațional incluziv, centrat pe satisfacerea nevoilor tinerilor/tinerelor și pe formarea competențelor necesare pentru viață. Aceștia vor fi ghidați să-și conștientizeze sănătatea ca valoare, iar sexualitatea ca parte a personalității, să dezvolte relații sociale și sexuale sănătoase, să-și asigure propria bunăstare și parcursul profesional în siguranță, să-și pună în valoare propria demnitate umană, oferind/cerând întotdeauna respect în relația cu semenii.

Un aspect important cu privire la conceptul de educație sexuală holistică vizează atenția echilibrată în lucru cu băieții și fetele deopotrivă. Astfel, în procesul predării disciplinei, cadrele didactice vor aplica instrumentarul didactic potrivit și suportul informațional relevant pentru a preveni comportamentele riscante ale adolescenților și tinerilor în domeniul sănătății sexual-reproductive. Vor apela la tehnici și metode activ-participative, ca să motiveze eradicarea prejudecăților care descurajează și stigmatizează băieții, să determine formarea atitudinii pozitive față de contracepția masculină, față de mecanismele de încurajare a fetelor și a băieților să acceseze servicii de sănătate mintală și servicii de sănătate prietenoase tinerilor pe dimensiuni multilaterale.

² Ghidul Tehnic și Programatic Internațional pentru Educația Sexuală Comprehensivă, publicat de UNESCO împreună cu agențiile partenere UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN Women și OMS, pag. 9. Disponibil: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

CADRUL DE REFERIRE

Dezvoltarea unei rețelei de 41 de Centre de Sănătate Prietenoase Tinerilor/Youth Klinics (CSPT/YK) în toate raioanele și municipiile țării este un răspuns al Guvernului Republicii Moldova la analiza situației în domeniul sănătății și dezvoltării adolescenților/adolescentelor și tinerilor/tinerelor din țară, a practicilor și evidențelor acumulate la nivel internațional și național privind respectarea drepturilor omului, în scopul de a acționa în interesul superior al copilului în cadrul serviciilor de sănătate.



Scopul principal al activității CSPT/YK este ameliorarea stării sănătății adolescenților/adolescentelor și tinerilor/tinerelor, precum și crearea unor premise benefice de dezvoltare și integrare socială a acestora în comunitate, prin intermediul sporirii accesului la servicii de sănătate prietenoase tinerilor/tinerelor. Unul dintre obiectivele de bază ale activității CSPT/YK este reducerea numărului sarcinilor precoc și neplanificate printre tinere.

Pentru a atinge acest obiectiv, în cadrul YK se organizează activități de informare în masă, în grup și individuale, atât cu prezență fizică, cât și la distanță. Activitățile oferă suport cu privire la metodele de prevenire a unei sarcini timpurii, la planificarea familiei, la disponibilitatea serviciilor de planificare familială, consiliere contraceptivă și de acordare a produselor contraceptive în cadrul YK, a serviciilor de avort în siguranță, de consiliere și suport psihosocial adolescentelor în timpul sarcinii și după naștere.

Cadrul de referire în problemele de sănătate ale adolescenților/adolescentelor

Analiza situației în domeniul sănătății și dezvoltării adolescenților și tinerilor relevă un șir de probleme de sănătate și dezvoltare ale acestora în Republica Moldova. Evaluând relevanța implicării serviciilor de sănătate în soluționarea acestor probleme, s-a stabilit că serviciile de sănătate prietenoase tinerilor/tinerelor pot contribui semnificativ la rezolvarea următoarelor 7 probleme prioritare de sănătate și dezvoltare ale tinerilor/tinerelor:

- ① infecțiile cu transmitere sexuală (inclusiv HIV);
- ② sarcina nedorită și alte probleme legate de sexualitate;
- ③ problemele legate de maturizare în perioada adolescenței (acnee, dezvoltarea corpului etc.);
- ④ problemele de sănătate mintală ca rezultat al abuzului de substanțe psihoactive (tutun, alcool și droguri);
- ⑤ problemele psihoemoționale și de personalitate (stres, tristețe, decepție în dragoste etc.);
- ⑥ problemele de sănătate legate de violență (conflictele cu părinții și adulții);
- ⑦ dereglările de nutriție (malnutriția (I, Fe), obezitatea, diete etc.)

Ce este sistemul de referire

Sistemul de referire pune la dispoziție servicii care nu se prestează la nivel de școală. În contextul acestui curs, **referirea** este *acțiunea de repartizare a elevilor/elevelor, în funcție de necesitățile lor individuale, la serviciul/instituția socială sau de sănătate potrivit(ă).*

Acest sistem include serviciile comunitare care furnizează informații, consiliere, asistență medicală, psihologică și socială.

Cine trebuie să utilizeze acest sistem

Acest sistem este un instrument pentru prestatorii de servicii în domeniul sănătății adolescenților/adolescentelor:

- profesori/profesoare;
- psihologi/psihologe;
- educatori/educatoare;
- maiștri;
- asistenți/asistente sociali/sociale.

Cum se face referirea

Luând în considerare vârsta și lipsa de cunoaștere a structurilor ce oferă servicii, adolescenții/adolescentele se referă *personalizat*, adică profesorul/profesoara identifică instituția în care se poate rezolva problema de sănătate a acestuia/acesteia, face programarea, după care adolescentul/adolescenta este referit(ă) exact la specialistul/specialista necesar(ă), la data și ora stabilite.

Algoritmul programării

De ce? Identificați necesitatea.

Când? Referiți cât mai curând posibil, în funcție de necesitate.

Unde? Indicați denumirea instituției, adresa, telefonul, ziua și ora stabilită.

La cine? Indicați numele și prenumele specialistului/specialistei sau ale persoanei de contact, numărul cabinetului.

Vizită la Centrul de Sănătate Prietenoase Tinerilor/Youth Clinics (CSPT/YK)

Pentru ca elevii să facă cunoștință cu serviciile oferite de CSPT elevii vor vizita centrul ca parte a studierii cursului *Decizii pentru un mod sănătos de viață*. Cu o săptămână sau două înainte de sesiunea privind sistemul de referire, profesorul/profesoara ia legătura cu șeful/șefa Centrului de sănătate, șeful/șefa Centrului de Sănătate Prietenos Tinerilor din comunitate și precizează obiectivele și programul vizitei. Profesorul/profesoara va discuta următoarele aspecte:

- data și timpul vizitei;
- durata vizitei;
- persoana responsabilă de îndrumarea elevilor/elevelor în cadrul instituției. Ea va prezenta toată informația privind modul de înscriere la medic, serviciile furnizate și amplasarea tuturor cabinetelor;
- persoana responsabilă de informarea tinerilor/tinerelor cu privire la drepturile pacienților la confidențialitate, la serviciile gratuite, dreptul de a alege medicul, dreptul la adresare benevolă;
- persoana responsabilă de a oferi răspunsuri la întrebările elevilor/elevelor acumulate în timpul sesiunilor. Profesorul/profesoara va avea întrebările pregătite din timp și le va oferi persoanei respective.

PROFILUL CADRULUI DIDACTIC CARE PREDĂ DISCIPLINA

Decizii pentru un mod sănătos de viață

Cadrul didactic care predă disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* trebuie să împărtășească valorile și standardele unei „școli promotoare a sănătății”. Specificul disciplinei, care atinge subiecte sensibile, solicită cadrului didactic unele competențe specifice, care pot fi structurate în domenii principale:



Pentru conturarea profilului cadrului didactic care predă prezenta disciplină, este nevoie de descrierea tuturor comportamentelor care asigură atingerea cu succes a finalităților propuse în Curriculum.

■ Domeniul A. Atmosfera de învățare

Standardul A. Elevii/elevete, în cadrul disciplinei, se simt în centrul atenției și sunt tratați/tratate ca personalități.

Profesorul/profesoara:

- A1.** Stimulează elevii/elevete să-și exprime și să-și susțină ideile, opiniile și punctele de vedere proprii.
- A2.** Facilitează interacțiunea dintre elevi/elevete în baza încrederii, a toleranței și a respectului mutual.
- A3.** Creează o atmosferă de învățare care solicită participarea tuturor cursanților/cursanțelor la discuție.
- A4.** Asigură vizibilitatea produselor ce reflectă munca elevilor/elevete și le utilizează în procesul de instruire.
- A5.** Aranjează spațiul fizic al clasei/sălii de curs pornind de la necesitățile de învățare.

■ Domeniu B. Studiarea necesităților de formare

Standardul B. Profesorul/profesoara studiază necesitățile de învățare ale elevilor/elevete în baza prevederilor curriculare pentru disciplină.

Profesorul/profesoara:

- B1.** Aplică chestionarul de evaluare inițială, asigurând confidențialitatea.
- B2.** Observă cu atenție comportamentul elevilor/elevete în cadrul activităților de instruire pentru identificarea necesităților specifice.
- B3.** Colaborează cu alți specialiști (asistentul social din cămin, medicul din CSPA/YK) pentru identificarea necesităților specifice ale elevilor/elevete.

■ Domeniul C. Proiectarea activităților de instruire

Standardul C. Profesorii/profesoarele planifică procesul de instruire în baza necesităților de formare ale elevilor/elevelor, în vederea dezvoltării competențelor de luare a deciziilor care asigură un mod sănătos de viață.

Profesorul/profesoara:

- C1.** Corelează obiectivele și selectează conținuturile și activitățile de instruire în baza studiului nevoilor de învățare și a Curriculumului.
- C2.** Planifică lecții în baza cadrului ERRE.
- C3.** Corelează metodele și procedeele active de învățare potrivite pentru etapa respectivă a cadrului ERRE.
- C4.** Proiectează sarcini care solicită luarea deciziilor privind sănătatea proprie și a altor persoane.
- C5.** Proiectează întrebările pentru facilitarea discuțiilor reflexive cu privire la calitatea deciziilor luate.
- C6.** Cooperează, în procesul de proiectare, cu alți specialiști (medic, asistent/asistentă social/socială etc.)

■ Domeniul D. Desfășurarea activităților de instruire

Standardul D. Profesorii organizează procesul de instruire în așa fel încât să stimuleze învățarea activă a elevilor/elevelor, în vederea dezvoltării competențelor de luare a deciziilor sănătoase.

Profesorul/profesoara:

- D1.** Desfășoară lecții în baza cadrului ERRE.
- D2.** Utilizează metode și procedee active de învățare, potrivite pentru etapa respectivă a cadrului ERRE.
- D3.** Propune sarcini care dezvoltă competențele de luare a deciziilor cu privire la sănătatea proprie și a altor persoane.
- D4.** Ajustează procesul de instruire la experiența și nevoile elevilor/elevelor.
- D5.** Utilizează variate metode și strategii pentru a menține interesul, a încuraja diversitatea punctelor de vedere și pentru a atinge scopurile propuse.
- D6.** Implică în procesul de instruire persoane-resursă (medicul, psihologul/psihologa etc).
- D7.** Oferă elevilor/elevelor timp suficient pentru formularea unor răspunsuri complete, fără a interveni.
- D8.** Facilitează discuții reflexive pentru evidențierea avantajelor și a limitelor deciziilor luate.

■ Domeniul E. Evaluarea

Standardul E. Profesorul/profesoara elaborează criterii și modalități de evaluare care stimulează procesul de învățare.

Profesorul/profesoara:

- E1.** Utilizează diferite instrumente pentru a evalua gradul de înțelegere, atitudinea, abilitățile și cunoștințele elevilor/elevelor.
- E2.** Elaborează și prezintă elevilor/elevelor, în prealabil, criterii clare de evaluare/autoevaluare.
- E3.** Antrenează elevii/elevele în analiza și elaborarea criteriilor de evaluare a produselor create în cadrul activităților de instruire.
- E4.** Oferă oportunități de autoevaluare și evaluare reciprocă.
- E5.** Solicită permanent feedback din partea elevilor/elevelor.

■ Domeniul F. Calitățile personale și profesionale

Standardul F. Profesorii/profesoarele demonstrează responsabilitate pentru sănătatea proprie și a altor persoane, sunt reflexivi/reflexive și se autoperfecționează continuu.

Profesorul/profesoara:

- F1.** Demonstrează empatie și toleranță față de elevi/eleve.
- F2.** Monitorizează activitatea proprie, autoevaluând-se prin reflecții în scris asupra experienței, a cunoștințelor și a atitudinilor lor.
- F3.** Utilizează feedbackul elevilor/elevelor pentru ajustarea competențelor proprii la nevoile lor.
- F4.** Prezintă experiența proprie de predare a disciplinei colegilor/colegelor și identifică, în baza feedbackului oferit, aspecte de îmbunătățire.
- F5.** Oferă feedback colegilor/colegelor, prin evidențierea aspectelor forte ale activităților observate și prezentarea sugestiilor de îmbunătățire.
- F6.** Colaborează cu alți profesori/profesoare care predau disciplina, împărtășind idei și materiale didactice.

SUGESTII METODOLOGICE

Fiecare activitate este planificată să asigure valoare formativă activităților educaționale și, conform prevederilor Curriculumului, se axează pe următoarele principii:

- centrarea pe elev/elevă;
- educația incluzivă;
- corespunderea cu principiile învățării pentru democrație și drepturile omului;
- promovarea egalității de gen și a echității în abordarea subiectelor sensibile atât cu băieții, cât și cu fetele;
- concordanța cu recomandările UNFPA, UNESCO și OMS în domeniul educației pentru sănătate, inclusiv sănătatea sexuală și reproductivă (...).³

Întrucât scopul disciplinei este de a-i ajuta pe fete și băieți să-și dezvolte competențele necesare pentru luarea unor decizii raționale în baza analizei mai multor opțiuni, fiecare metodă va respecta triada:



Prin urmare, profesorul/profesoara va acorda o atenție sporită etapei de revizuire, pentru a înțelege impactul abordării sale didactice personalizate asupra elevilor/elevelor și pentru a stabili mecanisme de adaptare permanentă la grupul de elevi/eleve, prin personalizarea demersului său și centrarea efectivă pe necesitățile lor de învățare.

Conform *Ghidului tehnic internațional privind educația sexuală*, în predarea subiectelor privind educația sexuală se recomandă:

³ Curriculum la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, aprobat prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 872/2022, pag. 10.

- **să se exploateze metode diferite, preponderent participative și personalizate** – se va încuraja abordarea centrată pe discuții, se vor aplica metode distincte pentru analiză, reflecție, precum *Jocul de rol*, sau metode care stimulează mișcarea fizică, întrucât acestea determină schimbarea de percepții și formarea de comportamente;
- **să se asigure un mediu incluziv** – se vor stabili reguli de activitate în grup care să asigure participarea fiecărui elev/eleve, dezvoltându-se sentimentul de solidaritate al grupului, precum și reguli care să asigure caracterul sigur al activităților, protejând inclusiv confidențialitatea și granițele fizice ale elevilor/elevelor;
- **să se aplice metode de abilitare a elevilor/elevelor** – se va construi un proces educațional centrat pe cooperare și relaționare, se vor folosi metode pentru implicarea tuturor grupurilor, inclusiv ale celor marginalizate, iar profesorul/profesoara trebuie să fie conștient(ă) de forța intereducației: ce învață elevii unii de la alții, cât și ce poate el, pedagogul, învăța de la elevi;
- **să se folosească abordările ce iau în considerare eventuale traume** – se va crea o cultură de grup deschis și sigur, în care abordarea subiectelor privind sexualitatea să nu traumatizeze elevii/elevele prin provocarea memoriilor asociate cu experiența traumatică;
- **să se încurajeze participanții/participantele pentru propriile decizii** – se va opta pentru o abordare experiențială, dar nu pentru o teoretizare excesivă a conținuturilor, soluțiile vor veni de la elevi/eleve, nu de la profesor/profesoară, iar elevii/elevele vor putea să devină exemple unii pentru alții.

ABORDAREA MODULARĂ ÎN CADRUL DISCIPLINEI

Planul-cadru oferă administrației instituțiilor de învățământ posibilitatea să identifice numărul necesar de ore pentru predarea disciplinei în funcție de necesitățile elevilor/elevelor. Pot fi utilizate mai multe abordări pentru studierea conținuturilor/subiectelor și dezvoltarea comportamentelor sănătoase:

- *infuzional* – se studiază integrate în cadrul altor discipline de învățământ: cadrele didactice planifică împreună studierea diferitelor aspecte ce țin de sănătate și dezvoltarea comportamentelor sănătoase;
- *modular* – se selectează și se studiază separat modulele propuse în Curriculum;
- *disciplinar* – se predă disciplina integral, în baza Curriculumului elaborat.

REȚINEM! ♦ Dată fiind actualitatea disciplinei pentru adolescenți și tineri, recomandăm predarea acesteia elevilor/elevelor anului I din contul orelor opționale, alocându-se 32/34 de ore conform Planului-cadru. Predarea disciplinei în anul I de studii contribuie la înmărunțirea elevilor/elevelor să prevină comportamentele de risc și să evite, în consecință, absenteismul școlar sau chiar abandonul, de exemplu din cauza unei sarcini timpurii (în cazul fetelor). De asemenea, să dezvolte competențe de lucru în echipă, de depășire a fricii de exprimare în public și de participare mai activă în cadrul mai multor discipline, să dezvolte gândirea critică și competențele de relaționare eficientă etc., toate acestea având un impact pozitiv asupra reușitei școlare într-un aspect mai larg.

Abordarea modulară contribuie la:

- ❶ flexibilitatea manevrării: eşalonarea modulelor pe parcursul anului în funcție de condițiile concrete de realizare a procesului didactic;
- ❷ acoperirea unor segmente mari privind sănătatea elevului/elevei;
- ❸ configurarea modulului (intervenții în interiorul modulului) în funcție de interesele elevilor/elevelor, nevoile lor de formare etc.;
- ❹ monitorizarea unui parcurs educațional relativ finit, cu prezentarea unor produse care atestă formarea unor competențe. Această abordare este binevenită, mai cu seamă în cazul în care se urmărește progresul elevului/elevei, se pune accent pe autoevaluare și nu se dau note.

Modul – unitate conceptuală a procesului didactic, care stabilește/determină acțiunile elevului. (Jh. Rassel); sau

Modul – unitate, relativ autonomă, a procesului didactic, ce are scopul de a călăuzi elevii spre atingerea unor obiective clar definite. (M. Goldshmidt)

Sistemul de competențe specifice disciplinei asigură realizarea prevederilor de politici educaționale și determină sistemul de module.

Se pune accent pe respectarea principiului integralității, continuității și complementarității în procesul didactic.

REȚINEM! ♦ Fiecare modul în cadrul disciplinei este planificat să accentueze 4 aspecte importante:

- 1) repere conceptuale ale modulului: *competențe specifice*;
- 2) repere conceptuale ale modulului: *noțiuni, concepte pe care este construit modulul*;
- 3) mesaj educațional: *idei-ancoră valorificate în procesul de învățare*;
- 4) rezultate, produse ale învățării: *indicatori de succes: ce va ști, ce va putea și cum va fi elevul*.

CADRUL DE ÎNVĂȚARE ȘI GÂNDIRE EVOCARE-REALIZAREA SENSULUI-REFLECȚIE-EXTINDERE (actualizări)

Este cunoscut faptul că „un lucru bine făcut este rezultatul unui proiect bine gândit”. Cadrul de învățare și gândire ERRE, concretizat prin sarcini care monitorizează aplicarea acestuia, este un cadru metodologic eficient în procesul de formare a competențelor.

La etapa de *evocare* este creat contextul în care elevii/elevele își amintesc ce știu despre subiectul abordat, încep să se gândească la subiect. Prin urmare, cadrele didactice vor oferi elevilor/elevelor sarcini pentru implicare. Prin discuția în perechi și/sau în grup, implicare și comunicare, elevii/elevele se sprijină și se completează reciproc, conturând scheme cognitive și experiențe comune, precum și exteriorizând condițiile prealabile necesare pentru a discuta despre importanța sănătății proprii și responsabilitatea pentru ea. Durabilitatea înțelegerii depinde de procesul de corelare a informațiilor noi cu achizițiile anterioare, de aceea un

alt aspect al evocării este motivarea elevilor/elevelor de a explora subiectul și de a stabili scopul propriu în cadrul investigației. Pornind de la premisa că una dintre condițiile formării competențelor este disponibilitatea de a acționa, evocarea este resursa semnificativă pentru crearea acestei condiții.

La *realizarea sensului*, cel care învață vine în contact cu informația nouă. Sarcina principală este de a menține implicarea și interesul stabilite la evocare, de a acoperi noi domenii de cunoaștere, de a încuraja analiza critică, analiza comparativă și sinteza – aspecte foarte utile în formarea competențelor. Astfel, la etapa respectivă, elevii/elevele vor primi sarcini ce țin de informare (prin lectură, ascultare activă etc.) și sarcini ce țin de reproducerea, traducerea, interpretarea, aplicarea, analiza materialului nou, care îi pun în situația de a procesa informația.

În scopul de a crea legături durabile, trebuie construit contextul necesar pentru metacogniție. Acest obiectiv poate fi continuat la *reflecție*, când elevii/elevele își consolidează cunoștințele noi și își restructurează activ schema cognitivă inițială, pentru a include în ea noi concepte. La această etapă, elevilor/elevelor li se propun sarcini care asigură o atmosferă adecvată pentru comunicare și luarea deciziilor (în unele situații, în funcție de sarcina didactică, acest pas este aplicabil și la etapa de realizare a sensului), precum și sarcini care determină exprimarea atitudinii și implicarea.

REȚINEM! ♦ În cazul în care procesul de învățare se încheie la această etapă, există riscul ca modelul comportamental neexersat în alte situații, simulate și/sau autentice, să fie uitat, să nu devină un comportament firesc în alte contexte.

Pentru a minimaliza acest risc, se recurge la etapa *extindere*. Dacă la reflecție a fost conturat sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini pentru a definitiva ciclul firesc de formare a competențelor, la această etapă este nevoie de a le aplica în diferite situații de integrare. Astfel, corelarea dintre teorie și practică devine evidentă. Elevii/elevele aplică cunoștințele însușite la ore în situații de integrare simulate și/sau autentice. În așa fel se creează un context pentru mimarea și exersarea competențelor. Acest tip de sarcini pun elevii/elevele în situația de a acționa, a ieși din cadrul clasei, al orei, al școlii în comunitate, la o întreprindere, în atelierul pentru practică etc., ceea ce solicită de la ei/ele implicare. De exemplu, elevii/elevele pot realiza o scurtă investigație, discutând cu părinții, rudele, vecinii/vecinele (4-5 persoane) despre ocupațiile lor, despre munca pe care o fac, despre gradul de satisfacție și despre rolul sportului în acest proces. În baza informației colectate, elevii/elevele prezintă un rezumat și discută cu colegii/celele rezultatele cercetării.

PROIECTAREA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE/MODULUL

Procesul didactic la disciplină se axează, în mod prioritar, pe unitatea de învățare. **Unitatea de învățare** reprezintă o succesiune de lecții/activități, care îmbină științific și funcțional conținuturile curriculare, ordinea demersurilor didactice în context tehnologic, toate acestea fiind orientate spre formarea unei sau mai multor competențe curriculare specifice disciplinei.

În scopul organizării unui proces de învățare de calitate, recomandăm două elemente importante: includerea unor sugestii metodologice pentru desfășurarea orelor în baza cadrului ERRE, precum și a unor sugestii privind elaborarea și prezentarea produsului educațional.

Tehnologia pedagogică axată pe competențe nu operează cu acțiuni utopice, precum „pregătirea pentru viață”, ci vizează direct contribuția fiecărui elev/fiecărei eleve, care se realizează prin exercitarea diferitelor roluri reale în grupul școlar, comunitate, familie. În acest context sunt extrem de importante atitudinea și coparticiparea părinților și a altor persoane din comunitatea școlară și locală în actul de formare a competențelor esențiale pentru sănătatea proprie și a celorlalți.

Un rol aparte în procesul de formare a competențelor îl are *învățarea prin acțiune/învățarea acțională*.

În proiectarea și realizarea demersului didactic, profesorul/profesoara va ține cont de specificul acestor ore, care reprezintă o formă de activitate educativă/didactică căreia, spre deosebire de alte lecții, nu îi sunt caracteristice academismul și tipul povățuitor al interacțiunii pedagogice, ci se axează pe modalități de activitate flexibile, după componența și structura interacțiunii educative. Cadrul didactic, după fiecare unitate de învățare, va oferi un feedback constructiv la autoevaluarea elevului/elevei, cu contexte pentru exersarea și dezvoltarea comportamentelor sănătoase. Astfel, profesorii/profesoarele și elevii/elevele vor fi antrenați/antrenate nu numai într-un continuu proces de învățare și formare, ci și în activități de evaluare și autoevaluare, care contribuie la dezvoltarea ambilor participanți la procesul de învățare. Acțiunile de evaluare formativă oferă cadrului didactic posibilitatea să observe, să discute cu elevul/eleva și să aprecieze realizările lor. Elevul/eleva este în acțiune (competența în sine este o acțiune) continuă de formare și evaluare și capătă încredere în sine, în posibilitățile sale, acumulează experiența socială directă, care este evaluată și autoevaluată de el/ea, de colegi/colege, de membrii/membrele familiei, de profesori/profesoare etc.

Produsele create de către elev/elevă pe parcursul și la finalul unității de învățare/modulului sunt o dovadă a progresului și a succesului acestuia/acesteia în raport cu sine însuși/însăși. Această constatare are o importanță deosebită pentru elevi/eleve. De aceea recomandăm organizarea unei lecții de sinteză/autoevaluare la sfârșitul fiecărei unități de învățare/modul, pe parcursul căreia/căruia elevii/elevele prezintă produsele elaborate și primesc feedback de la colegi/colege și profesor/profesoară. Sarcinile realizate pe parcursul și la sfârșitul unității de învățare îi ajută pe elevi/eleve să completeze fișa de autoevaluare.

La sfârșitul anului, elevii/elevele pot realiza o reflecție privind cele învățate și perspectivele pentru anul următor de studii. Ideal ar fi ca elevii și elevele să analizeze ce au făcut până acum și să reflecteze asupra perspectivelor pentru următorii ani.

Unitatea de învățare este o parte componentă a proiectului de lungă durată, o unitate de lecții care se proiectează pentru dezvoltarea competențelor specifice și a unităților de competențe prin prisma subiectelor tematice abordate și a tehnologiei didactice utilizate. În cadrul acestei discipline, unitatea de învățare reprezintă **un modul**. Ținând cont de faptul că o competență nu poate fi formată într-o secvență scurtă de timp, cum ar fi lecția, este logic ca distribuția materiei de studiu să fie realizată de către cadrul didactic în unități de învățare. Unitățile de învățare i se subordonează lecția. Fiecare unitate de învățare inclusă în macro-proiectare trebuie să fie însoțită de proiectul acesteia, care cuprinde toate lecțiile incluse în aceasta și indică toți pașii în formarea competențelor specifice.

În continuare este prezentat un model de proiectare a unității de învățare la modulul „Aleg să fiu sănătos/sănătoasă: deprinderi și obișnuințe”.

COMPETENȚE SPECIFICE DEZVOLTATE				
Proiecte de grup și produse ale învățării:				
Unități de competențe	Sugestii de conținut și de proiectare a învățării	Nr. ore	Limite cronologice	Metode, tehnici și forme de organizare a procesului
	<i>Evaluare inițială. Autoevaluare</i> • Evocare: • Realizarea sensului: • Reflecție: • Extindere:			
	<i>Rolul valorilor în luarea deciziilor</i> • Evocare: • Realizarea sensului: • Reflecție: • Extindere:			
	<i>Algoritmul procesului de luare a deciziilor informate</i> • Evocare: • Realizarea sensului: • Reflecție: • Extindere:			
	<i>Conceptele „mod sănătos de viață” și „comportament riscant”</i> • Evocare: • Realizarea sensului: • Reflecție: • Extindere:			
	<i>Cadrul de referire în problemele de sănătate ale adolescenților/adolescentelor</i> • Evocare: • Realizarea sensului: • Reflecție: • Extindere:			

Unitatea de învățare este elementul generator al planificării calendaristice, pe care fiecare profesor/profesoară trebuie să îl elaboreze înainte de începutul anului școlar. Proiectarea detaliată a unității de învățare se realizează, de regulă, după ce a fost întocmită planificarea calendaristică. Spre deosebire de planificarea calendaristică, care se realizează înainte de începerea anului școlar, planificarea unității de învățare se face pe tot parcursul anului școlar, înainte ca profesorul/profesoara să predea unitatea de învățare respectivă.

PRODUSUL ÎNVĂȚĂRII LA DISCIPLINA

Decizii pentru un mod sănătos de viață

Luând în considerare specificul disciplinei, recomandăm, pe parcursul fiecărui modul, să se realizeze evaluări formative, cu impact motivațional pentru sănătate și implicare. Totodată, recomandăm ca, la sfârșitul fiecărei unități de învățare/modul, gradul de performare al unităților de competență specifice modulului să fie evaluate prin *produse școlare complexe*. Pe parcursul modulului, cadrul didactic va oferi suport și consultații elevilor/elevelor la îndeplinirea sarcinilor care se încheie cu un produs și la colectarea datelor necesare, efectuând evaluări formative.

REȚINEM! ♦ Produsul școlar la disciplină reprezintă un rezultat școlar proiectat pentru a fi realizat de către elev/elevă sau de către un grup de elevi/eleve, măsurat și apreciat de către elev/elevă și cadrul didactic, colegi/colege și, eventual, părinți.

Așadar, **produsul școlar** este rezultatul școlar plurivalent, care cumulează achizițiile elevilor/elevelor în unitatea de învățare și solicită valorificarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor acestora.

Fiecare produs școlar este însoțit de un sistem de criterii de reușită, care permite autoevaluarea de către elev/elevă a unităților de competență vizate în fiecare modul. Elevii/elevele își vor autoevalua formarea competențelor specifice, realizând unitățile de competență, demonstrate printr-un produs, în baza căruia își vor aprecia propriul progres și își vor autoaprecia calitatea achizițiilor. Produsele pot fi elaborate individual, în perechi sau în grupuri mici, în funcție de specificul lor, cu implicarea elevului/elevei, a colegilor/colegerelor sau cu implicarea altor persoane din comunitate.

Timpul elaborării produselor, modalitățile de elaborare și formele de prezentare vor fi diferite. În unele cazuri, în funcție de finalitate, devine prioritar procesul în raport cu rezultatul, în alte situații procesul este doar modalitatea de atingere a rezultatului. Produsul poate fi constituit din mai multe componente, poate fi elaborat pe parcursul modulului sau la final, dar este important să se ofere timp și spațiu pentru prezentarea și evaluarea acestuia.

Pe lângă produsele sugerate în Curriculum, cadrul didactic dispune de libertatea de a propune alte versiuni de produse, în conformitate cu posibilitățile, condițiile și resursele disponibile, pe care urmează să le coreleze neapărat cu o competență specifică sau cu o unitate de competență. Lista produselor școlare are un caracter deschis și poate fi completată permanent, însă este recomandabil să se identifice produsul adecvat, proiecția cea mai veridică pentru competența specifică.

Astfel, profesorii/profesoarele și elevii/elele vor avea posibilitatea să elaboreze și să evalueze o serie de produse ale învățării: *Set de reguli privind prevenirea violenței în relații; Poster cu soluții privind depășirea violenței; Poster cu indicatori pentru dragoste versus abuz în relații; Rezultatele cercetării privind stereotipurile din comunitate și sugestii pentru diminuarea efectelor negative; Flashmob tematic; Scenariul unei piese de teatru social.* În baza acestui modul, tinerii/tinerele vor putea să identifice cu o mai mare ușurință caracteristicile unei relații de dragoste bazate pe încredere sau abuz, să-și exprime dezacordul ferm față de fenomenul violenței, precum și să cunoască căile de protejare pe cale legală împotriva acțiunilor abuzive ale altor persoane.

STUDIUL DE CAZ



Studiul de caz este o metodă modernă de învățare, care permite confruntarea directă a participanților/participantelor cu *un caz* – o situație reală, autentică, luată drept exemplu tipic și reprezentativ pentru un set de situații și evenimente problematice.

Fiind o metodă activă de învățământ, după cum consideră O. Nicolescu, „bazată pe implicarea intensă a participanților la procesul de pregătire, în abordare și, de regulă, în soluționarea unei soluții-problemă cu scopul aplicării creatoare a cunoștințelor dobândite și a formării și dezvoltării de aptitudini și comportamente de management eficace⁴”, aceasta poate fi aplicată cu succes în predarea conținuturilor la prezenta disciplină.

Studiul de caz este orientat spre oferirea mai multor opțiuni de rezolvare, care generează elevilor/elevelor îndoială, incertitudine, curiozitate și dorință de a descoperi soluții, spre ghidarea gândirii lor la rezolvarea independentă a problemelor. Metoda urmărește implicarea activă a elevilor/elevelor, motivarea lor pentru implicarea în dezbateri constructive, argumentarea propriului punct de vedere și căutarea de soluții.

Rolul didactic al metodei este de a contribui la:

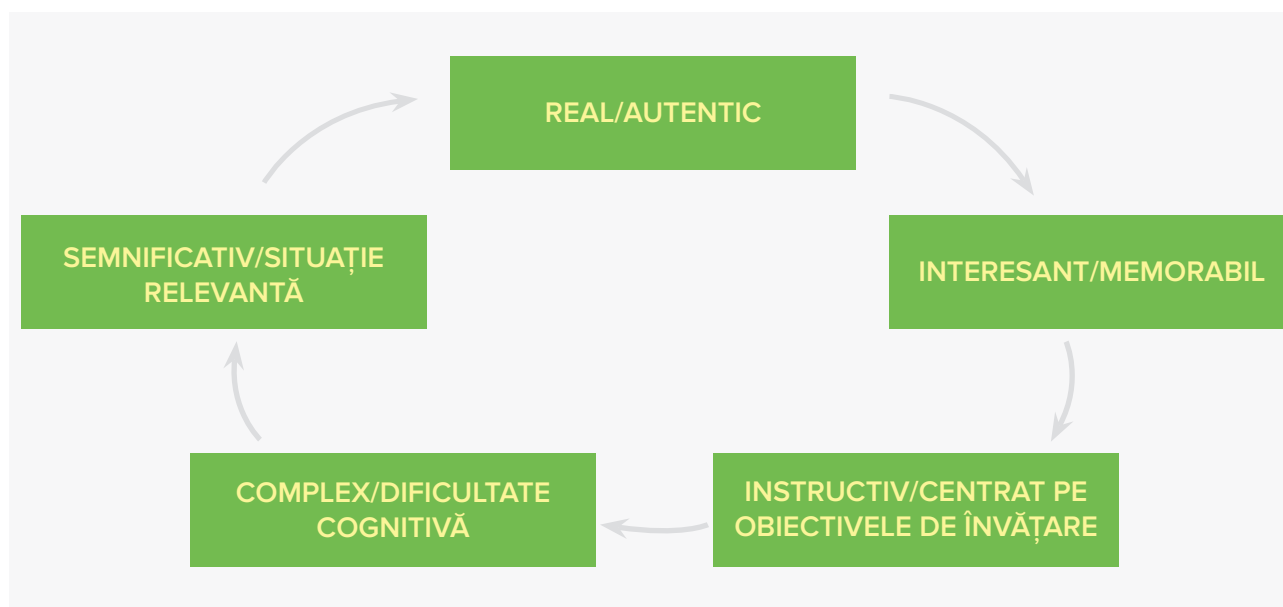
- înțelegerea **multiaspectuală a problemei**;
- analiza profundă a **circumstanțelor problemei**;
- formarea abilităților de **recunoaștere a situațiilor-problemă**;
- dezvoltarea **comportamentelor sănătoase**;
- conștientizarea **potențialelor riscuri**;
- înțelegerea/anticiparea **potențialelor consecințe**;
- formarea competenței de **argumentare și lucru în echipă**;
- dezvoltarea **spiritului critic** al elevilor/elevelor;
- formarea **competențelor de luare a deciziilor**;
- recunoașterea și dezaprobarea **stereotipurilor și a prejudecăților** printr-un proces de reflecție globală asupra faptelor;

⁴ PRISĂCARU, Veronica, CORMAN, Iulia. Metoda studiului de caz ca abordare inovativă în predare- învățare-evaluare: probleme și oportunități. In: Cadastu și Drept, 30 septembrie - 1 octombrie 2021, Maximovca. Chișinău Republica Moldova: Universitatea Agrară de Stat din Moldova, 2022, Vol.55, pp. 40-43. ISBN 978-9975-64-271-2; 978-9975-64-328-3

- dezvoltarea **competențelor metacognitive** prin transferul cunoștințelor de la situația-problemă studiată la contextele de viață ale elevului/elevei.

1. Studiul de caz:

- 1 prezintă o dificultate cognitivă pentru elev/elevă, a cărei rezolvare necesită un efort real de gândire. Cu alte cuvinte, elevul/eleva este pus(ă) chiar în situația de a empatiza cu eroii/eroinile cazului propus;
- 2 trezește interesul elevului/elevei, îl/o surprinde, îl/o uimește, îl/o provoacă să acționeze, să caute soluții, să depășească obstacolele, să alcătuiască, să facă legături cu ce cunoaște, să descopere și să decidă;
- 3 contribuie la demersul cadrului didactic de a orienta activitatea elevului/elevei în direcția aflării soluției de rezolvare. Rezolvarea nu este posibilă fără activarea cunoștințelor și a experiențelor dobândite anterior;
- 4 urmărește o analiză atentă a cazurilor umane delicate, cu experiențe negative.



REȚINEM! ♦ Profesorul/profesoara ghidează procesul de studiere a cazului și nicidecum nu-și impune punctul de vedere: elevii/elevete trebuie să se simtă liberi/libere. Profesorul/profesoara evită să facă judecăți de valoare în raport cu ideile exprimate de elev/elevă. Totodată, este recomandabil să le solicite elevilor/elevelor să propună ei/ele înșiși/înseși diferite cazuri pentru studiu, inclusiv din propria experiență. Literatura de specialitate recomandă și formatul de **autocaz** – *formă specifică a studiului de caz, în care autorul relatează despre propria sa experiență*. În acest format trebuie să se țină cont de sensibilitatea sporită și potențialele riscuri la nivel de grup.

ETAPELE DIDACTICE DE ABORDARE A STUDIULUI DE CAZ

1. ANALIZA CAZULUI/A SITUAȚIEI

- 1.1. Identificarea cauzelor și a circumstanțelor
- 1.2. Formularea clară a problemelor



2. IDENTIFICAREA SOLUȚIILOR

- 2.1. Argumentarea Pro/Contra fiecărei soluții în parte



3. LUAREA UNEI DECIZII ȘI EVALUAREA CONSECINȚELOR

- 3.1. Formularea concluziilor

REȚINEM! ♦ Studiul de caz prezintă o dificultate cognitivă pentru elev/elevă, a cărei rezolvare necesită un efort real de gândire. Cu alte cuvinte, elevul este pus în situația chiar de a empatiza cu eroii cazului propus spre analiză.

JOCUL DE ROL



Jocul de rol este folosit pentru a promova înțelegerea, întrucât îi ajută pe elevi/eleve să conștientizeze anumite condiții/situații/contexte, astfel încât să le poată preveni în viitor. Implicându-se în anumite roluri, elevii/elevele sunt ghidați/ghidate să vadă viața din perspectiva celorlalți și să empatizeze cu ei, conștientizând provocările cu care se confruntă oamenii în fiecare zi. Cu alte cuvinte, metoda îi ajută pe elevi/eleve să poată evalua anumite condiții, inclusiv situațiile de risc, astfel încât să le poată preveni în viitor.

Utilizată frecvent, cu respectarea etapei de autoevaluare, metoda poate contribui la dezvoltarea unor atitudini precum *respectul*, *empatia*, *responsabilitatea*, motivând tinerii/tinerele să-și revizuiască comportamentul, să lase deoparte anumite prejudecăți perpetuate în mediul lor social. Profesorul/profesoara urmează să aplice în mod consecvent această metodă, recomandată în Curriculum, în perspectiva formării competențelor specifice ale disciplinei. *Jocul de rol* contribuie de la cea mai fragedă vârstă la **alfabetizarea emoțională** a copilului. În mod deosebit, recomandăm acordarea unei atenții sporite modulelor III și IV.

Metoda *Jocul de rol* este, în egală măsură, și:

- tehnică terapeutică;
- activitate recreativă;
- tehnică de antrenament.

Rolul didactic rezidă în a **contribui la**:

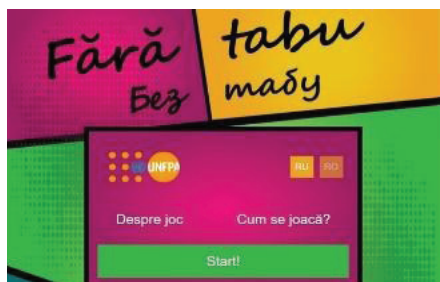
- cunoașterea de sine;
- facilitarea comunicării interpersonale;
- formarea abilităților de **recunoaștere a situațiilor-problemă**;
- conștientizarea **potențialelor riscuri**;
- înțelegerea/anticiparea **potențialelor consecințe**;
- asigurarea schimbului eficient de idei și opinii;
- exprimarea liberă a emoțiilor și stărilor de spirit;
- consolidarea spiritului de echipă în clasă;
- dezvoltarea creativității, a spontaneității și a încrederii elevilor/elevelor.

Jocul de decizie simulează, de regulă, o confruntare cu o situație decizională de maximă importanță. Elevii/elevele trebuie să „între în pielea” eroului/eroinei și să ia deciziile corespunzătoare. În acest caz, elevii/elevele trebuie să aplice cunoștințe și să trăiască evenimente. În mod clasic, pentru *Jocul de decizie*, elevilor/elevelor li se distribuie sau aceștia/acestea își distribuie roluri menite a simula o confruntarea cu o *situație decizională semnificativă*. În acest tip de joc de rol se stabilește o ordine de prioritate a obiectivelor, în funcție de situație. Se formulează principalele soluții posibile și se anticipează efectele pozitive sau negative generate de aplicarea fiecărei soluții. Aceste soluții se transpun în scenariul proiectat, ca mai apoi să se analizeze multiaspectual situația, să se discute și să se ia decizii.

O altă formă de joc didactic recomandat în Curriculumul disciplinei este **teatrul social** („Jubileu”, „Întâlnirea absolvenților”). Apreciat tot mai mult ca o metodă de învățare experiențială, teatrul îi/le poate ajuta pe tineri/tinere, în mod sigur și într-un cadru de învățare, să se confrunte cu dificultățile sociale. Această metodă poate avea o puternică funcție catartică, adică de purificare a emoțiilor și trăirilor. În perspectiva didactică, acest joc trebuie abordat sub aspect cognitiv (gânduri, preocupări, credințe) și afectiv (emoții, stări).

ETAPELE DE IMPLEMENTARE A JOCULUI DE ROL

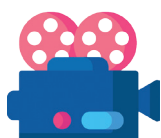
- 1.** Prezentați elevilor sarcina, oferindu-le, după caz, posibilitatea unei alegeri.
- 2.** Ghidați-i la etapa de proiectare a scenariului (fără a-i influența), încurajând pluralitatea de opinii.
- 3.** Monitorizați etapa de partajare a rolurilor, încurajând comunicarea asertivă și exprimarea opiniilor/alegerilor.
- 4.** Ajutați elevii/elevele la etapa de interiorizare a rolurilor, asigurându-vă că reușesc să empatizeze și să intre în pielea personajului.
- 5.** Oferiți-le libertatea de expresie la etapa de interpretare a rolurilor.
- 6.** Analizați comportamentul fiecărui elev/fiecărei eleve, făcând notițe în manieră personalizată.
- 7.** Încurajați autoevaluarea, precum și evaluarea reciprocă, oferind feedback pozitiv elevilor/elevelor.
- 8.** Evaluați ce impact a avut asupra elevilor/elevelor și ce avantaje sau dezavantaje didactice a avut jocul de rol, în scopul îmbunătățirii activităților ulterioare de acest tip.



Promovarea activităților interactive, cu caracter ludic are un impact pozitiv în crearea unui mediu prietenos de învățare. În acest sens, autorii/autoarele recomandă utilizarea, în cadrul lecțiilor și al activităților extracurriculare, a resursei educaționale **Fără tabu** – un joc educativ și interactiv dezvoltat de UNFPA Moldova pentru tinerii/tinerele cu vârsta de peste 15 ani. Acesta cuprinde seturi de întrebări, sub formă de quizz, despre violență, sănătatea sexuală și reproductivă, sănătatea mintală, alimentația sănătoasă, încurajând tinerii să ia decizii responsabile și informate. Jocul a fost elaborat cu suportul UNFPA și este disponibil, gratuit, atât în format tipărit, cât și online, pe <http://faratabu.joc.md/>.



ANALIZA FILMULUI EDUCATIV



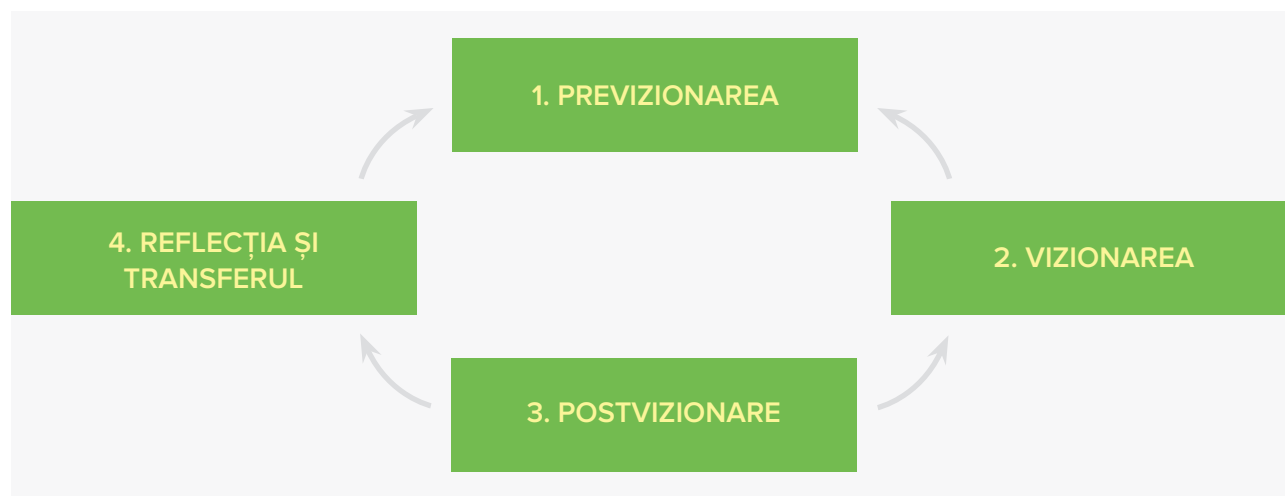
Filmul educativ constituie o resursă educațională prețioasă în cadrul disciplinei. Vă îndemnăm să utilizați orice tip de film: filmul de animație, filmul documentar, filmul artistic sau diferite spoturi, în funcție de obiectivele educaționale proiectate. În mod cert, utilizarea acestora are un impact semnificativ, îndeplinind:

- **funcția de informare** – facilitează accesul la informație;
- **funcția de interpretare și conectare** – facilitează comunicarea și deschiderea;
- **funcția de culturalizare** – promovează valorile culturale în rândul tinerilor;
- **funcția de divertisment** – contribuie la socializare și la evadarea din grijile cotidiene.

Din fericire, disciplina oferă o gamă largă de oportunități prin utilizarea filmului educativ, în special în cazul temelor sensibile. Filmul contribuie la motivarea elevilor/elevelor, prin stimularea imaginației, la vizualizarea, într-un timp scurt, a diferitelor situații autentice de viață, care îi îndeamnă să reflecteze asupra acestora, precum și să-și dezvolte capacitatea de a lua anumite decizii.

Filmul este ofertant educațional, întrucât, de regulă, sensibilizează elevul/eleva și îl/o ajută să empatizeze cu eroii/eroinele.

La aplicarea filmului educațional urmează să se respecte aspectele metodologice importante, delimitate în 4 etape:



- 1. Previzionarea** – include pregătirea condițiilor pentru vizionare, asigurându-se parametrii tehnici, reducerea luminii solare, verificarea calității sunetului și a imaginii.

ATENȚIE! ♦ Asigurați-vă că ați vizionat personal filmul, cu maximă atenție, și că filmul corespunde particularităților de vârstă ale elevilor/elevelor. Nu propuneți la clasă vizionarea unor filme necunoscute.

Înainte de vizionare se recomandă:

- 1) crearea unui spațiu prietenos, sigur și relaxant;
- 2) realizarea unui exercițiu de tip evocare, pentru a-i motiva pe elevi/eleve și a le activa resursele cognitive și emoționale optime. În acest sens, se recurge la metode și tehnici precum: *Presupunerea prin termeni în baza titlului filmului didactic, Comentarea unui citat relevant, Discuția ghidată prin întrebări, Cluster în baza temei filmului etc.*;
- 3) oferirea unor sarcini concrete: oral sau în scris (cu luare de notițe). Pentru mai multă responsabilizare, se prezintă sarcini în mod individualizat. De exemplu, se propune analiza acțiunilor unui anumit erou/unei anumite eroine din film, reținerea etapelor unui fenomen, observarea jocului cromatic sau analiza coloanei sonore a filmului.

- 2. Vizionarea** se va realiza în condiții de maxim confort și liniște. După caz, profesorul/profesoara poate folosi funcția „Pauză” pentru a iniția discuții, dacă acest lucru este relevant.

- 3. Postvizionarea** cuprinde etapa de discuții libere sau ghidate, în scopul realizării unei analize pertinente a filmului educativ.

Această etapă începe cu discuții privind emoțiile create de produsele video, întrucât multe dintre acestea reflectă subiecte dure, cu impact emoțional puternic. La această etapă nu se cenzurează gândurile și emoțiile elevilor/elevelor, dimpotrivă, aceștia/acestea trebuie să se exprime în mod spontan, fără interferențe din partea altora.

- 4. Reflecția și transferul** – implică:

- 1) adresarea întrebărilor de analiză, pornind de la sarcina propusă la etapa de previzionare;
- 2) propunerea unor exerciții de reflecție, concluzii, preferabil în scris și în mod individual.

IMPORTANT! ♦ În cazul unor subiecte complexe sau delicate, se recomandă, după caz, invitarea unui expert/unei experte (medic, psiholog/psihologă, asistent social/asistentă socială, polițist/polițistă etc.)

MODEL DE APLICARE A FILMULUI EDUCAȚIONAL

Tema: Bullyingul și cyberbullyingul – putere și control

➔ Sarcină pentru etapa previzualizare

- Amintiți-vă cui și de ce ați trimis ultima dată o fotografie personală. În ce context ați făcut acest gest? Cât de larg este cercul celor cărora obișnuiți să le trimiteți fotografii online? Comentați.
- Rețineți cine sunt protagoniștii și cum acționează fiecare.
- Cu ce situație se confruntă aceștia?

➔ Vizionați cu atenție filmulețul **Cyberbullying, hărțuirea cibernetică**, accesând linkul https://www.youtube.com/watch?v=knO_XoToxI4, până la minutul 8 și 49 de secunde. Faceți notițe, pentru a discuta și a analiza, ulterior, subiectul abordat în baza algoritmului/întrebărilor de reper.



➔ Întrebări postvizionare

- *Ce emoții trăiți după vizionarea filmulețului?*
 - *Care moment v-a marcat? De ce?*
- ➔ Întrebările de analiză reiau întrebările previzionare și le dezvoltă în mod firesc. Acestea se formulează gradual, asigurându-se trecerea de la întrebări de înțelegere (conținut) la întrebări de reflecție (mesaj):
- *Ce i-a determinat pe cei doi tineri să comunice atât de intens și să creeze persoana care i-a abordat online?*
 - *S-au documentat tinerii cine este cu adevărat cel/cea cu care interacționau?*
 - *De ce acceptă atât de repede să se dezgolească, să expedieze poze nud?*
 - *Cum acționează băiatul și fata atunci când înțeleg că a fost „un joc”, urmat de amenințări și șantaje?*
 - *De ce au ajuns în această „capcană”?*
 - *La cine au apelat pentru a depăși situația?*
- ➔ Vizionați până la sfârșit filmulețul. Despre ce fenomen online este vorba și ce cunoașteți despre acesta?
- ➔ Formulați scopul creării produsului video, precum 3-4 concluzii în baza acestuia.

POSTERUL – PRODUS AL ÎNVĂȚĂRII

Posterul, întotdeauna, permite imprimarea și prezentarea muncii elevilor/elevelor colegilor/colegelor lor.

Pentru elaborarea unui poster, elevii/elevele vor ține cont de următoarele sfaturi:

- Gândiți-vă unde veți poziționa titlurile, simbolurile, marcatorii, căsuțele, fotografiile și imaginile.
- Faceți o schiță a posterului înainte de a începe.
- Organizați conținutul într-un mod care să facă auditoriul atent.
- Prezentați informația astfel încât observatorii să devină curioși să afle mai multe.

Criterii de evaluare a unui poster

- **Titlul** este scurt și interesant, vizibil de la distanță.
- **Scrierea** este suficient de mare și lizibilă. Nu sunt folosite prea multe fonturi (în cazul utilizării computerului). Propozițiile sunt scurte.
- **Imaginile, fotografiile, graficele** susțin ceea ce trebuie de spus și fac posterul interesant. Numărul lor este limitat, astfel încât să impresioneze.
- **Formatul** permite prezentarea într-un mod grupat, neînghesuit, a informației.

HARTA CONCEPTUALĂ

Harta conceptuală ajută la organizarea gândurilor/ideilor. Aceasta poate fi utilă în situațiile în care trebuie să se abordeze o temă specifică: adunarea ideilor, pregătirea pentru o prezentare, planificarea unui proiect etc.

Instrucțiuni pentru crearea unei hărți conceptuale

1. Scrieți tema în mijlocul paginii și desenați un cerc în jurul ei. Asigurați-vă că folosiți o coală suficient de mare.
 2. Desenați câteva linii groase în jurul cercului. Pe fiecare linie, scrieți numele unei subteme, care are legătură cu tema principală din mijloc.
 3. Pornind de la liniile groase, puteți desena linii suplimentare, mai subțiri, care reprezintă subcategorii sau întrebări legate de subtemele scrise pe liniile groase.
 4. Încercați să găsiți cât mai mulți termeni diferiți și să-i plasați în categoriile corecte. Puteți folosi diferite fonturi, simboluri și culori.
- Compară harta conceptuală realizată cu hărțile colegilor tăi/colegelor tale.
 - ✓ Ce ai observat?
 - ✓ În ce mod se aseamănă hărțile?
 - ✓ În ce mod diferă acestea?
 - ✓ Care este cel mai important termen?
 - ✓ Are sens organizarea în subcategorii?
 - ✓ A fost omis ceva important?
 - ✓ Ce ați face altfel data viitoare?

PLANIFICAREA ȘI REALIZAREA UNUI DISCURS PUBLIC

În calitate de produs, poate fi selectată prezentarea unui discurs. Elevii/elevele sunt antrenați/antrenate în elaborarea unui discurs pentru colegii/colegele de grupă sau pentru elevii/elevele din școală. Succesul discursului depinde de două aspecte: pregătirea și prezentarea acestuia.

- ✓ Pentru cine realizezi discursul?
- ✓ Unde trebuie să ții acest discurs?
- ✓ Elaborezi în mod independent discursul sau împreună cu un grup de colegi/colege?
- ✓ Ce trebuie să facă grupul?
- ✓ Care este scopul discursului?
- ✓ Ce ar trebui să învețe cei care ascultă?
- ✓ Cât timp ai la dispoziție?
- ✓ Ar trebui să lași timp audienței pentru a formula întrebări sau a oferi un feedback?
- ✓ Ce resurse ai la dispoziție: tablă, retroproiector, computer și videoproiector, programul PowerPoint, flipchart etc.
- ✓ Cum îți poți implica audiența: lași timp pentru formulare de întrebări, dai să circule obiecte etc.?
- ✓ Ce vrei să spui. (Gândește-te la 6 titluri care sunt importante pentru tema discursului și scrie-le pe câte o pagină de hârtie, apoi pe fiecare pagină de hârtie notează câteva cuvinte-cheie pentru fiecare titlu.

Următoarea listă cu întrebări va ajuta elevul/eleva să se pregătească bine pentru un discurs.

1. Introducerea:

- începe cu un citat relevant ori demonstrează o imagine sau un obiect relevant;
- prezintă tema principală;
- explică cum va fi structurat discursul.

2. Partea principală:

- informează audiența despre subiectul discursului;
- pune în ordine foile cu titluri și informația pregătite;
- organizează discursul în concordanță cu aceste titluri;
- de fiecare dată când începi un nou titlu, fă acest lucru clar, arătând o imagine, o explicație etc.;
- prezintă o imagine relevantă, un obiect sau o melodie sub fiecare titlu;
- gândește-te cum vei arăta imaginile – le vei da să circule, le vei desena pe o folie transparentă sau le vei expune pe un flipchart etc.

3. Concluzia:

- spune ce a fost nou pentru tine, ce ai învățat;
- arată o ultimă imagine;
- pune întrebări ascultătorilor și colectează răspunsuri;
- lasă timp pentru întrebări și răspunsuri.

EVALUAREA

Evaluarea la disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață* respectă prevederile cadrului normativ. Curriculumul revizuit oferă inclusiv sugestii pentru activitățile de evaluare. Fiecare unitate de învățare/modul din cele 4 se termină cu cel puțin un produs, care va fi evaluat, în scopul observării gradului de dezvoltare al competenței specifice. Centrarea pe evaluarea de competențe, și nu doar pe cunoștințele teoretice, este esențială.

REȚINEM! ♦ În raport cu evaluarea, sunt importante următoarele două aspecte:

- 1) **elevul fi evaluat prin notă** – pornind de la specificul evaluării în cadrul programelor de formare profesională tehnică postsecundară (nivelul ISCED IV), în care este importantă cuantificarea în credite;
- 2) **elevul poate fi evaluat prin calificative** – pentru programele de formare profesională tehnică secundară (nivelul ISCED III), ca urmare a coordonării prealabile cu autoritatea publică centrală.

În cadrul fiecărui modul/fiecărei unități de învățare, elevul/eleva va primi minimum 3 note sau calificative:

- ✓ pentru produsul complex;
- ✓ pentru implicarea în proiectele individuale și de grup;
- ✓ pentru prezentarea portofoliului.

Prin urmare, se recomandă concentrare maximă pe eficacitatea procesului de evaluare și pe complexitatea evaluării competenței de luare a deciziei. Astfel, se va ține cont de faptul că trecerea de la cunoștințe la competențe determină o schimbare de accent: de la expunere, reproducere la învățare prin acțiune, experiență, prin practică; de la transmiterea și memorarea informațiilor la formarea de competențe. Rolul profesorului/profesoarei rezidă în a crea situații de învățare în cadrul cărora elevul/eleva să-și conștientizeze demersurile de învățare, rezultatele, lacunele și să-și perfecționeze continuu activitățile. Planificată astfel, învățarea capătă sens, sporește motivația elevului/elevei pentru învățare și pentru disciplină, îl/o ajută să-și dezvolte competența de a lua decizii informate în diferite circumstanțe și pe parcursul întregii vieți.

Orientarea elevului/elevei spre realizarea de produse urmărește oferirea unui grad de libertate în exprimarea propriului eu și a propriilor necesități de formare, oferă un context creativ pentru implicare în realizarea unor sarcini complexe, cu accent pe dezvoltarea abilităților și atitudinilor. Implicarea în realizarea de produse încurajează alegerea și lucrul în propriul ritm, dezvoltă competențele de automanagement și permite demonstrarea competențelor formate.

IMPORTANT! ♦ Disciplina solicită o atitudine responsabilă și mult spirit de observație din partea cadrului didactic. Prin urmare, evaluarea se face nu doar prin notă, dar, înainte de toate, prin observarea permanentă a comportamentelor elevilor/elevelor: pe parcursul implicării acestora în activități, al interacțiunii cu colegii/colegele în sala de curs și în afara ei. Cu alte cuvinte, se monitorizează schimbările comportamentelor elevilor/elevelor prin observarea sistemică a modului lor de comunicare verbală, nonverbală, paraverbală, a acțiunilor și rutinelor dezvoltate. Acest lucru trebuie să se facă în concordanță cu principiul respectului pentru demnitatea elevului și elevei și cu dreptul acestora la intimitate și confidențialitate.

EVALUAREA SUMATIVĂ

Evaluarea sumativă se aplică la sfârșitul semestrului I și la sfârșitul anului de studii. *Evaluarea finală* (examen) se încheie cu acordarea unei note. Este important ca examenul propus să nu se rezume la un test centrat pe verificarea cunoștințelor.

Decizia privind mecanismul exact de evaluare și tehnicile, instrumentele selectate aparține instituției de învățământ, în limitele prevederilor cadrului normativ.

Se recomandă aplicarea unui instrument mixt pentru evaluarea de la finalul anului academic, după cum urmează:

- 1) notarea elevilor/elevelor pentru implicarea în realizarea proiectelor de grup și individuale (proiectele se încheie cu un produs al învățării, care devine parte a portofoliului ținut de elevi/eleve);
- 2) calcularea mediei notelor pentru produsele elaborate;
- 3) calcularea mediei notelor obținute la fiecare modul/unitate de învățare;
- 4) prezentarea portofoliului, inclusiv a achizițiilor elevului/elevei.

Subpunctele 1)-3) reflectă evaluarea în timpul anului, iar subpunctul 4) este parte a examenului de final. Prin urmare, pentru a exclude schematismul și subiectivitatea evaluării și pentru a menține motivația elevului/elevei față de disciplină, pe parcursul semestrului (în cazul instituțiilor care realizează toate orele într-un singur semestru) sau pe durata întregului an academic, profesorul/profesoara va ghida elevii/elevele în realizarea portofoliului.

SUGESTII PENTRU REALIZAREA ȘI EVALUAREA PREZENTĂRII PORTOFOLIULUI

I. Prezentarea generală a portofoliului (maximum o pagină) – 2 puncte

- ① Numele și prenumele elevului/elevei și scopul Ținerii portofoliului.
- ② Numărul de produse care trebuie incluse în portofoliu.
- ③ Prezentarea generală a produselor din portofoliu.
- ④ Aprecierea esteticii generale și respectarea ordinii cronologice a materialelor din portofoliu.

II. Prezentarea reflecțiilor elevului (maximum 3 pagini) – 8 puncte

- ① Rezumatul privind rezultatele evaluării, ale autoevaluării produselor realizate individual, reflecțiile asupra propriei munci – 1,5 puncte.
- ② Rezumatul privind rezultatele evaluării, ale autoevaluării produselor realizate în grup, reflecțiile privind distribuirea sarcinilor, realizarea lor și contribuția membrilor/membrelor grupului, inclusiv contribuția proprie – 1,5 puncte.
- ③ Rezumatul privind succesele înregistrate în baza feedbackului colegilor/colegerelor și al profesorilor/profesoarelor – 1,5 puncte.
- ④ Rezumatul privind materialele elaborate la decizia elevului/elevei, corespunderea cu temele studiate și relevanța lor pentru îmbunătățirea performanțelor proprii – 1,5 puncte.
- ⑤ Rezumatul privind cele învățate de elev/elevă, achizițiile acestuia /acesteia, raportate la scop – 2 puncte.

Prezentarea publică poate fi realizată în format PPT, ca discurs oral, în formă mixtă etc. Numărul de puncte acumulate va fi convertit în notă sau în calificativ.

PORTOFOLIUL – INSTRUMENT UTIL PENTRU EVALUAREA COMPETENȚELOR LA DISCIPLINĂ

Portofoliul este o tehnică care presupune acumularea și stocarea sistemică, funcțională, progresivă și constructivă a unui șir tematic de materiale elaborate, precum și analiza și evaluarea acestora pentru dezvoltarea abilităților reflexive.

Profesorul/profesoara determină din start datele și modalitatea de evaluare a portofoliului. Pot fi aplicate trei tipuri diferite de interacțiuni:

- discuția individuală a elevului cu profesorul;
- discuția în grup;
- discuția în plen.

Portofoliul va avea următoarea structură:

- 1) compartimentul „Portretul” – conține un articol introductiv, în care sunt prezentate informațiile despre autor/autoare, scopul ținerii, argumentele privind materialele incluse, comentariile autorului/autoarei etc.;
- 2) compartimentul „Colecție” – integrează materialele care nu aparțin elevului/elevei, dar sunt recomandate de profesori/profesoare, colegi/colege; materialele elaborate de colegi/colege, care contribuie la realizarea scopului;
- 3) compartimentul „Materiale de lucru” – conține produsele învățării, materialele elaborate și sistematizate de elev/elevă: eseuri, referate, reflecții scrise, fișe individuale de lucru, fișe de lectură, fișe de observare, probleme identificate și soluții, studii de caz, produse video analizate etc.;
- 4) compartimentul „Succese” – include materialele care reflectă cele mai bune rezultate, inclusiv aprecierile oferite de colegi/colege, profesori/profesoare, autoevaluările, certificatele de la diferite concursuri aferente specificului disciplinei. Fiecare material trebuie să aibă indicată data elaborării și să fie însoțit de comentarii reflexive privind rezultatele obținute.

IMPORTANT! ♦ Portofoliul va include toate produsele școlare realizate de fiecare elev/elevă. Ținând cont de faptul că sunt 4 module/unități de învățare, elevul/eleva va realiza minimum câte un produs complex per modul. Totodată, acesta/aceasta va colecta în portofoliu toate fișele de evaluare continuă și de autoevaluare, exercițiile realizate, materialele informative prelucrate de el/ea, resursele utilizate la anumite etape de învățare, inclusiv dovezile participării în cadrul diferitelor proiecte. La sfârșitul anului/semestrului, elevii/elevetele vor realiza o prezentare a portofoliului personal.

AUTOEVALUAREA

Profesorul/profesoara încurajează autoevaluarea, întrucât aceasta stimulează cunoașterea de sine. De exemplu, în portofoliu vor fi plasate fișa cu rezultatele exercițiului de autoevaluare a nivelului de încredere în sine, a potențialului și a resurselor personale „Cercul vieții”. Acest exercițiu de autoevaluare este propus chiar la începutul cursului și urmează să fie reluat la sfârșit, urmărindu-se, printr-o abordare în spirală, evoluția atitudinii elevului/elevei. Se recomandă revenirea la acest exercițiu la sfârșitul cursului, cu oferirea neapărată a spațiului de reflecție și autorefecție elevului/elevei. De asemenea, produsele precum *textul de autorefecție (formă liberă)* și *textul algoritmitizat* (ex.: *text argumentativ, discursul public*) sunt destinate pentru a fi incluse în portofoliul elevului/elevei.

În portofoliul elevului/elevei se păstrează și dovezile diferitelor forme de evaluare continuă, produsele altor elevi/eleve, desenele, graficele, textele personale etc.

EVALUAREA FORMATIVĂ

Evaluarea formativă se realizează continuu, oferind elevilor/elevelor feedback, comentarii pozitive, încurajări și sugestii. De exemplu, pentru evaluarea de la sfârșitul lecției, se recomandă următoarele tehnici.

● Tehnica „Mâna de idei”

1. Elevii desenează o palmă și sunt solicitați să scrie pe fiecare deget 5 lucruri noi și utile despre care au aflat la oră (inclusiv cuvinte noi, persoane noi, resurse etc.).
2. În mijlocul palmei, sunt rugați să scrie, într-un enunț, cum se simt. Se acceptă și varianta de a desena/ilustra această stare.

● Tehnica „3-2-1”

1. Tehnica poate fi utilizată la diferite etape ale activității, însă este recomandabilă la sfârșitul acesteia.
2. Elevii/elevetele fixează informația, consolidând-o și autoevaluându-se:
3 – cuvinte-cheie/concepte;
2 – idei;
1 – opinie/păreră personală.
3. Folosită ca tehnică de evaluare, aceasta va fi completată de mai multe comentarii, cuvinte-cheie, care se notează pe o foaie de flipchart. Se ascultă toate ideile și opiniile. Pentru formularea ideilor, se solicită enunțuri încheiate: cu subiect și predicat, expuse/preluate în baza produsului propus.

IMPORTANT! ♦ Recomandăm aplicarea grilelor de evaluare și autoevaluare, în ghidarea elevilor și elevelor. Mai jos sunt prezentate câteva modele de grile de evaluare/ autoevaluare a produselor specifice disciplinei.

ALGORITM DE AUTOEVALUARE DUPĂ APLICAREA JOCULUI DE ROL

Ce observații ai făcut privind interpretarea rolului/rolurilor?	
Ce emoții, stări și gânduri ți-a generat jocul de rol?	
Ce înțelegi mai bine despre _____ (problema concretă) ca urmare a acestui joc?	
Cum poate contribui această simulare la formarea competențelor specifice disciplinei?	
Cum vei integra această experiență a jocului de rol în practica/experiența ta de viață/de predare/învățare?	

Criterii pentru evaluarea prezentării unui discurs

Evaluarea prezentării unui discurs pune accent pe nivelul de comunicare al elevului/elevei. Se va atrage atenție la următoarele aspecte:

- 1) alegerea locului pentru prezentarea acestuia;
- 2) corelarea timpului pentru prezentare cu cel pentru formularea întrebărilor;
- 3) formularea răspunsurilor la întrebările celor prezenți;
- 4) respectarea cerințelor pentru introducere;
- 5) respectarea cerințelor pentru partea principală;
- 6) respectarea cerințelor pentru partea de concluzii, asigurând creșterea graduală (punct culminant) a discursului;
- 7) manifestarea atenției față de claritatea, corectitudinea și concizia (3C) discursului, precum și de armonizarea și argumentarea idelor enunțate în timpul prezentării;
- 8) prezentarea judecăților de valoare și a aprecierilor în susținerea concluziilor;
- 9) derivarea concluziei generale din ideea centrală;
- 10) utilizarea elementelor de motivare a ascultătorilor: imagini, obiecte, melodii etc.;
- 11) încadrarea în timpul anunțat la început pentru prezentarea discursului.

Pentru a forma abilitatea discursului public elevilor și elevelor, se valorifică, în special, etapa de autoevaluare. Elevii și elevele pot utiliza fișa de mai jos pentru autoevaluare și formularea unor concluzii.

REȚINEM! ♦ Toate fișele de evaluare și autoevaluare urmează să fie incluse în portofoliul elevului/eleveii.

Exercițiu de autoevaluare: discursul public

Parametrul	Știu/respect întotdeauna	Respect parțial	Nu respect/nu știam
Știu că discursul are trei părți: introducere, cuprins, încheiere.			
În <i>introducere</i> salut publicul			
Mă prezint respectuos: cum mă numesc (nume, prenume), cine sunt, ce profil profesional am (unde activez). Nu plictisesc lumea cu detalii personale/biografice. Selectez un minimum de informații relevante intenției discursului meu și etichetei de autoprezentare.			
Captez atenția publicului cu ceva ingenios, inspirat: o glumă cu bun simț, o imagine interesantă etc.			
Spun publicului care va fi subiectul discursului meu. Publicul trebuie să aibă o imagine globală despre ce va urma.			
Anunț publicul care este ideea centrală a discursului meu, adică acel mesaj-cheie la care țin și despre care voi încerca să-i conving pe receptori (auditoriu).			
Reușesc să trezesc curiozitatea publicului.			
În <i>cuprins</i> expun fiecare idee clar, logic, coerent.			
Am grijă ca: • fiecare idee să fie susținută de argumente/raționamente; • fiecare argument să se sprijine pe exemple/date relevante.			
Înainte de a trece la altă idee, rezum esența ideii anterioare – știu că așa ajut publicul să rețină ceea ce este important.			
Știu și respect regula ca fiecare idee să se lege firesc de cealaltă la nivel de conținut și formă. Utilizez conectorii logici potriviți, adică acele cuvinte de legătură care exprimă relația dintre idei (ex.: <i>în primul rând...</i> , <i>în al doilea rând...</i>).			
Important: construiesc mesajul în mod ascendent, ghidând publicul spre un punct culminant.			
Respect cei 3 C în structurarea informației: *claritate; *concizie; *corectitudine.			
Reușesc să mențin interesul publicului. Nu fac bâlbe sau nu admit cacofonii.			

În <i>încheiere</i> revin la subiectul și ideea centrală ale discursului.			
Realizez concluzia generală, care sprijină ideea centrală. Conectez <i>încheierea</i> cu introducere.			
Accentuez din nou punctele forte ale discursului. Ofer paralele/comparații sugestive la realitatea/experiența auditoriului.			
Ofer timp pentru întrebări, după caz.			
Mulțumesc auditoriului pentru interes.			
La final, obțin cei 3 R: recunoașterea/recunoaștința/respectul publicului.			

Faceți concluzia:

Formulați un scop personal:

PROIECTUL – TEHNICĂ DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE

Proiectul este utilizat atât ca metodă de evaluare, cât și ca strategie de învățare, pentru abordarea unor subiecte în profunzime, fiind activitatea cel mai pregnant centrată pe elev/elevă. Prin proiect se urmărește integrarea noilor informații în structuri cognitive proprii și transferarea lor în conținuturi noi, aplicabile practic.

Învățarea bazată pe proiect aparține lui William H. Kilpatrick. Proiectul este o metodă interactivă de predare-învățare-evaluare, care presupune o microcercetare sau o investigare sistematică a unui subiect. Proiectul este axat pe principiul învățării prin acțiune.

Pentru disciplina *Decizii pentru un mod sănătos de viață*, aplicarea acestei metode contribuie la dezvoltarea competenței de a lua decizii, deoarece elevii/elevetele sunt puși/puse în situația de a cerceta, a identifica mai multe soluții și a decide în comun care sunt cele mai potrivite pentru o anumită situație. Metoda oferă oportunități de aprofundare la fiecare modul. Elevii/elevetele abordează un șir de conținuturi actuale privind sănătatea lor și au posibilitatea să se implice în realizarea unor proiecte tematice cum ar fi *Povestea unui OM sănătos*, *Comunitatea mea liberă de stereotipuri și prejudecăți*, *Viața din adâncurile sufletului* etc. Produsele/activitățile culminante ale proiectelor pot include: materiale pentru dezbateri publice, conferințe, filme de producție proprie, piese de teatru social și altele.

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

În procesul desfășurării proiectului, elevii/elevetele au posibilitatea să utilizeze, să aplice cunoștințele, abilitățile și atitudinile dezvoltate în cadrul orelor într-un context mai relevant, consultând diferite cărți, reviste, internetul, cercetând experiențe reale și asumându-și diferite

roluri, cum ar fi cele de reporter, fotoreporter, redactor, tehnoredactor, grafician etc. Astfel elevii/elevele observă ceea ce știu și cum pot folosi aceste cunoștințe, dezvoltând și întărind comportamente noi. Proiectul este corelat întotdeauna cu temele studiate în sala de curs. Produsul finit în urma activității de proiect creează elevului/elevei sentimentul utilității a ceea ce produce: *postere, machete, pliante, mape tematice, prezentări PPT, filmulețe* etc.

Pentru aplicarea eficientă a acestei metode, elevii/elevele trebuie să fie instruiți/instruite cum să lucreze în cadrul celor două etape esențiale ale implementării proiectelor: etapa de proiectare și cea acțională sau de realizare a proiectului.

Un specific al proiectului este îmbinarea cunoștințelor teoretice cu activitatea practică, scop important pentru etapele de reflecție și extindere. Proiectul poate fi realizat individual, în grupuri mici și în grupuri mari de elevi/eleve. Acesta poate fi utilizat ca metodă complementară sau alternativă de evaluare, deoarece elevii/elevele au posibilitatea de a demonstra ce cunosc, dar, mai ales, ceea ce pot face cu toate cunoștințele obținute. Metoda presupune parcurgerea unor anumite etape – de la pregătirea acestuia până la evaluare:

1. Etapa de pregătire a proiectului

La această etapă, profesorii/profesoarele împreună cu elevii/elevele decid:

- a. tema proiectului;
- b. activitățile/acțiunile proiectului;
- c. resursele necesare pentru realizarea proiectului;
- d. graficul realizării sarcinilor;
- e. produsul final al proiectului;
- f. modalitatea de evaluare, inclusiv criteriile, instrumentele de evaluare.

2. Etapa de realizare a proiectului

La această etapă:

- a. elevii/elevele realizează activitățile conform responsabilităților distribuite;
- b. cadrul didactic monitorizează activitatea grupurilor de proiect, implicarea fiecărui elev/eleve, mai ales a celor cu CES (dacă sunt), oferă sprijin, dacă este cazul, astfel încât toate grupurile să poată încheia proiectul;
- c. cadrul didactic poate interveni la apariția dificultăților în comunicare, în relațiile dintre elevi/eleve.

3. Etapa de evaluare

La această etapă:

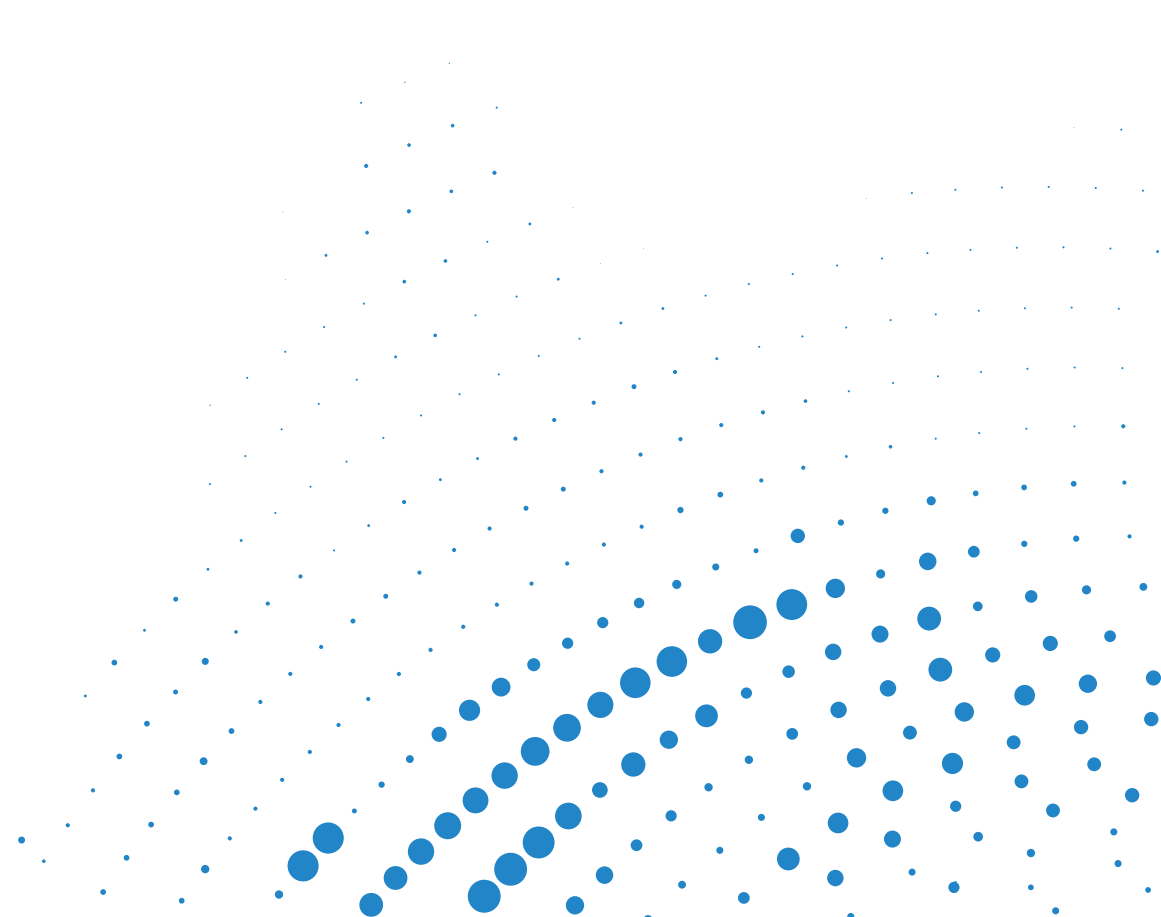
- a. se evaluează, în baza criteriilor stabilite din timp, împreună cu elevii/elevele, produsul/produsele finale prezentate de aceștia/acestea și se aplică fișele de evaluare reciprocă, după caz;
- b. se utilizează instrumentele de autoevaluare individuală și autoevaluare a grupului de elevi/eleve, precum și evaluarea realizată de cadrul didactic.

În procesul de evaluare pot fi aplicate criterii elaborate împreună cu elevii/elevele în perioada de planificare. Astfel, elevii/elevele vor cunoaște condițiile pentru evaluare și procesul nu va mai fi atât de stresant.

lată câteva exemple de criterii pentru evaluarea proiectelor:

- regulile de grup pentru realizarea produsului stabilite;
- scopul, volumul și formatul proiectului stabilite împreună cu colegii/colegele;
- tematica și condițiile formulate pe parcurs de către elevi/eleve respectate;
- timpul pentru prezentarea produsului respectat;
- impresiile proprii exprimate;
- opinia colegilor/colegelor respectată și atitudinea pozitivă față de ei/ele manifestată;
- concluzii formulate.

Proiectul tematic în cadrul disciplinei permite individualizarea actului educațional, oferind elevilor/elevelor posibilități variate de a-și valorifica potențialul, deoarece elevii/elevele învață să acționeze după ce au gândit în prealabil și au planificat bine toate acțiunile. Prin urmare, învățarea prin aplicarea proiectelor tematice permite abordarea subiectelor propuse din mai multe unghiuri, dezvoltând multilateral personalitatea elevilor/elevelor și competențele lor de a selecta, a analiza, a argumenta și a lua decizii, de a corela cele învățate cu realitatea din comunitate, oferind soluții pentru rezolvarea diferitelor probleme comunitare ce țin de educația pentru sănătate, luarea deciziilor privind sănătatea proprie și a celor din jur etc.



MODELE APLICATIVE DE PREDARE-ÎNVĂȚARE-EVALUARE

MODULUL I. ALEG SĂ FIU SĂNĂTOS/SĂNĂTOASĂ: DEPRINDERI ȘI OBIȘNUINȚE

Modulul va dezvolta următoarele unități de competențe, care vor contribui la dezvoltarea competențelor specifice enumerate.

Nr. crt.	Unități de competențe	Competențe specifice
1.	Analiza critică a informației cu privire la sănătatea sexual-reproductivă, evidențiind avantajele/dezavantajele deciziilor luate.	Competența specifică 1. Informarea continuă cu privire la sănătatea fizică, mintală/relațională și sexual-reproductivă, manifestând responsabilitate și atitudine critică.
2.	Accesarea serviciilor de suport în funcție de necesitățile individuale privind sănătatea mintală, sănătatea fizică, sănătatea sexual-reproductivă, prevenirea și combaterea violenței etc.	
3.	Comunicarea în mod asertiv și nediscriminatoriu, manifestând respect pentru interlocutor/interlocutoare.	Competența specifică 2. Evaluarea comportamentelor personale și ale altora din perspectiva consecințelor imediate și pe termen lung asupra sănătății ca valoare și a autorealizării sociale.
4.	Recunoașterea comportamentului riscant privind sănătatea sexual-reproductivă proprie și a altor persoane.	
5.	Exprimarea acordului/dezacordului în mod asertiv, argumentând ferm decizia luată privind comportamentul sexual.	Competența specifică 3. Luarea deciziilor în baza propriului sistem de atitudini și valori, adoptând modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață.
	Identificarea soluțiilor pentru a preveni riscurile și a consolida siguranța personală.	

Notă. Luând în considerare faptul că numărul de ore prevăzut în Planul de învățământ pentru predarea disciplinei poate varia de la 24 până 34, iar subiectele legate de sănătatea reproductivă și sănătatea emoțională reprezintă o necesitate prioritară, cadrul didactic trebuie să fie foarte flexibil anume la proiectarea activităților pentru modulul I. În funcție de orele disponibile și necesitățile tinerilor/tinerelor, pot fi realizate 3 sau 4 lecții.



Mesaje-cheie

- Planific scopurile pentru dezvoltarea mea armonioasă.
- Calitatea vieții este influențată de deciziile mele și învăț să iau decizii în mod conștient.
- În comunitatea mea sunt persoane și instituții care îmi pot oferi suport în luarea deciziilor în mod responsabil și conștient.
- Am încredere și curaj să apelez la ajutorul unui profesionist/unei profesioniste atunci când am îngrijorări cu privire la sănătatea mea sau a persoanelor dragi.

Tema 1. EVALUAREA INIȚIALĂ. AUTOEVALUAREA



Mesaje-cheie

- Îmi pasă de sănătatea mea și sunt motivat/motivată să aflu cât mai multe despre cum pot avea grijă de aceasta în mod responsabil.
- Îmi planific scopurile pentru dezvoltarea mea armonioasă prin analiza și conștientizarea modului în care acest lucru îmi va influența viitorul.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

Prima lecție cuprinde, de regulă, atât activități ce țin de organizarea procesului de învățare (identificarea așteptărilor, prezentarea cursului și modalităților de lucru, stabilirea regulilor etc.), cât și activități de învățare menite să stimuleze motivația elevilor/elevelor, să trezească curiozități, să determine formularea întrebărilor importante privind viața proprie. Totuși, importanța procesului în cadrul acestei lecții este mai mare decât importanța conținuturilor. Astfel, în procesul de selectare a conținuturilor trebuie de ținut cont de acest aspect.



Pentru evaluarea inițială (autoevaluare), elevii/elevetele vor utiliza chestionarul online, accesând <https://quiz.ceiu.md>. Profesorul/profesoara trebuie să fie conștient(ă) de oportunitățile și limitele acestui chestionar, care, în mare parte, evaluează cunoștințele elevilor/elevelor, în unele cazuri – convingerile și foarte puțin competențele/deprinderile/șabloanele comportamentale. O altă limită a chestionarului este faptul că nu oferă elevilor și elevelor posibilitatea de a răspunde „nu știu”. Datele din chestionar pot fi utilizate în diferite scopuri:

- pentru a identifica unele subiecte la care elevii/elevetele au nevoie de informație suplimentară;
- pentru a face concluzii despre dinamica schimbării cunoștințelor elevilor/elevelor (prin comparația datelor din chestionarul completat la începutul și sfârșitul cursului);
- pentru a provoca discuțiile dintre elevi și eleve (prin prezentarea la etapa de evocare a datelor statistice, de exemplu referitoare la aprecierea situațiilor/căilor de transmitere a virusului HIV).

IMPORTANT! ♦ Profesorul/profesoara este obligat(ă) să respecte principiul confidențialității și să nu divulge răspunsurile individuale ale elevilor/elevelor.

Deoarece îndeplinirea întregului chestionar solicită cel puțin 20 de minute, completarea acestuia ar putea fi realizată după prima lecție.

Este recomandabilă, chiar de la prima lecție, colectarea întrebărilor tinerilor/tinerelor cu privire la sănătate. Acestea se vor analiza în cadrul orelor și, în special, la întâlnirile cu specialiștii din cadrul CSPT-urilor.



Tehnici, metode de învățare

Elaborarea/ajustarea regulilor

Profesorul/profesoara va prezenta expectațiile în legătură cu procesul de învățare, descriind comportamentul observabil al elevilor și elevelor și emoțiile acestora. Descrierea urmează a fi realizată nu doar oral, ci și prin intermediul unui PPT sau al unui set de imagini care reprezintă activitatea elevilor și elevelor în clasă.

Dacă grupul are deja un set de reguli de lucru, atunci acestea se vor analiza și se vor identifica cele care ajută la realizarea procesului descris de profesor/profesoară. Dacă este necesar, elevii/elevetele pot adăuga reguli suplimentare.

Dacă nu există un set de reguli ale clasei, se va iniția acum procesul de elaborare a acestuia. Procesul poate fi continuat și la lecțiile viitoare. Prin *metoda GPP*, profesorul/profesoara colectează ideile elevilor/elevelor cu privire la regulile de lucru care vor asigura succesul activităților interactive din cadrul acestei discipline. Ideile elevilor/elevelor se notează pe tablă sau pe o foaie. Regulile stabilite se vor transcrie, ulterior, pe o coală de hârtie, care se va afișa în clasă, pentru a fi utilizate în eventualele situații de tensiune sau conflicte.

Exemple de reguli care pot fi prezentate elevilor/elevelor

- CONFIDENȚIALITATE: tot ce discutăm în cadrul cursului rămâne între noi.
- DESCHIDERE: este important să fim deschiși/deschise și sinceri/sincere, în primul rând, cu noi înșine/însene. În cadrul cursului vom discuta diferite situații care au loc în timpul adolescenței. De exemplu, vor fi prezentate studii de caz și este important să fiți dispuși/dispușe pentru implicare.
- RESPECTAREA OPINIEI: criticați ideea, dar nu persoana. Toate ideile/opiniile se acceptă.
- EVITAREA APRECIERILOR/JUDECĂȚILOR: vorbim în numele nostru și utilizăm pronumele „Eu”. Evităm utilizarea pronumelor „Tu” și „Noi”.
- ORICE ÎNTREBARE ESTE BINEVENITĂ: nu există întrebări incorecte. Toate întrebările anonime pot fi plasate în cutia specială.
- RESPECTAREA PERSONALITĂȚII: nimeni nu are dreptul să critice valorile, convingerile, sentimentele și experiențele personale ale colegilor/colegelor.



Proiecte (individuale sau de grup)

Elevilor/elevelor li se explică procedura de evaluare în cadrul cursului, în care este importantă elaborarea și prezentarea produselor (lucrărilor individuale sau de grup), care pot fi acumulate în portofoliu. Unul dintre produsele posibile după prima lecție este exercițiul de autoevaluare „Cercul vieții”. După descrierea componentelor vieții, elevii/elevetele pot completa un tabel de tipul celui prezentat mai jos.

Domeniul care merită mai multă atenție	Acțiuni concrete pentru îmbunătățirea situației	Indicatorii succesului

Temele 2-3. ROLUL VALORILOR ÎN LUAREA DECIZIILOR. ALGORITMUL PROCESULUI DE LUARE A DECIZIILOR INFORMATE



Mesaje-cheie

- Calitatea vieții este influențată de toate deciziile mele, prin urmare învăț să iau decizii în mod conștient și în consens cu valorile mele.
- Înțeleg că eu sunt prima persoană responsabilă de deciziile asumate, precum și că există persoane-resursă care mă pot ajuta în caz de necesitate.



Ideii, sugestii pentru proiectarea didactică

În cadrul acestei lecții, profesorul/profesoara creează situații care ajută elevii și elevele să înțeleagă influența deciziilor luate de ei/ele înșiși/însele sau de alte persoane cu privire la sănătatea și bunăstarea personală.

La începutul lecției, elevii/elevele pot fi rugați/rugate să îndeplinească exercițiul „Cercul vieții” (cercul personal sau al eroului/eroinei din studiul de caz). Ei au sarcina să identifice diferite decizii/alegeri efectuate în trecut, atât de către elevi/eleve, cât și de alte persoane (părinți, profesori/profesoare, prieteni/prietene, politicieni/politiciene), precum și să analizeze impactul acestora asupra dezvoltării fiecărei componente a vieții.

La următoarea etapă a lecției se prezintă elevilor/elevelor algoritmul de luare a deciziilor. Pentru a provoca curiozitatea, elevii/elevele trebuie să fie puși/puse în situația de a explica *cum au fost luate deciziile*.

Prezentarea algoritmului de luare a deciziilor se realizează în baza unui exemplu. Ar fi bine ca profesorul/profesoara să utilizeze exemple din viața personală, ceea ce poate facilita dezvoltarea relațiilor de încredere dintre elevi/eleve și profesor/profesoară, iar exemplul profesorului/profesoarei poate încuraja elevii/elevele să vorbească mai deschis despre viața lor. În procesul de prezentare a algoritmului este necesar să se accentueze importanța valorilor. Este mai util ca *Lista valorilor* să fie afișată într-un loc vizibil, pentru a oferi elevilor/elevelor suport în identificarea celor asigurate sau neglijate. Profesorul/profesoara poate utiliza la această etapă răspunsurile elevilor/elevelor din chestionarul de autoevaluare: *Ce valoare este evidențiată în baza deciziei Dumitriței?*

Pentru asigurarea înțelegerii algoritmului, este necesară realizarea a 2-3 sarcini. Sarcinile pot fi realizate inițial în grupuri mici (3-4 elevi/eleve), apoi în perechi și individual. Astfel, elevii/elevele se vor învăța reciproc și vor înțelege mai bine algoritmul.

După exersarea aplicării algoritmului, profesorul/profesoara propune elevilor/elevelor să revină la „Cercul vieții” personal, elaborat după prima lecție, și să identifice provocările și alegerile stabilite la fiecare componentă. După identificarea provocărilor, elevii/elevele aplică algoritmul și prezintă deciziile, explicând care sunt consecințele în legătură cu bunăstarea persoanei.

Activitatea se încheie cu analiza reflexivă a activității, în baza următoarelor repere:

- 1) viața și sănătatea sunt influențate atât de deciziile luate de către alte persoane (părinți, prieteni/prietene, producători/producătoare și vânzători/vânzătoare, politicieni/politiciene etc.), cât și de noi înșine/însele;

- 2) rezultatul unor decizii poate fi observat imediat sau în scurt timp, iar al altora – peste o perioadă mai îndelungată;
- 3) decizia luată pentru o componentă a vieții are impact și asupra altor componente;
- 4) percepția valorii/importanței deciziei este flexibilă și poate fi revizuită în funcție de experiență și context;
- 5) numărul de decizii realizate de o persoană crește odată cu înaintarea în vârstă, precum și influența lor asupra sănătății și stării de bine (se face legătura cu conceptele *sănătate* și *modul sănătos de viață*, prezentate la lecția precedentă).



Tehnici, metode de învățare

În cadrul lecției pot fi aplicate următoarele tehnici: *GPP*, *Studiul de caz*, *Prezentarea interactivă*, *Discuția reflexivă*. Se recomandă mai multe forme de învățare: individuală, în perechi, în grupuri mici, plenară.



Proiecte (individuale sau de grup)

Se propune analiza studiilor de caz/situațiilor de dilemă și aplicarea algoritmului de luare a deciziilor. Situațiile pot fi propuse de către profesor/profesoară sau pot fi identificate de către elevi/eleve. Identificarea provocărilor de către elevi/eleve trebuie să fie încurajată, de exemplu, prin explicarea grilei de evaluare a sarcinii.

Grila de evaluare a analizei studiului de caz

Criteriu	Acceptabil (5-6)	Bun (7-8)	Excelent (9-10)
Provocare	Propusă de profesor/profesoară	Identificată de elev/elevă, se referă la situația altei persoane	Identificată de elev/elevă, se referă la situația personală
Opțiunile identificate	2 opțiuni	2 opțiuni	2 opțiuni
Analiza consecințelor	Sunt identificate avantajele pentru o opțiune și dezavantajele pentru alta	Sunt identificate avantajele și limitele pentru ambele opțiuni, dar numai termen scurt	Sunt identificate avantajele și limitele imediate și pe termen lung
Identificarea valorilor	Se identifică o valoare pentru una din opțiuni	Sunt identificate valorile promovate de fiecare opțiune	Sunt identificate atât valorile care sunt promovate de fiecare opțiune
Alegerea opțiunii	Opțiunea este aleasă fără explicație	Este oferită explicația alegerii opțiunii	Explicația prezintă argumentul <i>pro</i> pentru opțiunea selectată și argumentul <i>contra</i> pentru opțiunea respinsă
Propunerea acțiunilor pentru implementarea deciziei	Este propusă o singură acțiune	Sunt propuse 2-3 acțiuni	Sunt propuse mai mult de 3 acțiuni



Video, filme

La această oră poate fi valorificat materialul video, elaborat de către UNFPA în colaborare cu MEC, în cadrul campaniei *Aleg să mă simt bine*. Disponibil pe Biblioteca Digitală <https://educatieonline.md/details?1d84366a32804288a97395797ec484ca>.



Sfatul psihologei pentru profesori

← → ↺

educatieonline.md/Class?16

🔍 📄 ☆ 🔔

Sfatul psihologului pentru profesori

Cum se iau deciziile bune?

02.12.2020
Pentru toti

Sfatul psihologului
Cum se iau deciziile bune?

Tema 4. CONCEPTELE „MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ” ȘI „COMPORTAMENT RISCANT”



Mesaje-cheie

- Cunosc principiile alimentației sănătoase și planific acțiunile pentru aplicarea lor în viața mea.
- Planific și realizez activitatea fizică pentru dezvoltarea mea armonioasă.
- Mănânc sănătos și practic sportul cu regularitate, deoarece acest lucru este bun pentru corpul și mintea mea.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

Conceptul „mod sănătos de viață”

Profesorul/profesoara poate aplica tehnica *Asocierile libere* pentru a facilita implicarea elevilor/elevelor în analiza acestui concept: inițial elevii/elevele generează lista de asocieri cu cuvântul „sănătate”, iar apoi cu cuvintele „mod de viață”, după care compun îmbinările de asocieri. În baza acestora formulează explicația sintagmei „mod sănătos de viață”. Exercițiul poate fi simplificat: elevii/elevele sunt rugați/rugate să identifice asocierile cu sintagma înțelegând. La prezentarea asocierilor, profesorul/profesoara facilitează generarea ideilor, repetând întrebarea „Oare este suficient aceasta pentru un mod sănătos de viață?” Profesorul/profesoara ghidează gândirea elevilor/elevelor prin întrebări despre rolul carierei, al familiei, al cercului de prieteni/prietene și al altor componente ale vieții.

În cadrul discuției, în scopul de a potența sensul, profesorul/profesoara poate prezenta definiția **sănătății** propusă de OMS.

Evaluarea modului de viață

Pentru evaluarea/autoevaluarea modului de viață, elevii/elevele vor utiliza chestionarul online <https://quiz.ceiu.md>. În clasă este oportună analiza studiului de caz prezentat în Ghidul elaborat în anul 2010.



Altă opțiune. Studiul de caz poate fi elaborat de către elevi/eleve conform principiului „povestirii în lanț”: fiecare propune 1-2 propoziții despre viața eroului timp de o lună. Profesorul/profesoara poate facilita alcătuirea cazului prin ghidarea imaginației elevilor/elevelor, pentru a determina descrierea mai multor aspecte ale vieții (*Cum se alimentează eroul? Cine sunt prietenii lui? Cum petrece timpul liber? De ce este preocupat? Ce așteptări are de la viitor (după absolvirea studiilor)? etc.*).

Cazul trebuie să fie analizat cu ajutorul întrebărilor legate de diferite componente ale vieții (utilizați exercițiul „Cercul vieții”). După analiza cazului se vor efectua unele concluzii/aprecieri, pornind de la întrebarea *Cât de sănătos este modul de viață pe care îl duce eroul cazului?* Această discuție va deschide perspective pentru abordarea altui concept important – *comportamentul riscant*.

Sunt binevenite activități în care elevii/elevele descriu obișnuințele alimentare proprii sau ale grupului de semeni. La această etapă, elevii/elevele trebuie să fie provocați/provocate să-și demonstreze cunoștințele și convingerile proprii referitoare la valoarea nutritivă a diferitelor produse.

IMPORTANT! ♦ Profesorul/profesoara, la această etapă a cursului, trebuie să se abțină de la tentația de intra în posibile discuții contradictorii cu elevii/elevetele (în cazul în care elevii/elevetele nu văd/neagă riscurile posibile). Ideile și aprecierile elevilor/elevetelor trebuie înregistrate, pentru a le utiliza în cadrul lecțiilor viitoare, la etapa de evocare sau reflecție.



Tehnici, metode de învățare

Studiu de caz. Elevii/elevetele, lucrând în grupuri câte 3-5 persoane, descriu meniul săptămânal al unui adolescent/unei adolescente care își permite să-și cumpere produse alimentare fără restricții financiare (aproximativ 5-7 minute). După ce meniurile sunt elaborate, se face schimb de foi între echipe și elevii/elevetele analizează meniul primit, apreciind dacă acesta este sănătos sau provoacă anumite riscuri pentru sănătatea persoanei. Analiza produselor deschide perspective pentru analiza nu doar a componentelor meniului, dar și a legăturii dintre posibilitățile financiare și obișnuințele alimentare.

LANȚURI RUPTE. Scrieți pe fișe separate denumirile produselor alimentare din cele 4 grupe alimentare. Pe alte fișe scrieți diferite cantități, de exemplu: lingurița de ceai, lingura de masă, cana, 100 g etc. Ar fi bine să aveți mai multe fișe cu aceeași/același cantitate/volum. Rugați elevii/elevetele să elaboreze „Meniul zilei” cu ajutorul fișelor, făcând „perechi” din denumirea produsului și cantitatea propusă, de exemplu „miere” – „lingura de masă”. Analizați corectitudinea îmbinărilor, precum și componentele meniului cu ajutorul informației cu privire la alimentația sănătoasă.



Proiecte (individuale sau de grup)

Analiza propriilor obișnuințe alimentare (Ghid de realizare):

- 1) notează timp de 3 zile felurile consumate;
- 2) transformă mâncarea în produse alimentare și estimează cantitatea acestora;
- 3) grupează produsele conform celor 4 grupe (carbohidrați, proteine, grăsimi și uleiuri, calciu);
- 4) construiește Piramida alimentară proprie;
- 5) compară Piramida alimentară proprie cu cea recomandată și identifică diferențele;
- 6) formulează concluzii: *Ce trebuie menținut? Ce este bine de schimbat? Cum este posibil de realizat schimbarea?*

Criterii de evaluare: realizarea tuturor pașilor; corectitudinea în determinarea tipului de produse; formularea concluziilor.

Monitorizarea în perechi a respectării regimului alimentar și a agendei de activitate fizică (Ghid de realizare)

Scopul proiectului constă în susținerea reciprocă în dezvoltarea comportamentului sănătos. Este bine ca activitatea să se realizeze timp de o săptămână.

1. Formați perechi: alegeți partenerul/partenera cu care puteți să fiți deschiși/deschise și sinceri/sincere.
2. Elaborați împreună recomandările pentru activitatea fizică și regimul alimentar. Aceste recomandări vor fi utilizate drept etalon pentru monitorizarea comportamentului.
3. Identificați timpul (aproximativ 15 minute în fiecare dimineață sau seară, pe parcursul perioadei de monitorizare) potrivit pentru discuțiile despre comportamentele supravegheate.
4. În cadrul discuției, povestiți partenerului/partenerii despre activitatea fizică realizată și regimul alimentar respectat în ziua trecută. În baza celor relatate, partenerul/partenera identifică diferențele dintre viața reală și recomandările elaborate. Concluziile se notează.

La sfârșitul perioadei de monitorizare discutați despre: *Cât de mare este diferența dintre recomandări și viața reală? Cât de simplă a fost respectarea recomandărilor? Au existat unele comportamente noi în comparație cu perioada anterioară? Ce se poate realiza pentru a menține comportamente sănătoase în domeniile alimentației și activității fizice?*

Sugestii de evaluare: elevii/elevele care au selectat această sarcină prezintă profesorului/profesoarei sau altor elevi/eleve dovezile activității realizate: lista recomandărilor; concluziile despre respectarea acestora și concluziile finale.

Tema 5. CADRUL DE REFERIRE ÎN PROBLEMELE DE SĂNĂTATE ALE ADOLESCENȚILOR/ADOLESCENTELOR



Mesajul-cheie

- Am încredere și curaj să apelez la ajutorul profesionist atunci când am îngrijorări cu privire la sănătatea mea sau a persoanelor dragi.



Suport informativ destinat cadrelor didactice

După cum am evidențiat mai sus, cadrul de referire oferă posibilități de a accesa servicii care nu se prestează la nivel de școală. Cadrului didactic de la disciplină îi revine sarcina să identifice necesitățile elevilor/elevelor. Necesitățile identificate se clasifică pe subiecte, apoi acesta identifică toate instituțiile competente din comunitate. Întrebările/necesitățile pot fi semnalate de către elevi/eleve anonim, prin plasarea într-o boxă, după fiecare lecție.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

În funcție de interesele elevilor/elevelor identificate în cadrul programului de instruire și de instituțiile din comunitate, profesorul/profesoara ar putea organiza o vizită suplimentară la Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă, Centrul de Tineret, la o organizație neguvernamentală etc.

Dacă organizarea vizitei este dificilă, profesorul/profesoara poate proiecta lecția cu invita-rea specialiștilor/specialistelor din cadrul instituțiilor menționate.

Pentru etapa de evocare sunt organizate discuții despre experiența tinerilor/tinerelor: *Cine a auzit despre Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor? Ce anume ai auzit? Ce servicii crezi că oferă centrul?*

Etapa *realizarea sensului* se planifică în formatul unui interviu cu specialiștii/specialistele invitați/invitate. La etapa aceasta, profesorului/profesoarei îi revine rolul de facilitator – asigură interacțiunea dintre elevi/eleve și specialiști/specialiste, evitând transformarea activității în monolog. Întrebările formulate anterior de către elevi/eleve vor ajuta facilitarea discuției.

La etapa de *reflecție*, elevilor/elevelor li se vor propune sarcini în care să utilizeze informația despre cadrul de referire.



Tehnici, metode de învățare

Întrebă specialistul. Profesorul/profesoara pregătește o boxă pentru acumularea întrebărilor elevilor/elevelor despre sănătate sau despre alte componente ale vieții. Boxa asigură confidențialitatea întrebărilor.

Jocul de rol „Eu nu știu, dar pot recomanda ...”. În cadrul jocului, elevii/elevele vor aplica cunoștințele despre sistemul de referire. Activitatea se realizează în perechi: unul/una dintre elevi/eleve formulează o întrebare sau prezintă o provocare cu care se poate confrunta un tânăr/o tânără, iar partenerul/partenera recomandă specialistul/specialista care poate oferi răspuns sau suport în situația descrisă.



Proiecte (individuale sau de grup)

Tabelul cu datele necesare după analiza cadrului de referire

Nr. crt.	Situația	Instituția care oferă ajutor	Date de contact
1.	Nu ești sigur/sigură dacă ești gata să-ți începi viața sexuală.		
2.	Tu sau unul/una dintre prietenii tăi/prietenile tale au avut relații sexuale neprotejate		
3.	Tu sau unul/una dintre prietenii tăi/prietenile tale este victima abuzului emoțional/fizic comis de către familie sau partener(ă).		
4.	Ai suspecții că ești infectat(ă) cu o infecție sexual transmisibilă.		
5.	Ai consumat sau consumi substanțe interzise (droguri).		
6.	Te îngrijorează sănătatea și dezvoltarea ta fizică.		
7.	Ești obosit/obosită, nervos/nervoasă și nimic nu te interesează.		

MODULUL II. SUNT ADOLESCENT/ADOLESCENTĂ ȘI TRĂIESC VÂRSTA SCHIMBĂRILOR

Modulul va dezvolta următoarele unități de competențe care vor contribui la dezvoltarea competențelor specifice enumerate.

Nr. crt.	Unități de competențe	Competențe specifice
1.	Analiza critică a informației cu privire la sănătatea sexual-reproductivă, evidențiind avantajele/dezavantajele deciziilor luate.	<i>Competența specifică 1.</i> Informarea continuă cu privire la sănătatea fizică, mintală/relațională și sexual-reproductivă, manifestând responsabilitate și atitudine critică.
2.	Recunoașterea comportamentului riscant în ceea ce privește sănătatea sexual-reproductivă proprie și a altor persoane.	
3.	Identificarea soluțiilor ce minimizează riscurile privind sănătatea sexual-reproductivă.	<i>Competența specifică 2.</i> Evaluarea comportamentelor personale și ale altora din perspectiva consecințelor imediate și pe termen lung și asupra sănătății ca valoare și pentru autorealizare socială.
4.	Manifestarea comportamentului nonriscant în ceea ce privește sănătatea sexual-reproductivă	
5.	Accesarea serviciilor de suport în ceea ce privește sănătatea sexual-reproductivă.	
6.	Comunicarea cu încredere cu specialiștii/persoane-resursă despre provocările generate de maturizarea sexual-reproductivă.	
7.	Exprimarea acordului/dezacordului în mod asertiv, argumentând ferm decizia luată privind comportamentul sexual.	<i>Competența specifică 3.</i> Luarea deciziilor în baza propriului sistem de atitudini și valori, adoptând modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață.

În cadrul modulului II se valorifică următoarele noțiuni și concepte: *schimbări anatomice, fiziologice și psihologice specifice vârstei, sex, gender, sexualitate, sistem reproducător feminin și masculin, comportament sexual în adolescență, vârsta consimțământului, sarcină, avort în siguranță, contracepție, igienă intimă, ITS/HIV/SIDA, sistem de referire etc.*

Modulul începe cu o autoevaluare a schimbărilor fiziologice, psihologice și comportamentale ce au avut loc pe parcursul adolescenței și a modului în care acestea pot influența sănătatea lor. Elevii/elevele vor percepe adolescența ca perioada de adaptare/tranziție spre vârsta adultă și se vor accepta „așa cum sunt”. Adolescenții/adolescentele vor putea aprecia diferența dintre comportamentul riscant și comportamentul în siguranță, vor exersa capacitatea de a spune „Nu”, de a negocia cu partenerul/partenera, de a lua decizii informate; vor putea identifica situațiile de criză (comportament riscant, maladii, sarcină neplanificată, viol ș.a.) și vor ști unde să apeleze după ajutor (sistemul de referire în sănătatea adolescenților/adolescentelor). Tinerii/tinerele vor accepta ideea că măsurile de prevenire sunt activități ce mențin sănătatea pe parcursul vieții.

Abilitatea de a lua decizii informate în baza unui algoritm, însușită de elevi/eleve la modulul I, va fi aplicată în situațiile de comportament sexual, în prevenirea ITS/HIV, abilitate esențială la fiecare lecție în cadrul disciplinei *Decizii pentru un mod sănătos de viață*.

Elevii/elevele vor realiza, pe parcurs și la final, următoarele proiecte individuale și/sau de grup propuse în Curriculum:

- *Analiza datelor statistice cu privire la rata sarcinilor neplanificate și nivelul de ITS în raion printre adolescente (15-19 ani).* Discutarea în grup despre cauzele, consecințele și prevenirea acestui fenomen;
- *Joc de societate „Fără tabu”.* Practicând jocul, adolescenții/adolescentele fac o autoevaluare a cunoștințelor și o evaluare a cunoștințelor în domeniul sănătății sexual-reproductive;
- *Filmul „Copii care nasc copii”.* Tinerii/tinerele analizează și fac concluzii despre barierele ce apar în viața tinerelor care au născut și despre modalitatea de evitare a situației respective;
- *Elaborarea și realizarea unui sondaj în rândul tinerilor/tinerelor despre condițiile igiene în instituție.* Elevii/elevele vor prezenta rezultatele sondajului și propunerile pentru ameliorarea situației (ce putem schimba cu forțele proprii și cu aportul administrației instituției);
- *Sistemul de referire în sănătatea adolescenților.* Tinerii/tinerele vizitează CSPT/YK din raion, ei/ele pregătesc postere, pliante cu informații despre serviciile în sănătate accesibile pentru adolescenți/adolescente.

Astfel, cadrele didactice și elevii/elevele vor avea posibilitatea să elaboreze și să evalueze produsele învățării:

- 1) „Jurnalul personal de dezvoltare” – elevii/elevele sunt capabili/capabile să-și autoevalueze schimbările fiziologice și psihologice;
- 2) Raportul statistic despre situația privind ITS și sarcina nedorită printre adolescente;
- 3) „Cercul meu propriu” – elevii/elevele pot identifica persoane pentru relații și suport privind sănătatea sexual-reproductivă;
- 4) „Fac alegeri sănătoase” – adolescenții/adolescentele realizează postere în domeniul sănătății sexual-reproductive (ITS, HIV, sarcină nedorită ș.a.);
- 5) postere cu informații despre sistemul de referire pentru sănătatea adolescenților/adolescentelor etc.

În urma studierii acestui modul, elevii/elevele vor fi capabili/capabile să ia decizii informate în baza sistemului de valori, a informației corecte și a capacității de a negocia. Tinerii/tinerele vor accepta comportamente sigure și nonriscante. Ei/ele vor face diferența dintre un comportament sănătos și unul riscant. De asemenea, vor ști care sunt structurile medicale și nemedicale în care pot primi suport și ajutor.

Tema 1. SCHIMBĂRILE FIZIOLOGICE, PSIHOLOGICE ȘI COMPORTAMENTALE



Mesaje-cheie

- Mă înțeleg și mă accept așa cum sunt, ca să devin prieten bun/prietenă bună cu mine însumi/însămi.
- Învăț să mă înțeleg pe mine și să descopăr schimbările din organismul meu.

Activități/exerciții

Filme:

- ✓ Что происходит, когда вы проходите через период полового созревания?
Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=NjOmbErBNbk>
- ✓ Почему быть подростком трудно?
Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=o06tjasgRmE>



Activități

A. „Calendarul schimbărilor în adolescență”

Obiectiv: participanții/participantele vor verifica/îmbogăți cunoștințele despre dezvoltarea adolescenților/adolescentelor în diferite perioade ale adolescenței.

Timp: 30 min.

Materiale: tabel desenat pe foi de flipchart (numărul de foi corespunde numărului de echipe formate).

Desfășurare: participanții/participantele se divizează în echipe a câte 4 persoane, fiecare echipă are câte un tabel, pe care îl îndeplinește după discuțiile din grup. Fiecare echipă își prezintă tabelul, realizează discuții în grupul mare și face completări.

Modificările ce au loc	Adolescența timpurie 10 – 13 ani	Adolescența medie 14 – 16 ani	Adolescența târzie 17 – 19 ani
Fizice Somatice			
Psihologice Emoționale Cognitive			
Sociale Comportamentale			

Întrebări pentru discuții

- Ce este specific pentru vârsta voastră?
- Ce vă place la propria persoană?
- Ce ați dori să schimbați referitor la propria persoană?
- Cine vă poate ajuta în acest proces?

B. „Calendarul sexualității umane”

Obiectiv: participanții/participantele vor conștientiza despre multitudinea schimbărilor ce apar în perioada adolescenței.

Timp: 30 min.

Materiale: fișe ce conțin textul (eveniment din viață); fișe ce includ vârstele.

Desfășurarea: pe perete/podea se expun fișele ce ilustrează vârstele. Participanților/participanțelor li se împart fișele cu evenimentul din adolescență. Fiecare participant/participantă trebuie să plaseze fișa în dreptul vârstei căreia îi corespunde acest eveniment și să comenteze alegerea sa.

Anexe

Partea I. Evenimentul din viață

Identitatea sexuală _____

Rolurile de gen _____

De unde am apărut? _____

Primele semne sexuale secundare la fete _____

Primele semne sexuale secundare la băieți _____

Stimularea organelor genitale (*masturbarea*) _____

Primele reacții sexuale (*erecția, excitarea clitorisului*) _____

Prima menstruație (*menarhă*) _____

Prima ejaculare spontană (*poluție*) _____

Prima îndrăgostire platonică _____

Primele experiențe de flirt _____

Primele fantezii erotice _____

Prietenia intimă cu sexul opus _____

Primele atingeri, îmbrățișări erotice _____

Primul contact sexual _____

Căsătoria _____

Primului copil în familie _____

Partea II. Perioadele de vârstă

Perioada intrauterină

1 an

2 ani

3 – 5 ani

8 – 9 ani

10 – 15 ani

16 – 17 ani

22 – 23 ani

24 – 25 ani

Partea III. Legenda pentru moderator

(explicațiile evenimentelor din calendarul sexualității umane)

Evenimentul	Vârsta
Identitatea sexuală	Persoana se identifică pe sine ca fată ori băiat de la 2 ani, la 4-6 ani copiii trebuie să înțeleagă că sexul nu se schimbă.
Rolurile de gen – identitatea gender	Încep de la 4-5 ani și se formează pe perioada prepubertară (prin jocul cu păpușile, cu mașinile, „De-a mama cu copilul”, „De-a familia”).
De unde am apărut?	La 3-5 ani nu are un context sexual, dar există un component al procesului de cunoaștere a lumii.
Primele semne sexuale secundare la fete	La 9-11 ani (îmbobocirea sânilor) – tipic pentru adolescența timpurie.
Primele semne sexuale secundare la băieți	La 10-12 ani (creșterea testiculelor) – tipic pentru adolescența timpurie.
Stimularea organelor genitale – masturbarea	Până la un an – când copilul ajunge cu mâinile la organele genitale. În adolescență – o formă de autocunoaștere și o alternativă a relațiilor sexuale.
Primele reacții sexuale (erecția, excitarea clitorisului)	În perioada intrauterină – pot fi detectate la examinarea ultrasonografică.
Prima menstruație	La 10-15 ani – tipic pentru adolescența medie.
Prima ejaculare spontană (poluție)	La 12-15 ani – tipic pentru adolescența medie.
Prima îndrăgostire platonică	La 5-12 ani – tipic pentru adolescența timpurie, faza I a libidoului platonic.
Primele experiențe de flirt	La 5-12 ani – tipic pentru adolescența timpurie, faza a II-a a libidoului platonic.
Primele fantezii erotice	La 10-14 ani – tipic pentru adolescența medie, faza I a libidoului erotic.
Prietenia intimă cu sexul opus	La 8-12 ani – tipic pentru adolescența timpurie, faza a II-a a libidoului platonic.
Primele atingeri, îmbrățișări erotice	La 13-16 ani – tipic pentru adolescența medie, faza a II-a a libidoului erotic.
Primul contact sexual	La 16-18 ani, cu devieri individuale – tipic pentru adolescența târzie, faza a II-a a libidoului sexual.
Căsătoria	La fete 22-23 de ani, la băieți 24-25 de ani.
Primului copil în familie	La fete 23-24 de ani, la băieți 25-26 de ani.

Tema 2. SISTEMUL REPRODUCĂTOR FEMININ ȘI MASCULIN. IGIENA INTIMĂ ȘI MENSTRUALĂ



Mesaje-cheie

- Am grijă de corpul meu ca să-mi păstrez sănătatea și să arăt așa cum vreau.
- Înțeleg că îngrijirea de sănătate în adolescență îmi asigură capacitatea de procreare în viitor.

Activități/metode

Filme

- ✓ „Când fetița se maturizează” – film cu desene animate.
- ✓ „Concepția și dezvoltarea fătului”. Disponibil:
<https://www.youtube.com/watch?v=5DB7Lx2XZvU>
- ✓ „10 reguli de igienă personală a fetei” – https://drive.google.com/file/d/1QQoMJ9WqfjNejtsZCjDQa-sO9TQccu5G/view?usp=drive_link
- ✓ „10 reguli de igienă personală a băiatului” – https://drive.google.com/file/d/1OjsOfd0hqH8WDR_JkxJP9h_yxppRnZ2S/view?usp=drive_link



Activități

A. „Ce știi despre concepție?”

Obiectiv: evaluarea cunoștințelor participanților/participantelor despre anatomia și fiziologia sistemului reproducător și procesul concepției.

Timp: 20 min.

Materiale: fișe de lucru pentru fiecare participant/participantă.

Desfășurare: explicați participanților/participantelor că foaia de lucru pe care au primit-o este împărțită în 2 coloane: în prima coloană sunt scriși termenii, iar în cea de-a doua sunt prezentate definițiile.

Participanții/participantele citesc atent, apoi potrivesc noțiunile cu definițiile corespunzătoare.

Evaluare: moderatorul/moderatoarea, la sfârșitul activității, verifică corectitudinea răspunsurilor.

Foaia de lucru „Trasați linii pentru a lega elementele potrivite”

Coloana I:

1. Concepție
2. Ovul
3. Trompe uterine
4. Spermă
5. Vas deferent
6. Spermatozoizi
7. Ejaculare
8. Prostată
9. Uter
10. Testicule

Coloana II:

- A. Locul unde trăiește oul fecundat în organismul femeii.
- B. Locul unde sunt produși spermatozoizii.
- C. _____ este eliberat din ovar.
- D. Tubul prin care trec spermatozoizii din testicul.
- E. Eliberarea spermei din penis.
- F. _____ sunt eliberați de testicule.
- G. Momentul în care ovulul se unește cu spermatozoidul.
- H. Locul în care se întâlnesc ovulul și spermatozoidul.
- I. Fluid conținând spermatozoizi și alte fluide.
- J. _____ produce un fluid care este parte a spermei.

Tema 3. SEXUALITATEA: SEXUL, ROLURILE GENDER, DRAGOSTEA/PASIUNEA, LIBIDOU



Mesaje-cheie

- Știu că dragostea este o parte firească și importantă a vieții și se bazează pe relații armonioase.
- Învăț să ofer dragoste, să-mi exprim sentimentele, dorințele, nevoile și să comunic asertiv.

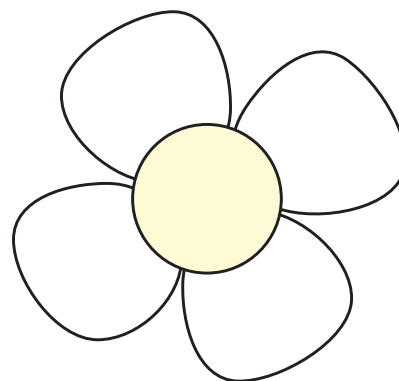


Sarcină: Adolescenții/adolescentele învață despre: manifestarea sexualității, instincte parentale, crearea unei familii.

• Activități/metode

A. „Floarea sexualității”

Elevii se împart în 3-4 grupuri (în funcție de numărul de elevi/eleve). Fiecare grup primește o foaie de flipchart, pe care este desenată o floare cu 4 petale. Pe petalele florii sunt scrise cuvintele: „Autodeterminare, Intimitate, Plăcere, Procreare”. În centrul florii este scris lexemul „Sexualitate”. Elevilor/elevelor li se oferă diferite imagini (reviste, ziare, ilustrate ș.a.) pentru a selecta imagini care corespund unei anumite petale. Se vor completa toate petalele florii. Fiecare echipă va prezenta lucrarea și va argumenta fiecare imagine.

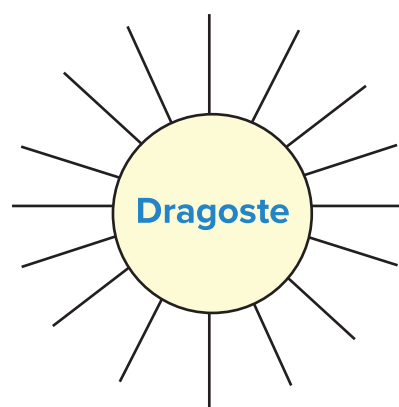


B. „Razele dragostei”

Pe tablă ori pe o foaie de flipchart, profesorul/profesoara desenează un soare cu multe raze. În interiorul soarelui scrie cuvântul „Dragoste”. Prin metoda *Brainstorming*, elevilor/elevelor li se propune să numească cuvinte/fraze care descriu manifestările dragostei. Cuvintele se scriu pe razele soarelui.

La sfârșitul activității:

- 1) elevii/elevele analizează toate manifestările și le grupează după cele 5 tipuri: *cuvinte, timp acordat, cadouri, atenție, atingeri*; sau
- 2) elevii/elevele se divizează în 5 grupuri, fiecare echipă primește o foaie A5, pe care va fi scris unul dintre lexemele: *cuvinte, timp acordat, cadouri, atenție, atingeri*. Dintre toate cuvintele/sintagmele scrise pe raze, elevii/elevele aleg cuvintele ce corespund sarcinii primite și le scriu pe foițele lor. Fiecare grup va argumenta de ce a ales cuvintele/sintagmele respective.



Tema 4. COMPORTAMENTUL SEXUAL SPECIFIC ADOLESCENȚILOR/ADOLESCENTELOR. VÂRSTA CONSIMȚĂMÂNTULUI



Mesaje-cheie

- Știu că fericirea este armonia dintre ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci!
- Eu port toată responsabilitatea pentru comportamentul meu.



Sarcină: Adolescenții/adolescentele învață despre: consimțământ, comportament sexual, responsabilitate.

Activități/metode

Filme recomandate

- ✓ Din seria amaze.org.
- ✓ Vlog12plus „Consimțământul sexual”. Disponibil:
<https://www.youtube.com/watch?v=b3LkRI2y7Xk>
- ✓ Vlog12plus „Maturizarea adolescenților”. Disponibil:
<https://www.youtube.com/watch?v=BoVXHBHSpTk>



Activitate

A. Studii de caz

1. Victoria are 15 ani și așteaptă toată săptămâna să se întâlnească cu Mihai, un băiat de 18 ani. Ei au fost la un film și acum sunt la o petrecere cu niște prieteni mai mari. Mihai ia o sticlă de vin și o invită într-o cameră separată.

Întrebări pentru discuții

- ✓ Ce se poate întâmpla?
- ✓ Ce consecințe pot apărea dacă Victoria acceptă sau refuză?
- ✓ Cum e posibil să spună „Nu”?
- ✓ Dacă refuză, cum va derula relația?
- ✓ Ce decizii pot lua acești adolescenți?

2. Andreea și Marius au 16 ani și sunt împreună de un an. Ambii sunt virgini. Se află singuri la Andreea acasă, iar părinții ei se vor întoarce după miezul nopții. Stau pe canapea și se sărută cu pasiune.

Întrebări pentru discuții

- ✓ Ce ați face dacă ați fi în locul Andreei?
- ✓ Ce ați face dacă ați fi în locul lui Marius?
- ✓ Ce comportament este posibil?
- ✓ Cum poți fi în siguranță?

Tema 5. METODE DE CONTRACEPȚIE



Mesaje-cheie:

- Îmi dau seama că orice activitate sexuală fără protecție este riscantă pentru sănătatea mea și a partenerului/partenerei.
- Aleg să folosesc întotdeauna un prezervativ sau alte metode de protecție.

Activități/Metode

- **Filme recomandate din seria Научпок**

✓ *Как правильно подобрать контрацептивы?*

Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=ETeegALr8NU>

✓ *Как бывает в первый раз?*

Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=9qziRX5_XNw.



- **Activități**

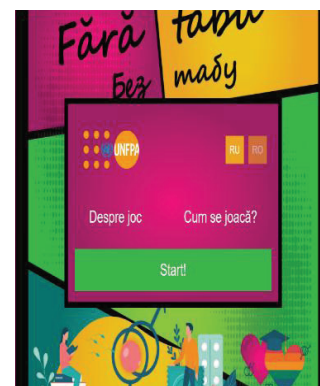
- A. „Fără tabu” – joc educativ elaborat de UNFPA.**

Scopul jocului de societate este ca elevii/elevele implicați/implicate în joc să aleagă versiunile corecte de răspunsuri la întrebări, pentru a acumula cât mai multe puncte.

Jocul poate fi jucat de la 2 până la 6 persoane sau în grupuri.



Jocul „Fără tabu” este un instrument util de învățare și autoevaluare, care poate fi jucat în format electronic, fiind disponibil în limbile română și rusă pe <http://faratabu.joc.md>



- B. Mit/adevăr despre contracepție**

Scop: să corecteze informațiile eronate despre contracepție, să crească încrederea în ceea ce cunosc deja, să poată realiza discuții despre concepție și contracepție.

Timp: 30 min.

Materiale: cartonașe cu o afirmație (vor fi numerotate) ce vizează un astfel de mit; foaie cu răspunsurile corecte.

Desfășurare: divizați grupul în echipe a câte 4 persoane și distribuiți cartonașele cu afirmații în mod egal pentru fiecare echipă. Fiecare afirmație se citește în grup, se discută și se decide dacă afirmația este adevărată ori falsă, se fac însemnări pe o foaie: numărul afirmației și răspunsul. Apoi cartonașele se transmit pe cerc următoarei echipe și iarăși se discută. Acțiunea se repetă până ce echipele vor discuta toate afirmațiile. La sfârșit, moderatorul/moderatoarea citește numărul unei afirmații, cineva dintre participanți răspunde, apoi moderatorul/moderatoarea anunță răspunsul corect. Se parcurge toată lista. Dacă au rămas afirmații la care nicio echipă nu a dat vreun răspuns corect, atunci moderatorul/moderatoarea explică adevăratul răspuns mai detaliat.

● **Afirmații**

1. Fetele care nu au încă menstruație nu pot rămâne însărcinate.
2. Fetele nu rămân însărcinate la primul contact sexual.
3. Fetele nu pot rămâne însărcinate dacă penisul nu intră în vagin.
4. Fetele nu pot rămâne însărcinate în timpul menstruației.
5. Fetele nu rămân însărcinate dacă contactul sexual are loc în picioare.
6. Dușurile vaginale după contact vor îndepărta sperma, protejând de riscul unei sarcini.
7. Urinarea imediat după contact va îndepărta sperma.
8. Majoritatea adolescenților activi sexual folosesc metode contraceptive.
9. Abstinența înseamnă un contact sexual unde sperma nu pătrunde în vagin.
10. Retragera penisului înainte de ejaculare este o metodă de prevenire a sarcinii.
11. Cele cinci zile până la menstruație sunt „zile sigure” pentru contacte sexuale.
12. Dacă o femeie acceptă sterilizarea chirurgicală, ea nu va mai avea menstruație.

Cheia răspunsurilor

1. Câteodată, fetele pot avea ovulație înainte de începerea primei menstruații.
2. Sarcina poate apărea oricând dacă fata are un contact sexual în perioada fertilă, chiar dacă e primul raport sexual.
3. Spermatozoizii ejaculați în afara vaginului pot pătrunde în interiorul acestuia, mișcându-se spre colul uterin.
4. Poți rămâne însărcinată dacă ai relații în timpul menstruației, mai ales dacă ciclul menstrual este scurt (21 de zile).
5. Poți rămâne însărcinată în orice poziție. Spermatozoizii nu sunt influențați de gravitație.
6. Nu întotdeauna dușul va fi suficient de rapid pentru a îndepărta toată sperma, mai ales că viteza spermatozoizilor este 1 cm/min. și de aceea o mare parte se va afla în canalul cervical.
7. Urina nu poate pătrunde în vagin, ea fiind eliminată prin uretră, care este paralelă cu vaginul.
8. Din adolescenții cu activitate sexuală (15-19 ani), numai 47% folosesc întotdeauna metode contraceptive când au contacte sexuale.
9. Abstinența înseamnă abținerea de la orice contact sexual.
10. Din clipa în care penisul intră în erecție, lichidul din glandele Cowper poate transporta suficienți spermatozoizi în uretră, astfel încât să fie posibilă o eliminare de spermă în vagin înainte de ejaculare. Bărbații nu au niciun control asupra eliminării acestui lichid.
11. Perioada sigură sau nefertilă a metodei naturale (ritm) este o caracteristică individuală, variind de la o femeie la alta, în funcție de durata ciclului menstrual. Există câteva zile relativ sigure în timpul ciclului, dar siguranța nu este majoră.
12. Legarea trompelor provoacă blocarea permanentă a acestora, așa încât să nu fie posibilă întâlnirea dintre ovul și spermatozoizi. Procedura nu afectează eliminarea hormonilor, menstruația, atracția sexuală sau actul sexual.

MODULUL III. SĂNĂTATEA RELAȚIONALĂ ȘI PREVENIREA VIOLENȚEI

Modulul va dezvolta următoarele unități de competențe, care vor contribui la dezvoltarea competențelor specifice enumerate.

Nr. crt.	Unități de competențe	Competențe specifice
1.	Accesarea serviciilor de suport în ce privește prevenirea și combaterea violenței.	<i>Competența specifică 1.</i> Informarea continuă cu privire la sănătatea fizică, mintală/relațională și sexual-reproductivă, manifestând responsabilitate și atitudine critică.
2.	Comunicarea cu încredere cu specialiștii/persoane resursă despre provocările generate de abuz și violență.	
3.	Analiza critică a contextului sociocultural din perspectiva respectului pentru demnitatea umană/diversității ca valoare/intoleranței față de discriminare și abuz.	
4.	Recunoașterea comportamentului riscant și a situațiilor de abuz și discriminare de orice formă.	<i>Competența specifică 2.</i> Evaluarea comportamentelor personale și ale altora din perspectiva consecințelor imediate și pe termen lung și asupra sănătății ca valoare și pentru autorealizare socială.
5.	Manifestarea comportamentului protectiv față de persoane afectate de violență și discriminare.	
6.	Exprimarea dezacordului față de orice formă de abuz.	<i>Competența specifică 3.</i> Luarea deciziilor în baza propriului sistem de atitudini și valori, adoptând modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață.
7.	Identificarea soluțiilor pentru a minimiza riscurile și a consolida siguranța personală.	
8.	Selectarea strategiilor de comunicare potrivite pentru a soluționa conflicte.	

Noțiuni, concepte

Dragoste, flirt, prietenie, încredere, respect reciproc, stereotipuri, bullying, cyberbullying, putere și control în relații, discriminare, stigmatizare, violență/abuz, abuz sexual, gestionarea conflictelor, comunicare asertivă, solicitarea suportului etc.

Repere metodologice

Modulul începe cu o analiză critică a noțiunilor de *masculinitate* și *feminitate*, a impactului pe care îl are contextul sociocultural asupra devenirii, a alegerilor și a dificultăților cu care se pot confrunta băieții și fetele de-a lungul vieții. Reflecțiile privind normele sociale vor contribui

la extinderea percepției asupra rolurilor de gen, a discriminării și a violenței în relații. Totodată, acest modul permite trecerea în revistă și sensibilizarea asupra celor mai importante fenomene ce afectează relațiile dintre semenii și cele intime/de atașament. Fiecare fenomen va fi explorat din prisma prevalenței acestuia în viața tinerilor/tinerelor și a statisticilor oficiale. O atenție deosebită va fi oferită extinderii abilităților de comunicare și gestionării asertive a conflictelor – ca abordare principală pentru prevenirea violenței în relații. Acest modul este complex, însă utilitatea lui este ancorată în faptul că probabilitatea ca tinerii/tinerele să se fi confruntat deja sau că se vor confrunta cu fenomene descrise este extrem de mare. Accentul metodologic al acestui modul va fi plasat pe reflecția critică și empatică a fenomenelor (prin proiecții de film, jocuri de rol).

Proiecte

Elevii/elevele vor realiza pe parcurs și la final următoarele proiecte individuale și/sau de grup propuse în Curriculum:

- „Noi nu acceptăm violența”. Elevii/elevele privesc filmul „Culorile” sau alte filme relevante, apoi identifică și notează pe un poster soluții și reacții comportamentale pentru fiecare culoare.
- „Roluri gender”. Elevii/elevele vizionează filmul cu desene animate „Pisica” sau alte filme relevante. Se inițiază discuții despre rolurile gender și normele sociale, precum și se identifică comportamentele stereotipizate și efectele acestora.
- „Noi spunem NU bullyingului în școală”. Se organizează dezbateri, mese rotunde, flashmoburi și alte activități planificate împreună cu Consiliul elevilor, educatorii de la egal la egal și coordonatorul ANET (abuz, neglijență, exploatare, trafic).
- „Comunitatea mea liberă de stereotipuri și prejudecăți”. Proiect de cercetare în comunitatea locală sau școlară.

Produse

Profesorii/profesoarele și elevii/elevele vor avea posibilitatea să elaboreze și să evalueze o serie de produse ale învățării – postere/fișe/liste: *Set de reguli privind prevenirea violenței în relații; Soluții privind depășirea violenței; Indicatori dragoste vs abuz în relații; Rezultatele cercetării privind stereotipurile din comunitate și sugestii pentru diminuarea efectelor negative; Flashmob tematic; Scenariul unei piese de teatru social.* În baza acestui modul, tinerii/tinerele vor putea, cu o mai mare ușurință, să identifice caracteristicile unei relații de dragoste bazate pe încredere sau abuz, să exprime dezacord ferm față de fenomenul violenței și să cunoască modalitățile de protejare pe cale legală împotriva acțiunilor abuzive ale altor persoane.

Tema 1. STEREOTIPURI DE GEN: MASCULINITATE VERSUS FEMINITATE



Mesaje-cheie

- Eu sunt fată/băiat și am dreptul să aleg cum să fiu, cu ce să mă ocup, dar înțeleg că deciziile mele trebuie luate cu mare responsabilitate pentru sine și pentru alții.
- Accept că există stereotipuri ce țin de băieți și fete și sunt gata să aplic metode pentru deconstruirea lor și dezvoltarea mea.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

În continuare sunt prezentate câteva idei pe care le puteți include în proiectul lecției, în funcție de timpul disponibil, de elevii/elevele care participă la discuție, de materialele de care dispuneți, de pregătirea personală în domeniu etc.



Jocuri energizante

La ore poate fi utilizat un energizant cu un context tematic și didactic aparte.

De exemplu, elevii/elevele se aranjează într-un rând. Cadrul didactic va pregăti o listă cu afirmații care vor include stereotipuri de gen.

- Și femeile, și bărbații trebuie să învețe pe parcursul întregii vieți.
- Femeile trebuie să fie sexy.
- Bărbații trebuie să fie puternici.
- Femeile sunt responsabile de educația copiilor.
- Fetele trebuie îmbrăcate cu haine de culoare roz, iar băieții în haine de culoare albastră.
- Și femeile, și bărbații se implică în educația copiilor.
- Bărbații sunt responsabili de asigurarea materială a familiei.
- Și femeile, și bărbații fac carieră.

Cadrele didactice pot completa această listă cu noi afirmații.

Se citesc, pe rând, afirmațiile. Elevul/eleva, care este de acord cu vreuna dintre acestea, face un pas înainte. După ce se citesc toate afirmațiile și elevii/elevele iau decizii după fiecare, se discută despre rezultatele, variile atitudini care influențează deciziile. Astfel, se vor pune în evidență anumite stereotipuri de gen, precum și sugestii pentru diminuarea efectelor negative ale acestora în comunitate.

Mesajul acestei activități este că femeile și bărbații au aceleași drepturi, însă în societate există stereotipuri care pot afecta relația dintre ei. Pentru a evita acest risc, persoanele trebuie să reflecte critic și să analizeze orice situație din mai multe perspective, să fie empatici și deschiși schimbării. În acest mod se poate trăi în armonie și înțelegere.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic la această temă se plasează pe reflecția critică și empatică asupra conceptelor: *feminitate, masculinitate, masculinitate toxică, stereotipuri de gen, roluri de gen* etc. La reflectarea asupra conceptelor de feminitate și masculinitate pot fi utilizate tehnici precum *Diagrama Venn, Graficul T, Agenda cu notițe paralele* etc.



Studii de caz

În cadrul orei, elevii/elevele au posibilitatea să prezinte diferite cazuri, observate de ei în comunitate sau cunoscute în urma cercetării, în care se manifestă stereotipurile de gen, precum și să propună soluții pentru deconstruirea lor. Pentru aceasta se poate utiliza fișa privind deconstruirea miturilor, în baza căreia să se realizeze un exercițiu.

Fișa „Cinci etape în deconstruirea unui stereotip, mit”

1. Formularea stereotipului, mitului: *Este adevărat că...?* sau *Am auzit că...* sau *Știți că...?*
2. Clarificarea gradului de informare despre elementele care constituie un stereotip, mit: *Ce știți despre...?* (Numiți un element al stereotipului, al mitului.) Discuția durează până la identificarea lacunelor în cunoștințele elevilor și până la apariția dorinței de a dezvolta subiectul.
3. Prezentarea informației necesare pentru completarea cunoștințelor inițiale.
4. Adresarea întrebărilor care ajută interlocutorul/interlocutoarea să integreze informațiile noi în ansamblul propriu de cunoștințe. La această etapă, pot să iasă la suprafață alte stereotipuri, mituri.
5. Formularea concluziilor: *Ce gândesc acum despre...?* *Ce le-aș spune semenilor și prietenilor/prietenelor dacă aș auzi de la ei/ele acest stereotip, mit?* *Ce-aș mai vrea să știu despre ...?*



Proiecte (individuale sau de grup)

La acest stadiu este oportună realizarea unui proiect de cercetare în comunitatea locală sau școlară cu tema „Comunitatea mea liberă de stereotipuri și prejudecăți”. Pentru realizarea acestui proiect, elevii/elevele se împart în grupuri, aleatoriu sau conform dorinței. În sala de clasă se elaborează împreună un set de întrebări, care va fi utilizat în procesul de cercetare. Întrebările pot fi parte a unui chestionar sau a unui interviu.

Elevii/elevele sunt instruiți/instruite de către profesor/profesoară privind aplicarea instrumentelor și valorificarea datelor colectate, precum și privind formularea concluziilor și a sugestiilor. Perioada de realizare a proiectului – 1-2 săptămâni.

Rezultatele pot fi prezentate în cadrul unor miniconferințe. Produsul învățării, în cadrul acestui proiect de grup, este interviul. Rezultatele și concluziile cercetării privind stereotipurile din comunitate și sugestiile pentru diminuarea efectelor negative se plasează în portofoliu, care pot fi evaluate în baza unor indicatori elaborați de către profesori/profesoare împreună cu elevii/elevele.

Pentru a face evaluarea mai individualizată, se va întocmi fișa de autoevaluare a contribuției personale la realizarea acestui proiect.

Model de fișă de autoevaluare

Sarcina la care am lucrat:

Etapele parcurse în realizarea sarcinii:

Îndeplinind această sarcină, am învățat:

Dificultățile cu care m-am confruntat în timpul realizării sarcinii:

Cred că mi-aș îmbunătăți performanța dacă:

Cred că activitatea mea ar putea fi apreciată ca fiind _____

_____, deoarece _____

Nume, prenume, grupa _____



Video, filme

La această oră pot fi utilizate secvențe din filmul „Culorile”.

Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=f3HDJMo_KO8



În timpul orelor se poate lucra cu 1-2 culori. Se inițiază o discuție cu elevii/elevele despre greșelile tipice și despre ce ar vrea să schimbe pentru a nu încălca drepturile cuiva.

Tema 2. DRAGOSTEA ȘI PRIETENIA



Mesaje-cheie

- Dragostea și prietenia sunt părți ale unei singure medalii și fiecare din ele are un rol important în dezvoltarea unei relații.
- În dragoste, ca și în prietenie, este nevoie de respect și încredere reciprocă.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

În continuare sunt prezentate câteva idei pe care le puteți include în proiectul lecției, în funcție de timpul disponibil, de elevii/elevele care participă la discuție, de materialele de care dispuneți, de pregătirea personală în domeniu etc.



Jocuri, energizante

La începutul orei sau în pauză, elevii se aranjează în două cercuri concentrice și fac aruncare la degete la auzirea cuvintelor *prieten* sau *coleg*. La comanda profesorului/profesoarei, concomitent, vor selecta 1 sau 2 degete. Astfel, în perechile create, vor arăta 1 deget când îl percep pe cel din față drept coleg și 2 degete când îl percep drept prieten. După fiecare repri-ză, perechile se schimbă. La final se vor discuta rezultatele, observațiile, emoțiile, gândurile, se vor formula concluzii etc. În acest proces pot fi utilizate următoarele întrebări:

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului? De ce?
- Care din cuvinte v-a fost atribuit mai des?
- La care dintre aceste cuvinte s-a apelat mai des în perechile formate în grupul vostru?
- Ce concluzii ați putea face?
- Care sunt lecțiile învățate în urma acestei activități?
- Ce acțiuni se impun din partea voastră în urma acestor descoperiri?

În funcție de contextul specific la clasă, se vor adăuga sau se vor exclude anumite întrebări.

Mesajul cu care ar trebui să se încheie acest exercițiu este despre faptul că uneori percepțiile proprii nu coincid cu cele ale colegilor/colegelor, dar acest lucru este firesc.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic, la această temă, se plasează pe reflecția critică și empatică, pe conceptele de *prietenie*, *dragoste*, *încredere* etc. La reflectarea asupra conceptelor de dragoste și prietenie pot fi utilizate următoarele tehnici: *Ghidul pentru învățare*, *Prezentarea grafică*, *Studiul de caz* etc. La începutul orei, elevii/elevele își împărtășesc ideile în raport cu afirmația „Într-o viață, dacă ai noroc, găsești un singur prieten(ă) adevărat(ă).”

La etapele reflecție și/sau extindere, se propune activitatea în grup „Ce este prietenia?”

Această activitate se va realiza pentru dezvoltarea abilităților emoționale și sociale, precum și pentru înțelegerea mai profundă a conceptului de prietenie. Tinerii/tinerele sunt rugați/rugate să scrie, în grupuri de 3-5 persoane, sfaturile pe care le-ar oferi unui extraterestru adolescent/extraterestre adolescente, care sunt începători/începătoare în inițierea și menținerea

relațiilor de prietenie pe Pământ. Pentru a focaliza discuția, se propune elevilor/elevelor *Ghidul pentru învățare*, constituit din diferite întrebări.

Ghid pentru învățare

- Ce înseamnă să fii prieten/prietenă cu cineva? Cum ne alegem prietenii/prietenele?
- Cum inițiem o relație de prietenie?
- Cum menținem o relație de prietenie?
- Putem avea prieteni de sex opus?
- Cum ne comportăm într-o astfel de relație?
- Ce așteptăm de la un prieten?
- Ce așteptăm de la o prietenă?
- Cum ne poate ajuta un prieten într-o situație-problemă?

Elevii vor plasa informația pe un poster, o vor prezenta și, în baza ideilor colectate de la toate grupurile la etapa de reflecție, vor realiza un ghid pentru prietenie. Profesorul/profesoara poate completa ce au făcut elevii/elevetele, utilizând secvența „Sfaturi utile pentru prietenie”.

La etapa extindere, elevii/elevetele vor consulta ghidul cu cineva din afara clasei și îl vor revizui, îl vor completa cu idei noi, interesante sau vor identifica ideile care sunt mai populare și ideile care merită să intre în această lucrare comună.



Studii de caz

O fată și un băiat sunt împreună de câteva săptămâni, dar el a început să se poarte ca și cum ea ar fi proprietatea lui. Fata povestește deseori despre aceasta în lipsa lui. El insistă ca ea să-și petreacă pauzele împreună cu el, să ia prânzul amândoi, să plece acasă cu el, iar la fiecare sfârșit de săptămână să fie cu el. Ea, de frică să nu-l piardă, se îndepărtează de toată lumea.

Elevilor/elevelor li se propune să aplice metoda „Pătratul lui Descartes” din perspectivă dublă: a victimei și a agresorului. Rezultatele sunt prezentate și discutate. Mesajul la care trebuie să se ajungă este că „o relație posesivă este o formă de abuz, pe când o relație adevărată se bazează pe respect și încredere reciprocă”.

Din perspectiva victimei

Ce se poate întâmpla dacă acest comportament va continua?	Ce se poate întâmpla dacă ea se va retrage din această relație?
Ce nu va fi dacă acest comportament va continua?	Ce nu va fi dacă ea se va retrage din această relație?
Concluzii:	

Din perspectiva agresorului

Ce se poate întâmpla dacă acest comportament va continua?	Ce se poate întâmpla dacă ea se va retrage din această relație?
Ce nu va fi dacă acest comportament va continua?	Ce nu va fi dacă ea se va retrage din această relație?
Concluzii:	



Proiecte (individuale sau de grup)

La această temă poate fi propusă o sarcină care, ulterior, va fi parte a proiectului de cercetare în comunitatea locală sau școlară „Comunitatea mea liberă de stereotipuri și prejudecăți”.

Pentru realizarea sarcinii, elevii/elevele vor fi împărțiți/împărțite în grupuri, apoi vor discuta în grup, în familie, cu prietenii/prietenele și vor colecta idei privind înțelegerea noțiunilor de *dragoste* și *prietenie*. Pentru realizarea ei se va oferi o săptămână. Rezultatele vor fi prezentate la ora următoare.

Produsul învățării, în cadrul acestui proiect de grup, este *Posterul cu indicatori pentru dragoste vs prietenie în relații*. Acest produs este colectat în portofoliu și poate fi evaluat în baza unor indicatori elaborați de către profesor/profesoară împreună cu elevii.

Pentru a face evaluarea mai individualizată, se va folosi fișa de autoevaluare, evaluare în grup etc. Fișa de autoevaluare, conform modelului propus la modulul III tema 1, oferă date despre contribuția fiecărei persoane la realizarea acestui proiect.



Video, filme

La această oră pot fi utilizate, de asemenea, secvențe din filmul „Culorile”. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=f3HDJMo_KO8.



Tema 3. BULLYINGUL ȘI CYBERBULLYINGUL – PUTERE ȘI CONTROL



Mesaje-cheie

- Bullyingul este un comportament pe care nu ar trebui să-l tolerăm, iar în situația în care ești victimă, tăcerea nu este o opțiune: cere ajutor de la persoanele de încredere.
- Nu vom răspunde agresiv în raport cu oricare situație de hărțuire, întrucât violența naște violență, iar agresorul/agresoarea este, adeseori, și el o persoană vulnerabilă.
- Într-o situație de bullying/cyberbullying, puterea este în mâna martorilor/martorelor, care au datoria morală de a se implica, dar nu de a urmări impasibili.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

Tema cu privire la diferite forme de hărțuire necesită o abordare precaută, luându-se în considerare faptul că elevii/elevele ar putea să se regăsească în diverse ipostaze: *de victimă, agresor/agresoare sau martor/martoră*. Prin urmare, se va acorda suficient timp pentru discuții, pentru a crea o atmosferă de grup deschis și sigur, în care abordarea subiectelor privind hărțuirea să nu traumatizeze elevii/elevele prin provocarea memoriilor asociate cu experiența traumatică.

Se recomandă aplicarea tehnicilor de scriere pentru autorefecție: *Scrierea liberă, Presupunerea prin imagini, Agenda cu notițe paralele*.

Freewritingul este o tehnică de scriere ce permite dezvoltarea creativității și acumulării de idei, care, ulterior, pot servi ca suport pentru dezvoltarea, prelucrarea, îmbunătățirea, definitivarea unui text coerent și amplu.

1. Cadrul didactic enunță o sarcină de scriere: temă, idee, citat etc. în baza căreia/căruia participanții/participantele scriu, cel puțin, 3 minute.
2. Participanții/participantele scriu fără a se opri, în liniște.
3. Participanții/participantele nu vorbesc în timp ce scriu.
4. Tehnica recomandă ca și formatorul să scrie odată cu participanții/participantele.
5. Textele realizate se citesc în plen, dar nu se redactează, nu se cenzurează.
6. Dacă participanții/participantele nu au ce spune, au dreptul să scrie: „Nu-mi vine nimic în minte.”



Jocuri, energizante

Cadrul didactic va aplica energizante care stimulează interacțiunea de grup și creează stări de bine. Totodată, pot fi utilizate jocuri care să-i ajute pe elevi/eleve să conștientizeze importanța netichetei și a specificului comunicării mediate, modul în care agresorul/agresoarea își intimidează victima și să empatizeze cu aceasta. În acest sens, propunem jocul „Chat”.

● Jocul „Chat”

Chat este un joc de rol care permite participanților/participantelor să analizeze o problemă din mai multe puncte de vedere, transpunându-se în anumite roluri.

1. Profesorul/profesoara distribuie rolurile și oferă fiecărui participant/participantă stickere de diferite culori – fiecare rol are o culoare.
2. Elevilor/elevelor le revin diferite roluri, conform legendelor:

A – elevă de 15 ani, care este considerată o autoritate, este populară, bogată, frumoasă, dar îi tratează cu lipsă de respect pe alții; se consideră superioară.

Misiune: să îi eticheteze pe alți colegi/colege și, în special, să o acuze pe fata C!

B – băiat de 19 ani, popular; vorbește necenzurat, intimidează puștoaicele, dar este apreciat de ele; se laudă cu numărul mare de cuceriri; le cere fetelor fotografii nud și apoi se laudă cu ele, distribuindu-le altora; i-a distribuit fotografia de la plajă a lui C fără acordul ei.

Misiune: să facă impresii, umilind-o pe fata C!

C – fată de 14 ani, se consideră un pic grasă și nu prea frumoasă, dar îl iubește pe băiatul B; i-a trimis o poză de la plajă, ca să-i facă plăcere; este prietenă cu fata D.

Misiune: să fie acceptată de ceilalți!

D – este o elevă obișnuită de 14 ani, prietena lui C, învață într-o clasă. A încercat să o convingă pe C că pasiunea cu B nu e sănătoasă, crede că este bine să ceară ajutor.

Misiune: încercă să o ajute pe fata C!

E – este un băiat din aceeași clasă cu fata A, care se amuză de situație. Obișnuiește să pună emoticoane. Utilizează argouri și jargoane. O susține pe A mereu.

Misiune: a face glume de prost gust!

F – este un băiat din aceeași clasă cu C, bine educat, dar care nu are curajul să facă ceva.

Misiune: să-i facă pe ceilalți să-l audă!

H – o colegă cu A, C, D și E sigură de sine, care știe să se impună. Nu acceptă prostiile, insistă să se respecte neticheta.

Misiune: să-i facă pe ceilalți să respecte neticheta!

SARCINĂ! ♦ A a scris pe chat: „C, n-ar strica să dai jos 10 kg! (L.”

Toți participanții trebuie să se implice în discuție și să reușească să-și reprezinte rolul, pornind de la replica lui A.

1. Elevii își fixează pe stickere inițiala A, B, C, D, E, F și H și încep să scrie în continuarea replicii lui A.
2. Nimeni nu vorbește. Stickerele se lipesc pe măsură ce sunt scrise, pe verticală, imitându-se comunicarea pe chat.
3. După expirarea timpului anunțat inițial (minimum 7 minute), se rostește „Stop!”
4. Se citește toată comunicarea din chat.
5. Fiecare personaj redă, pe rând, ce emoții a trăit și cum s-a simțit.
6. Se fac concluzii cu referire la specificul comunicării virtuale, la situația de agresiune verbală online, la etichetarea și intimidarea victimei. Se discută despre rolul agresorului, al victimei și al martorilor.



Studiu de caz

Lia este elevă în clasa a VI-a la un liceu din capitală. Ea este pasionată de muzică, artă și este o fire extrovertă. În clasa ei se simte bine, sunt un grup prietenos.

Liei îi place Leonard, un elev carismatic din clasa a IX-a. Ei au început să comunice, au devenit prieteni și în online. Dimineața, Leonard îi trimite mesaje romantice de salut, iar seara de noapte bună. El îi spune că este frumoasă și că pare mult mai matură decât semenii de vârsta ei, că este faină și deosebită. Lia simte că zboară de fericire. Așteaptă pauzele ca să-l poată vedea. Îi cunoaște pe dinafară orarul lecțiilor.

Într-o seară, Leonard i-a cerut Liei o fotografie mai specială: cu sânii goi. Doar pentru el! Lia a ezitat, însă nu a vrut să-l supere pe Leonard. A mers în baie și a făcut fotografia. I-a transmis-o...

A doua zi Leonard i-a cerut alte poze. De data asta absolut goală. Lia a refuzat, nu putea face acest lucru. Atunci Leonard i-a spus că, dacă nu acceptă, toți vor afla despre poza ei, chiar și părinții. Lia s-a simțit trădată și umilită. A încercat să-i explice că nu este pregătită, dar Leonard nu i-a mai răspuns și a ignorat-o când a mai văzut-o pe coridoarele școlii.

A treia zi, Lia a intrat în școală și a surprins un zâmbet batjocoritor de la un coleg din paralelă. Un altul i-a zis:

- Mișto balcoane!

Marinela i-a spus că în chaturi circulă poza ei pe jumătate nud și i-a arătat postările. Mai multă lume comenta batjocoritor. Lia a simțit că-i fuge pământul de sub picioare... Toți știu... Ce să facă?

A plecat de la ultimele lecții. Pe drum i se părea că toți știu și râd de ea. Seara a primit un mesaj în privat de la un băiat dintr-a opta, care i-a cerut să-i facă un video și lui – unul mai picant! Nu a știut ce să-i răspundă. A doua zi nu a mers la școală. A spus părinților că se simte rău. La fel și a treia zi. Viața ei părea pierdută! Ce să facă?

Diriginta a telefonat-o, dar i-a fost rușine să-i povestească. Dumneaei are o părere foarte bună despre ea. Ce va crede acum? Nici părinților nu le poate spune. I-ar dezamăgi... A vorbit cu Marinela și s-au întâlnit în parc. A venit și Marius, colegul ei, cu care este bun prieten din grădiniță. Ei au convins-o că totul va fi bine.

După weekend, Lia a decis să meargă la școală, însă, imediat ce a intrat în școală, a fost acostată de doi elevi din paralelă. I-au vorbit urât și au început să o pipăie. Ea le-a spus să o lase în pace, dar ei au continuat. În acest moment a apărut Marius, care, din viteză, i-a botezat cu câte un pumn în nas. Marius e sportiv. Unul dintre băieți are nasul spart... sânge... panică!

Directorul adjunct a convocat diriginții, părinții și cei trei băieți. Bătăușul Marius e pus la stâlpul infamiei!

Elevii/elevele vor utiliza următorul algoritm de lucru:

1. Analizați această situație: identificați circumstanțele în care se desfășoară acțiunea și cauzele comportamentului personajelor. Ce credeți că simte fata? Formulați problemele/ cauzele care au generat situația de impas pentru Lia.

2. Identificați soluții pentru a rezolva problemele și a depăși această situație. Analizați fiecare soluție din diferite perspective, utilizând argumente *pro* și *contra*. Nu uitați de sentimentele trăite de fiecare, inclusiv de cei care au fost martori în această situație. Cum ar trebui ei să se comporte? Cum apreciați comportamentul lui Marius? Dar al adulților implicați?
3. Formulați concluzii.



Proiecte (individuale sau de grup)

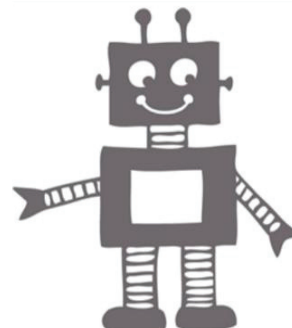
Propunem elevilor/elevelor să realizeze:

- portretul-robot al unui hărțuitor;
- portretul-robot al unei victime de cyberbullying.

Parametrii de descriere:

- a. specificul datelor care reprezintă identitatea online a acestuia;
- b. acțiunile specifice în mediul online;
- c. alte trăsături: <https://biblioemi.abrm.md/trăsăturile-specifice>.

Acest exercițiu îi va ajuta pe elevi/eleve să devină mai precauți/precaute și mai atenți/atențe la comportamentul colegilor săi/colegelor sale, pe care ar putea să-i/ să le ajute.



Video, filme, informații

Filme

Vizionați cu atenție filmulețul *Cyberbullying, hărțuirea cibernetică*, accesând linkul https://www.youtube.com/watch?v=knO_XoToxI4, conform indicațiilor cu privire la utilizarea filmului educațional.

Resurse online:

- <https://siguronline.md/rom/copii/informatii-si-sfaturi/cum-sa-te-protejezi-de-hartuirea-online>;
- https://www.youtube.com/watch?v=6aBTiDkhDw8&ab_hannel=SigurOnline.md;
- Manualul online de Educație mediatică și cultură informațională. Disponibil: <https://biblioemi.abrm.md/>.



Tema 4. ABUZUL ȘI HĂRȚUIREA SEXUALĂ



Mesaje-cheie

- Scuzele nu rezolvă situația în abuz și hărțuirea sexuală. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru comportamentele și izbucnirile noastre.
- A fi umilit/umiltă nu e ușor. Nu o face în raport cu nimeni!
- Agresiunea, în orice formă a ei, este un lucru periculos, care, uneori, se poate resimți imediat, alteori mai târziu.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

La toate orele, inclusiv la aceasta, profesorul/profesoara nu „predă”, ci creează un mediu favorabil învățării, fără abuz, violență, ceea ce presupune că fiecare elev/elevă se simte liber/liberă să-și exprime propriile opinii și valori. Elevii/elevele au la dispoziție resurse de învățare pe care să le exploreze în grup, fiecare are posibilitatea să-și asume responsabilități, să experimenteze sarcini și roluri variate. Fiecare elev/elevă în parte are timp și ocazii pentru dezvoltarea coeziunii de grup și a competențelor de comunicare, iar în grup sunt respectate și valorificate diferențele dintre elevi/eleve și sunt recunoscute calitățile grupului. Profesorul/profesoara încurajează ascultarea activă, comunicarea sinceră și deschisă, utilizează conflictele ca situații de învățare, încurajând atitudinile de cooperare și împreună cu elevii/elevele evaluează permanent competențele grupului și stabilesc obiective comune.



Jocuri, energizante

Cadrul didactic pregătește un șir de întrebări. Pot fi utilizate cele propuse mai jos sau acestea pot fi modificate și completate. În pauză sau la începutul orei, cereți elevilor/elevelor să răspundă cu DA sau NU la întrebările pe care le veți citi dvs. Fiecare elev/elevă va primi un cartonaș. Pe avers va fi scris DA și pe revers NU. Apoi citiți rar lista de mai jos și oferiți elevilor/elevelor posibilitatea să ia o decizie. Puteți face totaluri la tablă pentru fiecare întrebare.

1. Ți s-a întâmplat să fii poreclit(ă) sau jignit(ă) de colegii tăi/colegele tale?
2. S-a întâmplat să fii amenințat(ă) de colegii/colegele de clasă sau de școală ori să ameninți tu pe alții?
3. Ai primit de la cineva complimente care te-au deranjat?
4. Ai simțit priviri jignitoare, prea concentrate pe corpul tău?
5. Ai pălmuit, ai ciupit sau ai lovit intenționat pe cineva din școală?
6. Ai fost vreodată deposedat(ă) de obiectele personale?
7. Colegii/colegele din grupul tău au deteriorat sau au stricat bunuri din dotarea școlii?
8. Ți s-a întâmplat să fii amenințat(ă) de cineva în cazul în care nu ai făcut ceea ce ți s-a cerut?
9. Ai fost atins(ă) de o persoană într-un anumit fel și te-ai simțit intimidat(ă)?
10. Ai discuta cu cineva despre o situație stânjenitoare în care te-ai pomenit?

La final, se discută despre rezultatele notate la tablă pentru fiecare întrebare. Apoi profesorul/profesoara va ruga să ridice mâna elevii/elevele care au răspuns măcar o dată „DA” la aceste întrebări. Probabil, numărul elevilor/elevelor va fi mare, ceea ce constituie un motiv pentru a introduce în discuție tema „Abuzul și hărțuirea sexuală”.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic, la această temă, se plasează pe reflecția critică și empatică asupra conceptelor de *abuz, hărțuire sexuală, reacție, raportare* etc. Pot fi utilizate metode și tehnici precum: *Studiul de caz, Prezentarea grafică, Învățarea algoritmică, Proiectul de grup* etc. La oră, în funcție de necesitățile elevilor/elevelor, se discută stereotipurile care există cu referire la agresiunile sexuale.

Notă. *Cadrele didactice propun elevilor/elevelor realizarea fișei „Cinci etape în deconstruirea unui stereotip, mit”, prezentată la tema 1 a acestui modul, elevii/elevetele urmând exact toți pașii descriși în aceasta.*



Studii de caz

Elevii/elevetele sunt împărțiți/împărțite în 4 grupuri. Fiecare grup primește o situație. Sarcina elevilor/elevelor este ca să discute și să identifice soluții constructive, alternative comportamentale pentru cazurile în care apar probleme, utilizând diferite instrumente.

Grupul 1. Un elev se plimba pe culoarul școlii împreună cu prietenii săi și a observat-o pe iubita sa cu prietenele ei venind în întâmpinare. Când a ajuns în drept cu ea, fata i-a aruncat o privire glacială și a spus tare: „Nu știu de ce mă mai impun să ies cu tine, ratatule! Cred că am făcut-o până acum din milă.” Elevul nu înțelege cu ce ar fi putut să o supere atât de rău și îi este rușine, deoarece prietenii lui și prietenele ei au asistat la această scenă.

Elevii/elevetele vor utiliza următorul **algoritm de lucru**:

1. Analizați această situație: identificați circumstanțele în care se desfășoară acțiunea și cauzele comportamentului personajelor. Ce credeți că simte fiecare dintre ei? În baza celor realizate, formulați problemele.
2. Identificați soluții pentru a rezolva problemele și a depăși această situație. Analizați fiecare soluție din diferite perspective, utilizând argumentele *pro* și *contra*. Nu uitați de sentimentele trăite de fiecare, inclusiv de cei care au fost martori în această situație. Cum ar trebui ei să se comporte?
3. Luați o decizie privind relația dintre aceste două persoane, cum vor proceda ei, cum ar putea influența această decizie relația dintre ei. Formulați concluzii.

Grupul 2. Doi prieteni, o fată și un băiat, iau prânzul împreună cu amicii într-o cafenea. Cei doi încep să se tachineze unul pe altul. În scurt timp, totul se transformă în insulte și reproșuri. Pe fată începe să o deranjeze, dar nu se oprește. Ea se ridică de la masă și îi spune să plece, deoarece îl urăște. Ca răspuns, prietenul îi ordonă să tacă și o plesnește peste față. Amicii au rămas muți la cele întâmplare, fără a reacționa în vreun fel. Fata începe să plângă și iese din cafenea.

Folosind fișa „Cum să recunoaștem violența”, forma de violență în coloana „Violența observată”. Dacă mai este timp, se pot include și alte situații violente observate acasă, la școală, la televizor, în locuri publice sau în oricare altă parte.

În coloana „Persoanele/împrejurările”, explicați motivele care au dus la manifestarea violenței și scrieți ce credeți că simt persoanele implicate.

În coloana „Cum a fost rezolvată situația”, scrieți părerea despre modul în care a fost rezolvată sau încheiată situația.

În coloana „Alte moduri de a face față situației”, notați în ce moduri se putea aborda situația respectivă, fără a recurge la violență.

Violența observată	Persoanele/ împrejurările	Cum a fost rezolvată situația	Alte moduri de a face față situației

Grupul 3. Două colege se ceartă în prezența elevilor. Ei urmăresc ce se întâmplă. Unii chiar dau semne de încurajare a comportamentului fetelor, distrându-se în acest fel. Cearta escaladează, una din ele devine din ce în ce mai furioasă, o ia de păr pe cealaltă și o lovește de perete. Mai târziu, își cere iertare: „Nu sunt mândră că mi-am pierdut cumpătul, dar chiar mi-am ieșit din minți. Dacă ești o bună colegă, ar trebui să știi că atunci când mă vezi așa, să nu pui paie pe foc, pentru că îmi pierd controlul.”

În acest grup, propunem fișa de lucru „Cum abordăm cazuri de violență”, prezentată în continuare.

Cum abordăm cazuri de violență

Grupul nr. _____

Membrii/membrele grupului (nume, prenume și rolul adoptat în grup, la necesitate)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Soluții identificate: _____

Soluții adoptate de grup pentru rezolvarea respectivei situații-problemă: _____

Strategii de prevenție _____

Grupul 4. Doi tineri ies împreună de câteva săptămâni. Ea a spus foarte clar că este pregătită doar pentru sărutări și nimic mai mult. Băiatul devine din ce în ce mai agresiv, neluând în seamă dorința ei. Într-o bună zi, a încercat să o forțeze la ceva mai mult (atingerea, aparent accidentală, a unor părți ale corpului lui cu corpul victimei, mângâiere în locuri intime etc.), motivând că el simte că și ea își dorește acest lucru, deoarece a venit la întâlnire în fustă scurtă și cu decolteu.

Deconstruiți stereotipurile, utilizând următorii pași:

1. Identificați un stereotip în acest caz.
2. Clarificați dacă aveți nevoie de informație pentru a deconstrui acest stereotip (dacă este nevoie, profesorul va pregăti din timp o scurtă informație despre acest stereotip).
3. Analizați informația necesară pentru claritatea situației.
4. Pregătiți întrebările care vă vor ajuta să implicați colegii/colegele în prezentarea rezultatului lucrului în grup. *Ce cunoașteți despre...? De ce credeți că este sau nu este acesta un stereotip?*
5. Formularea concluziilor: *Ce gândiți acum despre ...? Ce ați spune semenilor/prietenilor și prietenelor dacă ați auzi de la ei acest stereotip?*

Elevii/elevele vor prezenta cazul, instrumentarul aplicat și rezultatele discuției lor. Pe parcursul discuției vor primi feedback de la colegi/colege, învățând unii/unele de la alții/altele.

Pentru a evita situațiile neprevăzute, cadrele didactice, în timp ce elevii/elevele lucrează în grup, trebuie să meargă pe la fiecare grup, să se implice atunci când lucrurile o iau razna. Aceasta se face pentru a evita distorsionările publice în grupul mare de elevi și eleve.



Proiecte (individuale sau de grup)

La această temă poate fi propus proiectul de grup „Noi nu acceptăm violența”. Întrucât elevii/elevele au vizionat la lecțiile anterioare filmul „Culorile” și au identificat indicatorii specifici care nu se observă în relația de dragoste. La această etapă elevii/elevele vor continua analiza filmului, în vederea elaborării, în grupuri, a unor postere cu soluții și reacții comportamentale. Fiecare grup va fi responsabil de o culoare.

Pentru realizarea proiectului se oferă o săptămână, până la ora următoare. Rezultatele sunt prezentate la începutul orei următoare. Produsele învățării, în cadrul acestui proiect de grup, pot fi posterele, care vor conține:

- reguli privind prevenirea violenței în relații;
- reacții comportamentale și soluții privind depășirea violenței.

Produsele sunt incluse în portofoliu și pot fi evaluate în baza unor indicatori elaborați de către profesor/profesoară împreună cu elevii și elevele și afișați înainte de realizarea proiectului. Pentru a face evaluarea mai individualizată, se va utiliza fișa de autoevaluare, evaluarea în grup etc. Fișa de evaluare reciprocă combină procesul de autoevaluare cu evaluarea reciprocă și reflecții asupra rezultatelor, cu perspective de intervenție.

Fișă de evaluare reciprocă

Numele și prenumele _____

Data _____

Autoevaluarea

Am contribuit la realizarea lucrului în comun prin:

1. _____

2. _____

3. _____

Evaluarea de către membrii/membrele grupului

Scrieți numele în căsuța care corespunde opiniei proprii cu referință la autoevaluarea colegului/colegei.

Contribuțiile elevului/elevei	Sunt de acord	Sunt parțial de acord	Nu sunt de acord

Pentru a lucra mai bine în viitor, voi realiza următoarele: _____



Video, filme

- La această oră pot fi valorificate secvențe din filmul „Culorile”. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=f3HDJMo_KO8. Chiar dacă elevii/elevele vor realiza un proiect de grup în baza acestui film, la ore se poate lucra cu o culoare, pentru a exersa și a înțelege procesul de lucru asupra situațiilor specifice fiecărei culori.
- Accesați: <https://progen.md/calea-dificila-spre-un-loc-de-studii-sigur>



TEMA 5. COMUNICAREA ASERTIVĂ ȘI NEGOCIEREA ÎN PREVENIREA VIOLENȚEI



Mesaje-cheie

Voi utiliza comunicarea asertivă, deoarece aceasta contribuie la diminuarea numărului de conflicte și la instalarea unei atmosfere de încredere și înțelegere cu cei din jur.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

În continuare sunt prezentate câteva idei pe care le puteți include în proiectul lecției, în funcție de timpul disponibil, elevii/elevetele care participă la discuție, materialele pe care le aveți, pregătirea personală în domeniu etc. Unul dintre obiectivele acestei lecții este de a crea un context adecvat pentru dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă.



Jocuri, energizante

Elevii/elevetele se vor împărți în 2 grupuri. Fiecare grup va fi instruit separat. Cei din grupul 1 vor avea sarcina să deseneze o casă, iar cei din grupul 2 – o floare. Apoi elevii/elevetele din grupul 1 vor forma perechi cu cei/cele din grupul 2. Amintim că ei/ele nu au dreptul să comunice în niciun fel.

Sarcina pentru perechi este de a pune ambii/ambele mâna pe pix și, la comanda profesorului/profesoarei, să înceapă a desena, fără a comunica. Cadrul didactic urmărește ce se întâmplă în grup și, când consideră necesar, oprește activitatea. După încheierea ei, se discută despre ce s-a întâmplat, utilizând diferite tipuri de întrebări. De exemplu:

- Ce rezultat ați obținut?
- Ce simțiți în raport cu acest rezultat?
- Cum ați realizat sarcina?
- Ce ați simțit în timpul realizării sarcinii?
- Ați identificat mai multe etape în procesul de lucru sau nu? Care au fost acestea?
- Ce concluzii puteți face după realizarea sarcinii?
- Ce ați învățat în urma acestei activități?

Dacă este necesar, se formulează și alte întrebări. Apoi se propune perechilor de elevi/elevete să se îmbrățișeze, pentru a diminua emoțiile de diferit tip trăite pe parcursul discuției. Cadrul didactic va numi stilurile de comunicare utilizate frecvent în această activitate și cele utilizate mai puțin.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic, la această temă, se plasează pe reflecția critică și empatică asupra conceptelor de *asertivitate*, *agresivitate*, *pasivitate*, *comunicare* etc. La reflectarea asupra acestora pot fi utilizate metode și tehnici precum: *Evaluarea unei reacții*, *Discuții reflexive*, *Salut din rol* etc. Pentru dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă, elevilor/elevetele li se va distribui sau va fi proiectat la tablă materialul ce urmează.

Folosește aserțiunea „Eu”.

Folosește fraze care încep cu lexemul „Eu”, pentru a-ți exprima opiniile, dorințele și drepturile. În plus, îi vei anunța pe ceilalți ce crezi, fără să pară că acuzi.

Componente/pași	Model	Exemplu
1. Acțiunea	1. Când...	1. Când mi se fac observații cu privire la exteriorul meu. 1. <i>Când primesc observații în fața colegilor.</i>
2. Efectul asupra mea	2. Simt...	2. Mă simt foarte prost. 2. <i>Simt că mi se submină autoritatea.</i>
3. Rezultatul dorit	3. Aș vrea ca EU... (în niciun caz nu se folosește pronumele „TU”)	3. Și aș dori să nu mai trec prin așa stări neplăcute. 3. <i>Și aș dori să nu mă mai vadă nimeni în postură de persoană mustată.</i>

Exemple de aserțiuni incorecte, în care se simte apelul la „TU”:

- Când îmi faci observații în fața colegilor, mă scoți din sărite. *Aș dori să discutăm separat problemele.*
- Când mă întrerupi, simt cum mă enervez și nu mai pot să-mi urmez firul ideilor și de aceea aș vrea să mă lași să vorbesc până la capăt.

Elevii/elevele vor exersa aserțiunea „Eu” pentru diferite cazuri cu care se confruntă. Fiecare elev/elevă își va aminti un caz și va formula o aserțiune.

Pentru a face acest lucru corect, profesorul/profesoara va îndemna elevii/elevele să lucreze după următorul algoritm:

- să vă asumați problema;
- să descrieți comportamentul pe care vreți să-l schimbați;
- să prezentați consecințele schimbării comportamentului;
- să exprimați ce simțiți cu privire la problemă;
- să concluzionați cu descrierea comportamentului dorit.

Exemplu: Ana, fumul de tutun este enervant, mă afectează și nu respir bine. Poți fuma afară?

Lecția se poate încheia cu discuții pe marginea unor întrebări de tipul:

- Credeți că e dificil să fii asertivă, fermă, în special cu prietenii?
- E riscant sau nu să-ți exprimi sentimentele negative?
- De ce ai răspuns pozitiv?
- De ce ai răspuns negativ?

Dați exemple din viața personală (dacă aveți ce împărtăși) în care atitudinea fermă, asertivă s-a dovedit eficientă.

Se urmărește ca elevii/elevele să conștientizeze următorul mesaj: *Voi utiliza modelul de comunicare asertivă, deoarece ea contribuie la diminuarea numărului de conflicte și la instalarea unei atmosfere de încredere și înțelegere cu cei din jur.*

Accentuați ideea consecințelor emoționale negative și disfuncționale pe care le au atitudinile agresive (directe sau indirecte) și cele pasive (mai ales sentimentele de inferioritate), contrastând puternic cu beneficiile unei atitudini asertive.

La sfârșitul lecției, se va propune elevilor/elevelor o autoevaluare, prin completarea fișei pentru evaluarea activității.

Completați următoarele propoziții

În cadrul activității de astăzi am învățat: _____

Culoarea potrivită pentru lecția de astăzi este _____, deoarece

* Adaptată după https://www.academia.edu/28524125/Activitati_violenta.



Studii de caz

Elevilor/elevelor li se prezintă o situație. De această dată ei vor combina tehnicile *Studiul de caz* cu *Salutul din rol*.

Un elev a încheiat cu succes o zi de școală, iar acum merge în parc să-și întâlnească prietenii. Din banii de buzunar își cumpără un pachet de napolitane și un suc. Ajuns în parc, se așază alături de prietenii săi și își deschide pachetul. Imediat, unul dintre prieteni apare din spate și se servește fără să fie poftit: Îmmmmm, sunt super! Mai vreau. Înainte ca elevul să poată răspunde, apare un alt prieten: vreau și eu, vreau și suc. Se servește. Al treilea, la fel, ia fără să mai ceară. Pachetul cu napolitane se golește! Astfel, elevul nici nu a apucat să guste și se gândește că situația nu poate continua așa.

Patru elevi primesc sarcina de a prezenta prin tehnica *Salut din rol* (conform descrierii propuse) diferite atitudini posibile ale elevului în această situație. Pentru aceasta li se oferă o mică descriere a rolului.

Elevii/elevetele sunt informați/informate în ce constau cele patru modalități de răspuns. Profesorul/profesoara explică reacțiile prezentate și stilul de comunicare. O poate face după fiecare salut din rol, pentru ca impresiile să fie cât mai „proaspete”.

Elevul 1. Se scuză, stânjenit, față de prietenii săi că nu a reușit singur să îi servească și le lasă tot pachetul cu napolitane și sucul.

Pasiv. Acționează ca victimă, crezând că ceilalți iau întotdeauna ce e mai bun, simțindu-se nemulțumit și făcându-i pe ceilalți să se simtă vinovați.

Elevul 2. Se enervează vizibil, strigă la prietenii săi să îl lase în pace, aruncă pachetul pe jos, înjurând, lovind pachetul cu piciorul etc.

Direct agresiv. Uită să respecte dorințele și sentimentele celorlalți, acționează cu ostilitate, atacă pentru a-și ascunde nesiguranța emoțională, făcându-i pe ceilalți să se simtă supărați și chiar să contraatace.

Elevul 3. Fără să spună nimic, le lasă prietenilor sucul și napolitanele, apoi îi ignoră, astfel încât ei să simtă că s-a supărat foarte tare.

Indirect agresiv. Un fel de atac al șarpelui, fără zgomot, când nu își exprimă direct frustrația, nemulțumirea etc., dar îi îngheață pe prietenii săi cu atitudinea sa ostilă, făcându-i să se simtă la rândul lor frustrați și nervoși, necunoscând cauza atitudinii sale.

Elevul 4. Se ridică în fața prietenilor săi, își exprimă sincer și deschis nemulțumirea față de comportamentul lor: „Voi sunteți prietenii mei, dar să știți că mă simt jignit.” Le spune că, după o zi grea de școală, simte nevoia unei mici recompense, de aceea a cumpărat dulciurile, pe care le împarte bucuros cu ei, dar ar prefera să o facă el.

Asertiv. Își exprimă direct sentimentele, fiind atent și la sentimentele celor din jur și încercă să găsească soluții prin care să-i mulțumească și pe ceilalți, și pe sine: astfel se va simți confortabil și va avea o imagine de sine pozitivă, iar prietenii săi îi vor aprecia sinceritatea și corectitudinea.



Proiecte (individuale sau de grup)

La această temă poate fi propus un proiect individual pentru extindere. Elevii/elevele vor avea sarcina să realizeze o minicercetare, aplicând modelul de comunicare asertivă în familie, comunitatea școlară, locală și să noteze reacții și reflecții despre rezultate. Proiectul va fi realizat până la ora următoare, fiind sarcină pentru acasă. Produsul învățării, în cadrul acestui proiect individual, este un miniraport cu rezultatele, reacțiile și impresiile colectate. Acest produs este plasat în portofoliu și poate fi parte a unui proiect de cercetare în comunitate. Pentru a face evaluarea mai individualizată, se va utiliza fișa de autoevaluare, conform modelului propus anterior.



Video, filme, informații

- Metode de comunicare asertivă.

Disponibile: <https://www.youtube.com/watch?v=NWwdmVy3au0>

- Ce este comunicarea asertivă?

Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=WwH7xDtNZR8>



MODULUL IV. SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ

Modulul va dezvolta următoarele unități de competențe, care vor contribui la dezvoltarea următoarelor competențe specifice.

Nr. crt.	Unități de competențe	Competențe specifice
1.	Accesarea serviciilor de suport în sănătatea mintală.	<i>Competența specifică 1.</i> Informarea continuă cu privire la sănătatea fizică, mintală/relațională și sexual-reproductivă, manifestând responsabilitate și atitudine critică.
2.	Adresarea la specialiști/persoane resursă privind starea emoțională și consumul de substanțe nocive.	
3.	Analiza critică a informațiilor privind sănătatea emoțională și consumul de substanțe.	
4.	Gestionarea propriilor stări emoționale în scopul menținerii stării de bine.	<i>Competența specifică 2.</i> Evaluarea comportamentelor personale și ale altora din perspectiva consecințelor imediate și pe termen lung și asupra sănătății ca valoare și pentru autorealizare socială.
5.	Exprimarea dezacordului față de consumul substanțelor nocive.	
6.	Recunoașterea semnelor de tulburare emoțională și mintală.	<i>Competența specifică 3.</i> Luarea deciziilor în baza propriului sistem de atitudini și valori, adoptând modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață.
7.	Identificarea soluțiilor pentru a minimiza riscurile și a consolida siguranța personală.	
8.	Manifestarea comportamentului protectiv față de persoane afectate de tulburări emoționale și mintale.	

Noțiuni și concepte abordate în acest modul

Emoții, stare de bine, echilibru emoțional, depresie, anxietate, tulburare emoțională, dezechilibru emoțional, criză, consum de substanțe nocive, suport în criză, grijă de sine, gestionarea stării de bine, autocontrol, suport reciproc, siguranță personală etc.

Aspecte metodologice generale

Modulul începe cu analiza reflexivă și critică a conceptului de echilibru emoțional, a rolului emoțiilor în reglarea comportamentelor și a locului pe care îl ocupă reacțiile emoționale în acomodarea la circumstanțele și evenimentele din familie, școală sau la alte contexte ale vieții. Reflecțiile la aceste concepte vor permite normalizarea reacțiilor emoționale negative și a riscurilor asociate emoțiilor pozitive. Modulul este structurat complex, cu subiecte ample în termeni specifici, urmărindu-se creșterea gradului de autocunoaștere al elevilor/elevelor și de curiozitate față de sine și comportamentele de risc ale altora. Acest modul permite sensibilizarea tinerilor/tinerelor cu privire la prevalența și riscurile celor mai frecvente tulburări mintale (anxietate, depresie, consum de substanțe nocive), precum și informarea cu privire la factorii ce pot preveni apariția acestora. Este esențială prezentarea legăturilor dintre consu-

mul de substanțe nocive (tutun, alcool etc.) și stările emoționale negative (anxietatea cu alcoolul, stresul și rușinea cu consumul de țigări etc). Este esențială încurajarea exprimării empatiei față de persoanele care prezintă semne ale unor tulburări emoționale, precum și a prevenirii comportamentelor autodistructive, aspecte care vor fi abordate prin intermediul unor metode precum: *studii de caz, jocuri de rol și vizionarea unui film etc.*

Proiecte (individuale sau de grup)

În procesul de învățare, elevii/elevele vor realiza (pe parcurs și la final) următoarele proiecte individuale și/sau de grup, propuse în Curriculum:

- *Dezbateri cu privire la rolul rețelelor sociale și impactul acestora asupra sănătății emoționale a tinerilor/tinerelor.*
- *Vizionarea spotului „Cum te simți azi?” și realizarea discuțiilor în baza lui.*
- *Vizionarea filmului „Câinele negru” (https://www.youtube.com/watch?v=5JKrPpP_QrM) și realizarea dezbaterilor în baza acestuia. Se va discuta despre rolul și importanța exprimării emoțiilor negative, strategiile de căutare a sprijinului în momente dificile.*
- *Scrisorile curajului.* Se vor elabora mesaje de la tineri/tinere pentru tineri/tinere, în care se vor scrie texte de încurajare și susținere în momente dificile (dezamăgire, doliu, pierdere, concediere etc).
- *Emoțiile și dependențele.* Proiect de cercetare (se vor prezenta istorii ale persoanelor care au fost marcate de dependențe și modul în care au depășit situația, precum și evenimentele, stările interne pe care au încercat să le acopere cu aceste substanțe nocive).



Produse ale învățării

Produsele elaborate în cadrul acestor proiecte individuale și de grup vor fi colectate în portofoliu. Astfel, cadrele didactice și elevii/elevele vor avea posibilitatea să elaboreze și să evalueze o serie de produse ale învățării – *postere/fișe/liste: Simptomele depresiei; Mesaje de încurajare pentru depășirea dezamăgirilor; Indicatori pentru tristețe vs depresie/frică vs anxietate; Zece oportunități în momente dificile/zece minciuni „dulci” despre substanțele toxice.*

Pe parcursul acestui modul, tinerii/tinerele vor putea identifica cu ușurință caracteristicile stărilor emoționale (gânduri, reacții corporale și comportamente manifestate) și ale tulburărilor emoționale negative, vor putea exprima susținere față de persoanele care trec prin momente dificile, precum și vor accepta ajutor profesionist din partea specialiștilor/specialistelor în sănătate mintală (psiholog/psihologă, psihiatru/psihiatră etc.).

Tema 1. ECHILIBRUL EMOȚIONAL. VALOAREA POZITIVĂ ȘI NEGATIVĂ A STRESULUI



Mesaje-cheie

- Înțeleg și accept că a fi echilibrat(ă) înseamnă a fi trist(ă) la tristeți și bucuros(oasă) la bucurii și că fiecare moment al vieții ne împinge spre o reacție emoțională. Adesea este greu să nu reacționezi emoțional, dar, treptat, cu ajutorul exercițiilor și al unui specialist, poți învăța autocontrolul.
- Conștientizez că, înțelegându-mă mai bine pe mine și reacțiile pe care le am, pot cu mai multă ușurință să mă acomodez la diferite situații stresante din viață.
- Aleg să îmi planific odihna și activitățile recreative, pentru a preveni stresul și a păstra echilibrul emoțional important în viața de zi cu zi.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

În continuare sunt prezentate câteva idei pe care le puteți include în proiectul lecției, în funcție de timpul disponibil, de elevii/elevele care participă la discuție, de materialele de care dispuneți, de pregătirea personală în domeniu etc. Unul dintre obiectivele importante ale acestei lecții este crearea unui context adecvat pentru dezvoltarea abilităților de reflecție asupra propriei stări emoționale și pentru determinarea factorilor care pot conduce la instaurarea efectelor negative ale stresului, precum și asupra noțiunilor de echilibru emoțional.



Jocuri, energizante

Ghidează un orb. Sala va fi eliberată de obiectele în plus, pentru a crea spațiu de manifestare. Doi voluntari/două voluntare vor fi rugați/rugate să treacă de niște obstacole nepericuloase (hârtii aruncate pe jos) după principiul „cel/cea care are ochii legați se conduce de grup pentru a ajunge din punctul A spre B”. Când ajunge la destinație, toți aplaudă. În cazul celui/celeia de-al doilea/de-a doua, nimeni nu aplaudă, ci păstrează tăcerea. Se vor discuta emoțiile trăite. După caz, fiecare elev/elevă va putea alege dintr-o paletă cu emoții.

Sugestii de întrebări pentru discuție

- *Ce emoții ați trăit la început, în timpul și după parcurgerea traseului?*
- *Ce emoții trăiți când povestiți despre situație?*
- *Ce v-a fost de ajutor?*
- *Ce a fost dificil?*
- *Cum ați reușit să nu abandonați sarcina?*
- *Ați vrea să repetați experiența?*
- *Ce ați face diferit?*

Profesorul/profesoara va evidenția faptul că orice situație în care se află o persoană stârnește o anumită reacție emoțională, dar nu obligă la un comportament special. De asemenea, va menționa că stresul este inevitabil.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic, la această temă, se plasează pe reflecția critică și empatică asupra conceptelor de *stres*, *emoții negative și pozitive*, *sprijin*, *grijă de sine* etc. La reflectarea asupra acestor concepte pot fi utilizate metode și tehnici precum: *Discuții reflexive*, *Jocul de rol* etc. Pentru dezvoltarea abilităților de reflecție asupra emoțiilor, elevilor/elevelor li se propun emoticoane sau alte materiale vizuale care permit identificarea diferitelor emoții.



Studii de caz

- Accesați Ted Talks (despre găsirea echilibrului interior).
Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=fp6jPgEIFtI>



Video, film

- Accesați tutorialul Ralucăi Anton *Echilibrul emoțional*.
Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=h-oJbCSk0JM>



Jocuri de rol

Se împart fișe cu lexeme ce definesc anumite emoții. Fiecare elev/elevă completează și apoi prezintă descrierea în fața grupului. Grupul trebuie să recunoască emoția, însă doar prin ridicarea mâinii.

Eu sunt ... Atunci când oamenii mă simt pe mine, de obicei, în corpul lor se poate întâmpla ca... . Iar gândurile lor să fie așa... .

Ritualul poate fi efectuat fără descriere, doar prin mimarea nonverbală a unei stări, după modelul unei sculpturi. Elevii/elevetele vor putea adresa întrebări sculpturii, fără a o întreba direct ce emoție este. Sunt utilizate doar întrebările de clarificare de tipul: *Ce gânduri trezești la oameni? Cum își dau seama alții că tu ești...?*

O altă opțiune este metoda *Interviul emoției*, care poate fi realizată în timpul orei.

- Elevii/elevetele se organizează în perechi, unul/una joacă rolul emoției și răspunde la întrebări, iar celălalt notează răspunsurile pe fișa „Interviul emoției”, pe care, ulterior, le expune în grup. La final împărtășesc ce dificultăți au întâmpinat și ce au învățat în timpul acestui interviu.
- Întrebările se pot adapta după nivelul de înțelegere al elevilor/elevelor.

Fișa „Interviul emoției”

Întrebare	Răspuns
Cum te numești? Ce te caracterizează?	
Câți ani ai? De cât timp îl cunoști pe ...? Când ai venit la el prima dată? Când ai făcut cunoștință cu stăpânul/stăpâna tău/ta?	
Cine din familia sa te mai vede și cum apare în fața altora?	

Ce crezi că vrea de la stăpân(ă) atunci când vine? Ce îi spui, de fapt?	
Cât de mult timp petreceți împreună? În ce momente vii la el/ea? Îmi poți descrie când ai fost ultima dată în ospetie la el/ea?	
Unde te simte el/ea în corp? Ce senzații îi oferi? Cum își poate da seama că ai venit anume tu și nu altcineva?	
Ce te poate îndepărta de stăpân(ă)? E nevoie să faci el/ea ceva anume? Dă-mi un exemplu, te rog.	
Ce emoții prietenesc cu tine? Cum anume?	
Cum arată viața stăpânului/stăpânei fără tine?	
Cum ar fi dacă nu ai mai apărea decât noaptea?	



Proiecte (individuale sau de grup)

La această temă poate fi propus un proiect de cercetare în grup. Elevii/elevele vor avea sarcina să realizeze o minicercetare. Tehnici recomandabile: *Ceea ce mă ajută pe mine și în ce momente*. Elevii/elevele vor elabora 10 întrebări pentru 10 persoane, de la care vor culege strategii de menținere a echilibrului emoțional. Apoi vor analiza aceste strategii.

De exemplu: *Ce emoții îți este cel mai greu să exprimi? Ce metode folosești? Cine te ajută în momentele grele?* Reflecțiile culese în timpul cercetării și concluziile privind strategiile persoanelor intervievate se vor include în portofoliu, împreună cu fișa de autoevaluare de mai jos.

Fișă de autoevaluare

Sarcina la care am lucrat:

Etapetele parcurse în realizarea sarcinii:

Rezolvând această sarcină, am învățat:

Dificultățile cu care m-am confruntat în timpul realizării sarcinii:

Tema 2. ANXIETATEA: TIMIDITATEA, FRICA DE EȘEC, RUȘINEA, FOBIILE



Mesaje-cheie:

- Înțeleg și accept că a fi neliniștit(ă) și îngrijorat(ă) este firesc. Fiecare situație îmi poate provoca o reacție emoțională și este în puterea mea să le pot gestiona treptat.
- Conștientizez că anxietatea este o stare complexă, pe care, cu ajutorul profesionist, o poți depăși sau controla, ca să te poți bucura de viață.
- Aleg să împărtășesc îngrijorările mele, deoarece este una dintre cele mai eficiente modalități de a mă detensiona, indiferent dacă o fac cu un prieten/prietenă, coleg/coleagă sau specialist/specialistă din cadrul serviciilor de sănătate adresate tinerilor/tinerelor.
- Știu că atât băieții, cât și fetele pot avea îngrijorări și este firesc să ne susținem reciproc pentru a le face față.



Jocuri, energizante

Cadrul didactic pregătește întrebările din lista semnelor care indică prezența anxietății sau, după caz, alte exemple care descriu neliniștea. Roagă elevii/elevetele să închidă ochii și să asculte cu atenție afirmațiile. Ulterior, după ce a citit, se pot forma perechi, ca să discute cum s-au simțit în timp ce ascultau frazele, ce imagini le-au apărut în fața ochilor. După 3-4 minute de schimb de opinii, elevilor/elevelor li se solicită să descrie o zi din viața unei persoane care are asemenea gânduri, nevoile acestora și modul de interacționare cu ceilalți. După aceasta, profesorul/profesoara citește rar lista de mai jos și oferă elevilor/elevelor posibilitatea să ia o decizie. Se pot face totaluri la tablă pentru fiecare întrebare.

- Trebuie să fiu perfect/perfectă ca să fiu valoros/valoroasă ca persoană.
- Dacă situația aceasta mă sperie, mai bine o evit. E oribil să nu am control.
- Știu că șansele sunt mici să se întâmple ceva rău, dar, totuși, se poate întâmpla.
- E inconfortabil să mă avânt în situații necunoscute sau nefamiliare.
- Cu siguranță, ceilalți oameni cred despre mine că sunt un prost/o proastă sau mai puțin bun/bună decât ei.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic, la această temă, se plasează pe reflecția critică și empatică asupra stărilor pe care le pot avea persoanele care se confruntă cu *stări de neliniște*, a motivelor apariției acestora, pe explicarea faptului că, în perioada adolescenței, neliniștea cu privire la opinia altora crește din motive de maturizare și că acestea pot fi depășite cu suport și antrenament treptat etc. Pentru dezvoltarea abilităților de empatizare, se vor evita discuțiile superficiale despre aceste noțiuni, se vor efectua studii de caz și se vor analiza povestirile persoanelor care trăiesc stări de neliniște.



Studiu de caz. Istoria lui Cathy

- Acum 5 ani, dacă mă căutai, mă găseai într-un spital psihiatric, încercând – serios – să fiu internată. Aproximativ pe la ora asta, îmi storceam ochii de lacrimi, care nu mai conțineau să apară, în fața unui medic de gardă, explicându-i chemările și fricile pe care le resimțeam de câteva zile. Mi-era teamă că aș putea să mă rănesc sau, și mai rău, să rănesc pe altcineva. De aceea doream cu ardoare să fiu internată și ținută departe de alții. Credeam că ar trebui să fiu ținută sub supraveghere, cu sau fără voia mea, pentru binele tuturor. Eram dispusă să accept orice diagnostic, atâta timp cât aș fi fost ținută captivă.
- Nu pot explica exact starea emoțională. Sunt cineva care și-a lăsat casa în spate la 18 ani pentru a merge la facultate în Germania de Nord. Care, apoi, a primit un job în sudul țării și s-a mutat din nou. Care a călătorit în America de Sud la 19 ani și apoi la 21 în Asia de Sud singură. Eram complet terifiată. Mintea mea era plină de orori. Nu puteam înțelege cum singurul lucru care a fost o certitudine în viața mea de până atunci – propria minte – putea să se fi abătut atât de tare de la funcționalitatea ei uzuală.
- Nu că ar fi fost vreodată complet funcțională. Dacă mi-ai fi întrebat prietenii sau familia, eram creatura cu cea mai mare sensibilitate emoțională din câte au întâlnit. Obişnuiam să fiu perturbată de orice emoții puternice exprimate de alții în jurul meu și să empatizez cu orice tristețe. Aveam **anxietate socială**. Nu puteam gestiona nici cel mai mic feedback negativ și luam foarte personal aproape orice se zicea despre mine.
- **Deseori plângeam intens și îndelung.** Fusesem supusă bullyingului și unui divorț lung și agitat între ai mei. Timp de câțiva ani am suferit de insomnie cronică și am avut episoade bulimice. Știam că am o minte fragilă, dar nu m-aș fi așteptat niciodată să fiu nevoită să cer ajutor medical de specialitate. Vezi tu, ca majoritatea persoanelor din țările în proces de dezvoltare, aveam o impresie distorsionată despre bolile mintale. Îmi imaginam că acest lucru afectează doar anumiți oameni și se manifestă în feluri oribile. Odată, în timpul unuia dintre primele mele atacuri de panică, când am avut prima experiență a depersonalizării – senzația de a fi detașat de propriul corp – am chemat o ambulanță.
- Paramedicul mi-a dat un relaxant nervos, făcut din plante, și m-a „sfătuit” să nu merg la camera de gardă a spitalului de psihiatrie, pentru că „locul ăla e ca în iad, o să vezi oameni acolo care o să te sperie și mai tare”. Sunt sigură ca mi-a dorit binele, și totuși...
- Acum pot zice că am experiența care contrazice acest sfat absolut complet. Am „reușit” să fiu internată la spital pentru vreo 2 săptămâni, timp în care medicii au testat reacția mea la mai multe tipuri de medicație și au găsit ceva la care am răspuns bine. Aici am cunoscut câteva persoane minunate și, din păcate, câteva foarte suferinde. Nimeni nu m-a atacat sau rănit în vreun fel. Am avut libertatea să scriu, să fac yoga, să cânt.
- Odată ce am plecat din spital, am intrat înapoi în lumea corporatistă și am excelat mai mult ca înainte. Am făcut voluntariat cu drag și cu rezultate faine, m-am căsătorit și acum am propriul business de marketing digital și copywriting. Vorbesc despre sănătatea mintală ori de câte ori am ocazia și cu oricine e dispus să asculte. Stereotipurile despre persoanele cu probleme de sănătate mintală, ca mine, spun că ar fi violente, lipsite de moralitate, imprevizibile, iresponsabile și inutile pentru societate.

Discutați acest caz sau altele având la bază următoarele direcții/întrebări:

- Cum se simțea Cathy?
- Ce gânduri avea despre sine și lumea din jur?
- Ce motive au condus la anxietatea ei?
- De ce a ajuns să trăiască așa stări?
- Ce soluții a aplicat? De ce?
- Ce putea face diferit și în ce moment anume?

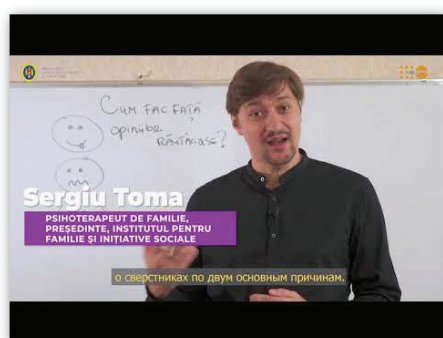


Video, filme

La această oră poate fi valorificat materialul video, elaborat de către UNFPA în colaborare cu MEC, în cadrul campaniei *Aleg să mă simt bine*. Disponibil pe Biblioteca Digitală <https://educatieonline.md/Class?16>



Sfatul psihologului pentru profesori



Nu lăsa opiniile răuticioase ale altora să te conducă: cum îți poți dezvolta încrederea în forțele proprii?

02.12.2020
Pentru toti

Sfatul psihologului

Nu lăsa opiniile răuticioase ale altora să te conducă: cum îți poți dezvolta încrederea în forțele proprii?



Proiecte (individuale sau de grup)

În baza textului „ZECE recomandări pentru a-ți menține sănătatea mintală în adolescență” sau a altor materiale similare, elaborați 10 mesaje de campanie pentru promovarea suportului și educației tinerilor/tinerelor cu privire la anxietate.

Organizați procesul de elaborare a proiectului în baza principiului muncii în grupuri a câte 3-5 persoane. Utilizați o fișă de reflecție individuală, pentru a facilita autoevaluarea pe marginea activității de grup.

De asemenea, puteți organiza Săptămâna sănătății psihoemoționale în școală și să invitați în fiecare zi o persoană din comunitate, care să povestească despre îngrijorările din adolescență și cum le-a depășit sau cum le-a gestionat la momentul respectiv. Elevii/elevele urmează să adreseze întrebări deschise și să acumuleze informații similare cu cele din istoria lui Cathy.

- Materialul „ZECE recomandări pentru a-ți menține sănătatea mintală în adolescență”.
- Alte surse: <https://deprehub.ro/psihoeducatie/anxietatea/#1552469502670-95c8425d-7546>.



ZECE recomandări pentru a-ți menține sănătatea mintală în adolescență⁵

Sănătatea mintală implică menținerea unui echilibru între diversele aspecte ale vieții și se referă la modul în care o persoană își gestionează gândurile, emoțiile și comportamentele în fața provocărilor cotidiene. Aceasta reflectă felul în care persoana se percepe pe sine, interacționează cu ceilalți, își dezvoltă relațiile și abordează problemele, luând decizii și făcând alegeri în mod constructiv.

Mai jos vei găsi zece recomandări despre cum să-ți menții sănătatea mintală și să păstrezi echilibrul.

1. Dezvoltă o stimă de sine sănătoasă. O stimă de sine sănătoasă înseamnă mai mult decât să-ți vezi doar calitățile pozitive. Este abilitatea de a-ți cunoaște atât punctele forte, cât și punctele slabe, să le accepți și să continui să dai tot ce ai mai bun cu resursele disponibile. De exemplu, chiar dacă nu poți juca un sport suficient de bine pentru a deveni campion/campioană, asta nu ar trebui să te împiedice să te bucuri de acel sport.

Exercițiu „Dezvoltă încrederea”: analizează cu atenție și notează care sunt punctele tale forte. Ce faci cel mai bine? În ce domenii se regăsesc abilitățile și interesele tale? Cum te-ar descrie un prieten apropiat? Apoi, analizează-ți și punctele slabe și notează-le. Ce îți este greu să faci? Ce lucruri te fac să te simți dezamăgit/ă? Privește cu atenție această listă. Amintește-ți că toți avem atât părți bune, cât și mai puțin bune. Scoate în evidență punctele tale forte și concentrează-te pe îmbunătățirea celor slabe pentru a-ți susține creșterea și dezvoltarea.

2. Primește la fel cum și oferi. Uneori, putem confunda o evaluare realistă a punctelor noastre forte cu aroganța. Ne poate fi greu să acceptăm bunătatea și complimentele, iar uneori tindem să le respingem sau să ne subestimăm.

Exercițiu „Acceptă complimentele”: data viitoare când cineva îți face un compliment, răspunde simplu: „Mulțumesc! Mă bucur că gândești așa!” Amintește-ți alte complimente pe care le-ai primit și care te-au făcut să te simți bine.

3. Dezvoltă relații familiale pozitive. Construirea și menținerea unor relații bune cu membrii familiei necesită atenție și implicare. Învăță să apreciezi abilitățile și talentele fiecărui membru și află cum să oferi și să primești sprijin în cadrul familiei.

Exercițiu „Găsește timp”: rezervă timp special pentru a-l petrece alături de familia ta. Planifică atât activități importante, cât și momente de relaxare și distracție. Ascultă cu atenție, fără să întrerupi, ceea ce are de spus fiecare membru al familiei și încearcă să faci acest lucru cât mai des.

4. Fă-ți prieteni care contează pentru tine. Prietenii ne arată că nu suntem singuri, fiind alături de noi atât în momentele frumoase, cât și în cele grele. La fel, noi le oferim sprijin. Împreună, trecem peste provocări și ne bucurăm de viață.

Exercițiu „Construiește un copac al prieteniei”: menține legăturile de prietenie, de exemplu, invitând un prieten la masă. Caută noi prieteni: roagă un/o prieten(ă) să aducă pe cineva pe care nu l-ai mai întâlnit încă.

5. Stabilește prioritățile tale. Publicitatea ne face adesea să credem că avem nevoie de multe produse și servicii. Totuși, este important să distingem între ce este necesar și ce este

⁵ Sursa: Mental health information for teens: health tips about mental wellness and mental illness including facts about mental and emotional health, depression and other mood disorders, anxiety disorders, behavior disorders, self-injury, psychosis, schizophrenia, and more / edited by Karen Bellenir. -- 3rd ed. ISBN 978-0-7808-1087-7

doar un moft. Această claritate te ajută să-ți gestionezi corect banii, să eviți cheltuielile inutile și să previi problemele financiare care pot cauza mult stres.

Exercițiu „Planifică un buget realist”: scrie-ți bugetul și analizează-l cu atenție. Evaluează cât de realist este și dacă ai suficienți bani pentru a-ți acoperi nevoile de bază. Cum ai planificat cheltuielile pentru dorințele tale? Care dintre aceste dorințe sunt cele mai importante pentru tine?

6. Implică-te. Participarea la activități semnificative ne ajută să simțim că avem un scop și ne aduce împlinire. Chiar și acțiunile mici pot avea un impact pozitiv asupra lumii.

Exercițiu „Fii voluntar”: caută o activitate de voluntariat care te pasionează, fie că este vorba despre vizitarea copiilor grav bolnavi, participarea la acțiuni ecologice sau ajutorul acordat unui vecin/unei vecine.

7. Învață să gestionezi eficient stresul. Stresul este o parte inevitabilă a vieții noastre, iar modul în care îi facem față depinde de atitudinea noastră și de abilitatea de a menține un echilibru între studii, odihnă, muncă, familie, prieteni și hobby-uri. Planificarea timpului te poate ajuta să menții acest echilibru.

Exercițiu „la o vacanță de cinci minute”: acordă-ți zilnic cinci minute pentru o pauză mentală. Mergi într-o altă cameră, închide ușa și, timp de cinci minute, visează la ceva plăcut sau pur și simplu nu te gândești la nimic. După acele cinci minute, te vei simți revitalizat/ă, ca și cum ai fost într-o mini-vacanță.

8. Găsește modalități de a face față schimbărilor care te afectează. Viața este plină de evenimente și schimbări, iar adaptarea la acestea poate fi uneori dificilă. Este esențial să înveți să fii flexibil/ă și să cauți sprijin.

Exercițiu „Găsește puterea în număr”: alătură-te unui grup de sprijin format din persoane care se confruntă cu dificultăți similare. Într-un astfel de grup, puteți să vă susțineți reciproc și să găsiți soluții noi la problemele voastre.

9. Învață să-ți gestionezi emoțiile. Toți ne confruntăm cu provocarea de a găsi modalități sigure și constructive de a ne exprima emoțiile, fie că este vorba despre furie, tristețe, bucurie sau frică. Fiecare persoană trăiește și își exprimă emoțiile în felul său unic.

Exercițiu „Reglează-ți starea de spirit”: identifică ce te face fericit/ă, trist/ă, bucurios/oasă sau furios/oasă și ce te ajută să te liniștești. Învață cum să-ți gestionezi emoțiile, împărtășind veștile bune cu un prieten/o prietenă sau căutând sprijinul acestora când te simți trist/ă. Activitatea fizică poate fi o modalitate eficientă de a-ți canaliza furia, iar filmele amuzante pot oferi o doză de umor în momentele mai dificile.

10. Dezvoltă-ți spiritualitatea care ți se potrivește. Învață să trăiești în armonie cu tine însuși/însăși. Descoperă cine ești cu adevărat: ce te face fericit/ă, ce te pasionează. Găsește un echilibru între aspectele pe care poți să le schimbi la tine și cele pe care nu le poți schimba. Cunoaște și ai încredere în „sinele” tău interior.

Exercițiu „Dezvoltă-ți sinele interior”: acordă-ți timp de calitate pentru a fi complet singur/ă. Poți practica un exercițiu de respirație – numără inspirațiile de la unu la patru și apoi începe din nou. Alternativ, alege o activitate care îți place, cum ar fi dansul, fotbalul sau construirea unei căsuțe pentru păsări – orice te definește și îți aduce bucurie.

Tema 3. DEPRESIA: SEMNE, PREVENIREA ȘI DEPĂȘIREA ACESTEIA



Mesaje-cheie

- Înțeleg și accept că a fi trist(ă) este firesc. Fiecare pierdere sau dezamăgire îmi poate stârni tristețe. Totuși, *a fi trist(ă)* și *a avea depresie* sunt lucruri diferite.
- Conștientizez că depresia poate fi depășită și este important să se apeleze cât mai curând după ajutor. Nu este un motiv să critic persoanele care au depresie sau să îi învinuiesc de starea pe care o au.
- Aleg să ascult oamenii care sunt triști sau retrași ori cel puțin să le sugerez că este posibil să depășească stările dacă apelează după ajutor profesionist.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

Cadrul didactic urmează să pregătească un set de întrebări. Pot fi utilizate cele propuse mai jos ori acestea pot fi modificate sau completate. În pauză sau la începutul orei, cereți elevilor și elevelor să răspundă cu DA (mâna ridicată) sau NU la întrebările pe care le citiți. Rugați elevii și elevele **să închidă ochii cu o mână**, iar pe cealaltă să o folosească doar pentru a răspunde. Apoi citiți rar lista de mai jos și oferiți elevilor și elevelor posibilitatea să ia o decizie. Puteți face totaluri la tablă pentru fiecare întrebare.

În ultimele **2 săptămâni, permanent**:

- 1) ... mă simt indispus(ă), trist(ă) și fără speranță.
- 2) ... adorm greu sau nu pot dormi sau dorm prea mult.
- 3) ... mă simt obosit(ă) sau lipsit(ă) de energie.
- 4) ... am poftă scăzută sau excesivă de mâncare.
- 5) ... gândesc rău despre mine sau cred că sunt un ratat(ă) sau că am permis căderea mea ori a familiei.

La final, discutați despre experiența de a răspunde la aceste întrebări. Profesorul/profesoara va menționa că acestea sunt câteva exemple dintre întrebările care vor primi răspunsul „DA” de la o persoană care suferă de depresie.



Tehnici, metode de învățare

Accentul metodologic, la această temă, se plasează pe reflecția critică și empatică asupra conceptelor de *depresie*, *tristețe*, *suport* și *sănătate mintală* etc. Pot fi utilizate metode și tehnici precum: *Studiul de caz*, *Prezentarea grafică*, *Învățarea algoritmică*, *Proiectul de grup* etc. La oră, în funcție de necesitățile elevilor/elevelor, se poate pune accent pe stereotipurile care există față de alte persoane. Se recomandă o discuție cu un psiholog/psihologă sau un medic psihiatru, pentru a oferi posibilitatea de a aborda modalitățile de prevenire și, în special, de adresare la un specialist în sănătate mintală.



Studiu de caz

Elevii se împart în 4 grupuri. Fiecare grup primește o situație (de exemplu, situația lui Ion). Sarcina elevilor este ca, în baza situațiilor descrise, să discute și să identifice soluții pe care ar putea să le aplice Ion pentru a depăși situația, precum și să noteze cel puțin 5 motive care au dus la această situație.

Ion are 15 ani (împlinește 16 peste câteva luni). Învăță în clasa a 9-a și este un elev cu performanță medie. Disciplinele preferate sunt informatica și educația fizică. Îi place să stea la calculator și să se joace împreună cu prietenii.

Când nu stă în fața calculatorului, are telefonul cu el și răspunde la mesaje pe chat sau răsfoiește TikTokul.

Dimineața, când trebuie să înceapă orele, adesea îl trezește mama sau sora mai mare. El spune că are ceas și alarmă și că nu e o problemă dacă nu se ridică imediat când i se cere.

De câteva zile a început să nu mai vrea să vină la masă să mănânce, spune că a mâncat deja. A fost de mai multe ori prins că se uita în telefon după miezul nopții. Nu răspunde la întrebări și se enervează mai repede.

Ion spune că nu se poate aduna ca să facă temele. Este obosit și lipsit de energie, mai ales după ce a început să facă orele online. Are orar, are agendă, dar nu se ține de ea.

Ultima dată a venit la părinți și i-a rugat să-l înscrie la sport. Ei au fost de acord, însă, când au primit un mesaj de la profesor că nu și-a trimis lucrarea la timp, au amânat sportul.

Părinții îl descriu în felul următor:

Ion este dezorganizat, se ceartă cu noi, nu vrea nimic și avem impresia că o să abandoneze școala. L-am întrebat ce-i cu el. Susține că totul e în regulă, dar noi vedem că nu este bine. Se ceartă cu sora sa, reproșându-i că-i umblă prin lucruri fără voie. Noi îi explicăm că nu trăiește singur în casă. Odată l-am surprins plângând în cameră, însă când m-am apropiat și l-am întrebat ce s-a întâmplat, a zis că e bine. Nu demult ne-a spus că nu mai vrea nimic și că s-a săturat de tot. Tata îl ceartă, dar nu ajută.

Elevii/elevele vor utiliza următorul **algoritm de lucru**:

1. Analizați această situație: identificați circumstanțele în care se desfășoară acțiunea și cauzele comportamentului personajelor. Ce credeți că simte fiecare dintre ei? Formulați problemele.
2. Identificați soluții pentru a rezolva problemele și a depăși această situație. Analizați fiecare soluție din diferite perspective, utilizând argumente *pro* și *contra*. Nu neglijați sentimentele trăite de fiecare, inclusiv de cei care au fost martori în această situație. Cum ar trebui aceștia să se comporte?
3. Luați o decizie privind relația dintre aceste persoane. Cum credeți că vor proceda în continuare? Cum ar putea decizia luată să influențeze relația dintre ei? Formulați concluzii.



Video, film

- *Câinele negru – depresia*

Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=M94Z_OKglh8 (varianta rusă).

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc> (varianta engleză)

- *Mărturii ale persoanelor care au avut depresie*

Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=y_clViTwmkM



Ghid de discuții:

- Care au fost motivele?
- Care au fost soluțiile?
- De ce a fost dificil să trăiască cu depresie?
- Ce poate ajuta oamenii în asemenea situații?



Joc de rol

Folosind fișa „Cum să susținem pe cineva care are depresie”, elevii/elevetele vor discuta în baza unui caz (de exemplu cazul lui Ion sau alte cazuri pregătite de cadrul didactic, care includ emoții și comportamente specifice depresiei). Se vor simula 2 situații după următorul scenariu:

1. Completați tabelul cu cel puțin 5 emoții și gânduri posibile în caz de depresie.
2. Selectați 2 persoane care vor participa la discuție.
3. Plasați în spatele fiecărui/fiecărei elev/eleve încadrat/încadrate în jocul de rol alți/alte 2 elevi/eleve, care vor fi gândurile și emoțiile acelor din față.
4. Porniți conversația, iar după 10-20 de secunde opriți-o și cereți elevilor/elevetele ce au rolul gândurilor și emoțiilor să presupună ce emoții și gânduri au eroii. Continuați conversația și repetați acțiunea.
5. Rugați ceilalți/celelalte elevi/eleve să fie atenți/atente la conversație și să noteze fraze sau reacții care, din punctul lor de vedere, au fost de folos sau au construit o conversație prietenoasă.

Comportament observat (cuvinte sau fapte/acțiuni)	Emoții și gânduri posibile	Cuvinte/întrebări/îndemnuri utile pentru o persoană care este retrasă/tristă
Stă în cameră și refuză să iasă la masă.	Trist. Mi-e frică să ies, nu vreau să văd pe nimeni.	Cum a trecut ziua? Te văd tăcut, vrei să vorbim după ore?



Proiecte (individuale sau de grup)

La această temă poate fi propus un proiect de cercetare în comunitatea locală sau școlară cu tema „Cum îmi pot menține starea de bine”. Pentru realizarea acestui proiect, elevii/elevetele se împart în grupuri, aleatoriu sau după dorință. În sala de clasă vor fi elaborate împreună un set de întrebări pentru procesul de cercetare. Întrebările pot deveni parte a unui chestionar sau a unui interviu. De exemplu: *Cât de des mă simt trist(ă)? Ce mă întristează cel mai mult? Ce mă ajută să mă descurc atunci când sunt trist(ă)? Ce fac atunci când am timp îndelungat gânduri rele? Oare aș putea vorbi cu un psiholog/psihologă despre tristețea mea?*

Elevii/elevetele sunt instruiți/instruite de către profesor/profesoară privind aplicarea instrumentelor și valorificarea datelor colectate, inclusiv privind formularea concluziilor și a sugestiilor acționale. Timpul oferit pentru proiect este de 1-2 săptămâni.

Rezultatele pot fi prezentate în cadrul unor miniconferințe. Produsul învățării, în cadrul acestui proiect de grup, este posterul/fișa „Rezultatele cercetării privind starea de bine și prevenirea depresiei”. Acest produs este colectat în portofoliu și poate fi evaluat în baza unor indicatori elaborați de către profesor/profesoară împreună cu elevii/elevele.

Pentru a face evaluarea mai individualizată, se va utiliza fișa de autoevaluare a contribuției personale la realizarea acestui proiect, conform modelului propus la modulul III tema 1.

Tema 4. PREVENIREA SITUAȚIILOR DE CRIZĂ ȘI A TENTATIVEI DE SUICID



Mesaje-cheie

- Știi că situațiile de criză pot apărea în viața oricui, depinde de modul cum treci prin ele și suportul pe care îl ai în depășirea acestora.
- Decid să recunosc că am nevoie de ajutor, pentru că nimeni nu este atotștiutor și orice situație are soluții, chiar dacă pare că nu există ieșire din impas.



Suport informativ destinat cadrelor didactice

Sănătatea mintală se referă la sănătatea creierului. Sănătatea mintală influențează toate aspectele vieții, precum performanța la muncă/școală, sănătatea fizică, emoțiile, modul de percepere a propriei persoane și relațiile cu cei din jur.

O minte sănătoasă ajută o persoană să facă față stresului și să își trăiască viața așa cum își dorește. Așadar, este important să se atragă atenția la sănătatea mintală. Unii oameni au probleme de sănătate mintală în adolescență. Acestea apar atunci când creierul nu mai poate funcționa la capacitatea de care este nevoie zi de zi.

Uneori, aceasta se întâmplă din cauza situațiilor grele din viață, cum ar fi moartea unei persoane dragi sau alte evenimente tragice. Când trece prin astfel de situații, o persoană poate să aibă nevoie de ghidare din partea unui om de încredere (membru al familiei, profesor sau vecin) sau chiar a unui psiholog. Câteodată, însă, creierul începe să funcționeze cum nu ar trebui, fără să aibă aparent vreun motiv, ceea ce induce anumite stări. De exemplu, poate face ca o persoană să se simtă tristă toată ziua sau să se simtă *anxioasă* (adică să simtă o frică foarte puternică) atunci când nu există un pericol real în jur. Toate acestea pot determina ca persoana să nu poată continua ceea ce făcea anterior și această perioadă se numește criză. O *situație de criză* este o situație generatoare de stres ridicat, care afectează în sens negativ capacitatea unei persoane de a gândi și de a acționa eficient.⁶

De fiecare dată când ne gândim că putem preveni crizele, acesta nu este un scop realist și realizabil. Cel mai eficient mod de a percepe este cum putem scădea șansele că vor apărea crizele și care este suportul de care avem nevoie pentru a le face față.

În ultimii 45 de ani, rata suicidului, la nivel mondial, a crescut cu aproximativ 60%, acesta fiind una din cele trei cauze principale de deces în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 15-44 de ani. Tentativele de suicid sunt însă de peste 20 de ori mai frecvente decât sinuciderea propriu-zisă. Statisticile atestă că între 8 și 30 de milioane de oameni, anual, încearcă să-și pună capăt zilelor, dar numai o pătrime din aceste evenimente ajung în vizorul rețelei medicale. În baza rezultatelor unor cercetări efectuate, s-a stabilit că și în Republica Moldova suicidul este un fenomen cu tendințe de creștere. Proporția bărbați/femei fiind de 6 : 1. Peste 90% din toate cazurile de sinucidere sunt asociate cu tulburările mintale (în special, depresia și consecințele cauzate de consumul de alcool și de substanțe narcotice/psihoactive). În Republica Moldova, pe parcursul anului 2015, circa 697 de persoane (inclusiv 103 minori) au comis tentative de suicid, din care 343 de cazuri, cu implicarea a 10 minori, s-au soldat cu decesul persoanelor. În anul 2016, numărul acestora a crescut până la 815 cazuri de tentative

⁶ Ion, Al., Dumitru, Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice. Iași: Editura Polirom, 2008, p. 88.

de suicid, inclusiv 132 comise de minori. După criteriul de vârstă al victimelor suicidului sau ale tentativei de suicid, în majoritatea cazurilor este vorba de adolescenți cu vârstă cuprinsă între 13-16 ani.

De menționat că suicidul este consecința unui complex de factori socioculturali și are un risc mai mare de apariție în timpul perioadelor de criză socioeconomică, familială sau individuală (de exemplu, pierderea unei persoane dragi, șomajul, problemele de onoare, divorțul, abandonurile, dezmembrarea familiei). În urma cercetărilor a rezultat că aproximativ 2/3 din cei care s-au sinucis avuseseră anterior cel puțin o tentativă.

Deși pluritatea deciziilor de comitere a suicidului poate releva stresul sau depresia, multe persoane, înainte de a comite actul suicidal, par mai puțin depresive. Familia este un mediu puternic protector împotriva sinuciderii, ea protejând cu atât mai bine cu cât este mai puternic încheată. Statisticile arată că:

- văduvii se sinucid mai mult decât căsătorii și celibatarii;
- căsătoriile prea timpurii au o influență agravantă asupra sinuciderii, în special pentru bărbați;
- persoanele căsătorite de 20 de ani se sinucid mai rar în comparație cu celibatarii;
- rata comportamentului suicidal a crescut la adulții tineri și la adolescenți;
- sinuciderea este extrem de frecventă la persoanele în vârstă;
- bărbații se sinucid într-un număr mai mare decât femeile.

Ce poate proteja persoanele de la riscurile suicidului?

Riscul comportamentului suicidal crește atunci când persoanele suferă de un conflict relațional sau din cauza pierderii relației. Cel mai apropiat cerc social al persoanei – partenerii, membrii familiei, colegii, prietenii și alte persoane importante – au cea mai mare influență și pot fi suportivi în timpul crizelor. Relațiile sunt, în special, importante și protective pentru adolescenți și bătrâni, care au un nivel înalt de dependență.

Bunăstarea omului este construită parțial de către caracterul persoanei, care determină nivelul de vulnerabilitate și rezistență în fața stresului și a traumei. Stabilitatea emoțională și viziunea optimistă dezvoltă identitatea pentru a face față dificultăților vieții. O bună stimă de sine, autoeficacitatea și posibilitatea eficientă de a soluționa problemele, inclusiv abilitatea de a căuta ajutor atunci când este nevoie, pot scădea impactul stresorilor din copilărie și preveni suicidul.



Studiu de caz

Se recomandă să utilizați cazuri și situații care prezintă un final pozitiv și pun accent pe resursele de care a dat dovadă persoana pentru a depăși momentul de criză – familia, serviciile specializate, prietenii etc.

Elena are 16 ani. Ea a decis să se adreseze la unul dintre centrele de sănătate prietenoase tinerilor după două tentative de suicid. Ea povestește că părinții au divorțat și ambii au plecat la muncă peste hotare când ea avea doar 9 ani. Trăiește doar cu bunica în vârstă de 82 de ani. „Uneori simt nevoia să discut cu cineva apropiat. Eu sunt, de firea mea, mai timidă și nu am prea mulți prieteni. Băieții nu mă observă, pentru că am multe coșuri și sunt cam plinuță. Mă simțeam urâtă și, mai mult, nu reușeam să învăț bine, iar profesorii îmi tot făceau observații de genul: „Dacă mama nu-i acasă, nu înseamnă că nu trebuie să înveți!” Eu voiam să învăț, dar nu reușeam. Așteptam să mă telefoneze sau mama, sau tata, care, uneori, parcă nu aveau copil. Dar eu nu am nevoie de haine frumoase și mobilă modernă. Am nevoie de mama. Să mă învețe să mă machiez, să-mi aleg o haină pentru a merge la plimbare, să mă învețe să gătesc. Să miroase și la mine în casă a zeamă făcută de mama!!!”.

Elena a încercat să-și pună capăt zilelor luând pastile. A fost salvată. Totuși, părinții nu s-au întors să-i fie alături. Asistentul social din localitate a sfătuit-o să meargă la Serviciul de Sănătate Prietenos Tinerilor din localitate. „La centru pot discuta cu psihologul ori de câte ori simt că am o problemă, când mă simt singură. Am învățat despre riscuri și cum să le evit, despre impactul consumului de alcool, fumatului și drogurilor. Acum parcă sunt mai puternică.”

Discutați acest caz sau altele similare, conducându-vă de următorul *Ghid de discuții*:

- Cum se simțea Elena?
- Ce gânduri avea despre sine și lumea din jur?
- Ce motive au determinat anxietatea?
- De ce a ajuns să trăiască acele stări?
- Ce soluții a aplicat? De ce?
- Ce putea face diferit și în care moment anume?



Video, film

Videoul *Există viață după tentativa de suicid*
(https://www.youtube.com/watch?v=VE_WlvOm7cQ)?



Cum ne dăm seama că avem nevoie de ajutor?

Discutați în baza acestui material:

- La ce riscuri sunt expuși/expuse adolescenții/adolescentele de astăzi?
- Ce pericole pot apărea în spațiul online?
- Cum poți explica comportamentul lui Andrei (din materialul video)?

Mituri despre suicid

După vizionarea materialului video, realizați împreună cu elevii/elevele o listă a opiniilor auzite despre suicid, ce este și de ce oamenii ajung să întreprindă aceste acțiuni disperate. Se poate realiza deconstrucția miturilor conform modelului prezentat la modulul despre prevenirea violenței.



Proiecte (individuale sau de grup)

Articole pentru lectură și analiză

1. *Când viața te încearcă (sau cum să faci din lămâi, limonadă)*. Disponibil: <https://adolescenti.deprehub.ro/2021/01/17/cand-viata-te-incearca-sau-cum-sa-faci-din-lamai-limonada/>
2. *Atunci când îți cauți sensul în viață*. Disponibil: <https://adolescenti.deprehub.ro/2021/01/17/atunci-cand-iti-cauti-sensul-in-viata/>



Cereți elevilor/elevelor să citească articolele și să completeze fișa individuală. Aceasta se va include în portofoliu.

- Articolul m-a făcut să înțeleg că:

- Realizând această sarcină, am învățat:

- Dificultățile cu care m-am confruntat în timpul realizării sarcinii:

- Cred că este important ca în momentele dificile din viață să _____

_____, deoarece _____

Nume, prenume, grupa _____

TEMA 5. STAREA EMOȚIONALĂ ȘI CONSUMUL DE SUBSTANȚE NOCIVE: TUTUNUL, ALCOOLUL. ADICȚIILE



Mesaje-cheie

- Consumul de substanțe nocive este un comportament pe care o persoană îl alege conștient sau mai puțin conștient, dar oricum este o alegere.
- Accept că există avantaje și dezavantaje ale consumului de substanțe nocive și decid să îmi păstrez starea de bine fără a apela la ele.
- Aleg să vorbesc cu un psiholog/psihologă, deoarece știu că ajutorul unui profesionist/unei profesioniste te ajută să ai grijă de tine, îndeosebi în momente dificile din viață. Este mai ușor să treci prin viață dacă ai lângă tine oameni de încredere și dornici să te ajute.



Suport informativ destinat cadrelor didactice

Fiecare persoană are anumite dependențe în viață (comportamente repetitive realizate pentru a satisface o nevoie). Unele dintre acestea pot avea efecte pozitive și chiar sunt necesare pentru a trăi (apă, aer, mâncare etc.), altele, după natura lor, pot avea efecte negative asupra calității vieții. În anumite situații ale vieții, fiecare persoană poate trece prin stări și emoții care să o împingă, mai mult sau mai puțin, la consumul unor substanțe nocive, în moduri specifice. Adolescența este perioada vieții marcată de nevoia de autonomie și asumare de riscuri, care poate determina, adeseori, adoptarea unor comportamente de risc (consum de alcool, tutun sau drog). Astfel pot fi tratate orice gen de comportament de consum de substanțe nocive ce se poate transforma într-o **adicție** – *fenomen caracterizat prin nevoia imperioasă de a continua utilizarea substanței, ignorând consecințele apărute în plan fizic, psihologic și social, în scopul obținerii unei stări de bine, pentru a evita starea de rău generată de întreruperea consumului.*

Adicție este termenul medical folosit pentru dependență. Așadar, adicția este o problemă de sănătate și nu o problemă de voință sau eșec personal. Ea poate afecta pe oricine, indiferent de statutul social, educație, religie, cultură, venituri etc.

Așadar, există o legătură directă între starea emoțională a persoanei și efectele/beneficiile substanțelor nocive. În acest sens, este important să fie privit consumul de substanțe nocive ca un continuum al intenției persoanei de a-și menține o stare de bine sau de a evita o stare emoțională negativă.

De exemplu, cu o mai mare probabilitate, persoanele care manifestă timiditate vor avea tendința să folosească alcoolul, deoarece acesta le scade neliniștea și ei se pot mai ușor angaja în situații sociale, fără a simți un nivel înalt de îngrijorare sau anxietate. Totodată, în situații de tristețe și dezamăgire sau în situația unui șoc emoțional, alcoolul contribuie la relaxare și la detașarea de amintirile negative, inducând o stare de nepăsare de moment. Astfel, substanțele toxice și drogurile, în absența unui control, pot conduce la multiple efecte negative, atât pe termen mediu, cât și pe termen lung, inclusiv la deces.

Consumul de substanțe nocive poate fi experimental, ocazional, incorrect și abuziv.

Consumul abuziv se caracterizează prin utilizarea recurentă a substanțelor nocive, ceea ce duce la: neîndeplinirea obligațiilor majore la locul de muncă, la școală sau acasă, probleme

de ordin juridic și probleme sociale sau interpersonale. Drogurile sunt acele substanțe care, atunci când sunt consumate de oameni, determină schimbări de funcționare a organismului, de comportament, de gândire.

Unele dintre aceste substanțe se folosesc numai sub controlul medicului, pentru a trata anumite boli, iar altele – drogurile ilegale, sunt substanțe a căror vânzare, cumpărare sau consum sunt interzise și pedepsite prin lege.

Droguri legale	Drogurile ilegale
Medicamentele – substanțe/produse legale pe care le recomandă medicii; care sunt comercializate în farmacii și pe care le administrezi pentru a te vindeca atunci când suferi de o boală. <i>Acestea au fost testate și aprobate de Ministerul Sănătății.</i>	Substanțele a căror vânzare, cumpărare și consum sunt interzise și pedepsite prin lege. De exemplu: <i>marijuana, ecstasy, cocaina, heroina sau LSD.</i>

Drogurile ilegale sunt periculoase pentru toți cei care le consumă, dar sunt și mai **periculoase pentru adolescenți/adolescente și tineri/tinere. Ele cauzează probleme:** digestive, infecții respiratorii, boli grave, chiar fatale. În cazul consumului de droguri injectabile, poate apărea infectarea cu virusi (HIV, hepatita C) dacă au fost utilizate instrumente nesterile.

Consumarea regulată de droguri, fie și pentru o perioadă scurtă de timp, poate provoca dependență fiziologică, ceea ce înseamnă că, atunci când o persoană încetează să mai consume droguri, ea suferă de simptome fizice extrem de dureroase și arde de dorința de a consuma droguri.

Cauzele consumului sunt multiple: lipsa de informații, curiozitatea, influența grupului de prieteni, problemele școlare, problemele familiale, divorțul părinților, distracția, depresia, dorința de a evada, plictiseala, neglijarea părintească, modelele parentale, testarea limitelor, căutarea momentelor de relaxare, fuga de realitate, afirmarea în grup, presiunea grupului.



Ideii, sugestii pentru proiectarea didactică

Această temă este menită să dezvolte spiritul critic în ceea ce privește luarea unor decizii de consum al substanțelor nocive, precum și abilitățile de a le refuza în condiții de presiune a grupului de semenii. Se vor utiliza exerciții și jocuri care stimulează exprimarea vizavi de subiectul menținerii stării de bine și al curiozității față de cele interzise.



Jocuri, energizante

Quizz: Adevărat sau Fals?

Elevii/elevele sunt îndemnați/îndemnate să răspundă, prin ridicarea mâinii, la următoarele afirmații.

- Aproximativ 10% din adolescenți/adolescente fumează până la 15 țigări pe zi, 20 de zile pe lună (procentul este în continuă creștere).
- Aproximativ 75% din liceeni/liceene au consumat, ocazional, alcool.
- Una dintre cauzele principale de deces în rândul adolescenților/adolescentelor sunt accidentele cauzate de consumul excesiv de alcool.

- Aproximativ 40% din adolescenți/adolescente au încercat cel puțin o dată marijuana, în timp ce 22% din aceștia folosesc frecvent acest drog.
- Aproximativ 9% din adolescenți/adolescente au încercat cocaina, în timp ce 4% folosesc acest drog frecvent (cel puțin o dată pe lună).

La final, cadrul didactic va menționa că toate afirmațiile sunt adevărate și va iniția o conversație pe marginea motivelor care, în opinia elevilor/elevelor, îi pot împinge pe tineri/tinere spre consumul de substanțe psihoactive/droguri. Acestea se vor scrie pe tablă.



Studii de caz

Accesați: *Reflecții ale persoanelor care au consumat alcool în exces și au renunțat*

Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=apN9nGnSnLA&list=PLkwQt16SGCOHjBgKDIP8s_Nz7tRVRBs1a.



Videoul va fi utilizat pentru a încuraja reflecțiile pe marginea a 3 categorii de teme:

- 1) motivele consumului de substanțe nocive și ciclul dependenței;
- 2) efectele imediate și de lungă durată ale consumului de substanțe nocive;
- 3) alternativele posibile.



Video, film

Accesați filmul animat „Dependența”. Disponibil:

<https://www.youtube.com/watch?v=pDDIWWMid0A>



Videoul va fi utilizat pentru a încuraja reflecțiile pe marginea celor 3 categorii de teme menționate mai sus.

Alte materiale video utile, care pot fi discutate la această temă.

Ghidul Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților

Disponibil: <https://www.neovita.md/ghidul-parintilor/ghidul-promovarea-sanatatii-si-dezvoltarii-adolescentilor/>





Jocuri de rol

Se invită în față 3 persoane, cărora li se propun anumite roluri. Ceilalți sunt rugați să păstreze liniștea și să urmărească reacțiile și comportamentul personajelor. Un tânăr stă la pauză, de el se apropie prietenii și îi propun să consume alcool împreună cu ei diseară, înainte de a merge la discotecă.

Metode de refuz

Modalități verbale de refuz	Modalități nonverbale de refuz
Spune NU și pleacă. Spune repetat NU. Spune NU motivat. Spune NU invocând scuze. Spune NU și sugerează o alternativă. Spune NU și fă o glumă.	Folosește limbajul corpului pentru a spune NU: - fă un pas înapoi; - dă din cap și arată prin mimică negarea (fă o grimasă, arată că îți este dezgustătoare această idee); - pleacă, dând de înțeles că nu agreezi această propunere.

La finalul conversației, spectatorii/spectatoarele vor analiza comportamentul de reacție manifestat atât de cei care au inițiat propunerile, cât și de cei care le-au refuzat.

Întrebări posibile:

- Cât de convingător a fost răspunsul?
- Ce credeți că simțea fiecare erou în timpul conversației?
- Ce gânduri a avut atunci când a fost refuzat prima dată? Dar a doua oară?
- Cât de ușor ar fi să repetați acest mod de răspuns în alte situații?

Se va oferi timp pentru a răspunde, individual sau în scris, la aceleași întrebări, fără ca acestea să fie comentate sau completate de cadrul didactic.



Proiecte (individuale sau de grup)

Studierea, în grup, a istoriei unei persoane care a depășit dependența de substanțe toxice, cu efectuarea unei analize a motivelor care a determinat consumul și a soluțiilor utilizate.

Tema 6. PLANIFICAREA UNUI MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



Mesaje-cheie

- Înțeleg și accept că un mod sănătos de viață înseamnă disciplină și dorința de a privi în viitor, unde sunt sănătos/sănătoasă și fac ceea ce depinde de mine.
- Conștientizez că este o alegere proprie să îmi planific un mod sănătos de viață, indiferent dacă sunt fată sau băiat.
- Aleg să fac încercări de a respecta un regim al zilei/săptămânii, în care să includ tot ce mă ajută să rămân sănătos/sănătoasă.



Idei, sugestii pentru proiectarea didactică

Accentul metodologic, la oră, se poate pune pe consecințele pe termen lung ale unui mod sănătos și nesănătos de viață, dar și pe utilitatea deprinderilor de a menține rutine sănătoase.



Jocuri, energizante

Cadrul didactic pregătește un set de întrebări. Pot fi utilizate cele propuse mai jos ori acestea pot fi modificate sau completate. În pauză sau la începutul orei, cereți elevilor/elevelor să răspundă cu DA sau NU la întrebările pe care le citește. Fiecare elev/elevă primește un cartonaș, pe aversul căruia va fi scris DA, iar pe reversul acestuia – NU. Apoi citește rar lista de mai jos și oferă elevilor/elevelor posibilitatea să ia o decizie. Sunt binevenite realizarea la tablă a totalurilor pentru fiecare întrebare.

1. Sănătatea este preocuparea adulților și a celor bolnavi, tinerii/tinerele nu trebuie să se preocupe de ea.
2. Unii oamenii duc un mod nesănătos de viață și ajung să trăiască mulți ani, de aceea nu merită efortul să ai un mod anumit de viață. E important să trăiești momentul.
3. Medicina a avansat mult și, dacă ai bani, vei trăi 100 de ani.



Video, film

Accesați: *Alege ce mănânci*, Zebra show. Disponibil:
<https://www.youtube.com/watch?v=6-R10SOztQY&t=27s>.



Este nevoie ca materialul video să fie însoțit de o conversație ghidată, pentru a scoate în evidență beneficii și riscuri ale unui mod sănătos de viață. Conversația se poate desfășura conform modelului de mai jos.

Ce beneficii am dacă mănânc nesănătos la momentul actual? • Primesc plăcere, senzații de satisfacție.	Ce consecințe pot apărea dacă mănânc nesănătos: • Mă îmbolnăvesc. • Nu am puteri să mă ridic și să merg la muncă.
Ce beneficii am dacă mănânc sănătos? • Am multă energie. • Pot munci.	Ce se poate întâmpla dacă mănânc nesănătos? • Cheltui bani mai mulți pentru ...

Acest material poate fi completat individual sau în grup, iar produsele urmează să fie prezentate în grupul mare. Misiunea este de a elabora cât mai detaliat fiecare casetă.



Jocuri de rol

Invitați 2 elevi/eleve să poarte o conversație despre modul sănătos de viață în baza scenariului de mai jos. Înainte de a începe conversația, fiecare elev/elevă va întocmi o listă de 10 recomandări pentru un mod sănătos de viață, formulate convingător pentru un adolescent/adolescentă.

Sarcină. Un adolescent/o adolescentă (10-19 ani) spune că vrea să adopte un mod sănătos de viață și vă roagă să-l/să o ajutați cu sfaturi concrete. Ambele personaje vor sta în fața clasei.

În spatele personajului care solicită sfaturi se află alți doi colegi/două colege – unul/una va avea misiunea să fie gândurile pozitive ale acestuia/acesteia (în favoarea recomandărilor), iar celălalt/cealaltă – gândurile negative (care vor fi împotriva recomandărilor).

Fiecare argument va fi urmat de un scurt dialog între *Pro* și *Contra*, iar elevul/eleva va decide, în baza acestor argumente, dacă acceptă sau nu recomandarea, comentând argumentele care i-au părut mai convingătoare.

Jocul de rol continuă până la epuizarea recomandărilor sau a timpului rezervat activității.

După încheierea jocului, fiecare poate completa o fișă individuală sau de grup.

Model de fișă de evaluare

- Situația regizată m-a făcut să înțeleg următoarele lucruri despre modul sănătos de viață:

- Cred că persoanele care duc un mod sănătos de viață dau dovadă de calitate precum:

- Cel mai mare beneficiu pentru un mod sănătos de viață este:

- Decizia de a alege să adopți un mod sănătos de viață este mai ușor de luat atunci când

_____,
deoarece _____.



Proiecte (individuale sau de grup)

Scrisoare din viitor. Fiecare elev/elevă, după caz, va avea posibilitatea să elaboreze o scrisoare, în care se va plasa virtual în viitor (de exemplu, peste 5 ani). Astfel, din viitor va face o adresare pentru sine cel/cea din prezent și va descrie, în cele mai mici detalii:

- 1) cum arată o zi din viitor (unde și cu cine locuiește, ce muncă face, de ce anume această activitate, ce salariu are);
- 2) ce rutine folosește pentru a rămâne sănătos/sănătoasă și de ce (unde se odihnește și de ce anume acolo);
- 3) ce activități recreative a descoperit;
- 4) cum a ajuns să obțină ceea ce are (calitățile care l-au ajutat/au ajutat-o; calitățile care mai trebuie dezvoltate);
- 5) dificultățile cu care se confruntă; abilitățile dezvoltate pe parcursul celor 5 ani privind planificarea unui mod sănătos de viață;
- 6) sugestiile pe care le are pentru cel/cea din prezent (ce să facă, ce să evite și de ce).

Scrisoarea se va scrie de mână și se va plasa în portofoliu.

De asemenea, puteți propune următoarele sarcini:

- Faceți o listă cu 10 acțiuni întreprinse în timpul unei zile care ar putea asigura menținerea sănătății. Selectați 10 proverbe, maxime sau definiții privind domeniul sănătății.
- În baza unei lecturi recomandate, realizați un rezumat, în care să prezentați 5 idei despre sănătatea personajului sau 5 idei generalizate, argumentând selecția.

BIBLIOGRAFIE

Documente normative naționale și internaționale

1. *Codul educației al Republicii Moldova nr. 152/2014*. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2014, nr. 319-324, art. 634.
2. *Legea nr. 138/2012 privind sănătatea reproducerii*. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2012, nr. 205-207, art. 673.
3. *Legea nr. 45/2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie*. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, nr. 55-56, art. 178.
4. *Declarația universală a drepturilor omului nr. 12/1948*. În: Tratatate Internaționale din 30 decembrie 1998, nr. 1, art. 12.
5. *Convenția pentru apărarea drepturilor omului și a libertăților fundamentale, ratificată prin Hotărârea Parlamentului nr. 1298/1997*. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 1997, nr. 54-55 art. 502.
6. *Comitetul ONU pentru Drepturile Omului, Comentariul General nr. 34 CCPR/C/GC/34 din 2011*.
7. *Standardele pentru protecția și siguranța copiilor/elevilor în mediul online* (Standarde Școli sigure online, Ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr. 872/2021).
8. *Curriculum la disciplina Decizii pentru un mod de viață sănătos pentru învățământul profesional tehnic* (Ordinul nr. 871/2022).

Literatură metodică și de specialitate

1. Cartaleanu T. *Predarea interactivă centrată pe elev*, Chișinău: Editura „Știința”, 2007.
2. *Decizii pentru un mod sănătos de viață. Ghid pentru profesori*. Chișinău 2011, 2023.
3. *Decizii pentru un mod sănătos de viață. Ghid pentru elevi*. Chișinău 2011.
4. *Ghid metodologic privind luarea deciziilor participative la nivel local*. Chișinău, 2010.
5. Leșco G., Chirev L., Bordeianu N., Gandrabur N., Cuciuc V. *Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid pentru persoanele de resursă din comunitate*. Chișinău, 2020.
6. Leșco G., Luchian A., Chirev L. *Studiul de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor privind sănătatea și deprinderile de viață ale elevilor din învățământul profesional tehnic*, UNFPA, Moldova, Chișinău, 2021.
7. Sclifos, L. *Formarea/dezvoltarea competenței de a învăța să înveți*. În: Revista „Didactica pro...”, nr. 3, 2010.

Resurse online

1. Covrig N., Buzu A., Cantarji V. *Studiu Covid-19 și tinerii: efectele pandemiei asupra bunăstării emoționale*.
2. Gollob R. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a XII-a*. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_-_ghidul_profesorului_-_clasa_12_web_sep2021.pdf.
3. Gollob R., Keller M. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a IX-a*, Chișinău, Editura „Lyceum”.
4. Grîu N. *Manual de educație mediatică și informațională*. Disponibil: <https://biblioemi.abrm.md/>. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_clasa_9_corr_print.pdf.
5. Keller M., Borer C., Holzwarth P. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a X-a*. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_-_ghidul_profesorului_-_clasa_10_web_sep2021_0.pdf.

6. Keller M., Borer C., Holzwarth P. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului*. Clasa a XI-a. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_-_ghidul_profesorului_-_clasa_11_web_sep2021.pdf.
7. *Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid*. Disponibil: <https://www.neovita.md/ghidul-parintilor/ghidul-promovarea-sanatatii-si-dezvoltarii-adolescentilor/>
8. UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*. Disponibil: http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf:
9. WHO, UNESCO (2021) *Making every school a health promoting school: implementation guidance*. Disponibil: <file:///C:/Users/user/Downloads/9789240025073-eng.pdf>.

Filme

1. *Anatomia feminină*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=zVBMM3kOzQo&ab_channel=CIDSR.
2. *Anatomia masculină*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=fqsofCFQGJ8&ab_channel=CIDSR.
3. *Care sunt etapele sarcinii*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=mTQ-uvnWe0E&ab_channel=CIDSR.
4. *Câinile negru – depresia*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=M94Z_OKglh8 (rus.);
5. *Ce este abstenența?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=-j97Ei5HuuY&t=12s&ab_channel=CIDSR.
6. *Ce este HIV?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=AkcO6isSvaY&ab_channel=CIDSR
7. *Ce este HPV?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=aEhJS-8tihA&ab_channel=CIDSR
8. *Ce este un avort?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=OInbTA_oGfo&ab_channel=CIDSR
9. *Ce să faci după un act sexual neprotejat?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=T5XMT8QceZE&ab_channel=CIDSR.
10. *Ce sunt bolile cu transmitere sexuală?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=fOFajsajTGk&ab_channel=CIDSR.
11. *Coming Out-ul LGBTQ+*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=VxbaQsXM_II&ab_channel=CIDSR
12. *Contracepția cu acțiune îndelungată*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=1Ihd0wCjB7U&ab_channel=CIDSR.
13. *Diferite tipuri de familii*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=UsP8BmOFrzQ&ab_channel=CIDSR
14. *Dizabilitate și sexualitate*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=AKVzYhxTWgE&ab_channel=CIDSR.
15. *Ești pregătită să faci sex?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=4Mq04aOahBo&ab_channel=CIDSR.
16. *Masturbarea: absolut normal*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=m6WMKVG01aQ&ab_channel=CIDSR.
17. *Mărturii ale persoanelor care au avut depresie*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=y_cl-ViTwmkM (rus.)
18. *Menstruația: La ce să te aștepți*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=ZhVwQfCz-PQ&ab_channel=CIDSR
19. *Orientările sexuale explicate*. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=i_XgjwtpAaA&ab_channel=CIDSR.

20. *Porno: realitate sau ficțiune?* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=HL1cp2Tkmyk&ab_channel=CIDSR.
21. *Prezervativele: cum trebuie folosite eficient.* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=Rw1p4wazz78&ab_channel=CIDSR
22. *Produse de igienă menstruală.* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=Rzaq8HCwZEc&ab_channel=CIDSR.
23. *Rolurile de gen și stereotipurile.* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=qRRMor3gTBg&ab_channel=CIDSR. Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=H6LvRYa66Ec&ab_channel=CIDSR.
24. *Sarcina și reproducerea.* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=Q6NeilJgtyA&ab_channel=CIDSR.
25. *Varietate identităților de gen.* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=2Vi7iQOpvQM&ab_channel=CIDSR.
26. *Violența față de partenerul intim.* Disponibil: https://www.youtube.com/watch?v=89J7BxQ8LsU&ab_channel=CIDSR.
27. *Что происходит в подростковом периоде?* Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=NjOmbErBNbk>.
28. *Почему трудно быть подростком?* Disponibil: <https://www.youtube.com/watch?v=o06tjasgRmE>.

Platforme/jocuri

1. Portalul Sigur Online. Disponibil: <https://siguronline.md>.
2. Jocul online „Fără tabu”. Disponibil: <https://faratabu.joc.md/>.
3. Site-ul 12 plus.md. Disponibil pe: <https://12plus.md/vlogs/>.
4. Amaze. Disponibil pe <https://amaze.org/>.
5. Resurse online din seria Найчик available pe You Tube.