


DEZVOLTAREA LA ELEVI A COMPETENȚELOR DE LUARE A DECIZIILOR PENTRU UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Zinaida DOLINȚĂ, director adjunct, gradul managerial II,
profesor de biologie, gradul didactic superior
Colegiul de Industrie Ușoară, Bălți, Republica Moldova

Abstract: The paper focuses on the significance and impact of the optional course „Decisions for a healthy life” in shaping the personality of adolescents. The experiment consisted had two stages - one of finding and another for analysis. The subjects were adolescents by 16 years averaged. The course was intended to bring a helpful information for their age, after which the teenager will be able to look at problems and opportunities around safer, will be able to judge critically the situations in which they may be involved and their consequences etc.

The course „Decisions for a healthy life” is a required field of education in every institution. The course goes beyond a scholarly approach to contents and creates the opportunity for training the necessary skills to make decisions on a healthy and balanced way of life. Through the experiment was shown the positive effect of the course and increasing theoretical and practical level of knowledge from the initial stage to the final.

„Sănătatea este un cuvânt mare. Ea cuprinde nu numai corpul, ci și mintea și spiritul și perspectiva unui om”.
James H. West

Traversăm o perioadă în care ne confruntăm cu o creștere a costurilor serviciilor medicale și, implicit, creșterea impactului bolilor asupra întregii populații a țării. Deși afirmația „este mai ieftin să previi decât să tratezi” poate părea demodat, credem că este mai adevărat decât oricând. Este necesar să facem educație pentru sănătate și să promovăm sănătatea în Republica Moldova în concordanță cu standardele internaționale [4].

Cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, destinat elevilor din Instituțiile de Învățământ Profesional Tehnic, organizat în primul an de studii, constituie o direcție necesară a domeniului educativ în fiecare instituție de învățământ, care urmărește progresul elevilor atât din perspectiva cunoștințelor noi, cât și din cea a integrării valorilor promovate în viața personală și în mediul social concret. Cursul depășește limitele unei abordări scolastice a conținuturilor și creează oportunitatea pentru formarea competențelor necesare în luarea deciziilor privind modul sănătos și echilibrat de viață.

Versiunea inițială a acestui Curriculum a fost elaborată în cadrul proiectului „Prevenirea HIV/SIDA în Europa de Est, componenta pentru Moldova”, în perioada 2009-2010, cu sprijinul financiar al Biroului de Cooperare Tehnică al Germaniei (GTZ) GmbH. În anul 2011, echipa de autori dr. Scilifos L., Crețu N., Crețu V., Lîsenco S. a revizuit acest document de curriculum și l-a centrat pe competențele - cheie necesare pentru promovarea unui mod sănătos de viață pentru adolescenți [5].



Dezvoltarea competențelor de luare a deciziilor pentru un mod sănătos de viață, sunt competențe cruciale, dat fiind numărul extrem de mare al copiilor și adolescenților abandonați de către părinți migranți.

Este atât de minunat să descoperi lucruri noi, să ai senzații noi și să înțelegi că devii tot mai puternic și mai matur cu fiecare acțiune pe care o faci. Dar, intrarea în viața adultă implică pe lângă bucurii și dezamăgiri. Este bine de a avea un prieten, care îți poate sugera soluția potrivită, care îți poate da un sfat. Anume acest curs, „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, devine „prietenul” unui adolescent cu care el va putea pași mai ușor în viața adultă.

Cum trebuie să luăm decizii, care ne vor ajuta să avem succes în viață?

Cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață” tinde să ofere răspunsul la această întrebare.

Impactul scontat al acestui curriculum este de a crea oportunități pentru transferul competențelor de luare a deciziilor în toate aspectele ce țin de un mod sănătos de viață. Absolvenții cursului își vor dezvolta abilitățile de autogestiune și vor putea influența comportamentul semenilor (managementul școlar) pentru promovarea unui mod de viață sănătos.

Asistând la cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, adolescentul/elevul poate stabili ce este un „mod sănătos de viață” pentru sine și cum își poate asigura sănătatea și fericirea în viitor. Sănătatea, ca și fericirea, este o decizie. Decizia de a exista în armonie cu tine însuși, cu nevoile și cu visele tale.

Ce situații prezintă un risc pentru sănătatea adolescentului și a celor din jur? Cum poate adolescentul identifica și preveni aceste riscuri? [5].

Acest curs interesant și neobișnuit este predat de profesori instruiți special. În timpul lecțiilor, tinerii analizează situații concrete și căuta soluții diverse pentru deciziile pe care toți trebuie să le ia în viața adultă. Prin discuții și lucrul în grup, aplicând diverse metode : *brainstorming*, *clustering*, *discuția ghidată*, *gândește – perechi – prezintă (G/P/P)*, *predarea complementară*, *freewriting*, *SINELG*, *studiul de caz*, *jocul de rol etc.*, analizează consecințele posibile ale acestor decizii – atât pe termen scurt cât și pe termen lung. Elevii au posibilitatea să se întâlnească cu diferiți specialiști (medici) în domeniul modului sănătos de viață primind răspunsuri de la ei la cele mai intime întrebări [1, 2].

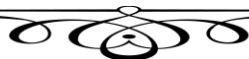
Cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață” implică mai multe *competențe*:

- de accesare a informației valide și relevante pentru protejarea sănătății;
- de analiză a consecințelor diferitor opțiuni comportamentale în situații de risc;
- de luare a deciziilor în baza valorilor și scopurilor personale; etc.

Astfel, cursul nominalizat este axat pe formarea competențelor, ce constă dintr-o metodologie mai specială - axată pe dezvoltarea gândirii critice, implicarea elevilor în activități individuale, în perechi și în grup, valorificarea experienței individuale a fiecărui elev, etc. Relația de încredere dintre profesor și elev constituie una din cheile succesului acestui curs, astfel profesorii sînt îndemnați să asigure confidențialitatea discuțiilor și opiniilor împărtășite pe parcursul acestor ore. Cea mai importantă metodă de instruire este exemplul propriu. Astfel, profesorul 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 [1, 2, 5].

Cursul se adresează adolescenților care sunt în proces de formare profesională. El se axează pe principii:

- Centrarea pe elev, ca și subiect al activității educaționale;
- Compatibilitatea curriculumului național cu cel european din perspectiva consolidării competențelor transversale;
- Învățarea prin aplicarea în practică, participarea directă și activă a elevilor în activități și evenimente comunitare ș.a.



Comunicarea și invitarea specialiștilor din domeniul ocrotirii sănătății este obligatorie pentru realizarea cu succes a cursului. Astfel, se recomandă stabilirea contactelor, în primul rând, cu asistentul medical din instituția dată. În realizarea acestui curriculum, profesorii întocmesc un parteneriat cu unele organizații din comunitate. Instituția, care a servit drept bază experimentală pentru lucrarea dată, Colegiul de Industrie Ușoară m. Bălți, a făcut un parteneriat eficient cu: Centrul Medicilor de Familie din Bălți, Centrul „ATIS”, Bălți, „Tinerii Pentru Dreptul la Viață”, Centrul de Medicină Preventivă etc., elevii din colegiu având posibilitate, pe parcursul promovării cursului, să comunice cu persoanele – resursă din m. Bălți, luând cunoștință despre serviciile existente din comunitate, depășind barierele de comunicare.

Activitățile de învățare proiectate au caracter educativ, oferă elevilor informații veridice în baza cărora ei valorifică oportunități de a-și analiza atitudinile și explora comportamentul social ce ține de un mod sănătos de viață. Astfel, a fost creat un context pentru a conștientiza problemele, provocările și riscurile existente în jur.

Orientat spre schimbări în comportamentul social, curriculumul vine în deplină concordanță cu exigențele de reformă educațională din Republica Moldova [5], formând la elevi un set de *competențe specifice*. Competențele de bază la disciplină sunt etape ale formării competențelor transversale și sunt formate pas cu pas până la sfârșitul anului de studii.

Competența de bază a disciplinei *Decizii pentru un mod sănătos de viață* este *Luarea deciziilor în situații de risc*. Din această competență derivă cinci competențe specifice:

1. Competența de a procesa informație relevantă despre serviciile comunitare multisectoriale în funcție de necesitățile individuale pentru prevenire, tratament sau sprijin social - juridic.
2. Competența de a analiza consecințele diferitor opțiuni comportamentale în situații de risc pentru sănătate.
3. Competența de a corela deciziile cu valorile și scopurile personale.
4. Competența de comunicare interpersonală pentru fortificarea sănătății personale.
5. Competența de a reduce riscurile de sănătate pentru sine și pentru cei din jur.

Succesul cursului poate fi asigurat dacă, profesorul:

- Este deschis spre comunicare cu elevii;
- Demonstrează competențe și cunoștințe în domeniu;
- Nu este critic, respectă valorile, atitudinile, convingerile și comportamentele altora;
- Respectă informația confidențială despre elevii săi cu cei din jur.
- Are o atitudine pozitivă față de educația pentru sănătate precum și față de sănătatea sexual – reproductivă.

Cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață” solicită un efort semnificativ din partea profesorului [1,2] dar oferă și recompense pe măsură:

- profesorul are încrederea și respectul elevilor;
- profesorul continuă dezvoltarea abilității profesionale – metodologia focusată pe dezvoltarea competențelor este una actuală, iar experiența acumulată în cadrul acestui curs poate fi aplicată și la alte discipline;
- profesorul găsește informație utilă și își dezvoltă competențele necesare pentru propriul mod de viață sănătos;
- profesorul comunică cu specialiști din domeniul ocrotirii sănătății, astfel având prilejul de a formula întrebări și primi răspunsuri referitor la sănătatea proprie.

Determinarea nivelului de cunoaștere a unor conținuturi curriculare de către elevii anului (clasa X-a) în etapa incipientă s-a realizat prin metoda chestionării.

Total, chestionarul cuprinde 23 de întrebări. Unele sunt întrebări ce țin de *cunoștințe*, altele țin de *comportament* sau *atitudini*, iar cele din urmă țin de *competențele* elevilor.



Obiectivul acestei chestionări a constat în analiza situației înainte de promovarea cursului „Decizii pentru un mod sănătos de viață” și motivarea elevilor pentru el.

Pentru analiză s-au selectat întrebări din diferite teme (sesiuni). Pe parcursul întregului an, la promovarea cursului, profesorul ține cont de rezultatele *Chestionării inițiale* și atrage mai multă atenție răspunsurilor eronate.

Propunem, selectiv, câteva întrebări și analiza lor:

1. *Profesorul vrea să-ți ofere informație despre modul sănătos de viață, pubertate, sănătatea sexual-reproductivă, infecțiile cu transmitere sexuală, HIV, etc. Ai putea discuta despre acestea cu profesorul?*

Cu siguranță aș putea	40 %	Probabil n-aș putea	0%
Probabil aș putea	60%	Cu siguranță n-aș putea	0%

Încrederea în profesor: Din rezultatele chestionării (nr.1) 40% elevi *se simt încrezuți* să discute cu profesorul la întrebările despre modul sănătos de viață, iar 60% nu sunt încrezuți, ceea ce denotă neîncrederea într-o persoană adultă.

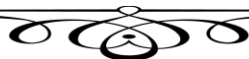
2. *Există diferite opinii privind rolurile și relația dintre femei și bărbați în orice societate*

	Afirmații	Nu sunt de acord	Sunt de acord	Nu știu
1	Dacă tânăra iubește un bărbat, ea trebuie să aibă deplină încredere în el.	40%	50%	10%
2	Bărbatul trebuie să acumuleze experiență sexuală până la căsătorie, iar tânăra trebuie să-și păstreze virginitatea.	30%	60%	10%
3	În familie, femeia este responsabilă de educația și sănătatea copiilor.	10%	80%	10%
4	Axarea pe cariera profesională este mai importantă pentru bărbați decât pentru femei.	80%	20%	0%

Relațiile gender: Elevii care au răspuns „*Sunt de accord*” încă nu au atitudinea corectă privind egalitatea genurilor pe care o promovează cursul „Decizii pentru un mod sănătos de viață”. Cei care au răspuns „*Nu sunt de accord*”, au deja atitudinea corectă față de egalitatea genurilor. (nr.2)

16: Ce strategii folosești în cazul unei situații stresante?

Lista strategiilor	Adesea	Uneori	Nu folosesc
Respirația adâncă	70%	30%	0%
Practicarea activității fizice/sportului	20%	30%	50%
Consumul de alcool	0%	10%	90%
Consumul de produse alimentare	20%	60%	20%
Plimbarea	80%	10%	10%
Ascultarea muzicii	90%	10%	0%
Evocarea unor lucruri pozitive față de sine	40%	30%	30%
Fumatul	0%	0%	100%
Discuția cu o anumită persoană	30%	60%	10%
Vizionarea televizorului	30%	60%	10%



Stresul și luarea deciziilor: Procentajul răspunsurilor ne arată strategiile, care pot include riscuri pentru sănătate, dacă nu sunt luate moderat.

Studiul cercetării organizate, a grupelor de tineri, a putut înfățișa gama variată de posibilități de manifestare.

Elevii din Colegiul de Industrie Ușoară, (grupe de experiment), Liceul Teoretic (grupa de control, unde nu se citește cursul dat) supuși experimentului pedagogic, la începutul cursului, au completat un chestionar, iar după finalizarea lui completează același chestionar și se compară răspunsurile. Astfel, putem face o concluzie referitor la cât de sănătos a devenit modul de viață al adolescenților care au ascultat acest curs.

În cadrul cursului „Decizii pentru un mod sănătos de viață”, evaluarea a urmărit progresul elevilor atât din perspectiva cunoștințelor noi, cât și din perspectiva integrării valorilor promovate în viața personală și în mediul social concret.

Evaluarea formativă a fost centrată pe aspectul calitativ, fiind esențială pentru procesul de predare-învățare. Atât profesorul, cât și elevii, vor avea posibilitatea de a monitoriza procesul de învățare. Evaluarea formativă va servi în continuare în calitate de suport pentru crearea și menținerea motivației de învățare și schimbare de comportament.

Evaluarea propriei comunicări cu semenii, evaluarea contextului social și fizic constituie unul din aspectele cele mai importante ale acestui curriculum, care contribuie nu numai la formarea comportamentului personal adecvat, ci și la promovarea unui mod sănătos de viață în școală, familie și în cercul de prieteni.

Ținând cont de aspectul personal al subiectelor abordate în cadrul cursului, este încurajată, în mod deosebit, *autoevaluarea*. Rolul profesorului este de facilitator: el explică metodele, formulează sarcinile și propune oportunități de interpretare. Atunci când sarcinile de evaluare vizează subiecte sensibile, dă preferință comunicării rezultatelor evaluării în perechi și evită prezentarea lor în plen. Profesorul asigură confidențialitatea rezultatelor evaluării, în cazul în care acest lucru este solicitat de elevi.

Pentru asigurarea unei autoevaluări adecvate, la începutul cursului, profesorul propune mai multe *reguli de comunicare*, aprobate de către toți elevii. Una dintre cele mai importante reguli este *Respectarea intimității/confidențialității opiniilor elevilor* prin oferirea dreptului de a refuza participarea la un exercițiu incomod, din punct de vedere al elevului sau de a renunța la exprimarea opiniilor în public.

În datele ce urmează, prezentăm (selectiv) rezultatele experimentului formativ, după ce elevii au ascultat și promovat toate cele 17 sesiuni:

1. *Profesorul vrea să-ți ofere informație despre modul sănătos de viață, pubertate, sănătatea sexual-reproductivă, infecțiile cu transmitere sexuală, HIV, etc. Ai putea discuta despre acestea cu profesorul?*

Din rezultatele chestionării (nr.1), după promovarea cursului, 90% elevi *se simt încrezuți* să discute cu profesorul la întrebările despre modul sănătos de viață, ceea ce confirmă necesitatea promovării cursului dat.

2. *Există diferite opinii privind rolurile și relația dintre femei și bărbați în orice societate*
Relațiile gender: Parametrii s-au mărit în direcția atitudinii corecte față de gender (nr.2).

16. *Ce strategii folosești în cazul unei situații stresante?*

Stresul și luarea deciziilor: Procentajul răspunsurilor ne indică strategiile, care conduc spre o atitudine pozitivă, privind luarea deciziilor.

Așadar, aplicarea Curriculumului „*Decizii pentru un mod sănătos de viață*” a contribuit la:

- Informarea elevilor despre componentele unui mod sănătos de viață și riscurile posibile;
- Pregătirea adolescenților pentru luarea unor decizii informative privind modul sănătos de viață;
- Promovarea unui mod sănătos de viață în rândul semenilor.



Metodele și sarcinile de evaluare au urmărit formarea comportamentelor specificate. Astfel, instrumentele de evaluare au permis elevilor să demonstreze noi acțiuni, să manifeste noi comportamente, să valorifice noi experiențe, conferind cursului un grad sporit de aplicabilitate.

Studiile de caz propuse vin din experiența elevilor, sunt specifice vârstei și modului lor de viață. Elevii se regăsesc în multe din situațiile discutate, comparând personajele principale și acțiunile lor cu comportamentul propriu.

După efectuarea experimentului pedagogic, la etapa inițială și cea finală, a fost argumentat efectul pozitiv al instruirii tinerilor prin aplicarea Programelor de Informare și Instruire (Educația pentru sănătate).

Cursul dat dezvoltă la elevi competențe de luare a deciziilor, privind modul sănătos de viață, prevenind un comportament de risc.

Psihologul Dana Dumitrache relatează că este momentul *schimbării!* Este momentul unei decizii de-o importanță vitală! Schimbarea stilului de viață nu este nici moft, nici trend, nici marketing! Este necesitate. O necesitate care definește sănătatea, bunăstarea, împlinirea!

Dacă nu e sală, e parc. Dacă nu e nutriționist, e renunțare la alimente grele. Dacă nu e iubire, nu mai e nimic. Iubește-te! Respectă-te! Împacă-te cu tine!

Educarea cetățenilor, ca mijloc de dezvoltare a cunoștințelor și schimbarea comportamentului într-un stil de viață nou, favorabil sănătății este unul dintre scopurile principale ale programului național de educație pentru sănătate.

Referințe bibliografice:

1. Bețiu M., Sclifos L., Crețu N., Crețu V., Lîsenco S. Ghidul profesorului pentru cursul opțional Decizii pentru un mod sănătos de viață. Chișinău: Ericon, 2012. 174 p.
2. Crețu N., Sclifos L., Lîsenco S., Crețu V., Ciubotaru V., Calmîc V., Obreja G., Gheorghiu Ș., Bețiu M. Ghidul elevului pentru cursul opțional. Decizii pentru un mod sănătos de viață. Chișinău: Ericon, 2012. 86 p.
3. Calmîc V., Chișlaru L., Prisacari V., Borșci V., Silitrari N., Chișlaru S. Informarea elevilor de vârstă 10-18 ani despre factorii de risc a bolilor netransmisibile. În: „Sfântul Arhanghel Mihail”. Materialele Conferinței Spitalului Clinic Municipal. Chișinău, 2002, p. 42-45.
4. Pop M. Promovarea sănătății și educație pentru sănătate. Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar. București: Public H Press, 2006.
5. Sclifos L., Crețu N., Crețu V., Lîsenco S. Curriculum pentru cursul opțional. Decizii pentru un mod sănătos de viață. Chișinău: Ericon, 2011. 26 p.