



Denumire program avizat:

ATITUDINE ȘI ECHILIBRU PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
Cursul este în parteneriat cu Asociația "Sută la Sută Românesc"

Grup țintă: Personal didactic de predare din învățământul liceal

Criterii curriculare

i. Nota argumentativă/justificativă, de fundamentare a programului avizat

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

Domeniul tematic al programului	Denumirea programului	Grup țintă	Formă de organizare	Nr. total de ore	Distribuția nr. de ore/ forme de organizare		
					Față-în-față	Online sincron	Online asincron
Educație pentru sănătate	Guustă cu atenție. Bucura-te de moment	Personal didactic de predare din învățământul liceal	Online	32	-	16	16

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:

- Pentru componenta online asincron – 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 forma de		
			Față-în-față	Online sincron	Online asincron
1	Modulul nutriție	8	-	4	4
2	Modulul psihologie și comportament alimentar	6	-	3	3
3	Modulul organizare și planificare	4	-	2	2
4	Modulul mindfulness și stil de viață sănătos	14	-	7	7
Nr. total ore/program avizat		32	0	16	16
vii. Modalități de evaluare a cursanților		Evaluare de parcurs la finalul fiecărui modul (test grilă, întrebări cu răspunsuri deschise), test grila final curs, portofoliu în format electronic			
Resurse umane					
i. Formatori implicați		LIDIA BĂDILĂ, licență Managementul organizațiilor, certificate formator; DANA DOBRESU, licență jurnalistică, certificat formator internațional (18.02.2025- primește certificate). MĂDĂLINA PREDA, licență economist, certificat formator. AVĂDĂNII IULIA ELENA, licență în Psihologie, certificat formator. LAURA DANIELA DAVIDESCU, licență în medicină-igiena școlară, certificat formator.			
ii. Coordonatorul programului		BORȚEANU SILVIA, profesor metodist CCDB silvia.borteanu@ccdbucuresti.org			
Criterii economice					
Cost program / activitate / cursant		GRATUIT			
Înscriere		Formular de înscriere			