

Denumirea programului de formare profesională continuă	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
Public-țintă	Cadre didactice din învățământul general
Scop	Dezvoltarea competențelor psihopedagogice ale cadrelor didactice în vederea formării la elevi a competențelor de organizare și respectare a modului sănătos de viață pentru o viață de calitate.
Durata cursului	120 ore (32 ore contact), 4 credite
Document de absolvire	certificat
Coordonator program formare	Larisa Chirev, lector
Cadre didactice (formatori)	Elena Losii, dr., conf. univ., Calaraș Carolina, dr., conf. univ., Pîslari Stela, dr., lector, Larisa Chirev, lector

CURRICULUMUL PROGRAMULUI

Competențe vizate
<ul style="list-style-type: none"> • proiectarea demersului didactic de promovare a modului sănătos de viață în cadrul diverselor discipline obligatorii și opționale; • crearea condițiilor favorabile pentru desfășurarea procesului instructiv-educativ și a unui climat relațional favorabil pentru realizarea sarcinilor; • utilizarea strategiilor de predare-învățare interactivă prin valorificarea resurselor didactice; • proiectarea și realizarea traseului de dezvoltare personală și profesională; • facilitarea implicării elevilor și membrilor familiei în adoptarea stilului de viață sănătos.
Planificarea pe module tematice/unități de conținut, timp alocat
<p>Tema 1. Impactul modului de viață asupra sănătății și calității vieții. Definierea modului sănătos de viață, componentele lui. Tema 2. Regimul de activitate și odihnă. Igiena muncii și odihnei. Tema 3. Alimentația rațională. Piramide ale alimentației. Tema 4. Igiena personală (a corpului, a hainelor și încălțăminte). Tema 5. Igiena mintală. Tehnici de reglare emoțională. Tehnici de învățare eficientă. Tema 6. Igiena socială. Armonizarea relațiilor interpersonale. Tema 7. Ocrotirea mediului ambiant. Tema 8. Activitatea fizică (sportul) și călirea organismului.</p>
Finalități de studii
<p>La sfârșitul programului de formare profesională continuă, formabilii vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sintetizeze cunoștințe și experiențe pentru promovarea modului sănătos de viață și a mediului favorabil pentru dezvoltarea personală armonioasă; - elaboreze strategii de valorificare a resurselor didactice, a echipamentelor/mijloacelor disponibile, inclusiv TIC pentru desfășurarea proiectului didactic; - creeze parteneriate administrația școlii – APL – alte organizații locale pentru a asigura în școală condiții necesare pentru un mod de viață sănătos (pentru elevi și cadre didactice); - dezvolte continuu competențele profesionale și personale pentru realizarea rolurilor asumate.
Modalități de evaluare
<p>Evaluare inițială: chestionare de identificare a nevoilor în formare a cadrelor didactice</p> <p>Evaluare formativă: evaluare reciprocă, studii de caz, rezolvarea unor situații de problemă, proiecte individuale și de grup;</p> <p>Evaluare sumativă: proiectul unei activități didactice.</p>
Calendarul programului
4 sesiuni de formare pentru un an academic
Locul desfășurării programului
<p>mun. Chișinău, str. Ion Creangă 1, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, <i>Centrul de Formare Continuă</i></p> <p>*La solicitarea beneficiarilor programul de formare poate fi realizat în teritoriu sau prin metoda mixtă / blended-learning</p>
Contacte
<p>www.upsc.md Tel. 022 24 07 96; 022 35 83 72 mail: upsc.formarecontinua@gmail.com</p>

