



Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul Mondostud-Art, mun. Chișinău

Aprob

Directorul Colegiului „Mondostud – Art”

V. Sîlii



Curriculumul disciplinar

F.04.O.005 Igiena și bazele îngrijirii corpului uman

Specialitatea: 101220 „Planificarea și administrarea serviciilor de frumusețe”

Calificarea: „Tehnician în servicii de frumusețe”

Chișinău, 2020

Curriculumul a fost elaborat în cadrul Proiectului
EuropeAid/133700/C/SER/MD/12 "Asistență tehnică pentru domeniul învățământ
și formare profesională în Republica Moldova",
implementat cu suportul financiar al Uniunii Europene



Aprobat la sedința Consiliului metodic-științific al Colegiului „Mondostud-Art

01 din 09.09.2020

Director Victor Silii



Autori:

Jura Dumitrița, profesor, Colegiul „Mondostud –Art „ C.D.

Recenzenti:

SRL Design Betty Isac Tatiana, director Isac



SRL PROIECT – LAB Olar Valentina, administrator B. Olar



SRL SRUDIO – BRIEZE Smolevici Irina, frizer – administrator Smolevici



CUPRINS

1.	Preliminarii	4
2.	Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională.....	5
3.	Competențele profesionale specifice modulului.....	6
4.	Administrarea modulului.....	7
5.	Unitățile de învățare.....	8
6.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare.....	9
7.	Studiu individual ghidat de profesor.....	10
8.	Lucrările practice/de laborator recomandate.....	11
9.	Sugestii metodologice.....	12
10.	Sugestii de evaluare a competențelor profesionale.....	13
11.	Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii.....	14
12.	Resursele didactice recomandate elevilor.....	15

I. PRELIMINARII

Curriculumul dat este un document normativ și obligatoriu pentru realizarea procesului de pregătire a viitorilor specialiști din domeniul frumuseții la specialitatea „Planificarea și administrarea serviciilor de frumusețe” cu termen de 2 și 4 ani de studii pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și se bazează pe următoarele principii generale:

- asigurarea continuității și coerenței între nivelele educaționale ;
- corelarea etapelor funcționale ale dezvoltării curriculare: proiectare, implementare și evaluare;
- orientarea formării profesionale spre finalități exprimate în termeni de rezultate.

„Igiena și bazele îngrijirii corpului uman” este o disciplină, care se încadrează la mai multe module de profil: tehnici de îngrijire cosmetică, tehnologia lucrărilor de manichiură, tehnici de masaj, tatuaj și make-up.

Condițiile ocupaționale din domeniul de specialitate dat se caracterizează printr-o gamă largă de factori de risc, care influențează starea funcțională a organismului și starea de sănătate a persoanelor, fapt ce necesită cunoștințe temeinice a disciplinei în cauză. Studiarea disciplinei, permite elevilor racordarea cât mai rapidă la specialitatea aleasă și dezvoltă capacitatea lor de a sintetiza cunoștințele de specialitate, înzestrându-le cu un aspect teoretic și un set de competențe, valori și atitudini care sunt menite de a asigura o integrare profesională optimă. Finalitatea disciplinei constă în formarea competențelor, aptitudinilor specifice disciplinei și valorificarea creativității elevului.

Cunoștințele acumulate sunt utilizate în toate domeniile profesionale a specialității „Planificarea și administrarea serviciilor de frumusețe”, care permit elevilor să capete competențe practice, oferind elevilor siguranță la locul de muncă.

Studiarea disciplinei la anul I de studii, permite elevilor racordarea cât mai rapidă la specialitatea aleasă și dezvoltă capacitatea lor de a sintetiza cunoștințele de specialitate, înzestrându-le cu un aspect tehnic și un set de competențe, valori și atitudini care sunt menite să asigure o integrare profesională optimă.

Elaborarea acestui curriculum are drept scop crearea condițiilor favorabile fiecărui elev pentru asimilarea materialului într-un ritm individual, transferarea cunoștințelor acumulate dintr-o zonă de studiere în alta.

La elaborarea curriculumului au stat la bază următoarele acte:

- Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014 -2020;
- Strategii de dezvoltare a învățământului vocațional tehnic pe anii 2013-2020(Hotărârea Guvernului RM nr .97 din 14 .02 2013;
- Constituția RM art. 35 si art. 43 ;
- Recomandările Parlamentului și Consiliului European privind stabilirea Cadrului European al Calificărilor pentru învățarea pe tot parcursul vieții (aprilie 2008);
- Concluziile Consiliului European din 12 mai 2015;
- Declarația de la Copenhaga din 30 noiembrie 2012; Calificările pot fi obținute conform „Nomenclatorului domeniilor de formare profesională”, al specialităților și calificărilor pentru învățământului profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar. Apr. Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr 853 din 14.12.2015;
- Strategia de dezvoltare a învățământului vocațional tehnic pentru anii 2013 -2020;

- Nomenclatorul domeniilor de formare profesională al specialităților și calificărilor pentru pregătirea cadrelor în instituțiile de învățământ profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar;
- Cadrul de referință al curriculumului pentru învățământului profesional tehnic;
- Codul de etică al cadrului didactic aprobat de Ministerul Educației;
- Ghidul practic de elaborare a curriculumului pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar.

Funcțiile curriculumului sunt:

- ✓ act normativ al procesului de predare- învățare-evaluare și certificare în contextul unei pedagogii axate pe competențe;
- ✓ reper pentru proiectarea didactică și desfășurarea procesului educațional orientat pe formare de competențe;
- ✓ componentă de bază pentru elaborarea strategiei de evaluare și certificare ;
- ✓ vector al procesului educațional spre formare de competențe;
- ✓ componentă fundamentală pentru elaborarea manualelor tipărite și electronice;

Beneficiarii curriculumului:

- profesorii din instituțiile de învățământ profesional tehnic postsecundar;
- autorii de manuale și de ghiduri metodologice;
- elevilor care își fac studiile la specialitate;
- membrilor comisiilor pentru examinare, calificare și validare;
- membrilor comisiilor de identificare și recunoaștere a rezultatelor învățării dobândite;

Curriculum de față a fost conceput în corespundere cu prevederile documentelor strategice de politici nominalizate mai sus, în baza analizei necesităților de formare inițială și continuă.

II MOTIVAȚIA UTILITATEA MODULUI PENTRU DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ

Curriculum este organizat pe unități de învățare, are ca scop formarea la specialiști a unor competente specifice de utilizare în cadrul activității de tehnician în servicii de frumusețe. Curriculumul are scopul de a oferi elevilor cunoștințe din domeniul menținerii sănătății, profilaxiei și prelungirea duratei vieții. Curriculumul poate defini clar, în ce mod și cum vom efectua învățarea, ce rezultate ale studiului se așteaptă la finalul procesului educațional, ce volum de cunoștințe vor avea discipolii. Curriculumul va stabili în calitate de rezultate ale învățării următoarele manifestări comportamentale ale absolvenților:

- atitudine pozitivă pentru învățarea continuă;
- deschidere pentru schimbări tehnologice în domeniu de activitate profesională;
- gândire critică și dezvoltare de problemă;
- creativitate și inovare;
- abordarea creativă a sarcinilor profesionale;
- capacități de lucru în echipă;
- autocunoaștere și încredere în sine;
- integritate și eficiență în muncă;

Schimbările care trebuie să le provoace educația în comportamentele elevilor, în primul rând sunt legate de interesele și nevoile acestora, din punct de vedere a formării profesionale și

în general. Evoluția și dezvoltarea domeniului de specialitate, accentuează necesitatea și importanța studiului ales, de aceea e nevoie ca disciplina dată să ofere o pregătire temeinică a elevului în:

- aprofundarea studiului în domeniul studiat;
- promovarea acțiunilor de prevenire de bază cum ar fi ordinea, curățenia, întreținerea generală, asigurarea continuității și controlului acestora;
- identificarea particularităților structurale și funcționale ale grupelor de microorganisme cu rol în industrie pentru obținerea de produși activi;
- utilizarea corectă a terminologiei din domeniu dat;
- distingerea aspectelor legate de antigene și anticorpi și rolul lor în starea de sănătate a organismului uman;
- interpretarea principalelor riscuri pentru starea de sănătate a omului în viață și în activitatea profesională.

O atribuție deosebită constituie rolul educativ în pregătirea profesională și în aceea că studiind corpul nostru, facem, în primul rând o autoeducare, apropiindu-ne de principiul lui Socrate: “Cunoaște-te pe tine însu-ți”.

Disciplina finisează cu un examen care testează abilitățile teoretice și practice ale persoanelor implicate în procesul de studii. Cunoștințele vor asigura baza teoretică a competenței, abilitățile vor reprezenta latura acțiunilor, iar atitudinile și caracteristicile de personalitate vor forma individualitatea profesională a fiecărui individ în parte.

III. COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE MODULULUI

- CS 1. Caracteristica și localizarea principalelor părți componente ale corpului uman.
 CS 2. Distingerea structurii componente a aparatului locomotor.
 CS 3. Interpretarea principalilor factori de risc pentru sănătatea omului.
 CS 4. Descrierea proceselor sistemului respirator.
 CS 5. Deosebirea aspectelor legate de imunitate, anticorpi, antigene și rolul lor pentru asigurarea calității vieții.
 CS 6. Identificarea factorilor de risc pentru sistemul digestiv
 CS 7. Caracteristica structurii sistemului cardiovascular.
 CS 8. Descrierea structurii pielii
 CS 9. Descrierea rolului organelor reproductive.
 CS 10. Caracteristica elementelor sistemului nervos

IV. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/seminar			
II	90	30	30	30	Examen	3

V. UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
1.Obiectul de studiu și conținutul cursului „Igiena și bazele îngrijirii corpului uman”		
U.C.I Identificarea și localizarea principalelor părți componente ale corpului uman. U.C.2. Identificarea și aplicarea principalelor noțiuni. U.C.3 Identificarea și localizarea principalelor părți componente ale corpului uman U.C.4 Clasificarea nivelurilor de organizare anatomică și fiziologică. U.C.5 Analiza părților componente ale corpului uman U.C.6. Diferențierea organelor interne de cele externe. U.C.7 Diferențierea diferitelor tipuri de organe	1.1. Noțiuni generale despre anatomia și fiziologia omului, igiena, bazele îngrijirii corpului uman - date istorice. - definiții, descoperiri, evoluție. Identificarea regiunilor anatomice ale corpului uman; - regiunile capului - regiunile trunchiului - regiunile membrelor Definirea tipurilor de organe și sistemelor de organe. Recunoașterea tipurilor de organe după grupe de clasificare; - organe cavitare- stomac, cord - organe parenchimatoase - ficat, rinichi - organe pare- rinichi, suprarenale - organe impare- encefal, splina Lucrare practică Nr.1	A1. Organizarea locului de muncă în cabinetul de anatomie și fiziologia omului. A2. Respectarea tehnicii de securitate în timpul realizării lucrărilor. A3. Determinarea regiunilor corpului uman. A4. Analiza și completarea tabelului cu deferite tipuri de organe interne și externe. A5. Sistematizarea abilităților necesare pentru profesie. A6. Descrierea aparatului de susținere și mișcare. A7. Deducerea rolului aparatului de susținere și mișcare pentru om.
2. Igiena aparatului locomotor		
U.C.1Cercetarea structurii, compoziției și rolului funcțional al oaselor, articulațiilor și mușchilor. U.C.2Recunoașterea tipurilor de oase, articulații și mușchi. U.C.3. Descrierea factorilor de risc pentru aparatul locomotor	2.1 Descrierea scheletului axial și apendicular; - craniul: neurocraniul și craniul facial, - scheletul coloanei vertebrale-vertebre, regiuni, curburi fiziologice și patologice - scheletul toracelui, - scheletul bazinului, scheletului apendicular: - scheletul bazinului	A1. Descrierea compoziției oaselor; A2.Caracteristica diferitelor tipuri de oase după structură, forme și compoziție; A3. Îndeplinirea corectă a tabelelor pentru particularitățile de vârstă și de sex ale oaselor;

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
U.C.4.Cunoașterea măsurilor de igienă și de prim ajutor în traumatisme U.C.5.Clasificarea mușchilor după structură, formă și dimensiuni și localizare U.C.6.Analiza structurală a mușchilor după criterii propuse U.C.7.Utilizarea cunoștințelor teoretice pentru implementarea lor în practica profesională	- scheletul membrelor superioare - scheletul membrelor inferioare - particularități de vârstă și de sex, anomalii de dezvoltare ale oaselor. -Artrologia - tipuri de articulații - noțiuni despre ligamente, tendoane, discuri și fascii Lucrare practică N2 2.3 Miologia - mușchii capului și gâtului - mușchii trunchiului - mușchii membrelor superioare - mușchii membrelor inferioare Lucrare practică N3	A4. Abilități practice de determinare a rolului funcțional a scheletului; A5. Descrierea structurii sistemului muscular; A6. Aplicarea cunoștințelor în masajul facial și corporal; A7.Măsuri practice de evitare a suprasolicitărilor musculare A8. Deducerea efectelor practicării sportului la aer liber
3.Igiena sistemului respirator		
U.C.1.Recunoașterea structurii sistemului respirator la om și descrierea mecanismelor de respirație. U.C.2.Allicarea unui discurs pregătit pe materialul clasat. U.C3.Descrierea efectelor poluării aerului asupra sănătății omului	3.1.Respirația- proces vital al organismului uman. -formarea lor în legătură cu condițiile naturale: -cunoașterea celor mai importante procese ce se petrec la nivel pulmonar și tisular. - Contaminarea aerului și acțiunea sa asupra sănătății. Lucrare practică N4	A1.Sistematizarea organelor respiratorii pentru consolidarea unui sistem menit să asigure activitatea vitală a omului. A2.Analiza factorilor de risc pentru sistemul respirator A3. Descrierea proceselor ce se petrec la nivel pulmonar și tisular. A4.Determina rolului mișcării pentru sănătatea sistemului respirator; A5.Evitarea factorilor de risc pentru sistemul respirator.
4.Igiena sistemului digestiv		
U.C.1.Recunoașterea structurii organelor sistemului digestiv la om; U.C.2.Schematizarea etapelor digestiei la om. U.C.3. Propunerea modalităților de profilaxie a bolilor sistemului digestiv. U.C.4. Propunerea modalităților de profilaxie a bolilor sistemului digestiv. U.C.5. Alcătuirea unor regimuri alimentare pentru persoanele de	4.1.Anatomia și fiziologia sistemului digestiv la om - Structura anatomică a tractului digestiv -fiziologia sistemului digestiv; Metabolismul - plastic - energetic Lucrare practică N5 4.2.Alimentația rațională. - nutriția echilibrată - intoxicațiile alimentare - igiena alimentației	A1. Analiza modului de viață în vederea susținerii sănătății sistemului digestiv; A2. Descrierea proceselor metabolice la om A3. Recunoașterea semnelor și simptomelor caracteristice pentru intoxicația alimentară. A4. Aprecierea influenței factorilor de risc pentru sistemul digestiv. Subnutriția, malnutriția, obezitatea.

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
diferite vârste	Lucrare practică N6	A5. Descrierea măsurilor de igienă a alimentației
5. Igiena pielii		
U.C 1.Descrierea structurii pielii U.C. 2. Enumerarea factorilor de risc pentru piele și efectele lor U.C. 3. Rolul cosmeticii pentru frumusețea pielii U.C. 4.Profilaxia bolilor de piele	5.1. Anatomia pielii și compoziția ei. - epiderma și substraturile ei - derma și compoziția de bază - hipoderma și compoziția ei Cauzele apariției bolilor de piele, factorii de risc pentru piele - cauzele externe și interne - factori de risc pentru piele Lucrare practică N7 5.2.Măsuri de îngrijire a pielii - particularități specifice pentru îngrijirea pielii conform vârstei și sexului Efectele produselor cosmetice în igiena pielii: - produse indicate copiilor, adolescenților și vârstnicilor Lucrare practică N8	A.1. Diferențierea structurii pielii după regiuni și vârsta biologică A.2.Analiza particularităților specifice pentru îngrijirea pielii conform vârstei și sexului A.3. Descrierea cauzelor și factorilor ce pot influența starea sănătății pielii A.4.Deducerea efectelor produselor cosmetice pentru îngrijirea pielii
6. Igiena anexelor cornoase ale pielii		
U.C.1.Accesarea surselor necesare pentru documentare. U.C.2.Identificarea și aplicarea principalelor noțiuni. U.C.3.Descrierea structurii unghiei și părului U.C.4.Enumerarea factorilor de risc pentru unghii și păr U.C.5.Analiza măsurilor de îngrijire a părului și unghiilor	6.1.Structura unghiei și rolul ei fiziologic - structura anatomică a unghiei; - tipurile de unghii după forme, dimensiuni, culoare; - factori de risc pentru unghii; - cele mai frecvent întâlnite boli ale unghiilor; Lucrare practică N9 6.2.Structura părului și rolul fiziologic - structura anatomică a părului; - tipurile de păr după forme, lungime, culoare; - factori de risc pentru pilozitatea capului; - cele mai frecvent întâlnite boli ale părului Lucrare practică N10 6.3.Reguli de igienă în realizarea manichiurii, pedichiurii și frizurilor/coafurilor - noțiuni de bază de igienă la locul de muncă Lucrare practică N11	A.1. Descrierea structurii părului și unghiei A 2.Analiza rolului funcțional al anexelor cornoase ale pielii A.3. Apreciera efectelor de la îngrijirea corectă cu produse corespunzătoare a părului și unghiilor A.4.Evitarea factorilor de risc pentru unghii și păr A.5.Argumentarea necesității respectării normelor de igienă la locul de muncă al specialistului din domeniul manichiurii și pedichiurii.

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
7. Igiena sistemului cardiovascular		
U.C.1 Recunoașterea structurilor, sistemelor de organe care asigură circulația substanțelor prin corpul omului. U.C.2 Diferențierea grupelor sangvine și hemotransfuziile. U.C.3. Evaluarea resurselor și elaborarea unor recomandări pentru sănătatea inimii U.C. 4. Argumentarea rolului imunității în viața organismului	7.1. Sistemul cardiovascular la om - inima; - vasele sangvine ; - sângele Sistemul limfatic la om - organele limfatice; - ganglioni limfatici ; Mediul intern lichid al organismului - sângele; - limfa; - lichidul tisular; Lucrare practică N12 7.2. Igiena sistemului cardiovascular și măsuri de prevenire a riscurilor - alimentația corectă - practicarea unui mod activ de viață - excluderea sau reducerea sării de bucătărie - excluderea drogurilor și fumatului Lucrare practică N13	A.1. Analiza factorilor de risc pentru cord A.2. Examinarea necesității abordării unui mod sănătos de viață A.3 Caracteristica etapelor de viață pentru starea sistemului cardiovascular. A.4. Clasificarea grupelor sangvine și transfuzia de sânge. A.5. Identificarea rolului vitaminelor și microelementelor pentru sănătatea sistemului cardiovascular
8. Igiena sistemului reproducător		
U.C.1. Identificarea organelor sistemului reproducător la om. U.C.2. Descrierea etapelor principale ale igienei personale.	8.1. Anatomia sistemului reproducător: - Organele genitale masculine - Organele genitale feminine Dezvoltarea prenatală și postnatală la om - etapele de vârstă; - estimarea valorică - anomalii congenitale de dezvoltare; Contracepția Profilaxia bolilor sexual transmisibile Lucrare practică N14	A.1. Recunoașterea metodelor de contracepție. A.2. Descrierea măsurilor de prevenire a cancerului de sân și de col uterin. A.3. Analiza bolilor sexual transmisibile. A.4. Recunoașterea metodelor de profilaxie a bolilor sexual transmisibile
9. Sănătatea psihică a omului		
U.C. 1. Diferențierea elementelor constitutive ale sistemului nervos central și ale sistemului nervos periferic la om. U.C. 2. Compararea tipurilor de	9.1. Anatomia și fiziologia sistemului nervos - sistemul nervos central - sistemul nervos periferic - activitatea nervoasă superioară-	A. 1. Descrierea factorilor de risc pentru activitatea sistemului nervos A. 2. Recomandări pentru o

Unități de competență	Unități de conținut	Abilități
abateri de la normalitate. U.C. 3. Propunerea măsurilor și activităților de îmbunătățire a stării proceselor corticale fundamentale la om.	învățarea, memoria Stresul și depresia. - factorii de stres pentru adolescent - modalități de consiliere a stării de depresie Lucrare practică N15	mente sănătoasă A.3. Stabilirea contactelor cu specialiștii din domeniu pentru consilierea adolescenților cu situații acute

VI. REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A ORELOR PE UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul Individual
			Prelegeri	Practică/ Laborator	
1.	Obiectul de studiu și conținutul cursului „Igiena și bazele îngrijirii corpului uman”	6	4	2	
2.	Igiena aparatului locomotor	20	6	4	10
3.	Igiena sistemului respirator	6	2	4	
4.	Igiena sistemului digestiv	10	2	4	4
5.	Igiena pielii	14	4	4	6
6.	Igiena anexelor cornoase ale pielii	14	4	4	6
7.	Igiena sistemului cardiovascular	6	4	2	
8.	Igiena sistemului reproducător	6	2	4	
9.	Sănătatea psihică a omului	8	2	2	4
Total		90	30	30	30

VII. STUDIU INDIVIDUAL GHIDAT DE PROFESOR

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Igiena sistemului locomotor			
Aprecierea dezvoltării fizice a elevilor. Profilul dezvoltării fizice. a) Determinarea indicilor antropometrici b) Profilul dezvoltării fizice a elevului	Eseu nestructurat Completarea tabelului	Prezentarea informației prin comunicare.	Săptămâna 1

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
2. Igiena pielii			
Descrierea etapizată a tehnicii de îngrijire a pielii.	Referat-Descrierea etapelor de lucru cu argumentare	Prezentarea planșelor cu reprezentarea ilustrativă a etapelor de lucru	Săptămâna 3
Completarea tabelului cu factorii de risc pentru piele.	Tabel și material video	Evaluarea materialului propus în mapă	Săptămâna 5
3. Igiena părului și unghiei			
Realizare de fișe tematice și situații de caz	Material ilustrativ. Proiect de tip problemă	Prezentarea materialului selectat cu fișe ilustrative și argumentarea Interpretarea studiului de caz	Săptămâna 6
4. Igiena sistemului reproducător			
Realizarea proiectului în format Power Point	Proiect de tip aplicativ	Prezentarea desenelor cu descrierea fiecărui desen.	Săptămâna 9
5. Igiena organelor de simț			
Organul văzului în perioada utilizării maxime a tehnologiilor informaționale	Realizarea unei cărți digitale.	Prezentarea prin poșta electronică a materialului și la seminar	Săptămâna 12

VIII. LUCRĂRILE PRACTICE/DE LABORATOR RECOMANDATE

1. Factorii de risc ce afectează starea normală a sistemului locomotor.
2. Contaminarea aerului și acțiunea sa asupra sănătății omului.
3. Tipuri de intoxicații alimentare și simptomele caracteristice.
4. Măsuri de igienă și îngrijire în patologii ale organelor excretorii.
5. Efectele produselor cosmetice în igiena pielii.
6. Reguli de igienă în realizarea manichiurii, pedichiurii și frizurilor/coafurilor.
7. Igiena sistemului cardiovascular și măsuri de prevenire a riscurilor.
8. Metode de prevenire a unei sarcini nedorite.
9. Influența factorilor de risc pentru activitatea sistemului nervos.
10. Recomandări pentru organizarea activității unui specialist din domeniul frumuseții
11. Reguli de igienă în realizarea pedichiurii și manichiurii.
12. Identificarea rolului vitaminelor și microelementelor pentru sănătatea sistemului cardiovascular.
13. Măsuri de prevenire a riscurilor pentru sistemul cardiovascular.
14. Profilaxia bolilor sexual- transmisibile.
15. Modalități de consiliere a stării de depresie.

IX. SUGESTII METODOLOGICE

Tehnologiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de profesor, în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat, atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte. La selectarea metodelor și tehnicilor de predare-învățare-evaluare, se va promova o abordare specifică, bazată în esență pe stimulare, pe individualizare, pe motivarea elevului și dezvoltarea încrederii în sine.

La alegerea strategiilor didactice se va ține cont de următorii factori: scopurile și obiectivele propuse; conținuturile stabilite; resursele didactice, nivelul de pregătire inițială și capacitățile elevilor, competențele ce trebuie dezvoltate. Se recomandă o abordare didactică flexibilă, care lasă loc adaptării la particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor, conform opțiunilor metodologice ale fiecărui cadru didactic. Profesorul va utiliza următoarele metode, procedee și tehnici de predare-învățare: prelegerea, explicația, conversația euristică, dialogul etc., precum și forme de lucru: frontal, individual și în echipă.

În proiectarea didactică de lungă și scurtă durată profesorul se va ghida de prezentul curriculum, atât la compartimentul competențe, cât și la conținuturile recomandate. În corespundere cu cerințele didactice, profesorul va planifica ore de sinteză și evaluare, precum și activități practice.

Cadrul didactic va stabili coerența între competențele specifice disciplinei, conținuturi, activități de învățare, resurse, mijloace și tehnici de evaluare. De asemenea, în cadrul lecțiilor, profesorul va utiliza mijloace instructionale de tipul: Evocare, Realizarea sensului, Reflecție, Extindere.

Varietatea metodelor de predare-învățare-evaluare va asigura asimilarea mai lesne a materiei și servește ca instrument de stimulare a interesului elevilor față de disciplină și specialitate.

Studiul individual ghidat de profesor va fi realizat pentru fiecare unitate de conținut, propunându-le elevilor în acest scop sarcini individualizate. Se recomandă aplicarea metodelor interactive de lucru cu elevii, cum ar fi discuția, comunicarea reciprocă, prezentarea.

Metodele de instruire recomandate pentru unitățile de învățare

Unități de învățare	Metodele recomandate
Obiectul de studiu și conținutul cursului „Igiena și bazele îngrijirii corpului uman”	Explicația, descrierea, instructajul; Observația, demonstrația imaginilor, studiul de caz; Lucru practic.
Igiena aparatului locomotor	Explicația, descrierea, munca cu manualul, tehnicile video; Observația, demonstrația imaginilor; Lucru practic.
Igiena sistemului respirator	Explicația, descrierea, munca cu manualul; Observația, demonstrația imaginilor; Lucru practic.
Igiena sistemului digestiv	Problematizarea, explicația Instruire prin tehnici video
Igiena pielii	Observarea, demonstrarea Studiu de caz
Igiena anexelor cornoase ale pielii	Prelegerea, demonstrarea imaginilor Investigația
Igiena sistemului cardiovascular	Demonstrarea imaginilor, prelegerea Explicația
Igiena sistemului reproducător	Studiu de caz, descriere Instruire prin tehnici video
Sănătatea psihică a omului	Investigația, elaborarea proiectelor Metode algoritmice

X. SUGESTII DE EVALUARE A COMPETENȚELOR PROFESIONALE

Evaluarea pune în evidență măsura în care se formează competențele specifice unității de curs. Inițial se va începe cu o evaluare a nivelului de cunoștințe din domeniul disciplinelor de cultură generală (anatomia și fiziologia, biologie), care va oferi posibilitatea de diagnosticare a nivelului de pregătire a elevilor pentru disciplină. De asemenea, se va aplica evaluarea formativă, care se va desfășura pe tot parcursul studierii disciplinei. În scopul unei evaluări

eficiente, se vor utiliza metode tradiționale și de alternativă, în funcție de cerințele unității de competență. Se vor pune-n practică următoarele metode:

- studiul de caz ;
- studiul la panel;
- brainstormingul;
- observarea sistematică;
- descrierea;
- deducția;
- metoda euristică;
- progresul personal;
- autoevaluarea;
- portofoliul elevului;
- realizarea proiectelor de grup

Metodele utilizate vor fi orientate spre valorificarea achizițiilor elevilor și stimularea lucrului în echipă. Pentru fiecare metodă, profesorul va elabora anumite instrumentele de evaluare. De asemenea, lucrările practice ce dezvoltă capacități și aptitudini de analiză și evidență, vor servi și ca mod de evaluare curentă.

Evaluarea sumativă va fi proiectată în așa mod, încât să asigure dovezi pentru elevi, cadrele didactice și angajatori cu informații relevante despre achizițiile în termeni de cunoștințe și abilități în baza unor criteriilor definite explicit. La elaborarea sarcinilor/itemilor de evaluare formativă și sumativă, profesorul va ține cont de competențele specifice disciplinei.

Produsele elaborate în cadrul studiului individual și a lucrărilor practice, vor fi evaluate în bază de criterii și descriptori de evaluare. Instrumentele de evaluare trebuie să fie adecvate scopului urmărit și să permită elevilor să demonstreze deținerea/ stăpânirea competențelor specific disciplinei.

Nr. crt.	Produse pentru măsurarea competenței	Criterii de evaluare a produselor
1.	Studiu de caz	• Corectitudinea interpretării studiului de caz. • Calitatea soluțiilor, ipotezelor propuse, argumentarea acestora. • Corectitudinea soluțiilor, ipotezelor propuse pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat. • Corectitudinea lingvistică a formulărilor. • Utilizarea adecvată a terminologiei în cauză. • Punerea în evidență a subiectului, problematicii și formularea. • Noutatea și valoarea științifică a informației. • Originalitatea studiului, a formulării și a realizării. • Personalizarea. • Aprecierea critică, judecata personală a elevului.
2.	Rezumat oral	• Expune tematica lucrării în cauză. • Utilizează formulări proprii, fără a distorsiona mesajul lucrării supuse rezumării. • Expunerea orală este concisă și structurată logic. • Folosește un limbaj bogat, adecvat tematicii lucrării în cauză. • Respectarea coeficientului de reducere a textului: 1/3 din textul inițial.

Nr. crt.	Produse pentru măsurarea competenței	Criterii de evaluare a produselor
3.	Proiectul	• Validarea proiectului – gradul în care acesta acoperă unitar și coerent, logic și argumentat tema propusă. • Completitudinea proiectului – competențele și abilitățile de ordin teoretic și practic și maniera în care acestea servesc conținutului științific. • Elaborarea și structurarea proiectului – acuratețea, rigoarea și coerența demersului științific, logica și argumentarea ideilor, corectitudinea concluziilor. • Calitatea materialului folosit în realizarea proiectului, bogăția și varietatea surselor de informare, relevanța și actualitatea acestora, semnificația datelor colectate ș.a. • Creativitatea – gradul de noutate pe care îl aduce proiectul în abordarea temei sau în soluționarea problemei.
4.	Investigația	• Definirea și înțelegerea problemei investigate. • Colectarea și organizarea datelor obținute. • Comentariul comparativ al surselor de documentare. • Descrierea observațiilor. • Interpretarea personală a rezultatelor cercetării. • Realizarea de desene, grafice, diagrame, tabele. • Rezumarea celor constatate într-o concluzie exprimată succint și raportată la ipoteza inițială. • Modul de prezentare și aprecierea critică.
5.	Fișa	• Relevanța completării fișei. • Corectitudinea și completitudinea completării fișei. • Utilizarea unui limbaj adecvat și specific disciplinei. • Respectarea normelor literare.
6.	Teste de evaluare cu itemi	• Corectitudinea interpretării produsului spre rezolvare • Alegerea metodei corecte de rezolvare . • Corespunderea răspunsului setului prestabilit de valori. • Corespunderea răspunsului cerințelor din enunț • Respectarea tehnicii de lucru și succesiunea operațiilor în realizarea itemilor
7.	Expunerea orală	• Expunerea tematică a conținutului. • Adecvarea la conținutul surselor primare. • Utilizarea de formulări potrivite fără a distorsiona mesajul informației supuse rezumării. • Expunerea concisă și structurată logic. • Folosirea unui limbaj bogat în termeni de specialitate și adecvat tematicii.

XI. RESURSELE NECESARE PENTRU DESFĂȘURAREA PROCESULUI DE STUDII

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa
1.	Tehnică digitală conectată la internet	Internet
2.	Colecții de reviste tematice Colecții de materiale demonstrative	Laborator Colecții private
3.	Scheletul uman / butaforie	Laborator
4.	Mușchii corpului uman	Laborator
5.	Tabele tematice	Laborator Colecții private
6.	Planșe	Colecție privată Internet
7.	Mulaje	Colecție
8.	Atlase	Internet Colecție Biblioteca

XII. RESURSELE DIDACTICE RECOMANDATE ELEVILOR

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa
1.	Maria Duca, Lidia Dencicov-Cristea <i>Biologie. Procese și sisteme vitale, clasa XI-a</i> . Editura Prim. Chișinău, 2014.	Rețeaua internetprofesor http://ctice.md/ctice2013/?page_id=1690

2.	Toderescu Exarcu, Ileana Ciuhăţ, Silvia Gheorgescu, Maria Şoigan <i>Biologie, clasa XI-a</i> . Editura Didactică şi Pedagogică. Bucureşti 1993	Biblioteca colegiului
3.	Băhnănel. Gh. Ostrofeţ, L. Groza,, <i>Igienă generală Vol I</i> , Centrul Editorial-Poligrafic medicina, 2013.	La profesor /biblioteca PRONOI
4.	Trevor Weston „ <i>Atlas de anatomie</i> ”. Editura Vox. Bucureşti, 2003	Profesor
5.	SERGIU MĂNESCU, SEBASTIAN DUMITRACHE, MANOLE CUCU „ <i>IGIENA</i> ” CHIŞINĂU, UNIVERSITAS	Reţeaua internet www.medtorrents.com/.../anatomia_omului/ana...
6.	Lupaşcu T., Catereniuc I., Globa L. et al. <i>Lucrări practice la Anatomia Omului/ Notebook for Practical work at Human Anatomy / Практические занятия по анатомии человека</i> (Ghid pentru autoinstruire. Vol. I, II, III. Chişinău, 2013	Reţeaua internet
7.	MIHAIL ŞTEFĂNEŢ „ <i>Anatomia şi fiziologia omului</i> ”, volumul III, Centrul Editorial – Poligrafic Medicina. Chişinău 2010.	www.medtorrents.com/.../anatomia_omului/ana

Chestionar pentru examen

1. Noţiuni generale despre sănătate şi boală.
2. Termeni anatomici de direcţie şi poziţie.
3. Igiena ochilor sănătoşi şi cu probleme de sănătate.
4. Igiena sistemului locomotor la om
5. Scheletul uman, tipuri de oase şi rolul oaselor.
6. Traumatismele, cauzele producerii, tipuri, măsuri de prevenire.
7. Rolul vitaminelor şi microelementelor pentru sănătate.
8. Igiena pielii feţei, reguli de respectat pentru diferite tipuri de ten.
9. Entorsele, cauzele producerii, tipuri, măsuri de prevenire.
10. Rolul vitaminelor şi microelementelor pentru sănătate.
11. Igiena pielii feţei, reguli de respectat pentru diferite tipuri de ten
12. Entorsele, cauzele producerii, tipuri, măsuri de prevenire.
13. Luxaţiile. Cauzele producerii, tipuri de luxaţii, măsuri de prim ajutor.
14. Segmentele corpului uman şi componentele de bază ale lor
15. Îngrijirea corectă a părului sănătos şi cu probleme de sănătate.
16. Tehnica injectărilor. Indicaţii şi contraindicaţii, complicaţii posibile.
17. Musculatura capului. Rolul muşchilor capului.
18. Anorexia şi bulimia. Consecinţe posibile.

19. Reguli de igiena a unghiilor sănătoase și cu probleme de sănătate.
20. Entorsele. Cauzele producerii, tipurile și măsurile de prim ajutor.
21. Igiena alimentației. Intoxicațiile alimentare.
22. Tulburări digestive - malnutriția și subnutriția.
23. Tipurile de ținută. Cauze și factori ce pot influența ținuta
24. Factori care condiționează poluarea și autopurificarea aerului.
25. Dieta și regimul alimentar.
26. Efectele practicării sportului la aer liber.
27. Fracturile - cauzele producerii fracturii, semnele de bază, primul ajutor.
28. Noțiuni generale despre agenți patogeni, bacterii și viruși.
29. Scolioza. Cauzele dezvoltării, tipuri, măsuri de corecție.
30. Obezitatea. Complicații posibile.
31. Boli infecțioase (transmisibile) și neinfecțioase. Bolile genetice.
32. Nutriția și nutrimentele.
33. Acordarea primului ajutor în hemoragii nazale.
34. Alimentația rațională.
35. Structura pielii omului. Straturile pielii, tipuri de ten.
36. Rolul vitaminelor pentru piele și anexele ei - unghii, păr.
37. Regiunile corpului uman și utilitatea cunoașterii lor.
38. Nutriția vegetariană și omnivoră.
39. Igiena vestimentației și încălțăminte.
40. Igiena saloanelor de frumusețe.
41. Dereglări de pigmentare ale pielii și consecințele lor.
42. Sănătatea psihică. Nervozitatea și prevenirea ei.
43. Sănătatea și factorii care o consolidează.
44. Cauzele și simptomele bolilor de piele.
45. Sângerarea nazală, cauzele producerii și măsuri de acordare a primului ajutor.
46. Modul de viață și starea de bine psihică și fizică.
47. Influența schimbărilor de vreme asupra organismului uman.
48. Măsuri de combatere și profilaxie a contaminării aerului.
49. Igiena în contextul pandemiei Covid 19.
50. Poluarea solului și influența asupra sănătății omului.
51. Caracteristicile de vârstă și de sex ale pielii.
52. Influența zgomotului asupra organismului omului.
53. Rolul aerului în răspândirea bolilor infecțioase.
54. Necesitatea cunoașterii normelor de securitate. Electrocutarea.
55. Radiațiile ultraviolete și rolul lor.
56. Igiena locuinței și relația sa cu sănătatea.
57. Nevoile de apă ale omului și modul de acoperire a lor.
58. Influența urbanizării asupra sănătății omului.
59. Factorii ce pot influența pozitiv sau negativ creșterea părului.
60. Rolul aerului în răspândirea bolilor infecțioase.
61. Importanța alimentației pentru sănătatea omului.
62. Rolul omului în poluarea aerului.
63. Igiena cavității bucale.
64. Influența factorilor mediului ambiant asupra pielii.
65. Igienizarea plăgilor, cauzele producerii lor și consecințe posibile.
66. Boli bacteriene transmise prin apă.
67. Mineralele - surse și rolul lor pentru organismul uman.
68. Combustiile, tipuri, cauze, măsuri de prim ajutor.
69. Sistemul imunitar. Noțiuni despre imunitate și imunizare.
70. Impactul viciilor asupra calității vieții.

71. Tipuri de organe și sisteme de organe.
72. Sistemele de apărare ale organismului. Rezistența naturală, mecanică și chimică.
73. Igiena ochilor sănătoși și cu probleme de sănătate.
74. Regiunile corpului uman și utilitatea cunoașterii lor.
75. Sănătatea și boala, noțiuni generale.
76. Razele ultraviolete și rolul lor pentru om.
77. Structura pielii și tipurile de ten.
78. Noțiuni despre circuitul sanguin, tipuri de vase și sânge.
79. Importanța vitaminelor și mineralelor pentru om.
80. Îngrijirea corectă a părului sănătos și cu probleme de sănătate.
81. Modul sănătos de viață. Recomandări pentru a îmbunătăți calitatea vieții.
82. Igiena pielii feței, reguli necesare de respectat pentru diferite tipuri de ten
83. Forme de medicamente. Injecțiile, indicații și contraindicații la administrare
84. Igiena urechii sănătoase și cu probleme de sănătate.
85. Viciile și impactul lor asupra calității vieții.
86. Scolioza. Cauzele dezvoltării, tipuri, măsuri de corecție.
87. Igiena ochilor sănătoși și cu probleme de sănătate.
88. Factorii ce pot influența pozitiv sau negativ creșterea unghiilor.
89. Tehnica măsurării tensiunii arteriale.
90. Tehnica măsurării pulsului, valorile.