



Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
Centrul de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale

"Aprob"



Directorul Centrului de Excelență în Informatică și
Tehnologii Informaționale

Vitalie Zavadschi

Curriculumul disciplinar
G.03.O.006 Decizii pentru modul sănătos de viață

Specialitatea: **61230 Rețele de calculatoare**
Calificarea: **Tehnician pentru rețele de calculatoare**

Chișinău, 2022



**Curriculumul a fost elaborat în cadrul
I.P.Centrul de Excelență în Informatică și
Tehnologii Informaționale**

Autori:

David Svetlana, grad didactic unu, Centrul de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale.

Golic Larisa, grad didactic unu, Centrul de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale.

Adoptat în baza Planului de învățământ, aprobat prin OMEC Nr.950/22, din 29.09.2022:

David Svetlana, grad didactic unu, Centrul de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale.

Golic Larisa, grad didactic unu, Centrul de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale.

Examinat la ședința catedrei "Jurisprudență și servicii administrative"

Proces verbal Nr. 01 din 14 septembrie 2022

Șef catedră *Golic* Golic Larisa

Aprobat de:

Consiliul metodic-științific al Centrului de Excelență în Informatică și Tehnologii Informaționale

Proces verbal Nr. 01 din 05 septembrie 2022

Director adjunct *Obadă* Obadă Liuba

Recenzenți:

1. S.A. MoldTelecom, or. Chișinău, str. bd. Ștefan cel Mare, 10
2. Starnet Soluții S.R.L, or. Chișinău, str. Columna, 170

Cuprins

I. Preliminarii.....	4
II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională	4
III. Competențele specifice disciplinei	5
IV. Administrarea disciplinei	5
V. Unitățile de învățare.....	6
VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	9
VII. Studiul individual ghidat de profesor	10
VIII. Sugestii metodologice	10
IX. Sugestii pentru evaluare.....	11
X. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii.....	11
XI. Resursele didactice recomandate elevilor	12

I. Preliminarii

Cursul *Decizii pentru modul sănătos de viață* se bazează pe recomandările UNESCO:

- Accent pe factori concreți de risc și de protecție, care afectează anumite comportamente sexuale și care pot fi modificați de programul bazat pe curriculum (de exemplu, cunoștințe, valori, norme sociale, atitudini și abilități).
- Aplicarea metodelor participative de predare, care implică activ elevii și îi ajută să comunice și să integreze informația.
- Implementarea activităților multiple și argumentate din punct de vedere educațional, destinate să influențeze factorii de risc și de protecție.
- Furnizarea unor informații corecte din punct de vedere științific.
- Abordarea valorilor și a percepțiilor personale ale familiei, inclusiv a normelor stabilite între semeni.
- Abordarea atitudinilor individuale și a normelor stabilite între semeni în privința măsurilor de prevenire a riscurilor.
- Parteneriat eficient. Profesorii și instituțiile/organizațiile din comunitate (Centrul de Planificare a Familiei, Centrul Medicilor de Familie, Centrele Prietenoase Tinerilor etc.) vor colabora la realizarea acestui curriculum. Elevii care vor studia acest curs vor afla mai multe despre serviciile existente în comunitate; vor depăși barierele de comunicare atunci când vor interacționa cu persoanele din sistemul de referință.
- Randamentul educației pentru sănătate la tineri este proportional implicării părinților în procesul educativ, deoarece adeseori copiii, revenind acasă, descoperă obiceiuri nesănătoase în propria familie.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Cursul se adresează adolescenților care sunt în proces de formare profesională. Scopul general al cursului constă în dezvoltarea competențelor de luare a deciziilor privind modul sănătos de viață prin acumularea cunoștințelor noi, evaluarea atitudinilor proprii și practicarea diferitor modele de comportament sănătos în situații autentice. Aspectul inovativ al acestui curriculum constă în abordarea holistică a învățării. Selectarea conținuturilor curriculare depășește limitele abordării scolastice a fenomenului HIV/SIDA și altor influențe negative și oferă oportunități semnificative pentru ca elevul să parcurgă procesele de învățare în baza motivației intrinseci. 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 auto-gestiune și vor putea influența comportamentul semenilor (management social) pentru promovarea unui mod sănătos de viață.

Acest curriculum se axează pe următoarele principii:

Centrarea pe elev, ca și subiect al activității educaționale. Compatibilitatea curriculumului național cu cel european din perspectiva consolidării competențelor transversale. Asigurarea coerențelor inter și transdisciplinare. Învățare prin aplicarea în practică, participarea directă și activă a elevilor în activități și evenimente comunitare. Accesibilitate, care presupune ajustarea conținutului educațional la vârsta și particularitățile individuale ale elevilor.

Accent pe acțiune, comportament, competențe. Activitățile de învățare proiectate au caracter educativ, oferă elevilor informații veridice în baza cărora ei valorifică oportunități de a-și analiza atitudinile și a explora comportamentul social ce ține de un mod sănătos de viață.

Aplicarea curriculumului va contribui la: Informarea elevilor despre componentele unui mod sănătos de viață și riscurile posibile, inclusiv infecția HIV/SIDA. Pregătirea adolescenților pentru luarea unor decizii informate privind modul sănătos de viață .Promovarea unui mod sănătos de viață în rândul semenilor.

La finele cursului, elevii vor putea să definească noțiuni și concepte cheie specifice unui mod sănătos de viață, să analizeze riscuri, fenomene, stereotipuri care pot afecta modul sănătos de viață, să aprecieze eficiența personală în diferite situații de risc, să exerseze modele comportamentale pozitive pentru un mod sănătos de viață, să evalueze componentele principale specifice unui mod sănătos de viață, să determine, în baza pluralismului axiologic, modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață, să propună strategii de susținere a unui mod sănătos de viață, să înțeleagă/cunoască rolul instituțiilor/organizațiilor, precum și rolul personal în promovarea unui mod sănătos de viață. Toate acestea vor genera, implicit, schimbări în comportament.

Prin urmare, toate acestea vor genera schimbări comportamentale pornind de la premisa că elevii: Respectă igiena personala. Identifică caracteristicile unei situații de risc pentru a ști să acționeze adecvat. Dețin cunoștințe despre căile de transmitere, precum și măsurile de prevenire a infecției HIV. Identifică simptomele infecțiilor principale cu transmitere sexuală. Utilizează sisteme de referință din comunitate (punct medical, spital, centre pentru tineri, centre pentru consultanță și planificarea familiei etc.) pentru a primi ajutorul necesar. Manifestă comportament non-discriminatorii față de persoanele afectate/infectate cu HIV/SIDA. Promovează un mod sănătos de viață (fără alcool, țigări și droguri). Determină și aplică principiile cheie ale unui mod sănătos de viață în viața cotidiană. Înțeleg mai bine valorile personale și acționează în baza acestora. Identifică gradul de predispunere la stres și aplică un comportament situațional. Pot aplica strategii de comunicare constructivă. Elaborează și aplică planuri de dezvoltare personală.

III. Competențele specifice disciplinei

Competența de bază la disciplina „Decizii pentru modul sănătos de viață” este *Luarea deciziilor în situații de risc*. Din această competență derivă cinci competențe specifice:

CS1 Competența de a procesa informație relevantă despre serviciile comunitare multisectoriale în dependență de necesitățile individuale pentru prevenire, tratament și/sau sprijin social - juridic.

CS2 Competența de a analiza consecințele diferitor opțiuni comportamentale în situații de risc pentru sănătate.

CS3 Competența de corela deciziile cu valorile și scopurile personale.

CS4 Competența de comunicare interpersonală pentru fortificarea sănătății personale.

CS5 Competența de a reduce riscurile de sănătate pentru sine și pentru cei din jur.

IV. Administrarea disciplinei

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/ Seminar			
III	60	30	0	30	Examen	2

V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut
1 Introducere. Autoevaluarea propriului mod de viață	
UC1. Conștientizarea necesității cunoașterii indicatorilor unui mod sănătos de viață pentru o autoevaluare corectă. Determinarea valorilor vârstei adolescenților.	1. Conceptul modului sănătos de viață și componentele sale principale: Sănătatea, Cariera, Identitatea, Prietenii, Familia, Avea, Imaginea, Autoinstruirea. 2. Introducere în sistemul de referință.
2. Stereotipuri de gen și decizii	
UC2. Identificarea stereotipurilor, aprecierea impactului stereotipic asupra modului de viață. Determinarea „pașilor” necesari pentru eliminarea stereotipurilor.	1. Gen, sex, roluri de gen, stereotipuri de gen. 2. Drepturi, responsabilități și oportunități pentru bărbați și femei. 3. Stereotipuri legate de femei și bărbați. 4. Stereotipuri în luarea deciziilor.
3. Rolul valorilor în luarea deciziilor	
UC3. Elaborarea „scării valorice” individuale (5-10 valori). Identificarea „greutății” valorii în luarea deciziilor.	1. Valorile general-umane. Valorile personale. 2. Cadrul de luare a deciziilor. 3. Relația dintre valoare și luarea deciziilor. 4. Factorii ce determină/influențează poziția valorilor. 5. Ierarhia valorilor personale. Conflicte între valori.
4. Decizii pentru prevenirea violenței	
UC4. Identificarea tipurilor de violență cunoscute. Determinarea algoritmului de comportament propriu în situații concrete pentru prevenirea violenței.	1. Tipuri de violență: fizică, economică, emoțională, psihologică și sexuală. 2. Agresorul și victima. Fazele violenței. Efectele violenței. 3. Comportamentul de prevenire. 4. Sistemele de referință în cazul violenței.
5. Abuzul sexual	
UC5. Identificarea situațiilor de pericol. Perceperea rolului unui comportament corect în situații de pericol.	1. Definirea abuzului sexual. 2. Crime legate de viața sexuală. 3. Cum poate fi evitat abuzul sexual. 4. Comportamentul de prevenire. 5. Cum poate fi susținută, ajutată persoana abuzată sexual. Sprijinul postfactum.
6. Pubertatea și adolescența – vârsta schimbărilor	
UC6. Identificarea modificărilor fizice, fiziologice, comportamentale. Perceperea importanței cunoașterii anatomiei și fiziologiei reproductive pentru o viață sănătoasă și fericită.	1. Definițiile de adolescență și pubertate. 2. Schimbările fiziologice și corporale la băieți și fete în adolescență. 3. Schimbările emoționale și comportamentale. 4. Dezvoltarea sexualității. Maturitatea sexuală. 5. Sistemul reproductiv masculin și feminin. 6. Servicii medicale.

Unități de competență	Unități de conținut
7. Igiena. Tipuri de igienă personală	
UC7. Identificarea rolului igienei personale pentru un mod sănătos de viață. Perceperea importanței respectării unui regim igienic strict în viața personală.	1. Tipuri de igienă: igiena corpului, igiena hainelor, igiena încălțăminte. 2. Igiena somnului, igiena locuinței. 3. Consecințele nerespectării regulilor de bază ale igienei. 4. Strategii de îmbunătățire a igienei.
8. Sănătatea sexual-reproductivă. Prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)	
UC8. Conștientizarea rolului reproductiv pentru existența speciei umane. Interpretarea noțiunii de „sănătate sexual-reproductivă”. Perceperea pericolului ITS. Determinarea principiilor de comportament responsabil în situații de risc.	1. Maturizarea sexuală. 2. Etapele în pregătirea organismului de reproducere. 3. Corelația sentiment-instinct. 4. Factorii de risc și metodele de prevenire a afectării sănătății sexual-reproductive. 5. Conceptele generale și cheie ale infecțiilor cu transmitere sexuală. 6. Riscurile pentru sănătate. Consecințele ITS. 7. Virusul Hepatitei B și C (HBV, HCV). 8. Comportament responsabil în situații de risc.
9. Prevenirea HIV/SIDA. Căile de transmitere. Situații de risc, stigmatizare și discriminare	
UC9. Conștientizarea riscului de infectare cu HIV/SIDA. Identificarea căilor de infectare cu HIV/SIDA. Elaborarea principiilor de comportament tolerant față de persoanele cu HIV/SIDA.	1. Date statistice recente cu privire la HIV/SIDA. 2. Concepte generale despre HIV și SIDA. 3. Căile de transmitere a HIV. 4. Mituri și prejudicii despre HIV și SIDA. 5. Prevenirea HIV/SIDA. 6. Definiția stigmatizării și discriminării. 7. Stigmatizarea internă. 8. Cercul vicios al stigmatizării. 10. Toleranța față de persoanele infectate cu HIV/SIDA. 11. Formele de discriminare ce există față de persoanele care trăiesc cu HIV. 12. Drepturile și responsabilitățile persoanelor care trăiesc cu HIV/SIDA.
10. Pașii de luare a deciziilor în situații de risc	
UC10. Determinarea rolului emoțiilor în luarea deciziilor. Conștientizarea rolului informației veridice în procesul decizional.	1. Algoritmul procesului de luare a deciziilor: colectarea informației, analiza opțiunilor, luarea deciziilor în baza valorilor, apărarea alegerii făcute și întreprinderea acțiunilor. 2. Circumstanțele și factorii necesari pentru luarea independentă a deciziilor. 3. Consecințele pozitive și negative ale unei decizii. 4. Abilitățile de exprimare a refuzului.
11. Stresul și luarea deciziilor	
UC11. Identificarea stărilor de stres. Elaborarea măsurilor de comportament antistres.	1. Definiția stresului. 2. Factorii de stres. 3. Stresul și simptomele lui. 4. Consecințele stresului. 5. Strategii antistres.

Unități de competență	Unități de conținut
12. Tutunul, alcoolul și drogurile	
UC12. Identificarea clasei drogurilor. Conștientizarea efectelor nefaste asupra sănătății (fizice, mintale, etc) a oricăror tipuri de droguri.	1. Consecințele dăunătoare ale consumului de alcool, nicotină, marijuana, inhalanților, cocainei, steroizilor anabolici la adolescenți. 2. Stereotipuri și mituri legate de alcool, țigări și droguri. 3. Dependența de droguri. 4. Riscurile asociate consumului de alcool și droguri.
13. Alimentația și activitatea fizică	
UC13. Definirea principiilor unei alimentații sănătoase. Elaborarea rațiilor alimentare personale (pe criterii).	1. Principiile alimentației sănătoase. 2. Piramida alimentației sănătoase. 3. Grupurile alimentare: Carbohidrații. Proteinele. Grăsimile. Uleiurile, Calciul. 4. Recomandările de alimentație pentru fiecare grup alimentar. 5. Greutatea medie la adolescenți. Anorexia. Bulimia. Steroizii anabolici. 6. Activitățile fizice: aerobica, fortificarea mușchilor.
14. Planificare pentru un mod sănătos de viață	
UC14. Identificarea aspectelor cheie în comportamentul personal. Elaborarea strategiilor comportamentale pentru menținerea unei stări optime de sănătate fizică și sănătate psihică.	1. Componentele dezvoltării personale: Identitatea. Cariera. Sănătatea. Familia. Auto-dezvoltarea. Prietenii. Averele. Reputația. 2. Principiile dezvoltării personale: interdependența, scopurile pe termen scurt și lung, dezvoltarea înseamnă schimbare, două direcții ale procesului de dezvoltare personală. 3. Stabilirea scopurilor pentru dezvoltarea personală.
15. Sistemul de referință în sprijinul unui mod sănătos de viață	
UC15. Identificarea instituțiilor /serviciile (sistemul de referință) disponibile în comunitate în conformitate cu necesitățile adolescenților. Elaborarea tabelului cu sistemul de referință.	1. Instituțiile medicale. 2. Organizațiile neguvernamentale. 3. Instituțiile pentru protecția drepturilor omului. 4. Modele comportamentale în instituțiile de referință.

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Total Ore	Numărul de ore contact direct			Lucrul individual	Ore de contact direct după locul de instruire			
			Total	Contact direct			I/I		I/A	
				IT	IP		IT	IP	IT	IP
1	Introducere. Autoevaluarea propriului mod de viață	4	2	2	-	2	2	-	-	-
2	Stereotipuri de gen și decizii	4	2	2	-	2	2	-	-	-
3	Rolul valorilor în luarea deciziilor	4	2	2	-	2	2	-	-	-
4	Decizii pentru prevenirea violenței	4	2	2	-	2	2	-	-	-
5	Abuzul sexual	4	2	2	-	2	2	-	-	-
6	Pubertatea și adolescența – vârsta schimbărilor	4	2	2	-	2	2	-	-	-
7	Igiena. Tipuri de igienă personală	4	2	2	-	2	2	-	-	-
8	Sănătatea sexual-reproductivă. Prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)	4	2	2	-	2	2	-	-	-
9	Prevenirea HIV/SIDA. Căile de transmitere. Situații de risc, stigmatizare și discriminare	4	2	2	-	2	2	-	-	-
10	Pașii de luare a deciziilor în situații de risc	4	2	2	-	2	2	-	-	-
11	Stresul și luarea deciziilor	4	2	2	-	2	2	-	-	-
12	Tutunul, alcoolul și drogurile	4	2	2	-	2	2	-	-	-
13	Alimentația și activitatea fizică	4	2	2	-	2	2	-	-	-
14	Planificare pentru un mod sănătos de viață	4	2	2	-	2	2	-	-	-
15	Sistemul de referință în sprijinul unui mod sănătos de viață	4	2	2	-	2	2	-	-	-
	Total	60	30	30	-	30	30	-	-	-

VII. Studiul individual ghidat de profesor

Nr.	Produse de elaborat	Materii pentru studiul individual	Perioada
1	Elaborarea unui studiu de caz care descrie violența fizică și economică (elevii cu numărul par din registru) Și violența psihologică și sexuală (elevii cu numărul de ordine impar din registru)	Decizii de prevenire a violenței	Săptămîna 5
2	De elaborat o prezentare PPT la tema: 1. Dauna tutunului 2. Dauna alcoolului 3. Dauna drogurilor	Tutunul, alcoolul și drogurile.	Săptămîna 9

	4. Cai de combatere a viciilor sec XXI		
3	Proiect școlar Elaborarea proiectului conform algoritmului Procesarea informației Definirea noțiunilor chee Relația cauză- efect Creativitate	Stresul și luarea deciziilor. Principiile alimentației sănătoase	Săptămîna 11

VIII. Sugestii metodologice

Acest curs este axat pe promovarea unui mod sănătos de viață prin sprijinirea unor schimbări de comportament. În procesul de predare, profesorul va avea mai mult rolul de facilitator și va asigura o învățare autentică și contextuală, astfel încât elevii să poată aplica cu ușurință cunoștințele conform principiului „aici și acum”. Elevii vor avea posibilitatea să relateze despre problemele cu care se confruntă.

Pornind de la premisa că scopul cursului este modificarea comportamentului, schimbările vor fi promovate la toate cele trei niveluri: • Cunoștințe • Abilități • Atitudini. Integrarea acestor trei niveluri și exersarea lor în situații diferite va conduce la formarea unor competențe care vor determina schemele cognitive și emoționale ale elevilor.

Atunci când învățarea pune accent pe formarea unor atitudini și comportamente noi, elevii sunt puși în situația de a se întreba:

- Ce cred eu despre asta?
- Cum se potrivește această informație cu ceea ce știu deja?
- Ce anume pot face în alt mod acum, când dețin această informație și experiență?
- Care sunt consecințele pozitive și negative ale diferitor opțiuni?
- Cum sunt afectate convingerile mele personale de aceste opțiuni?

Beneficiile sunt numeroase. Elevii sunt mai puțin expuși presiunii generate de capricii „de moment”, influenței și manipulărilor externe, devin mai receptivi la idei și comportamente noi.

Cursul *Decizii pentru modul sănătos de viață* vizează cultivarea integrității morale a elevilor, fiind axat pe trei dominante:

- Cunoașterea de sine și conștientizarea identității proprii.
- Modelarea relațiilor interpersonale și a comportamentului în baza regulilor și a criteriilor, care nu contravin valorilor general-umane.
- Conștientizarea, adecvată vârstei, a rolului deciziilor în asigurarea reușitei personale.

Activitățile acestui curs sunt organizate în funcție de particularitățile psihosociale și necesitățile elevilor și stimulează afirmarea individualității lor, consolidează climatul de cooperare în grup.

La etapa de reflecție accentul este pus pe exersarea comportamentelor constructive în baza noilor cunoștințe, abilități și atitudini. Situațiile din viață — textele selectate, situațiile problematice, documentele, suporturile vizuale — se înscriu în aceeași categorie a materialelor didactice și corespund cerințelor, necesităților și intereselor personale ale elevilor, precum și abilităților lor individuale de învățare și/sau inteligenței predominante.

IX. Sugestii pentru evaluare

În cadrul acestui curs evaluarea formativă este 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 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.

Sunt propuse următoarele modalități de evaluare:

- Fișe de observare
- Scriere reflexivă
- Testarea dezvoltării personale
- Exprimarea ideilor și argumentelor personale prin postere, desene, eseje și prezentări
- Proiect individual și de grup
- Exerciții practice
- Jocuri de rol
- Studii de caz
- Analiză/ sinteză
- Sondaje
- Dezbateri

Ținând cont de aspectul personal al subiectelor abordate în cadrul cursului, este încurajată, în mod deosebit, autoevaluarea. Rolul profesorului va fi de facilitator: el va explica metodele, va formula sarcinile și va propune oportunități de interpretare. Atunci când sarcinile de evaluare vor viza subiecte sensibile, profesorul va da preferință comunicării rezultatelor evaluării în perechi și va evita prezentarea lor în plen. Profesorul va asigura confidențialitatea rezultatelor evaluării, în cazul în care acest lucru este solicitat de elevi.

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

X. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Pentru realizarea formării și dezvoltării competențelor în cadrul unității de curs Decizii pentru modul sănătos de viață, este necesar să se creeze un mediu educațional adecvat, calitativ și productiv, centrat pe elev care se va baza pe următoarele principii de organizare a formării: crearea unui mediu de învățare autentic și relevant intereselor elevilor pentru formarea competențelor proiectate; însușirea de cunoștințe; formarea de deprinderi și abilități personale și profesionale; asigurarea cu sală de curs. Sala de curs se recomandă de a fi dotată cu mobilier școlar, proiector și calculator pentru prezentarea materialelor video conform cursului.

XI. Resursele didactice recomandate elevilor

1. Danii, Claudia, Babii, Viorel. Tinerii Previn HIV/SIDA. Ghid de acțiune pentru educatorii de la egal la egal. Claudia Danii, Viorel Babii. Chișinău: Centrul National de Resurse pentru Tineri, 2008.
2. Educația sanitară în școală pentru prevenirea SIDA și ITS. Ghidul profesorului. Chișinău: Lyceum, 2009.
3. Educație pentru toleranță. Auxiliar didactic în ajutorul dirigintelui. Chișinău: s.n., 2005.
4. Eisen, Marvin, Pallitto, Christina, Bradner, Carolyn, Bolshun, Natalya. Teen Risk-Taking: Promising Prevention Programs and Approaches. s.l.: Urban Institute, 2000.
5. Eșanu, R., Goraș-Postică, V., Scifos, L., Solovei, R. Integrare europeană pentru tine. Ghid metodologic pentru profesori. Chișinău: CE ProDidactica, 2009.
6. Ghidul carierei mele. București: Humanitas Educațional, 2003.
7. Ghidul educatorului de la egal la egal în prevenirea HIV/SIDA. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova. Chișinău: UNICEF, 2003.

8. crescut de a fi exploatați prin muncă. Centrul Parteneriat pentru Egalitate. 2005. (DRAFT)
9. International Guidelines on Sexuality Education: An evidence-informed approach to effective sex, relationships, and HIV/STI education. s.l.: UNESCO: 2009.
10. National Health Education Standards Pre-K-12. Second Edition. s.l.: American Cancer Society, 2007.
11. Nicolau, Adrian (coordonator). Cunoaște-te pe tine însuși. Iași: Polirom, 2003.
12. Pas cu pas către cariera ta. Ghid de consiliere și orientare. București: Centrul OCUP pentru informare, orientare și formare profesională, 2004.
13. Temple, Charles, Steele, Jeannie L., Meredith, Kurtis S.. Aplicarea tehnicilor de dezvoltare a gândirii critice. Ghidul IV. Supliment al revistei Didactica Pro. Nr. 2 (8). Chișinău, 2003.
14. Curs pe platforma educațională Moodle la disciplina „Decizii pentru modul sănătos de viață,,