

a) *Denumire program avizat:*

ATITUDINE ȘI ECHILIBRU PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Cursul este în parteneriat cu Asociația "Sută la Sută Românesc"

b) *Grup țintă:* personal didactic din învățământul liceal

c) *Criterii curriculare*

- i. *Nota argumentativă/justificativă*, de fundamentare a programului avizat (descriere succintă) – Cursul răspunde nevoii de responsabilizare a adolescenților și oferirea de metode concrete pentru a acționa în vederea adoptării unor schimbări comportamentale de durată, prin remodelarea:
- obiceiurilor de a lua gustări și
 - abordării generale a alimentației, introducând practici de mindfulness.

ii. *Informații generale*

Nr. crt. ⁶	Domeniul tematic al programului ⁷	Denumire program	Grup țintă	Formă de organizare a programului (față-în-față/ blended learning/online) ⁸	Nr. total de ore ⁹	Distribuție nr. de ore pe forme de organizare ²			Coordonator program
						Față-în-față	Online sincron	Online asincron	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.1.	7.2.	7.3.	8.
5	Educație pentru sănătate	Atitudine și echilibru pentru un stil de viață sănătos	<i>personal didactic din învățământul liceal</i>	online	25	-	15	10	Borțeanu Silvia

- iii. *Scopul programului:* Prevenirea obezității și complicațiilor ei în populație, prin formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase, respectiv prin formarea unor deprinderi de viață durabile

iv. *Competențe formate/dezvoltate*

- Sensibilizarea cu privire la importanța cultivării unor obiceiuri sănătoase pe viață, înțelegerea conceptelor cheie și adoptarea unei alimentații echilibrate prin alegeri corecte.
- Creșterea nivelului de educație pentru a discerne și alege gustările potrivite, prin citirea și descifrarea etichetei produsului.
- Dezvoltarea competențelor și practicilor în cadrul unui sistem de sprijin oferit de specialiști, pentru adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și consecvente, îmbunătățind sănătatea și bunăstarea

v. *Locație de desfășurare* (în acord cu forma de organizare propusă):

- pentru componenta *online*: Platforma Moodle;
- pentru componenta *online sincron*: Platforma Meet

vi. *Plan de învățământ*

Nr. crt.	Denumire modul/temă	Nr. total ore/ modul/temă	Distribuție nr. de ore pe formă de organizare		
			față-în-față	online sincron	online asincron
1	Modulul nutriție	4	-	3	1
2	Modulul psihologie și comportament alimentar	4	-	3	1
3	Modulul organizare și planificare	4	-	3	1
4	Modulul mindfulness și stil de viață sănătos	13	-	6	7
Nr. total ore/program avizat		25	-	15	10

- vii. *Modalități de evaluare* a formabililor: Evaluare de parcurs la finalul fiecărui modul (test grilă, întrebări cu răspunsuri deschise), test grila final curs, portofoliu în format electronic).

d) Resurse umane

i. *Formatori implicați:*

- Bădilă Lidia, licență Managementul organizațiilor, certificate formator;
- Dobrescu Dana, licență jurnalistică, certificat formator internațional (18.02.2025-primește certificate).
- Preda Mădălina, licență economist, certificat formator.
- Avădăniș Iulia Elena, licență în Psihologie, certificat formator.
- Davidescu Laura Daniela, licență în medicină-igiena școlară, certificat formator.

ii. *Coordonatorul programului* : Borțeanu Silvia, profesor metodist CCDB, licență pedagogia învățământului primar și preșcolar, silvia.borteanu@ccdbucuresti.org

iii.

e) Criterii economice

- i. *Costul programului*: gratuit
- ii. *Înscriere*: [Formular de înscriere](#)