

Denumirea programului de formare profesională continuă	EDUCAȚIA FAMILIALĂ ȘI MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ
Public-țintă	Cadrele didactice din învățământul general, manageri, părinți, educatori
Scop	Dezvoltarea competențelor de educație a familiei pentru un mod sănătos de viață; facilitarea aplicării strategiilor, formelor și metodelor de planificare și respectare a modului sănătos de viață la nivelul familiei și școlii.
Durata cursului	120 ore (32 ore contact), 4 credite
Document de absolvire	certificat
Coordonator program formare	Calaraș Carolina, dr., conf. univ.
Cadre didactice (formatori)	Calaraș Carolina, dr., conf. univ.

CURRICULUMUL PROGRAMULUI

Competențe vizate

1. Identificarea conceptelor și teoriilor de bază cu privire la educația familială și stilul sănătos de viață;
2. Determinarea componentelor, principiilor și condițiilor modului sănătos de viață în familie;
3. Caracterizarea factorilor și modalităților de funcționare a modului sănătos de viață în familie;
4. Estimarea calității modului de viață și a relațiilor familiale;
5. Elaborarea și aplicarea strategiilor de optimizare modului de viață în familie;
6. Promovarea modului sănătos de viață a familiei la nivel de instituție de învățământ și societate.

Planificarea pe module tematice/unități de conținut

Tema 1. Modul sănătos de viață și educația pentru sănătate în cadrul familiei. Definiri conceptuale: stil sănătos și mod sănătos. Componentele modului sănătos de viață a familiei. Principiile educației pentru sănătate în familie. Educația pentru sănătate a adulților. Educația pentru sănătate a copiilor. **Tema 2. Cultura fizică și sănătatea. Călimba organismului și echilibrul psihologic al omului.** Cultura fizică – condiție de bază în educația familiei. Procedee de fortificare a rezistenței organismului la acțiunile nefavorabile ale factorilor climaterici. Principiile călimbei organismului uman. Factorii nocivi și profilaxia fumatului, alcoolismului, narcomaniei. **Tema 3. Cultura muncii intelectuale în contextul educației familiale și sănătatea.** Munca intelectuală în contextul educației familiale. Oboseala și stresul. Managementul stresului. Cauzele oboselii intelectuale. Strategii de organizare și gestionare a muncii intelectuale la membrii familiei. Odihna activă. **Tema 4. Cultura și igiena alimentației. Nutriția rațională și sănătoasă.** Piramida/ structura alimentației raționale/ sănătoase. Reguli generale privind igiena alimentației. Factorii nutritivi. Supraalimentație și subalimentație: cauzele, consecințele. **Tema 5. Cultura și igiena locuinței. Regimul vieții/ zilei (copilului, familiei).** Criteriile sanitare de întreținere a locuinței. Amplasarea locuinței, planificarea și asigurarea condițiilor optime pentru sănătatea familiei. Programul vieții și regimul zilei familiei/părinților/ copilului. **Tema 6. Modalități de profilaxie a maladiilor somatice și infecțioase.** Măsuri medico-sanitare pentru prevenirea apariției și răspândirii bolilor somatice și infecțioase. Igiena personală și igiena alimentară. Vaccinarea. Izolarea bolnavului. **Tema 7. Igiena sufletului. Sisteme de ocrotire a sănătății fizice și spirituale ce au trecut proba timpului (Religia; Yoga, Ayr-Veda; autotreningul; gimnastica „Ușu” etc.).** Necesitatea igienei spirituale. Religia, credința și sănătatea. Surse de poluare mintală. Taina Spovedaniei și Mărturisirii. Alte sisteme de ocrotire a sănătății spirituale. Tehnici de relaxare mintală și spirituală. Consilierea și educația familiei.

Finalități de studii

La sfârșitul programului de formare profesională continuă, formabilii vor fi capabili să:

- identifice conceptele și teoriile de bază ce reflectă educația familială și modul sănătos de viață;
- determine principiile și modalitățile unui mod sănătos de viață în familie;
- caracterizeze factorii și principiile de funcționare a modului sănătos de viață în familie;
- determine condițiile educației familiale ce contribuie la fortificarea sănătății;
- analizeze structura modului sănătos de viață în familie;
- argumenteze aplicarea formelor și metodelor de călire a organismului uman/adulți, copii;
- estimeze calitatea modului de viață și a relațiilor familiale;
- elaboreze strategii de optimizare a modului de viață în familie;
- promoveze și să educe modului sănătos de viață a familiei.

Modalități de evaluare

Evaluare inițială: chestionare de identificare a nevoilor cadrelor didactice cu privire la proiectarea și realizarea procesului educațional la disciplina *Educația familială și modul sănătos de viață*;
Evaluare formativă: prezentări, agenda nutriției, programe de activități fizice/înviorare, exerciții fizice, antrenament, regimul zilei, metode și tehnici de optimizare a modului sănătos de viață;
Evaluare sumativă: elaborarea modelelor psihopedagogice de educație familială pentru un mod sănătos de viață.

Calendarul programului

4 sesiuni de formare pentru un an academic

Locul desfășurării programului

mun. Chișinău, str. Ion Creangă 1, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, *Centrul de Formare Continuă*

*La solicitarea beneficiarilor programul de formare poate fi realizat în teritoriu sau prin metoda mixtă/ blended-learning

Contacte

www. upsc. md

Tel. 022 24 07 96 ; 022 35 83 72

mail: upsc.formarecontinua@gmail.com