


Agenda pentru adolescenți





Agenda pentru adolescenți

Date PERSONALE



Această ediție (ediția a doua) a **AGENDEI pentru ADOLESCENȚI** apare în cadrul proiectului Organizației pentru Securitate și Cooperare în Europa (OSCE) - **Prevenirea traficului de ființe umane în rândul copiilor fără îngrijire părintească din R. Moldova**, realizat în parteneriat cu Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din R. Moldova (CIDDC) și Ministerul Educației al Republicii Moldova.

Realizare: **Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC);**

Susținere: **Principatul Monaco, Principatul Andorra, Principatul Liechtenstein, Republica San Marino.**

Toate drepturile de proprietate intelectuală asupra prezentei ediții (ediția a doua) a AGENDEI pentru ADOLESCENȚI aparțin în exclusivitate Organizației Internaționale pentru Migrație (OIM).

Prima ediție a AGENDEI pentru ADOLESCENȚI, a apărut în 2011, în cadrul proiectului **Speranțe devenite realitate pentru tinerii din Moldova/Program de prevenire a traficului de ființe umane**, fiind elaborată de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Republica Moldova (CIDDC) în parteneriat și cu suportul Soroptimist Internațional - Uniunea din Norvegia și al Organizației Internaționale pentru Migrație (OIM), OIM deținând toate drepturile de proprietate intelectuală asupra acesteia.

Agenda pentru Adolescenți poate fi găsită la adresa:

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova

Str. Eugen Coca 15, Chișinău, MD-2008, Republica Moldova

Tel./Fax: 022 716598, 022 744600

E-mail: ciddc@yahoo.com; web: www.childrights.md

La elaborarea AGENDEI au contribuit:

Text: *Aliona STEPAN, Lilia CECAN, Viorica AFTENE, Tatiana STIHARI*

Copertă: *Inesa PAPUCCIU*

Design/machetare: *Ion AXENTI*

Tipar: *Bavat-Print*

Tiraj: 2180 ex.

Opiniile exprimate în această publicație nu reflectă neapărat punctele de vedere ale agențiilor finanțatoare.

Chișinău, 2013

Dragi prieteni și prietene!

Îți recomandăm o agendă deosebită, elaborată de către echipa Centrului de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Republica Moldova (CIDDC) și Organizației pentru Securitate și Cooperare în Europa (OSCE).

A fost realizată pentru copiii și adolescenții care-și planifică, după absolvirea gimnaziului, să-și continue studiile profesionale în colegii, licee, școli profesionale și de meserii. Alegerea profesiei și deciziile pe care le iei privitor la cariera ta profesională nu se fac în ultimul moment, când deja susții examenele de absolvire. Ai nevoie de ceva timp, informații, consultații, suport etc.

Subiectele abordate în această AGENDĂ te vor ajuta să parcurgi pași concreți, pe care trebuie să-i urmezi zi de zi, astfel ca la finele clasei a IX/a, să ai o decizie formată referitor la profesia pe care vrei să o înveți, școala în care să-ți continui studiile profesionale, locul de muncă pe care-l vei ocupa.

Conținuturile, informațiile din această AGENDĂ sunt aranjate conform lunilor anului. Fiecare lună este constituită din 4 săptămâni. În fiecare săptămână abordăm subiecte, teme diferite dar legate una de alta. De asemenea, pe lângă informații și lucruri importante pe care trebuie să le iei în considerație, săptămânal te încurajăm să realizezi o sarcină interesantă și utilă. Astfel, vei afla mai multe lucruri despre tine, despre cei care te înconjoară; te vei informa referitor la diferite subiecte, îți vei dezvolta abilități și comportamente pentru situații cu care te poți ciocni în viața de zi cu zi.

La fel, în paginile AGENDEI, la rubrica Calendar mai găsești informații despre diferite evenimente care sunt comemorate, sărbătorite în R. Moldova și în lume. La rubrica Glosar găsești explicația unor termeni pe care s-ar putea să nu-i înțelegi atunci când lecturezi AGENDA.

AGENDA, am ales s-o începem cu luna Septembrie, pentru că atunci începe și anul școlar. Concentrează-te și acordă mai mult timp acestui subiect cel puțin în ultimul an de gimnaziu. Planurile de carieră e bine să le faci, nici într-un caz în ultimul moment.

Cu respect **Echipa CIDDC!**

În acest tabel vezi distribuirea conținuturilor pe luni și pagini:

	Conținuturi	Pagina
SEPTEMBRIE	Autoevaluarea personală, stima de sine, calitățile personale, abilitățile personale	pag. 5
OCTOMBRIE	Comunicarea cu cei din jur, relațiile cu semenii, interesele personale, valori	pag. 23
NOIEMBRIE	Nevoi și dorințe, independența, calitățile profesionale, abilitățile profesionale	pag. 43
DECEMBRIE	Alegerea profesiei, stabilirea scopurilor	pag. 61
IANUARIE	Perfectarea actelor de identitate, alte acte necesare pentru admitere	pag. 83
FEBRUARIE	Studiile peste hotare: avantaje și dezavantaje, programe de studii peste hotare, Dosarul de acte necesar pentru admiterea la studii peste hotare, Studii cu sau fără taxă	pag. 105
MARTIE	Decizii, Pași în luarea deciziilor	pag. 125
APRILIE	Unde merg să-mi continui studiile profesionale	pag. 141
MAI	Riscuri, Să prevenim traficul de ființe umane, Soluții pentru prevenirea și depășirea riscurilor	pag. 193
IUNIE	Examenele..., să trecem de ele cu succes; Cum să recunoști și să fii stăpân pe emoțiile tale, Cum să faci față situațiilor de stres, Cum să comunici cu cineva?	pag. 213
IULIE	Nu lupta cu timpul, atrage-l de partea ta! Transportul public, Igiena personală, Ești gata să-ți depui dosarul la Comisia de Admitere, sau să te angajezi în câmpul muncii?	pag. 229
AUGUST	Fii precaut în orice situație! Managementul banilor, Cum poți câștiga respectul colegilor, Activități pentru timpul liber	pag. 251

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

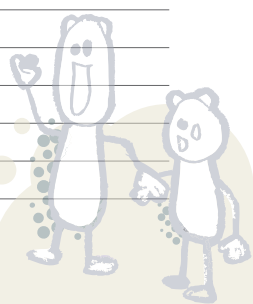


Sâmbătă



Duminică

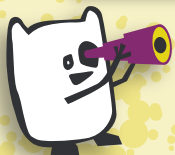




*Cine cunoaște lumea este inteligent, cine se cunoaște pe sine însuși este luminat,
cine învinge lumea are putere, cine se învinge pe sine însuși are tărie.*

Lao-Tse

Scurtă informație



Autocunoașterea presupune formarea **conceptului de sine**, care vizează totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși.

Conceptul de sine comportă două aspecte: imaginea de sine și stima de sine.

Imaginea de sine reprezintă părerile despre calitățile și defectele pe care le avem sau credem că le avem (*de exemplu: o adolescentă se poate considera fiică ascultătoare, studentă bună, prietenă fidelă, talentată la desen etc.*).

Stima de sine reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări, dar și ale celorlalți.

Cunoașterea de sine este asigurată odată cu formarea obișnuinței de a ne observa comportamentele, modalitatea de a interacționa cu cei din jur, maniera de a acționa și de a reacționa în diferite situații. De asemenea, este important să ne dezvoltăm capacitatea de a ne conștientiza propriile gânduri, emoții, sentimente, motivații și viziuni.

Sarcina de realizat



Când ultima oară ai petrecut timpul doar cu tine însuși, încercând să te cunoști, să te înțelegi, poate să începi să te iubești sau dimpotrivă, să decizi că ar fi timpul să schimbi ceva? Încearcă să răspunzi cât mai sincer și mai obiectiv la următoarele întrebări:

1. Ce știi și ce pot să fac bine?

Răspunsurile formulate te vor ajuta să-ți identifiți cunoștințele, capacitățile, abilitățile, deprinderile.

2. Ce aș dori, ce mi-ar plăcea să fac?

Răspunsurile te vor conduce la conștientizarea intereselor, dorințelor, preferințelor, aspirațiilor, idealurilor referitoare la carieră.

3. Ce este important pentru mine?

Răspunsurile îți vor descoperi sistemul tău de valori.

4. Cum sunt?

Răspunsurile vor facilita identificarea trăsăturilor tale de personalitate.

5. Ce ar trebui să știu / să pot / să fac pentru a-mi satisface interesele și dorințele, pentru a-mi îndeplini scopurile, aspirațiile, idealurile privind cariera?

Răspunsurile te vor ajuta să te decizi în ceea ce privește alegerea studiilor și a programelor de formare profesională care îți vor asigura competențele necesare pentru reușita în carieră.

Calendar

1 septembrie - ZIUA CUNOȘTINȚELOR

Este ziua în care, în mod tradițional, începe un nou an școlar în Republica Moldova și în alte țări post-sovietice. Această dată are o semnificație specială, mai ales pentru cei care merg în clasa întâi și participă la adunarea festivă numită "Primul Clopoțel" sau "Primul Sunet". Această zi marchează, de asemenea, sfârșitul verii și începutul toamnei.

3 septembrie - ZIUA ARMATEI NAȚIONALE

Aceasta se sărbătorește începând cu anul 1991, când a fost creată Armata Națională a Republicii Moldova - una dintre cele mai importante instituții din bastionul de securitate națională.

Glosar

Bastion - centru de rezistență a ceva (al unei organizații, al unei teorii, doctrine etc.), ceea ce constituie un sprijin solid.



NOTIȚE

A page of lined paper for notes, featuring a header 'NOTIȚE' and a large area of horizontal lines for writing. The page is decorated with a white brushstroke at the top right, a large circular brushstroke at the bottom left, and a cluster of brown dots at the bottom right.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

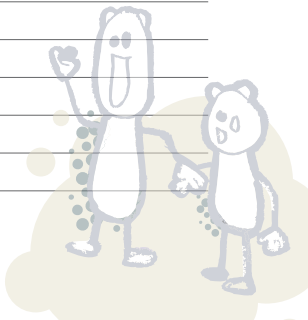


Sîmbătă



Duminică

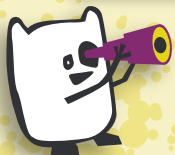




Experiența stimei față de alții începe cu stima de sine.

Mihaela Miroiu

Scurtă informație



După cum s-a menționat anterior, **stima de sine** exprimă sentimentele noastre față de noi înșine, nivelul la care ne apreciem personal, modul în care acceptăm și prețuim "eul" din noi.

A te stima înseamnă a crede în capacitățile proprii, a te considera valoros indiferent de ceea ce ți se întâmplă în viață și a acționa fără teamă de eșec sau de judecata celor din jur.

Persoana cu un respect de sine adecvat:

- simte că este importantă,
- are încredere în propriile forțe,
- respectă pe ceilalți, deoarece îi consideră la fel de valoroși,
- emană încredere și speranță,
- se acceptă totalmente așa cum este,
- este plină de viață,
- se simte unică,
- are încrederea în propriile decizii,
- știe să ceară ajutorul celorlalți, pentru că îl consideră un bun suport,
- se simte utilă,
- se simte acceptată,
- este capabilă să accepte laudele și criticile,
- știe ca este uman să greșești,
- privește problemele ca pe ceva trecător, deoarece știe că le va depăși.

Părearea ta despre tine influențează direct comportamentul tău și rezultatele acțiunilor tale. S-a demonstrat că persoanele care se iubesc pe sine au șanse cu mult mai mari de reușită, decât cei care nu trăiesc în armonie cu "eul" său. Și totuși, este firesc că succesele ridică nivelul de autoapreciere, în timp ce eșecurile îl coboară.

Sarcina de realizat



Nu mai este un secret faptul că, pentru a plăcea altora, trebuie, mai întâi, să te plăci tu însuși. Fiecare zi poate fi o sărbătoare! Totul depinde de tine. Urmează / exersează recomandările de mai jos și observă rezultatul:

- învață să te apreciezi și să te iubești, stabilește-ți scopuri mici, dar care să-ți producă satisfacție imediată;
- stabilește-ți lista atuurilor și în orice situație pune accentul anume pe ele. De altfel, completează lista permanent;
- fi atent/ă și acceptă încurajările, laudele, complimentele altora, pentru că oamenii spun, deseori, adevărul;
- încearcă să-ți schimbi coafura / tunsoarea, vestimentația;

- folosește fiecare șansă de a participa la diverse activități organizate în școală / comunitate. Nu sta în umbră, spune-ți părerea;
- nu-ți fie teamă să-ți asumi responsabilități noi. Nu te descuraja la primul obstacol întâlnit, ai încredere că vei reuși să le depășești;
- fii iertător/oare cu tine însuți. Rezervă-ți dreptul de a greși uneori;
- nu-ți asuma vina pentru tot răul care se întâmplă în jurul tău. Nu întotdeauna lucrurile sunt așa cum vrem noi;
- stabilește pentru sine o regulă - **În viață, cel mai important om ești TU!** - nu te teme că exagerezi, numai astfel vei fi ocupat/ă de autoperfecționare;
- analizează-ți sentimentele, ca să stabilești rădăcina problemelor tale și tratează-le cu calm. Găsește timp și puteri pentru a reflecta la o soluție optimă;
- nu-ți fie frică să-i uimești pe cei din jur. Una din modalitățile de a stimula curajul și încrederea în sine este de a acționa independent și prompt.

Calendar

8 septembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A ALFABETIZĂRII

Se marchează din anul 1966 și are ca scop să le amintească oamenilor și guvernelor din întreaga lume importanța abilității de a citi și de a scrie.

9 septembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A FRUMUSEȚII

S-a înființat în 1995 la inițiativa Comitetului Internațional al Esteticii și Cosmeticii. Organizarea concursurilor de frumusețe anume în această zi se consideră un simbol.

Glosar

Alfabetizare – a învăța pe cineva scrisul și cititul.

Emana - a degaja, a împrăști, a răspândi, a transmite.

NOTIȚE

A set of horizontal lines for writing notes, arranged in two columns. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

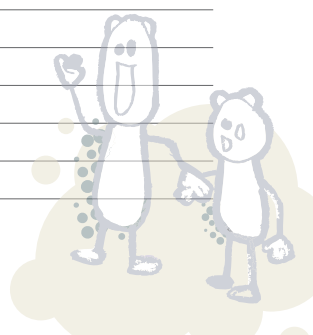


Sâmbătă

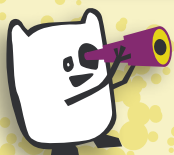


Duminică





Scurtă informație



Anumite situații din viață ne forțează să ne analizăm și să devenim obiectul atenției noastre: atunci când vorbim despre noi înșine, când ne privim în oglindă, când ne aflăm în fața unui public etc. Evident că în acele momente ni se creează o oarecare impresie despre felul nostru de a fi. Pentru a exprima acele impresii și pentru a ne caracteriza personal, noi deseori recurgem la enumerarea unor însușiri, numite **calități**. Avem calități pozitive și respectiv negative.

Ideal ar fi ca oamenii, întotdeauna, să accentueze în caracterul lor calitățile pozitive, ce ar avea ca efect performanțe vădite în toate privințele. Însă, mulți se focusează pe aspectele negative. Astfel, nu reușesc niciodată să se realizeze, să-și folosească întregul potențial uman.

Sarcina de realizat



Pentru ca să-ți cunoști trăsăturile fizice, este suficient să te privești în oglindă. Cunoașterea trăsăturilor psiho-morale presupune ceva mai mult, și anume o analiză a specificului caracterului tău.

În anexa 1, găsești fișa "Harta inimii". În ea scrie tot ceea ce crezi TU că te face deosebit/ă de ceilalți, ce ai tu special în tine:

- A** - cel puțin 3 calități personale care îți plac cel mai mult;
- B** - cel puțin 3 calități personale pe care le manifesti la lecții / cercuri de interese;
- C** - cel puțin 3 calități personale pe care le aplici cel mai des în relațiile cu oamenii;
- D** - cel puțin 3 calități fizice, pe care le apreciezi la tine.

Un alt exercițiu de analiză și reflecție asupra caracterului tău este "Steaua Personală", fișa căruia o găsești, la fel, în anexe (Anexa 2. Septembrie).

După completarea fișelor, îți sugerăm să le decupezi (sau chiar poți să le desenezi pe foi mai mari, separate) și să le lipești într-un loc vizibil pentru tine, astfel încât să fie mereu accesibile, pentru a mai înscrice calități pe care le dobândești pe parcurs.

Calendar

16 septembrie - ZIUA EUROPEANĂ DE PRIM AJUTOR

A fost desemnată în anul 2000 de către forurile coordonatoare ale Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie, pentru a arăta importanța cunoașterii regulilor de acordare a primului ajutor în acțiunile de salvare a persoanelor aflate în primejdie.

21 septembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PĂCII

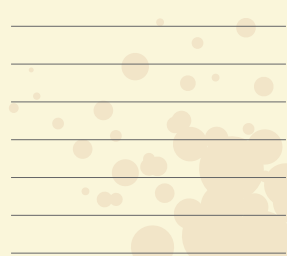
A fost prima dată stabilită în 1981, pentru a promova pacea în lume și în casele noastre, pentru a pune capăt războaielor și violenței din întreaga lume. Din 2005 devine o zi în care timp de 24 de ore se încetează conflictele armate, focurile și violența.

Glosar

Potențial - capacitate (a unei persoane, societăți, țări) de a realiza ceva într-un anumit domeniu.



NOTIȚE



Blank lined paper for notes, featuring two columns of horizontal lines.

Luni



Marți



Miercuri



10 horizontal lines for writing under Luni

10 horizontal lines for writing under Marți

10 horizontal lines for writing under Miercuri

Joi



Vineri



Sâmbătă



10 horizontal lines for writing under Joi

10 horizontal lines for writing under Vineri

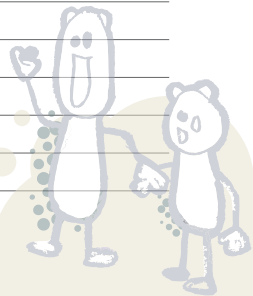
10 horizontal lines for writing under Sâmbătă

Duminică

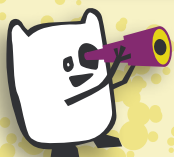


10 horizontal lines for writing under Duminică

10 horizontal lines for writing under Duminică



Scurtă informație



Abilitățile personale de viață reprezintă un set de deprinderi, aptitudini, competențe, trăsături și calități, atitudini și comportamente necesare oricărei persoane pentru a duce o viață echilibrată, pentru a dezvolta și menține relații normale cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse și pentru a face față diferitelor dificultăți.

Abilitatea este o activitate învățată – ceva ce poți dezvolta prin educare, practică și gândire. Distingem 4 categorii de abilități:

- mentale, spirituale – gândire, administrare
- emoționale, sociale – raportare, grijă
- profesionale, cognitive – dăruire, muncă
- comportamentale – existență, viață.

Putem spune că toate au același grad de importanță și sunt interdependente. La rândul lor, fiecare categorie, în oricare situație este utilă, exercitându-și rolul său de adaptare a indivizilor în societate.

Dezvoltă-ți abilitățile și folosește-le, asta o să-ți permită să crezi mediul în care vrei să trăiești.

Sarcina de realizat



După ce ai identificat calitățile tale, deja devine important să-ți descoperi și abilitățile, astfel încât să-ți poți da seama mai ușor, unde și când ai nevoie de ele. Conștientizarea abilităților pe care le posezi la moment îți dezvoltă încrederea în propriile forțe, lucru care duce la creșterea șanselor de succes.

În tabelul prezentat, stabilește o listă a abilităților tale. Apoi, bifează o opțiune din cele propuse, în corespondență cu nivelul la care stăpânești fiecare abilitate în parte. Tabloul final îți va arăta care sunt punctele tale tari și cele care trebuie să le dezvolți în continuare.

Abilitățile personale	Pot foarte bine	Pot bine	Pot mai slab
Exemplu: pot să-mi stabilesc propriile scopuri		✓	
Pot să utilizez calculatorul	✓		

Calendar

22 septembrie - ZIUA EUROPEANĂ FĂRĂ MAȘINI

În fiecare an, în centrul marilor orașe europene, traficul este oprit pentru câteva ore, astfel încât localnicii se pot bucura de orașul lor, mai liniștit și mai puțin poluat. Evenimentul are ca punct de plecare Europa, Franța, unde a avut loc prima inițiativă de acest gen, în 1998. Acum, însă, popularitatea acestei zile a depășit cu mult granițele bătrânului continent. Se știe că 1.544 de localități, din peste 40 de țări, de pe 3 continente, au ales să promoveze alternativele la automobil (mersul pe jos, bicicleta etc.).

Știați că...?

Un studiu efectuat de către cercetătorii de la Universitatea Virginia a demonstrat că poluarea excesivă duce la distrugerea parfumului florilor, ceea ce are ca rezultat inhibarea abilităților albinelor de a găsi drumul către sursa de hrană?

23 septembrie - ZIUA MONDIALĂ A CURĂȚENIEI

În jurul acestei date sunt lansate diferite inițiative, menite să facă lumea mai curată și să ne învețe să protejăm natura.

23 septembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ ÎMPOTRIVA EXPLOATĂRII SEXUALE ȘI TRAFICULUI DE FEMEI ȘI COPII,

care urmărește sporirea eforturilor și cooperării în lupta împotriva acestui flagel.

Glosar

A inhiba - a împiedica, a interzice, a încetini un proces fiziologic, o reacție chimică.

Flagel - nenorocire mare, care se abate asupra unei colectivități.

Anexa 1.

HARTA INIMII

A

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

C

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

B

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

D

1. _____

2. _____

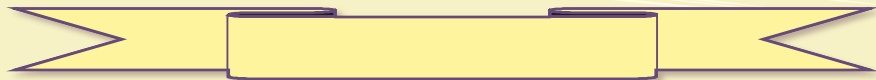
3. _____

4. _____

Anexa 2.

STEAUA PERSONALĂ

Numele și prenumele



Două lucruri pozitive care te caracterizează:

Două lucruri pe care le aduci într-o prietenie:

Două motive pentru care te apreciază oamenii:

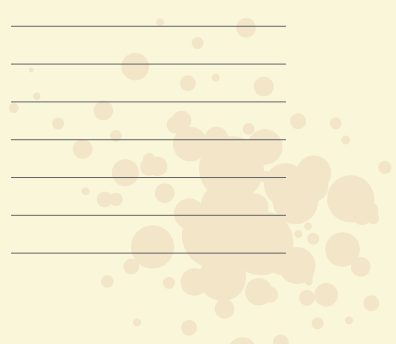
Două lucruri de care ești mândru/ă:

Două lucruri pe care ai dori să le schimbi la tine:

Două obiective de viitor:

NOTIȚE

Handwritten note paper with horizontal lines and a vertical margin line on the right side.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



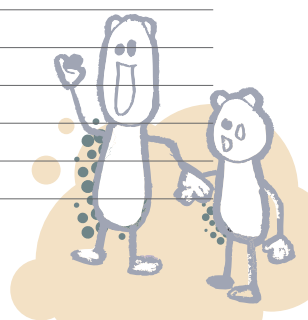
Vineri



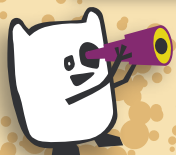
Sîmbătă



Duminică



Scurtă informație



Deeseori, se întâmplă să ne fie greu să ne exprimăm adevăratele noastre sentimente și gânduri. Se poate întâmpla, de asemenea, să ne simțim frustrați, pentru că ceilalți nu înțeleg exact ceea ce dorim să le redăm și, în final, rămânem nesatisfăcuți de discuție.

SOLUȚIA? Învață **să comunici** eficient, pozitiv și asertiv.

Comunicarea este un ansamblu de acțiuni, care au în comun transmiterea de informații sub formă de mesaje, știri, semne sau gesturi simbolice, texte scrise ș.a., între persoane, numite interlocutori, sau, mai formal, emițător și receptor.

Comunicarea se consideră eficientă atunci când mesajul transmis de emițător este primit de receptor fără a întâmpina bariere (*zgomot din exterior, lipsa de interes a unuia dintre interlocutori, emoții etc.*).

O comunicare asertivă înseamnă, în primul rând, să posezi abilitatea de a-ți exprima trăirile și convingerile fără a-i leza pe ceilalți, cât și capacitatea de a spune "NU" și de a-ți susține punctul de vedere, fără să te simți vinovat/ă.

Iată câteva componente ale unei comunicări reușite:

- **ascultă în mod activ:** pătrunderea în miezul discuției și concentrarea atenției asupra a ceea ce interlocutorul are de spus face comunicarea mai ușoară. Semnalizează celuilalt cu claritate, atât fizic cât și verbal, că îi acorzi timp și spațiu.
- **păstrează contactul vizual:** privitul în ochi, împreună cu alte gesturi specifice limbajului nonverbal, ca: expresii ale feței, intonații ale vocii, poziții ale corpului, dau contur unei conversații, menținând-o vie.
- **spune-ți punctul de vedere:** decizia de a fi tăcut/ă sau de a te abține de la o conversație îți poate crea la sfârșitul ei unele frustrări. Este bine să începi cu pași mici, de la idei simple și necomplicate, să îți exprimi opiniile despre viață și despre lume.
- **înțelege punctele de vedere ale interlocutorilor:** trebuie să fii conștient/ă că fiecare are dreptul la propria părere. Poți să-ți verbalizezi dezacordul, însă într-o manieră respectuoasă, evitând conflictele.

Și totuși, simpla cunoaștere a unor strategii de comunicare nu-ți asigură capacitatea de a le aplica cu succes, de aceea este nevoie de antrenament continuu și perseverență.

Sarcina de realizat



Pun pariu că în mediul tău, poți identifica cu ușurință, o persoană cu care găsești mai greu o cale de comunicare: un profesor, un director de instituție, un coleg/ă de clasă /școală, chiar și un vecin sau vreun oarecare adult. În așa caz, îți propunem să te gândești la o strategie de abordare prin care să îi "furi" 2-3 minute de atenție sau ceva mai mult!

Concepe o schemă a situației, pornind de la salut și continuând cu o întrebare potrivită, care să determine persoana să-ți răspundă. Nu omite nici un detaliu: cum o să stai, cum o să privești în față persoana, fără a părea însă agresiv, ce ton al vocii vei avea, ce modalitate de a te retrage vei alege și cum o vei face.

Dacă îți pare că nu te-ai descurcat prea bine, nu te descuraja. Continuă să-ți perfecționezi aptitudinile de comunicare, analizând modul în care vorbești, vocea ta, gesturile, modul în care scrii (când optezi pentru scrisoare/sms) și modul în care toate acestea sunt percepute de alții.

Știați că... ?

- ✓ un om poate înțelege 800 de cuvinte pe minut, dar nimeni nu poate vorbi atât de repede?
- ✓ un om poate vorbi cel mult 200 / 250 de cuvinte pe minut, dar din cauza propriilor gânduri, interlocutorul își pierde atenția?
- ✓ s-a demonstrat că, dacă asculți pe cineva cu brațele încrucișate, reții cu 38% mai puțin din mesaj, decât dacă ții brațele normal.

Calendar

1 octombrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A MUZICII

Se sărbătorește anual, din 1975, la propunerea renumitului violonist, dirijor și muzicolog Yehudi Menuhin, care a fost președinte al Consiliului Muzical Internațional al UNESCO și fost elev al maestrului George Enescu.

1 octombrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR DE VÂRSTA A TREIA

Instituită prin Rezoluția 45/106 a Adunării Generale a ONU din 1991, este marcată în toate statele membre ale forului mondial ca o dovadă a prețurii și respectului pentru aceste persoane.

4 octombrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A ANIMALELOR

A fost înființată în 1931, la o convenție a ecologiștilor de la Florența, pentru a sublinia faptul că o groază de specii sunt pe cale de dispariție, oamenii fiind principalii vinovați, și să conștientizeze rolul animalelor în viața noastră.

5 octombrie - ZIUA MONDIALĂ A EDUCAȚIEI

Este ziua în care oamenii de pretutindeni primesc îndemnul de a spune mulțumesc unui profesor, unui om care le-a marcat destinul. În 1994 UNESCO a inaugurat prima Zi Mondială a Educatorilor, pentru a comemora semnarea, în 1966, a recomandării făcute de UNESCO și Organizația Internațională a Muncii privind condițiile de muncă ale personalului didactic.

Glosar

A leza - a înjosi prin vorbe sau fapte nedemne; a jigni, a insulta, a ofensa.

Perseverență – însușirea de a fi perseverent (răbdător, insistent); stăruință, statornicie în muncă, în convingeri, în atitudini.

Frustrare - stare afectivă negativă, generată de o situație neplăcută; lipsire de un drept sau de un bun; păgubire.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

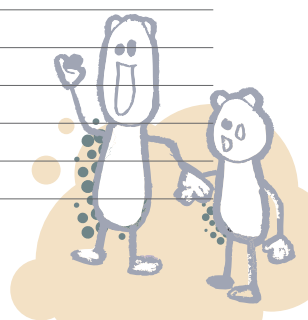


Sîmbătă



Duminică

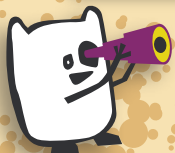




Nimeni nu poate trăi fără prieteni, chiar dacă stăpânește toate bunurile lumii.

Aristotel

Scurtă informație



Comunicarea favorizează și facilitează **socializarea**. Socializarea reprezintă procesul complex prin intermediul căruia individul, în interacțiune cu semenii săi, acumulează deprinderi, cunoștințe, valori, norme, comportamente și atitudini privitoare la condițiile existenței sale în cadrul societății. Acest proces se dovedește a fi în etape, continuu, niciodată total sau încheiat și se realizează prin așa-numiții agenți ai socializării, ca: familia, școala, grupurile de semenii, mass-media.

Influența pe care o exercită agenții asupra individului este diversă în diferite etape ale vieții. În adolescență cel mai puternic factor vine din partea grupurilor de semenii. Adolescentul stabilește noi relații / prietenii cu semenii de ambele sexe, formează grupuri de referință, își organizează și-și consolidează o independență emoțională față de părinți și alți adulți. Se dezvoltă intelectual și-și alcătuiește un sistem de valori civice.

Tu, fiind acum în această perioadă, trebuie să știi că nu ai voie să neglijezi deloc necesitatea de apartenență la un grup (fie el formal sau informal), deoarece neacoperirea acestui aspect are implicații negative asupra sănătății tale propriuzise. S-a demonstrat, că persoanele sociabile, comunicative, care interacționează des cu cei din jur, se simt mai puțin stresate, au mai mare grijă de sănătatea personală și nu au un stil de viață la fel de riscant ca persoanele izolate.

Așadar, dacă vrei să fii mai fericit(ă), profită de orice ocazie care ți se ivește și fă-ți noi prieteni, dar nicidecum, nu-i uita pe cei vechi!

Sarcina de realizat



Personal sau împreună cu prietenii, colegii de clasă, decide o zi anumită din săptămână sau mai multe, în care ai putea să le pregătești o surpriză. În ce vă consta ea? E simplu! Adună-i pe toți într-o încăpere spațioasă ori pe terenul de sport și organizează cu ei jocurile pe care le știi. Poți să inițiezi și discuții, de la egal la egal, pe marginea unor teme ce vă preocupă în comun, ca să afli părerea lor.

Dacă nu-ți vine nici o idee de joc, îți sugerăm deocamdată, câteva (Anexa 1. Octombrie), ca mai apoi să promiți că vei căuta mereu (din cărți, internet, de la profesori) noi activități interesante de petrecere a timpului liber. Astfel, reunindu-vă de mai multe ori, veți deveni cu mult mai apropiați, mai comunicabili și mai veseli.

Calendar

9 octombrie - ZIUA MONDIALĂ A POȘTEI

Istoria acestei zile a început în 1874, când 22 de state au semnat la Berna actul de constituire a Uniunii Poștale Universale (UPU). În 1969, în timpul Congresului UPU, desfășurat la Tokyo, 9 octombrie a fost declarată Ziua Mondială a Poștei, ca să arate că lumea întregă recunoaște importanța serviciilor poștale și a activității celor care lucrează în acest domeniu.

11 octombrie - ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA DURERII

Marcată pentru prima dată în 2004, la inițiativa participanților la Congresul de Oncologie desfășurat la Istanbul și a președintelui Asociației Mondiale de Studiere a Durerii, Sir Michael Bount. Importanța problemei derivă din observațiile următoare: înlăturarea durerii ar trebui să fie unul din drepturile omului; durerea, și în special cea cronică, este un pericol major pentru calitatea vieții în toată lumea, iar creșterea speranței de viață sporește acest risc.

Știați că... ?

- ✓ primul document poștal a fost găsit în Egipt în anul 225 î. e. n.?
- ✓ peste 5,5 milioane de oameni lucrează în sistemul poștal, ceea ce face din poștă sectorul de activitate cu cel mai mare număr de angajați din lume?
- ✓ sistemul poștal deține și cea mai extinsă rețea de pe planetă, cu mai mult de 665.000 de puncte de prezență?

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

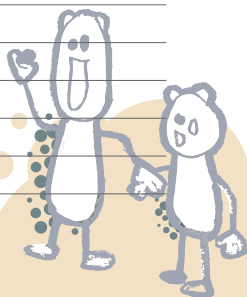


Sîmbătă

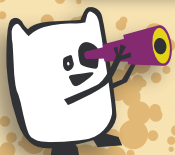


Duminică





Scurtă informație



Țimpul liber se constituie dincolo de obligațiile școlare, profesionale, familiale sau sociale. De aceea activitățile care ți le planifici pentru timpul tău liber trebuie selectate doar în conformitate cu **interesele tale personale**. Asta îți va permite lărgirea posibilităților de socializare și de dezvoltare a personalității, asigurându-ți un echilibru emoțional.

Cele mai frecvente argumente pe care le invocă persoanele, pentru a se eschiva de la odihna binemeritată sau a refuza unele propuneri de ocupare a timpului liber cu ceva interesant sunt:

- orar supraîncărcat;
- insuficiența surselor financiare;
- lipsa interesului față de ocupația propriu-zisă.

Nu cumva folosești și tu astfel de scuze? Dacă „DA”, atunci încearcă să te debarasezi de ele cât mai repede.

Momentele de relaxare nu solicită neapărat mult timp. Credem că o oră sau două ore pe zi, dedicate vizitei la un muzeu / un teatru, citirii unei cărți / reviste, antrenamentelor sportive ș.a., te vor „încărca” cu o nouă energie.

Cine ți-a spus că nu te poți veseli cu buzunarele goale? O plimbare în parc cu prietenii, nu te costă nimic, ca și înscrierea la programele de voluntariat. În schimb, îți oferă distracție garantată și o experiență inedită. Iar, dacă tot nu ești mulțumit /ă, descoperă altceva, nou, ce te face fericit/ă și practică acel hobby până te plictisești. Până la urmă, fiecare este responsabil de timpul său liber.

Curiozitate

Un pensionar din Taiwan uimește cu hobby-ul său mai puțin obișnuit. Bătrânul are o pasiune pentru a tatua mașini. De fapt, el imprimă mesaje religioase budiste pe mașini. Li Zongxiong susține că pasiunea lui este specială, pentru că prin lipirea mesajelor sacre pe mașini, atât șoferul cât și automobilul sunt protejați împotriva accidentelor.

Sarcina de realizat



Explorează comunitatea în care trăiești. Descoperă și frecventează puncte de atracție pentru tine: centre comunitare, secții sportive, de dans, parcuri, muzee, teatre, cinematografe etc., instituții, organizații care oferă posibilitatea de a practica voluntariatul în orice domeniu dorești.

Antrenându-te în aceste acțiuni, te vei mobiliza spre o dezvoltare personală multilaterală; îți vei amplifica spiritul de inițiativă, de participare; îți vei întări calitățile și abilitățile personale, la fel, ai șanse mari de a-ți dezvoltai interese, pasiuni noi, utile și plăcute.

Dacă dintr-un anumit motiv explorarea comunității nu este posibilă, atunci te poți interesa despre activitățile (lecții de curs, dar și extracurriculare) care se organizează chiar la tine în școală: cercuri dramatice, de canto, de petrecere a timpului liber, concursuri, festivaluri etc. la care ai mereu dreptul să participi. Te îndemnăm să o faci acum! Succese!

Calendar

15 octombrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A NEVĂZĂTORILOR DENUMITĂ ȘI ZIUA BASTONULUI ALB

A fost instituită de Organizația Europeană pentru Bunăstarea Nevăzătorilor în anul 1993, la Varșovia. De facto, ziua de 15 octombrie a fost proclamată Ziua Bastonului Alb de către președintele SUA Lyndon B. Johnson, la 6 octombrie 1964. Ulterior acest eveniment a căpătat un caracter internațional, ziua fiind sărbătorită pe întregul mapamond.

17 octombrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ PENTRU ERADICAREA SĂRĂCIEI

Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite (ONU) a hotărât marcarea acestui eveniment din 22 decembrie 1992, la inițiativa organizației nonguvernamentale "Ajutor pentru toți dezmoșteniții soției - Lumea a Patra", cu sediul în Franța. Această zi face apel către toți locuitorii Planetei să-și exprime solidaritatea față de cei care trăiesc în sărăcie.

Glosar

A mobiliza – a concentra, pentru a pune pe deplin în acțiune.

Mapamond – hartă care reprezintă globul pământesc pe o suprafață plană.

Hobby – ocupație favorită a cuiva în afara profesiei.

Voluntariat – activitatea desfășurată, din proprie inițiativă, de orice persoană fizică, în folosul altora, fără a primi o recompensă financiară sau materială.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

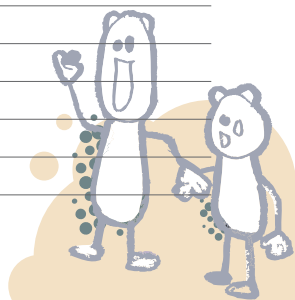


Sâmbătă



Duminică

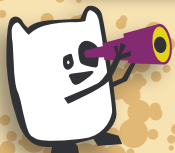




Valoroase sunt doar lucrurile care îți intensifică ființa.

Horea Roman Patapievici

Scurtă informație



Fiecare dintre noi se ghidează în viață după niște principii și are niște idei – mai mult sau mai puțin fixe – la care ține foarte mult. **Valorile**, prin definiție, sunt exact aceste idei și convingeri la care noi ținem și pe care le luăm drept repere de-a lungul vieții.

Lucrul cu valorile este unul dintre pașii fundamentali în dezvoltarea personală. Este absolut necesar să-ți explorezi și să-ți cunoști cât mai bine valorile, dacă ai de gând să te dezvolți. Ele sunt unul dintre factorii care ne propulsează într-o direcție sau alta, ne fac să luăm tot felul de decizii (bune sau mai puțin bune) și să avem diferite atitudini și comportamente. Dacă lucrurile nu merg bine, și mai ales dacă ești nemulțumit/ă, este adesea posibil să găsești mici probleme sau conflicte la nivelul valorilor personale. De aceea e bine să mai faci ordine și prin zona asta – poate chiar să te debarasezi de unele dintre ele și să stabilești altele noi și mult mai eficiente.

Valorile le putem conștientiza sau nu. În mod sigur, avem multe despre care nici nu știm că le avem... În orice caz, este imposibil să nu ai valori.

Sarcina de realizat



Îți punem la dispoziție o listă cu cele mai frecvente valori (Anexa 2, Octombrie). Lista este doar orientativă. După cum ai observat, ultimele căsuțe din tabel sunt goale. Simte-te liber/ă să adaugi și altele care îți vin în minte.

Apoi, după ce vei analiza un pic fiecare valoare, îți recomandăm să procedezi în felul următor:

1. Alege 10 valori care sunt importante pentru tine și la care ții – fie din listă, fie din cele pe care le-ai adăugat tu.
2. Din cele 10 înlătură 5 dintre ele, la care poți renunța, în așa fel încât să rămâi numai cu 5 cele mai importante.
3. Apoi mai omite încă 2 dintre cele 5 rămase, astfel vei rămâne doar cu 3.
4. Pe ultimele 3, notează-le pe o foaie aparte și atribuie-le câte o nota de la 1 la 3, în funcție de cât de mult preț pui pe ele.

Rezultatul va reflecta care sunt valorile tale de bază, lucrurile pe care le prețuiești cel mai mult pe lume și care ghidează în mare parte comportamentul și gândirea ta.

Calendar

24 octombrie - ZIUA ORGANIZAȚIEI NAȚIUNILOR UNITE (ONU)

La 25 aprilie 1945, la San Francisco, s-au deschis lucrările Conferinței Națiunilor Unite, având ca scop principal elaborarea Cartei ONU și, implicit, constituirea Organizației Mondiale. La 26 iunie 2005, Carta ONU a fost semnată de reprezentanții celor 50 de state participante la conferință, care au calitatea de membri fondatori ai ONU (aceeași calitate o are și Polonia, stat care nu a participat la Conferința de la San Francisco). Conform Cartei, ONU a reprezentat expresia hotărârii țărilor de a preveni o nouă conflagrație mondială, de a menține pacea și securitatea internațională, de a dezvolta relații prietenești între state, de a realiza cooperarea pentru soluționarea problemelor economice, sociale, culturale și umanitare, cu care se confruntă omenirea, și de a promova și încuraja respectarea drepturilor omului și a libertăților fundamentale pentru toți, fără deosebire de rasă, sex, limbă sau religie.

24 octombrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A DEZVOLTĂRII INFORMAȚIONALE

A fost proclamată de Adunarea Generală a ONU în 1972, pentru a atrage atenția opiniei publice asupra problemelor legate de dezvoltare și asupra nevoii de a facilita comunicarea internațională pentru rezolvarea acestor probleme.

Glosar

A propulsa - a face să se miște înainte (prin exercitarea unei forțe de împingere).



Anexa 1.

Mașinile

Roagă copiii să stea într-un cerc, numărându-se de la 1 la 4. Fiecărui număr îi este atribuit un nume de mașină (ex. 1 este Toyota, 2 este Ferrari etc.). Facilitatorul jocului (TU) strigă un nume de mașină, iar acea mașină trebuie să se ridice și să alerge în jurul cercului. Prima persoană care ajunge înapoi la locul ei câștigă. Jocul se poate îmbunătăți. Mașinile pot să aibă diferite probleme după cum alege facilitatorul: o pană (trebuie să alerge într-un picior); rămasă fără benzină (mersul piticului); fără tobă de eșapament (zgomotos) etc.

Eu spionez

Facilitatorul (TU) spune "Eu spionez cu ochiul meu micuț ceva ce este...(culoare, mărimea, forma etc. unor obiecte din jur)". Ceilalți vor încerca să ghicească ce obiect este cel pe care îl ai în vizorul tău, iar cel care va ghici va deveni noul spion.

Liderul

Propune-le participanților să formeze un cerc mare. Alegeți o persoană să fie jucătorul "special". El va părăsi camera sau se va depărta și va sta cu spatele la cerc. Grupul numește un lider, care va iniția o mișcare pe care toți participanții vor trebui să o copieze. Liderul va schimba acțiunea din când în când, iar persoana care este jucătorul "special" va avea la dispoziție trei încercări ca să-și dea seama cine este liderul. Dacă jucătorul "special" va ghici cine este liderul, atunci ei vor schimba locurile. Dacă jucătorul "special" nu ghicește corect, jocul va începe iarăși alegându-se un nou jucător "special".

Să ne încercăm memoria

Pregătește pe o masă diferite obiecte, apoi acoperă-le cu un prosop. Fiecare jucător trebuie să aibă la el o foaie și un creion. Ridică prosopul timp de 10-15 secunde. Jucătorii trebuie să privească foarte atent obiectele, care vor fi acoperite iarăși. Este declarat câștigător cel care poate să noteze din memorie cele mai multe obiecte. Poți să încerci, la dorință, să legi participanții la ochi. Apoi ei trebuie să pipăie obiectele și să recunoască cit mai multe din ele.

Curentul electric

Participanții trebuie să formeze un cerc și să se apuce de mâini. Animatorul (TU) le spune că prin ei va trece curentul electric. Curentul electric se începe prin strângerea mâinii vecinului și se transmite de la un participant la altul în același mod. Un voluntar se plasează în centrul cercului, închide pe câteva clipe ochii și apoi îi deschide și încearcă să determine unde e curentul, apucând persoana respectivă de mână. Dacă a ghicit, trece în cerc, iar cel prins trece în locul voluntarului.

Pisica și șoarecele

Spune-le participanților să creeze un cerc, ținându-se de mâini. Între ei trebuie să fie destul spațiu, pentru ca să treacă o persoană. Doi doritori vor juca rolul de pisică și șoarece. Șoarecele stă în centrul cercului, iar pisica în afară. Șoarecele începe să alerge în formă de zigzag prin cerc, trecând pe sub mâinile participanților. Pisica va alerga după șoarece până îl va prinde. Participanții pot să încurce pisicii, ridicând sau coborând mâinile, la comanda TA "Capcana se închide" ori "Capcana se deschide". Jocul se repetă de câteva ori cu altă pisică și alt șoarece, sau cu câțiva șoareci și pisici concomitent.

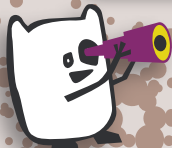
Anexa 2.

Responsabilitate	Aventură	Frumusețe
Provocare	Comunitate	Competență
Cultură	Educație	Faimă
Familie	Libertate	Adevăr
Armonie interioara	Autocunoaștere	Dezvoltare profesională
Bani	Bucurie	Bunăstare
Calitatea lucrurilor pe care le fac	Calitatea relațiilor	Calm
Dragoste	Cunoștințe	Dezvoltare personală
Afecțiune	Hobby-uri	Independență
Influență	Înțelepciune	Intimitate
Lider de grup	Liniște sufletească	Loialitate
Masculinitate	Natură	Onoare
Ordine	Pace	Prietenie
Puritate	Putere	Recunoaștere
Relații personale	Respect de sine	Sănătate
Sensul vieții	Siguranță	Siguranța locului de muncă
Sinceritate	Spiritualitate	Stabilitate
Statut	Statut intelectual	

Marile rezultate au nevoie de mari ambiții.

James Champy

Scurtă informație



În decursul vieții oamenii tind, mai mult sau mai puțin, să-și satisfacă numeroase **nevoi și dorințe**. Fiecare dintre ei, percep aceste două noțiuni într-un mod diferit și chiar dacă între ele există o mare diferență, mulți nu reușesc să o sesizeze.

Nevoia este o necesitate, care vine din interior și trebuie satisfăcută neapărat, într-o anumită perioadă de timp. Nesatisfacerea unei sau mai multor nevoi, pune în pericol sănătatea fizică și psihică a persoanei, precum și viața ei. Avem nevoi vitale, care garantează supraviețuirea ființei umane: hrană, apă, adăpost, îmbrăcăminte, comunicare etc., dar și nevoi ce asigură persoanelor un confort psihologic: siguranța, educația, informarea, respectul, afecțiunea, autorealizarea, etc.

Dorința este o aspirație, creată din exterior și poate fi satisfăcută într-o perioadă de timp nelimitată. Neîndeplinirea unei dorințe, nu produce riscuri asupra sănătății și vieții persoanei, care o resimte.

Iată, un exemplu care te va ajuta, să prinzi mai bine firul: O nevoie de bază în viața noastră este alimentația. Fără mâncare, mai devreme sau mai târziu, persoana moare, nu-i așa? Deci, atunci când cineva simte că îi este foame, vorbim de apariția unei nevoi. Pe de altă parte, dacă persoana înfometată vrea să mănânce anume o pizza cu fructe de mare, presărată cu caviar negru, aici este vorba despre o dorință, mascată sub o nevoie. Concluzia: satisfacerea nevoilor este esențială pentru dezvoltarea noastră, în timp ce dorințele... "pot să mai aștepte".

Și totuși, îți aducem la cunoștință că aspirațiile tale, de asemenea, au dreptul să se îndeplinească. Singura condiție este să-ți dorești suficient de mult și să demonstrezi tărie de caracter. Ca să te convingi că nu te ducem de nas, îți destăinuim, aici și acum, spre ce trebuie să-ți orientezi atenția în următorii ani – **Învățătura!** Nu e mit! Studiile sunt cele care te vor apropia cel mai mult de visul tău.

Sarcina de realizat



În Anexa 1. Noiembrie găsești cea mai cunoscută și mai des utilizată clasificare a necesităților, realizată de Abraham Maslow. După ce însușești esența ierarhiei, te provocăm să fii arbitru la un duel dintre nevoie și dorință.

Reflectează asupra enunțurilor și încearcă să stabilești, prin săgeți, corespondența dintre următoarele date:

Participarea la un seminar
Telefon mobil performant
Aer curat
Servicii medicale
Călătorie peste hotare
Reușită școlară bună
Voluntariat

Nevoie fiziologică
Dorință
Nevoie de siguranță
Nevoie de afiliere
Nevoie de autorealizare
Dorință mascată
Nevoie de stimă

Calendar

1 noiembrie - ZIUA MONDIALĂ A VEGETARIENILOR

Este aniversată începând cu 1994. În acel an Asociația Vegetarienilor a militat pentru „îmbunătățirea calității și disponibilității mâncării vegetariene”, inclusiv pentru lărgirea meniurilor din restaurante. La fel, această zi este dedicată acțiunilor care să atragă atenția asupra consumului exagerat al produselor de origine animală.

Glosar

Vegetarian - care consumă numai produse vegetale și lactate.

A milita – a desfășura o luptă intensă pentru realizarea unei idei sau a unei cauze.



NOTIȚE

Lined writing area consisting of two columns of horizontal lines. A large, light gray circular brushstroke is visible in the bottom left corner, and a cluster of light blue bubbles is in the bottom right corner.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

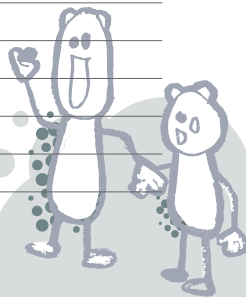


Sâmbătă



Duminică

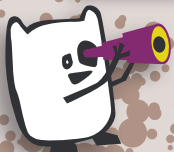




A nu depinde de nimeni este un lucru de neprețuit.

Seneca

Scurtă informație



Independența descrie situația unei persoane, care gândește și acționează de sine stătător, neinfluențată de alții. Respectiv, **a fi independent/ă** înseamnă a nu depinde de cineva sau de ceva, fiind pregătit/ă pentru a-ți asuma întreaga responsabilitate pentru vorbele și faptele proprii.

Trăiești perioada adolescenței acum. Și tu, probabil, îți dorești să scapi de supravegherea celor maturi, să fii liber/ă, să încerci noi experiențe și să te afirmi în fața semenilor. Dar, **ATENȚIE**, în goana după libertate te urmăresc multe pericole!

Pentru a fi în siguranță și a te descurca cu succes în viața cotidiană, e necesar să-ți formezi și să aplici anumite cunoștințe și abilități: planificarea timpului, gestionarea bugetului personal, studiul continuu și productiv, luarea deciziilor informate, adoptarea unui stil de viață sănătos, soluționarea problemelor și conflictelor, identificarea și folosirea resurselor comunitare (educaționale, de timp liber, financiare, juridice, medicale, psihologice, de transport) etc.

Înșușirea acestor deprinderi te va ajuta să faci față, mai ușor, provocărilor vieții independente.

Sarcina de realizat



Independența începe, în primul rând, la nivel intelectual, așa că ar fi perfect, dacă ai aduna toate gândurile pesimiste și le-ai arunca din căpșorul tău cât mai departe. Insuflă-ți, repetat – EU POT!!! Nu te focusează pe eșecuri, ci pe reușite. Dacă eviți să încerci, nu vei căpăta nicicând experiența unei vieți independente. Te încurajez să-ți crezi individual niște situații în care poți avea liberă inițiativă:

- **de participare:** înscrie-te la un concurs sau la o altă activitate extrașcolară; participă la evenimentele ce se desfășoară în școală și în localitate; ajută persoanele din jurul tău, dar nu te lăsa manipulat/ă de ei;

- **de luare a deciziei:** mergi singur/ă la piață, la magazin, astfel vei evita influența prietenilor în procurarea anumitor haine, lucruri etc. pe care nu le vrei; folosește-ți timpul liber în dependență de propriile interese și posibilități;
- **de confruntare ideologică/schimb de experiență:** apără-ți ideile și nu-ți fie frică să contrazici pe cineva, când nu ești de acord cu ceva;
- **și chiar de organizare:** organizează activități de timp liber cu colegii, excursii prin locuri pitorești de pe lângă comunitatea voastră; acțiuni ecologice de curățare a unui teritoriu etc.

Exersând, vei dobândi deprinderi care vor servi drept premise pentru apariția autonomiei tale.

Calendar

9 noiembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA RASISMULUI ȘI ANTISEMITISMULUI

Această zi este marcată în amintirea victimelor "Noapții stelei sparte" sau, cum mai este numită, a "Noapții de cristal". Noaptea de 9 spre 10 noiembrie 1938 este considerată ca fiind începutul simbolic al Holocaustului. În numeroase orașe, sate germane și austriece au fost devastate casele evreilor și circa 8.000 de magazine evreiești. Toate aceste crime au fost înlăptuite la comanda statului nazist de la acea vreme, în cadrul politicii sale naționaliste, rasiste și antisemite.

Glosar

Autonomie - situație a celui care nu depinde de nimeni, care are deplină libertate în acțiunile sale.

A manipula - a antrena, prin mijloace de influențare psihică, un grup uman, o comunitate sau o masă de oameni la acțiuni al căror scop aparține unei voințe străine de interesele lor.

Rasism - teorie social-politică care susține inegalitatea biologică și intelectuală a raselor umane.

Antisemitism - concepție, atitudine de ură împotriva evreilor și de înlăptire a drepturilor lor.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



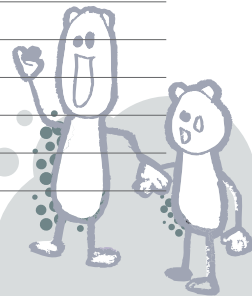
Vineri



Sâmbătă



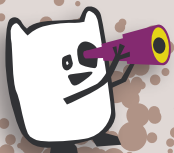
Duminică



*Dă-i unui om un pește și va fi sătul o zi întreagă.
Învăță-l să pescuiască și va fi sătul o viață întreagă.*

Lao Tsu

Scurtă informație



În teorie poți avea orice profesie sau orice carieră îți dorești. Cineva spunea că toți suntem construiți pentru succes. Ce ne desparte sau ce ne împiedică să avem performanțele la care visăm? Oare numai unii sunt norocoși? Sau există undeva un secret?

Alegerea unei profesii sau a unei cariere este una dintre alegerile cele mai însemnate care trebuie făcute în anii adolescenței.

Pentru a alege profesia cea mai potrivită, în primul rând, trebuie să ne cunoaștem foarte bine însușirile de personalitate, aptitudinile, abilitățile, competențele, interesele, valorile; trebuie să știm ce să facem, pentru a ne dezvolta în direcția dorită, să vedem dacă posedăm calitățile necesare acelei specialități.

Calitățile profesionale exprimă nivelul de pregătire și maturitate al persoanei pentru activitatea practică și constau din:

- pregătirea teoretică și practică;
- deprinderile intelectuale și motorii;
- experiența profesională.

Sarcina de realizat



Efectuează un sondaj printre prietenii / colegii tăi și încearcă să afli viziunea lor referitor la ce profesie ți se potrivește cel mai mult. Roagă-i să-și argumenteze părerea și notează observațiile lor pe o foaie. Astfel, în final vei avea o listă cu talente și calități ale tale pe care, probabil, nici nu bănuiai că le ai.

Calendar

17 noiembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A STUDENȚILOR

A fost declarată, oficial, în anul 1941, de către Consiliul Internațional al Studenților, ca urmare a evenimentelor din 1939, desfășurate la Praga. Atunci 9 studenți și-au pierdut viața, iar alți peste 1200 au fost trimiși în lagăre de concentrare.

20 noiembrie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A DREPTURILOR COPIILOR

Se sărbătorește anual, începând din anul 1989, când Organizația Națiunilor Unite a aprobat Convenția Drepturilor Copilului, document care a devenit, ulterior, lege internațională pentru aproximativ două miliarde de copii de pe întreaga planetă.

21 noiembrie - ZIUA MONDIALĂ A TELEVIZIUNII

A fost proclamată în 1996, când a avut loc, la ONU, primul Forum Mondial al Televiziunii. Statele au fost invitate să sărbătorească această zi prin încurajarea schimburilor globale de programe de televiziune despre subiecte precum pacea, securitatea, dezvoltarea economică, socială și schimburile culturale.

Glosar

Sondaj - examinare întreprinsă într-un domeniu oarecare cu scopul de a stabili ceva.

Sondaj de opinie - anchetă care urmărește cunoașterea părerilor oamenilor în diferite probleme.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



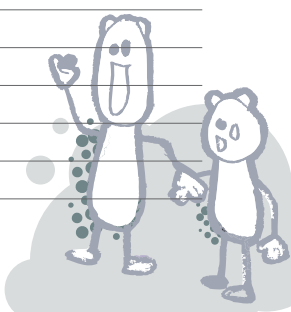
Vineri



Sâmbătă



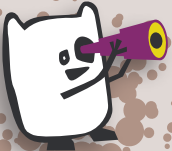
Duminică



*Oricine poate mânui cu îndemânare un ac,
ne poate face să vedem un fir care nu există.*

E. H. Gombrich

Scurtă informație



Vrei să te faci cântăreață? Atunci ia-ți inima în dinți și la următoarea sărbătoare, uimește-i pe toți cu talentul tău, interpretând câteva melodii la rând! Observă dacă vocea nu se schimbă între timp și dacă te simți bine pe scenă.

Îți place să faci coafuri? Nu te limita doar la pieptene, dar începe să te antrenezi și în mânuirea foarfecii! Fii atent/ă și observă dacă obosești repede, stând în picioare.

Îți place să gătești, atunci gătește în fiecare zi câte ceva nou și urmărește dacă nu îți dispare entuziasmul, pe parcurs.

Visezi la haine de ultima oră? Încearcă să croiești și să coși ceva de una singură, fără ajutorul nimănui. Dacă nu ți-ai pierdut răbdarea, atunci se merită să înveți profesia de croitor (cusător, designer etc.) Astfel putem continua șirul de însărcinări pe care trebuie să le facă oricine stă pe gânduri în ceea ce privește alegerea unei ocupații pentru viitor.

Nu este recomandabil să studiezi ceva, pentru care nu ai abilitățile necesare. Există o mare diferență între să crezi că poți (fără să fi încercat și fără să-ți fi demonstrat ție însăși că ai acel talent) și să poți într-adevăr (pentru că ai exersat și ți-ai dat seama că nu ai dat greș).

Abilitățile profesionale se dobândesc ușor, în special, în cazul în care persoanele sunt înclinate înspre ceea ce pretind că vor să facă. În caz contrar, persoanele câștigă abilitățile într-un mod artificial, din care cauză, de multe ori, ei nu corespund cerințelor calității, adică sunt neprofesioniști.

Sarcina de realizat



Aplică, cât mai des, dibăcia pe care crezi că o ai – coase, gătește, recită poezii, desenează, cântă, vorbește în fața unui public, scrie articole, compune versuri, interacționează cu mai mulți oameni, îngrijește de animale, de plante, de persoane, învață o limbă străină, învață mai multă geografie, citește etc.

Respectă regula de aur: Nu lăsa lucrul de azi pe mâine, că așa rămâne! Iar, de vreme ce ai început să faci ceva, nu te da bătut/ă până nu termini.

Calendar

26 noiembrie - ZIUA ÎN CARE NU CUMPĂRĂM NIMIC

A fost sărbătorită pentru prima dată în Vancouver, Canada, în anul 1992. Regulile sunt cât se poate de simple: timp de 24 de ore se ține o cură de „detoxificare” de la cumpărături. Tot ceea ce cumpărăm are un efect asupra planetei și de aceea, în calitate de consumatori ar trebui să-i provocăm mai mult pe producători, să ne interesăm mai mult despre riscurile pe care le provoacă asupra planetei noastre.

30 noiembrie - ZIUA MONDIALĂ ÎMPOTRIVA PEDEPSEI CU MOARTEA

Comemorează data la care s-a pronunțat prima abolire a pedepsei cu moartea: în 1786, în Toscana. În toată lumea, în această zi, orașele păcii din 83 de țări iluminează un monument simbol pentru a-și declara adeviziunea la inițiativa împotriva pedepsei cu moartea: “Nu există justiție fără viață!”.

Glosar

A detoxifica - a neutraliza acțiunea produselor toxice din organism, din spațiu etc.

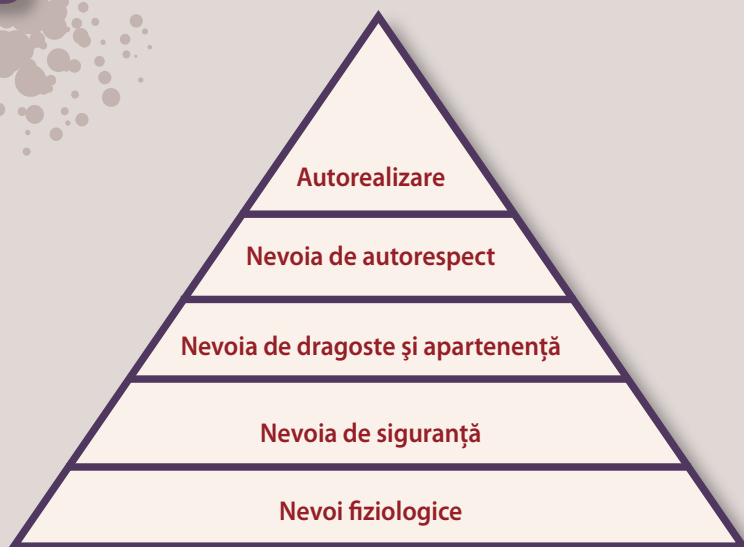
A aboli - a anula în mod legal și oficial o lege, o hotărâre etc.

Adeziune – aderare, alăturare, exprimare scrisă a aderării.



Anexa 1.

Piramida nevoilor elaborată de A. Maslow



Legenda:

- **Nevoile fiziologice** (biologicul) sunt nevoile de bază ale corpului uman: hrana, apa, somnul, adăpostul, sexul etc. Ele sunt dominante atunci când nu sunt satisfăcute la un nivel acceptabil. În acest caz nici o altă nevoie nu poate sta la baza motivației.
- **Nevoile de siguranță și securitate** (fizicul) cuprind nevoia de stabilitate, lipsa de amenințări și teamă; protecție împotriva îmbolnăvirilor, a vătămărilor fizice, a dezastrului economic, a factorilor ocazionali și imprevizibili, nevoia de structură, ordine și lege. De obicei, nevoia de securitate este activă și dominantă în cazuri deosebite, cum ar fi războiul, epidemiile, catastrofele naturale, dezorganizarea societății, crize economice, nevroze, situații negative cronice.
- **Nevoia de afiliere** (socialul) se referă la dorința de a avea prieteni, colaboratori, de a se asocia cu alte persoane. Individul caută compania altor persoane, fie în grupuri mici, informale, fie în organizații formale.
 - **Nevoia de afectivitate** este o nevoie socială universală și se manifestă în două direcții: de la individ spre alte persoane și dinspre cei din jur spre individ.
 - **Nevoia de cooperare** este una din cele mai puternice nevoi umane și rezultă din nevoia de afiliere. În cadrul organizațiilor se manifestă mai ales prin munca în echipă.
- **Nevoia de stimă** (Eu) presupune două grupe de nevoi, delimitate în funcție de unghiul de abordare, care poate fi intern sau extern. Din punct de vedere intern, nevoia de stimă vizează dorința de putere, realizare, încredere, independență, libertate, iar din punct de vedere extern dorința de a avea reputație sau prestigiu, statut, faimă și glorie, recunoaștere, demnitate, apreciere. Satisfacerea acestor nevoi duce la încredere în sine, conștientizarea valorii proprii, sentimentul de a fi util și necesar în lume.
- **Nevoia de autorealizare** (autodezvoltare) este dorința unei persoane de a se realiza ca o personalitate unică în concordanță cu potențialul său și în cadrul limitelor impuse de realitate. Satisfacerea acestei nevoi permite individului să-și realizeze potențialul la maxim, talentele și capacitățile de care dispune, să se autoactualizeze, să devină independent.

Calendar

1 decembrie – ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA HIV / SIDA

Ziua Mondială de Luptă împotriva Maladieii SIDA reprezintă un prilej pentru a comemora victimele acestei boli. Totodată, se urmărește conștientizarea efectelor devastatoare ale maladiii SIDA și susținerea măsurilor de combatere a acesteia. Simbolul luptei împotriva SIDA, stabilit în 1991 de pictorul new-yorkez Franck Moore, reprezintă o panglică roșie.

3 decembrie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR CU HANDICAP

Această sărbătoare are ca obiectiv promovarea înțelegerii problemelor legate de handicap și mobilizarea susținerii demnității, drepturilor și bunăstării persoanelor cu handicap. Totodată se încearcă sensibilizarea opiniei publice cu privire la avantajele care ar rezulta din integrarea persoanelor cu handicap în fiecare aspect al vieții politice, sociale, economice și culturale.

5 decembrie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A VOLUNTARILOR

Voluntarii din toată lumea ajută zi de zi la dezvoltarea comunităților în care trăiesc și implicit a societății. Tocmai de aceea, ONU a hotărât în anul 1985 să dedice această zi voluntarilor. Astfel se dorește să se aducă o recunoaștere publică a meritelor celor mai active ONG-uri, a programelor de voluntariat de succes, precum și a celor care au susținut inițiativele voluntare.

Glosar



ONG (Organizație nonguvernamentală) – instituție care activează independent față de activitatea Guvernului, constituită prin libera manifestare a voinței cetățenilor asociați pe baza comunității de interese profesionale și/sau de altă natură, în vederea realizării în comun a drepturilor civile, economice, sociale și culturale, care nu are drept scop obținerea profitului.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

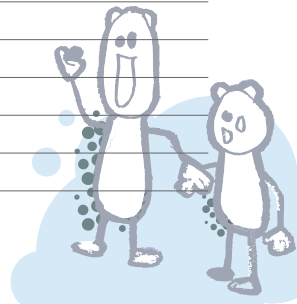


Sâmbătă



Duminică





O treime din viață vei petrece în muncă. Nu ar fi bine să te gândești ce ți-ar plăcea cu adevărat să faci?

R.N. Bolles

Scurtă informație



Există foarte multe opțiuni pentru cariera ta pe piața muncii. Dar cum să optezi pentru una, dacă tu nu știi exact ce vrei să faci? Pare a fi un pas imposibil de făcut, dar nu este tocmai așa. Trebuie să-ți rezervi mult timp și energie pentru a lua această decizie, dar să știi că în final vei avea numai de câștigat.

Este important să știi că:

1. Alegerea profesiei îți aparține! E bine să ascuți și alte sfaturi, să ții cont de ele, dar alegerea finală să o faci în funcție de ceea ce simți că poți face. **Nimeni nu o să-ți exercite profesia aleasă de tine!**
2. Alegerea unei profesii **este un proces complicat și ar trebui să-i acorzi timpul** pe care îl merită. Planificarea carierei este un proces care presupune să afli mai multe despre tine și să iei argumentat o decizie.
3. Atunci când îți alegi o carieră, poți opta pentru **ceva legat de ceea ce îți place să faci** în timpul liber.
4. Periodic experții creează o listă cu "cele mai căutate locuri de muncă". Poți oricând să vezi dacă **ceea ce îți place coincide cu ceea ce se caută**, dar nu lăsa lista să dicteze alegerea ta, mai ales că topul se poate schimba oricând. În plus, trebuie să iei în calcul interesele, valorile și aptitudinile tale.
5. **Salariul este important**, dar nu este singurul factor la care ar trebui să te orientezi atunci când îți alegi cariera. Nenumărate studii au arătat că banii nu duc neapărat la satisfacția în muncă. Pentru mulți oameni este mai important să le placă și să se bucure de ceea ce fac la serviciu.
6. **Dacă ești nemulțumit de cariera** pe care o ai, oricare ar fi motivul, **poți oricând să o schimbi**. Mulți oameni își schimbă cariera de mai multe ori de-a lungul vieții lor, așa că nu trebuie să fii frustrat, dacă nu ai ales din prima ceea ce ți-ai fi dorit cu adevărat.
7. **Aptitudinile sunt ale tale și le vei păstra**, chiar dacă nu le poți utiliza la fel la fiecare loc de muncă.
8. **Lumea este diferită** și ceea ce funcționează pentru o persoană nu va funcționa neapărat pentru alta, chiar și în cazul în care cele două persoane au multe în comun. Dacă știi pe cineva care are o carieră strălucită, asta nu înseamnă că poate fi neapărat o alegere potrivită pentru tine.
9. **Alegerea carierei este unicul start decisiv**, căci mai există o mulțime de pași ulteriori. De aceea este important să-ți faci o listă cu obiectivele tale pe un termen mai lung.
10. **Ce presupune o carieră poți afla din nenumărate surse**. Internetul este cel mai la îndemână, oricând te poți consulta cu experții în resurse umane.

Sarcina de realizat



După ce ți-ai evaluat interesele, calitățile și abilitățile personale și profesionale, ar fi bine să te concentrezi asupra alegerii profesiei dorite, deoarece după finisarea școlii trebuie să fi sigur ce vrei să devii și ce profesie vei îmbrățișa. Majoritatea oamenilor, în alegerea profesiei potrivite, optează pentru testele de evaluare, pe care le găsești gratuit pe internet sau în cărți cu teste psihologice. În continuare îți propunem câteva teste, care te vor ajuta să te decizi în alegerea profesiei (Anexa 2. Decembrie).

Calendar

9 decembrie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ ÎMPOTRIVA CORUPȚIEI

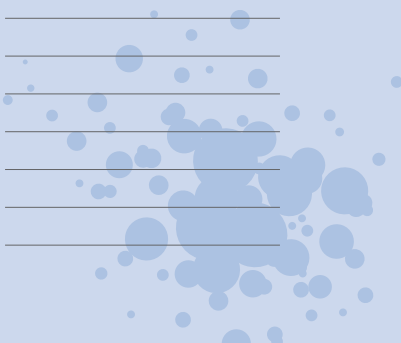
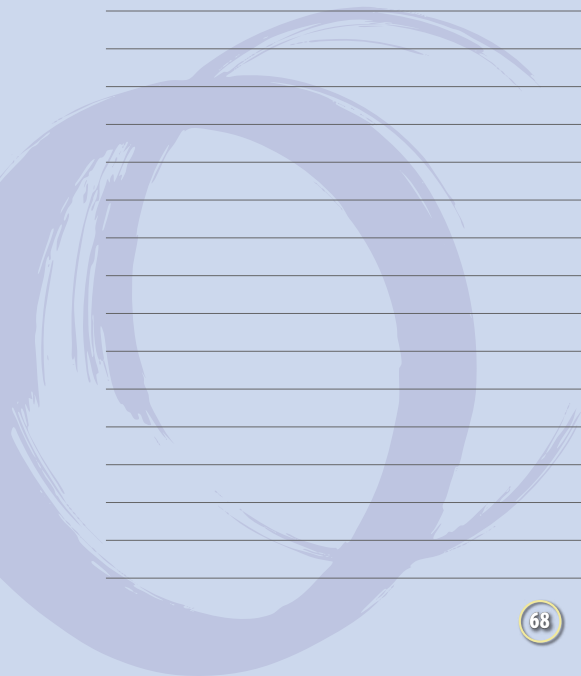
Convenția Organizației Națiunilor Unite împotriva Corupției este primul tratat cu vocație universală în domeniul combaterii corupției. Corupția rămâne o enormă problemă internațională. De aceea, această sărbătoare reprezintă un prilej pentru oamenii din întreaga lume de a conștientiza impactul negativ al acestui fenomen asupra cetățenilor și a societății. **De reținut este că fiecare dintre noi trebuie să lase deoparte indiferența, să ia atitudine și să semnaleze actele de corupție. Luptați împotriva corupției!**

10 decembrie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A DREPTURILOR OMULUI

În 1948 Adunarea Generală a ONU a adoptat "Declarația Universală a Drepturilor Omului". Adunarea Generală proclamă prezenta Declarație Universală a Drepturilor Omului ca ideal comun spre care trebuie să tindă toate popoarele și toate națiunile, ca prin învățătură și educație să dezvolte respectul pentru aceste drepturi și libertăți, și să asigure prin măsuri progresive, de ordin național și internațional, recunoașterea și aplicarea lor universală și efectivă, atât în sânul popoarelor statelor membre, cât și al celor din teritoriile aflate sub jurisdicția lor.

NOTIȚE

Lined writing area for notes, consisting of multiple horizontal lines.



Luni

Marți

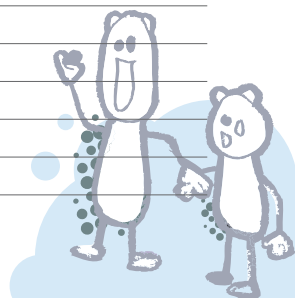
Miercuri

Joi

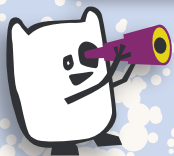
Vineri

Sâmbătă

Duminică



Scurtă informație



În nomenclatorul profesiilor Republicii Moldova sunt incluse peste 6800 meserii și profesii, care pot fi îmbrățișate după absolvirea unei școli de meserii, școli/liceu profesional, colegiu, facultate.

Cele mai solicitate meserii pe piața muncii la moment (conform datelor Agenției Naționale pentru Ocuparea Forței de Muncă – www.anofm.md)

sunt:

- **Frizer** – persoana angajată într-o frizerie sau salon de frumusețe, și lucrează cu podoaba capilară a clienților săi: tunde, vopsește, aranjează, etc. Alte meserii/profesii similare sau din acest domeniu: coafor, stilist, manichiură/pedichiură, cosmetician, machiaj, etc.
- **Croitor** – persoana care lucrează într-un atelier și are sarcina de a confecționa sau repara haine. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: cusător, designer, cizmar, etc.
- **Bucătar** – persoana care lucrează într-o bucătărie și are responsabilitatea de a prepara bucate. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: brutar, cofetar, bombonier, tehnolog, etc.
- **Pedagog** – persoana care lucrează într-un mediu academic (grădiniță, școală, cursuri) și care are scopul de a dezvolta deprinderi și a transmite cunoștințe. Alte profesii similare sau din domeniu: educator, învățător, asistent social, etc.
- **Contabil** – persoana care lucrează în birou și are rolul de a urmări mișcarea finanțelor (cheltuieli și venituri) ale unei firme, întreprindere, organizație. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: auditor, revizor financiar etc.
- **Asistent medical** – persoana care lucrează într-o instituție medicală și care are rolul de a supraveghea, monitoriza starea de sănătate a bolnavilor. Alte meserii sau profesii similare sau din domeniu: felcer, farmacist, moașă, medic (cu diferite specializări), etc.
- **Constructor** – persoana care lucrează pe șantier și este responsabil de construcția clădirilor/edificiilor. Alte meserii / profesii similare sau din domeniu: zidar, tencuitor, placator, inginer-constructor, arhitect, etc.
- **Vânzătoare** – este persoana care lucrează într-un magazin și are rolul de a asigura vânzarea mărfurilor și deservirea clienților. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: casier, agent de vânzări, specialist marketing, etc.
- **Agricultor** – persoana care lucrează în câmp la cultivarea plantelor sau creșterea animalelor. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: fermier, crescător de păsări, crescător de pești.
- **Conducător auto** – persoana care este responsabilă de conducerea unui vehicul de transport. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: tractorist, șofer de autobuz, mașinist la excavator, taximetrist, etc.
- **Mecanic** – persoana care lucrează în atelier și are sarcina de a repara tehnica: auto, electrocasnică, etc. Alte meserii/profesii similare sau din domeniu: lăcătuș-auto, instalator, electro-montor, etc.

Notă: Atunci când te gândești la profesia pe care vrei să o îmbrățișezi trebuie să iei în calcul nu doar avantajele sau beneficiile profesiei, dar și riscurile, pe care le presupune această profesie.

Sarcina de realizat



Întocmește o listă scurtă cu 5-7 ocupații pe care le faci cu mare plăcere și pe care le-ai putea face toată viața.

Utilizează internetul, caută în ziare, reviste, publicații, etc., discută cu colegii mai mari care învață sau profesează, cu educatorii, profesorii, sau cu specialiști din domeniu despre caracteristicile profesiei.

Caută pentru fiecare profesie cât mai multă informație despre:

- Cunoștințe necesare de bază pentru această profesie;
- Abilități și/sau aptitudini necesare;
- Studii, posibilități de perfecționare;
- Obligațiile profesiei la locul de muncă;
- Perspectiva de viitor a profesiei, posibilități de angajare sau de avansare;
- Salariul (atrage atenție și la condițiile de lucru în care se oferă acest salariu);
- Condiții de muncă (spațiu, timp, condiții climatice, etc.).

Formulează-ți o listă cu întrebări, care îți vor ajuta să obții cât mai multă informație. De exemplu:

- Ce fel de aptitudini sunt necesare pentru această meserie?
- Ce calități personale se cer pentru a o exercita?
- Ce pregătire profesională se cere? Este necesară o diplomă sau un atestat?
- Ai nevoie de unelte sau instrumente specifice meseriei?
- Cum se desfășoară o zi obișnuită la acest loc de muncă?
- Ce te atrage cel mai mult la acest loc de muncă? Dar cel mai puțin?
- Care sunt posibilitățile de avansare?
- Dacă ar fi să o ieși de la început, ai alege aceeași meserie?
- Ai recomanda și altora să aleagă această meserie?

Plasează informația într-un tabel similar cu cel de mai jos în dependență de nevoile, abilitățile și planurile tale:

Exemplu:

FERMIER

<i>PUNCTE FORTE</i>	<i>PUNCTE SLABE</i>
Lucrează în câmp	În condiții climatice diverse: pe ploaie, pe vânt, caniculă, etc.
Singur îți organizezi programul de muncă	Când este nevoie, lucrezi și în zilele de odihnă
...	...

Știați că... ?



Una dintre cele mai vechi profesii din lume a fost vindecarea bolilor cu ajutorul plantelor medicinale? Cel mai vechi document care atestă această preocupare este papirusul din Abbas, care datează din secolul al XVI-lea î. CH. Acest papirus cuprinde câteva sute de rețete pentru leacuri și substanțe folosite pentru întreținere și înfrumusețare. Printre altele, se găsește aici rețeta unui produs anti-rid, care are la bază seul de oaie, semințe de pin, ulei de susan, lapte de capră și ceară de albine.

Calendar

18 decembrie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A EMIGRANȚILOR

La recomandarea Consiliului Economic și Social (decizia 2000/288 din 28 iulie 2000), Adunarea Generală ONU a proclamat ziua de 18 decembrie ca fiind Ziua Internațională a Emigranților. În acea zi, prin rezoluția 45/158, a fost adoptată Convenția internațională pentru protecția drepturilor tuturor muncitorilor emigranți și a membrilor familiilor acestora. Adunarea a făcut apel la respectarea drepturilor și libertăților fundamentale ale tuturor emigranților. S-a ajuns la concluzia că o persoană din 35 este emigrant care trăiește și muncește într-o altă țară decât cea de origine. Toate țările au emigranți printre populațiile originare.

NOTIȚE

Lined writing area for notes. The page features horizontal lines on a light blue background. There is a decorative white brushstroke at the top right, a large purple circular brushstroke at the bottom left, and a cluster of blue circles at the bottom right.

Luni



Marți



Miercuri



Lined writing area for Luni

Lined writing area for Marți

Lined writing area for Miercuri

Joi



Vineri



Sâmbătă



Lined writing area for Joi

Lined writing area for Vineri

Lined writing area for Sâmbătă

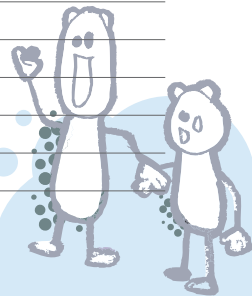
Duminică



Lined writing area for Duminică (left part)

Lined writing area for Duminică (middle part)

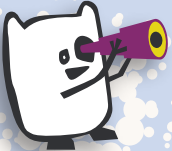
Lined writing area for Duminică (right part)



Cu cât este mai clară ținta, cu atât ești mai aproape de ea.

R.N. Bolles

Scurtă informație



După ce ai reușit să alegi o profesie după interesele, capacitățile și abilitățile tale, a venit timpul să-ți stabilești niște scopuri concrete, pe care trebuie să înveți cum să le realizezi. Un plan de acțiune al carierei tale te va ajuta să-ți realizezi scopurile mari și mici, pe care ți le propui.

Planul de acțiuni al carierei este ca o hartă cu "trasee turistice", care te va duce de la alegerea unei ocupații, până la angajarea ta în postul dorit și încercarea ta de a-ți atinge cele mai mari scopuri. Scopul reprezintă o țintă, un țel către care tinde cineva.

Scopurile pot fi:

- de scurtă durată - reprezintă un plan care poate fi îndeplinit în decurs de cel mult șase luni.
- de lungă durată - reprezintă un plan care poate fi realizat într-un an, doi sau o perioadă mai lungă de timp.

Fiecare scop are pași de realizare care, de fapt, sunt un plan de acțiuni menite să realizeze scopul. Realizarea scopului depinde de stabilirea pașilor de acțiuni, dar și de realizarea acțiunilor/activităților propuse în termeni.

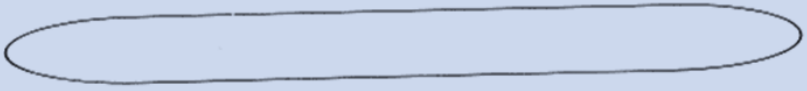
Sarcina de realizat



Exersează deprinderile de stabilire și realizare a scopurilor, utilizând schéma de mai jos.

Realizează un plan de acțiuni al carierei după următorii parametri:

1. Stabilește scopul principal: ce vrei să devii, ce vrei să obții, cum vrei să devii.
2. Stabilește câteva obiective / pași, care îți vor ajuta în îndeplinirea scopului propus.
3. Stabilește activități concrete pe care ai să le faci TU, pentru realizarea scopului.
4. Identifică persoane, resurse care te pot ajuta în atingerea scopului tău.
5. Identifică soluțiile de rezolvare pentru depășirea obstacolelor întâlnite în realizarea scopului.



NOTIȚE

Lined writing area for notes, consisting of multiple horizontal lines.

Anexa 1.

TEST pentru interese:

În continuare sunt prezentate 6 tipuri diferite de interese profesionale, pe care le-au identificat specialiștii în domeniul dezvoltării carierei. Acestea sunt: REALIST, INVESTIGATIV, ARTISTIC, SOCIAL, ÎNTREPRINZĂTOR, CONVENȚIONAL.

Pe baza tabelului de mai jos încercă să identifici cele mai importante 3 tipuri de interese ale tale, evaluând pe o scală de la 1 la 5 (1 – nu mă interesează deloc și 5 – mă interesează cel mai mult) fiecare activitate.

Ce mă interesează la un loc de muncă

Interese de tip Realist	1	2	3	4	5
Munca să presupună lucrul direct cu obiecte, mecanisme, instalații etc.					
Să-mi folosesc forța fizică în timpul rezolvării sarcinilor.					
Să știu exact ce am de făcut.					
Vreau să văd rezultatele muncii mele.					
Să muncesc în aer liber.					
Secțiunea R Total.					

Interese de tip Investigativ	1	2	3	4	5
Să-mi pot organiza singur activitatea.					
Să fiu apreciat pentru ceea ce știu să fac.					
Să găsesc modalități noi prin care îmi pot realiza munca.					
Să mi se ceară un nivel ridicat de competență în activitățile profesionale.					
Să mi se dea sarcini de lucru noi și complexe.					
Secțiunea I Total.					

Interese de tip Artistic	1	2	3	4	5
Să-mi organizez munca așa cum doresc eu.					
Să fiu liber în exprimarea ideilor.					
Să fiu implicat în studierea sau crearea de frumos.					
Să sugerez noi idei, să elaborez programe sau structuri.					
Să am control asupra vieții mele și a stilului meu de viață.					
Secțiunea A Total.					

Interese de tip Social	1	2	3	4	5
Să fiu implicat direct în ajutarea celorlalți.					
Să cunosc oameni noi.					
Să muncesc în echipă.					
Să am oportunități pentru autodezvoltare.					
Să lucrez împreună cu persoane care au aceleași convingeri ca și mine.					
Secțiunea S Total.					

Interese de tip Întreprinzător	1	2	3	4	5
Să avansez rapid în post.					
Să vând lucruri sau să prestez servicii.					
Să am un nivel ridicat de viață și un statut profesional avansat.					
Să am puterea să influențez activitățile celorlalți.					
Să impresionez, să am respectul celorlalți.					
Secțiunea E Total.					

Interese de tip Convențional	1	2	3	4	5
Să respect anumite responsabilități și norme clare.					
Să fiu foarte atent la detalii.					
Să am un loc de muncă sigur.					
Să primesc sarcini clare de muncă.					
Să am un program de muncă fix și o muncă predictibilă.					
Secțiunea C Total.					

În baza scorului total de la fiecare secțiune, înscrie cele 3 tipuri de interese predominante ale tale în acest tabel:

Am interese:
1.
2.
3.

Anexa 2.

TEST: Inventarul intereselor profesionale

Instrucțiuni: *Din fiecare coloană alege afirmațiile care sunt cele mai potrivite pentru tine și marchează litera în dreptul acestora.*

- A. Îmi place să practic jocuri de echipă.
 - B. Îmi place să descifrez cuvinte încrucșate.
 - C. Îmi place să-mi ceară cineva sfatul.
 - D. Îmi place să vorbesc la telefon.
 - E. Exersez în caietul meu de notițe.
 - F. Sunt curios să aflu cât mai multe lucruri.
-
- A. Îmi place munca manuală (să lucrez în grădină, să repar, să gătesc, să cos).
 - B. Tot timpul scriu ce am de făcut.
 - C. Mai degrabă a-și încerca să câștig bani de unul singur, decât într-o companie cu cineva.
 - D. Mă simt bine când îi ajut pe alții.
 - E. Îmi place să-mi folosesc imaginația, să scriu povești.
 - F. Dintre materiile de școală cel mai mult îmi plac științele naturii.
-
- A. Îmi place să lucrez cu uneltele.
 - B. Mă simt bine când în camera mea este ordine.
 - C. La un proiect prefer să lucrez în grup, nu de unul singur.
 - D. Nu sunt timid când trebuie să-mi spun părerea.
 - E. Mi-ar plăcea să-mi reamenajez camera.
 - F. „Jurnal” și „Timpul” mi se par publicații interesante.
-
- A. Îmi place mai mult afară, decât în casă.
 - B. Matematica este obiectul meu preferat.
 - C. E important să hotărâsc singur în ceea ce mă privește.
 - D. Îmi place să cer sfatul în rezolvarea unor probleme.
 - E. Prefer să fiu în miezul lucrurilor, și nu în afara lor.
 - F. Îmi place să observ vremea, plantele sau animalele.

- A. Îmi place să am animale în casă.
 - B. Scrisul meu de mână este ordonat și citeț.
 - C. Mi-ar place să fiu primar.
 - D. Îmi place să am un prieten de corespondență sau să redactez un jurnal.
 - E. Prefer lucrul individual, nu colectiv
 - F. Îmi place să demontez mecanismele să văd cum funcționează.
-
- A. Prefer să merg cu bicicleta, decât să mă uit la televizor.
 - B. Mi-ar plăcea să lucrez la computer.
 - C. Aș putea fi un bun căpitan de echipă.
 - D. Mi se pare firesc să întâlnești oameni noi și să-ți faci prieteni.
 - E. Ocupațiile mele preferate sunt muzica, desenul, ceramica.
 - F. Mă preocupă mediul înconjurător.

Calcularea rezultatelor

Calculează de câte ori ai ales fiecare dintre literele A, B, C, D, E și F. Mai jos sunt redate ocupațiile atribuite fiecărei litere. Orientarea la care ai acumulat cifra cea mai mare este cea care ți se potrivește mai mult.

- A. Orientat spre exterior: inginer, antrenor, pilot, fermier, medic veterinar, tâmplar, pompier.
- B. Orientat către detalii: programator, contabil, bancher, bibliotecar.
- C. Orientat către influențe: proprietar de firmă, director de școală, paznic.
- D. Orientat către oameni: învățător, doctor, reporter la ziar, asistent social, casier, vânzător.
- E. Orientat către arte: actor, artist, muzician, scriitor, arhitect, fotograf, pictor.
- F. Orientat către cercetare: cercetător științific, detectiv, psihiatru, meteorolog, notar, avocat.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

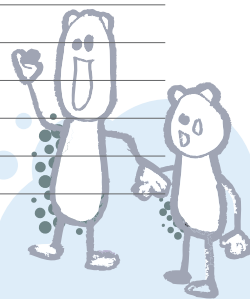


Sîmbătă

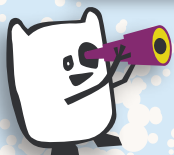


Duminică





Scurtă informație



E bine să știi: ca să înveți într-o instituție de învățământ, trebuie să treci prin perioada de admitere, care necesită multă răbdare, încredere în forțele proprii și mult optimism. De aceea, este bine ca din luna aceasta să începi a pregăti actele necesare pentru admitere, ca în acea perioadă să fii gata să te prezinți în fața comisiei de admitere.

În primul rând, trebuie să știi că TU ai nevoie de acte care confirmă identitatea ta, cum ar fi:

Certificatul de naștere – reprezintă actul de stare civilă întocmit pe un formular tipizat, de model unic pe întreg teritoriul Republicii Moldova, care confirmă faptul nașterii titularului acestuia.

Buletinul de identitate – act de identitate, care confirmă că individul este cetățean al Republicii Moldova. Buletinul poate fi eliberat cetățenilor de la momentul nașterii - opțional, sau de la 16 ani - obligatoriu, pentru întrebuițare pe teritoriul republicii sau peste hotarele ei, în conformitate cu acordurile internaționale.

Buletinul de identitate poate fi perfectat în 30 zile, 15 zile, 5 zile sau în 24 ore, 8 ore, 4 ore, iar costul buletinului variază în dependență de termeni de perfectare de la 130 lei până la 810 lei.

Notă: Din anul 2010 cetățenilor care au împlinit vârsta de 16 ani, primul buletin se eliberează gratuit conform Hotărârii de Guvern. Această decizie are drept scop facilitarea accesului tinerilor la educație și angajarea lor în câmpul muncii.

Documente necesare pentru obținerea buletinului de identitate:

- certificatul de naștere;
- buletinul de identitate (dacă-l deține);
- actul de identitate al unuia din părinți, tutore, înfietor;
- certificatul sau mențiunea instituției medicale privind grupa sangvină în certificatul de naștere.

Notă: Pentru eliberarea buletinului de identitate al cetățeanului Republicii Moldova, copiii se prezintă cu unul din părinți, tutore, pentru identificare, stabilirea statutului juridic și al domiciliului.

Buletinul de identitate se eliberează pentru următoarele perioade:

- de la naștere până la 10 ani;
- de la 10 până la 16 ani;
- de la 16 până la 25 ani;
- de la 25 până la 45 ani;
- de la 45 ani – pe viață.

Notă: *Perfectarea și eliberarea buletinului de identitate se efectuează în oficii/secții de evidență și documentare a populației.*

Dacă ai cercetat buletinul de identitate, atunci ți-a reușit să observi că el este alcătuit din 2 părți:

- **Card-ul de plastic** conține: fotografia, numele, prenumele, data și locul nașterii, grupa sanguină, înălțimea, culoarea ochilor, data și oficiul eliberării, valabilitatea, seria și numărul buletinului;
- **Fișa de însoțire** conține: adresa de domiciliu sau viza de reședință, informație despre starea civilă, și situația militară a titularului. Tot pe fișa de însoțire se vor pune ștampilele „votat”, dacă cetățeanul va participa la vot.

Mai multe detalii despre perfectarea actelor de identitate găsești și pe pagina web a Centrului Resurselor Informaționale de Stat "REGISTRU", www.registru.md.

Sarcina de realizat



Există situații când vei avea nevoie de buletin la semnarea unor documente sau când beneficiezi de anumite servicii sociale, ca să confirmi identitatea ta. De aceea cercetează buletinul de identitate, vezi unde sunt indicate numărul, seria, codul de identitate al titularului, data și locul/oficiul eliberării, valabilitatea buletinului.

Știați că... ?



Primul buletin de identitate al Republicii Moldova a fost eliberat primului președinte - Mircea Snegur, în anul 1996.

Glosar

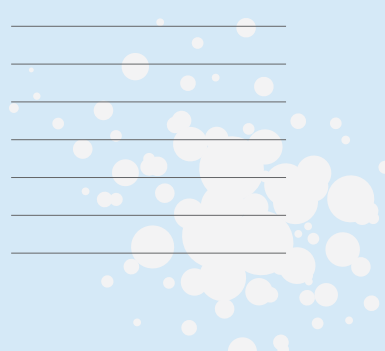


Titular/ă – persoană care posedă un drept juridic; cu drept legal de posesor (a ceva).



NOTIȚE

Lined paper for notes, consisting of two columns of horizontal lines. The right column is narrower than the left column. The lines are spaced evenly down the page.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

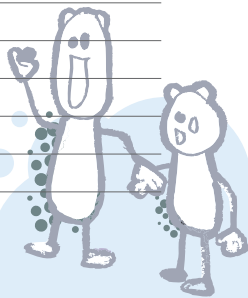


Sîmbătă

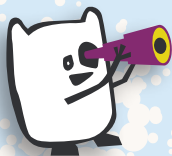


Duminică





Scurtă informație



Dacă vei dori să-ți continui studiile peste hotare, atunci vei avea nevoie de pașaportul biometric.

Pașaportul biometric - se eliberează la cererea cetățeanului, pentru ieșirea și intrarea în Republica Moldova. Pașaportul conține următoarele date: fotografie, nume, prenume, locul și data nașterii, codul de identificare, data și locul/oficiul eliberării pașaportului; pașaportul mai conține date biometrice suplimentare în format electronic: grupa sanguină, amprente digitale, fotografia digitală,

etc. Minorilor și persoanelor declarate de către instanța de judecată incapabile, li se eliberează pașaport numai în temeiul cererii unuia dintre reprezentanții legali.

Pașaportul biometric poate fi perfectat în 30 zile, 15 zile, 10 zile, 5 zile sau 24 ore, 6 ore; iar costul de perfectare a pașaportului variază în dependență de termenii de perfectare de la 700 lei până la 1400 lei.

Documentele necesare pentru obținerea pașaportului biometric pentru persoane sub 18 ani (minori):

- cererea unuia dintre reprezentanții legali ai minorului - părinții sau tutela (curatela);
- buletinul de identitate (cu fișa de însoțire) al reprezentantului legal;
- buletinul de identitate al copilului care a împlinit vârsta de 16 ani;
- certificatul de naștere al copilului;
- acordul unuia din părinți sau al ambilor părinți, tutelei sau curatelei (după caz) privind eliberarea pașaportului pe numele minorului, autentificate de notar;
- certificat medical cu indicarea grupei sanguine;
- certificatul de căsătorie / divorț al părinților (după caz);
- decizia organelor administrației publice locale despre instituirea tutelei (după caz);

Pașaportul se eliberează de la naștere pe un termen de 7 ani, iar pentru copiii cu vârsta de până la 7 ani – pe un termen de 4 ani. Includerea amprentelor digitale în pașaportul copilului cu vârsta de până la 12 ani nu este obligatorie. Începând cu 1 ianuarie 2011 în pașapoartele părinților nu se includ datele despre copii.

Notă: Perfectarea și eliberarea pașaportului biometric se efectuează în oficiile/secțiile de evidență și documentare a populației.

Sarcina de realizat



Consultă pagina web a Centrului Resurselor Informaționale de Stat "Registru" din Republica Moldova, www.registru.md, găsește în lista de contacte raionul din care provii, sună și interesează-te ce pași trebuie să faci pentru obținerea buletinului de identitate și a pașaportului biometric.

Știați că... ?

- ✓ Primele pașapoarte au apărut în Epoca Renașterii în Germania, căpătând statut legal în 1460. Pe parcursul secolului următor, aproape fiecare țară europeană și-a creat un sistem unic de eliberare a pașapoartelor. Pe lângă pașapoartele eliberate de organele competente din țară de origine, călătorii mai aveau nevoie de vize, eliberate de țara în care doreau să călătorească.
- ✓ La 1816 au fost trimise din Sankt-Petersburg la Chișinău blanchete oficiale de pașapoarte și de bilete de liberă călătorie. În biletele de liberă călătorie erau introduse datele biometrice ale posesorului. Pașapoartele și biletele de călătorie erau protejate contra falsificărilor.
- ✓ Pentru Moldova cele mai vechi documente păstrate, prin care se nominalizează anumite persoane, sunt cărțile domnești de la începutul secolului al XV-lea. Unul din primele documente păstrate în fondurile Arhivei Naționale a Republicii Moldova, emis de Cancelaria Domnească, în care se menționează numele solicitantului (persoană fizică) este o carte de întăritură prin care Alexandru cel Bun dăruiește lui Oană vornic câteva sate.

Glosar



Amprentă digitală – urme lăsate de degete pe o suprafață, care servesc la identificarea persoanei.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

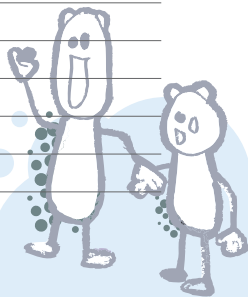


Sâmbătă

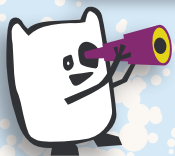


Duminică





Scurtă informație



Pe lângă actele de identitate necesare la admiterea în instituțiile de învățământ, trebuie să pregătești și altele:

Diploma de studii - se eliberează de către instituția de învățământ la sfârșitul anului școlar, după finalizarea examenelor de absolvire.

Diploma de studii se eliberează personal titularului, o singură dată, în original.

Adeverința de premilitar / derecrut (pentru băieți) - document eliberat persoanelor care au împlinit vârsta de 16 ani sau o împlinesc în anul când are loc campania de recrutare a tinerilor din anul lui de naștere. Sunt luați în evidență militară, pentru ca ulterior să fie cunoscut numărul persoanelor apte pentru îndeplinirea de facto a serviciului militar, civil (de alternativă) sau de trecere în rezervă.

Pe plan local, evidența militară a recruților se organizează și se realizează de către primării (preturi). De regulă, campania de recrutare are loc anual, în perioada ianuarie-martie. Pentru a fi luat în evidența militară tânărul e supus unei proceduri și anume: comisiei medico-militară și acelei de recrutare-încorporare.

Certificatul medical forma U-86 este necesar la admiterea în instituțiile de învățământ. Această formă reprezintă decizia consultativă a medicilor și include următoarele informații: decizia consultativă a terapeutului, chirurgului, neuropatologului, oculistului, otorinolaringologului, rezultatele fluorografiei, rezultatele generale ale sângelui și decizia comisiei medicale. Certificatul se eliberează în anul admiterii de către Centrul Medicilor de Familie din comunitate.

Notă: În funcție de profil sau specialitate, instituția de învățământ profesională poate organiza un examen medical suplimentar!

Certificatul privind componența familiei confirmă din câți membri este alcătuită familia și câte persoane locuiesc într-un spațiu locativ. Certificatul se eliberează de organele administrației publice locale (primărie / pretură) după viza de reședință.

Sarcina de realizat



Intră, telefonează la primăria din localitate, interesează-te cum poți să obții certificatul privind componența familiei și adeverința de premilitar / recrut. La fel, interesează-te la medicul de familie de ce consultație medicală ai nevoie, ca să obții certificatul forma U-86.

Glosar



Reședință – sediul unei persoane; localitate sau clădire în care se află acest sediu.

Terapeut - medic specialist în terapeutică.

Terapeutică - ramură a medicinei, care studiază bolile interne, precum și metodele de tratare și de profilaxie a acestora.

Otorinolaringolog – medic specialist, care se ocupă de tratarea bolilor de urechi, de nas și de laringe.

Fluorografie - procedeu de examinare medicală a unor organe interne prin fotografierea imaginii lor de pe un ecran fluorescent pe o peliculă fotografică.

Oculist – medic specializat în tratarea bolilor de ochi.

Luni



Marți



Miercuri



Lined writing area for Monday

Lined writing area for Tuesday

Lined writing area for Wednesday

Joi



Vineri



Sîmbătă



Lined writing area for Thursday

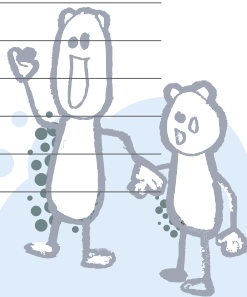
Lined writing area for Friday

Lined writing area for Saturday

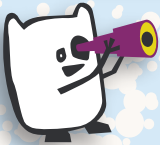
Duminică



Lined writing area for Sunday



Scurtă informație



După ce ai luat cunoștință de toate actele, mai jos găsești lista generală a actelor necesare la admitere. Verifică dacă lista ta coincide cu cea indicată:

Acte necesare la admitere:

- Actul de studii în original și copia;
- 6 fotografii 3/4;
- Certificatul medical forma U-86;
- Buletin de identitate și copia;
- Buletinul de identitate al unuia sau ambilor părinți și copia;
- Adeverința de naștere și copia – pentru cei care n-au atins vârsta de 16 ani;
- Extrasul din carnetul de muncă (pentru cei care lucrează);
- Adeverința de premilitar / recrut;
- Certificat privind componența familiei;
- Diplome ce atestă participarea candidatului la diverse concursuri, olimpiade, organizate de către Ministerul Educației al Republicii Moldova.

După caz comisia de admitere îți poate solicita actele enumerate mai jos:

- Adeverința eliberată de organul teritorial de tutelă și curatelă pentru copiii orfani și copiii rămași fără îngrijirea părinților, cu statut de copil orfan;
- Certificatele medicale corespunzătoare care indică gradul de invaliditate al candidaților sau al părinților acestora;
- Certificatul care confirmă că unul din părinții candidatului a participat la acțiunile militare pentru apărarea integrității și independenței Republicii Moldova, în războiul din Afganistan sau la lichidarea consecințelor avariei de la Cernobil, eliberate de organele abilitate; adeverința care confirmă participarea candidatului la operațiunile militare post-conflict cu caracter umanitar în Irak;
- Actul de studii respectiv pentru copiii cu deficiențe fizice și senzoriale care au absolvit școli cu statut special; certificatul eliberat de Comisia consultativă de expertiză medicală pentru cei care nu au învățat în școli speciale;
- Confirmarea apartenenței la familia de romi;

În caz dacă întâlnești probleme în obținerea certificatelor prezente mai sus, contactează colaboratorii direcțiilor / secțiilor de asistență socială din localitatea ta (vezi Anexa 1. Ianuarie)

Notă:

- Trebuie să știi că în unele instituții lista actelor pentru admitere diferă, de aceea este bine să te interesezi preventiv de care acte o să ai nevoie.
- Sună, vizitează sau accesează pagina web a instituțiilor de învățământ în care dorești să-ți continui studiile, ca să fii la curent cu informația despre lista actelor necesare pentru admitere în instituția dată.
- Dosarul cu acte trebuie să fie pregătit din timp, ceea ce îți va ușura pașii spre admitere.

Sarcina de realizat



Explorează lista cu instituții de învățământ din luna aprilie și telefonează, accesează pagina web a instituțiilor de care ești interesat/ă, ca să obții mai multă informație referitoare la acte de admitere.

Calendar

27 ianuarie - ZI DE COMEMORARE

a celor șase milioane de evrei și alte victime ale Holocaustului nazist din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, proclamată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite;

28 ianuarie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A MOBILIZĂRII ÎMPOTRIVA RĂZBOIULUI NUCLEAR,

proclamată de Consiliul Mondial al Păcii, sărbătorită din 1966.

Glosar



Holocaust – exterminare, prin diferite metode, a unei mari părți a populației evreiești (circa 6 milioane) din Europa, în Germania, precum și în teritoriile ocupate vremelnic în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, de către naziști și aliații lor. În prezent este definit ca ucidere în masă datorată unor motive politice, religioase sau ca urmare a unor cataclisme provocate de om.

Anexa 1.

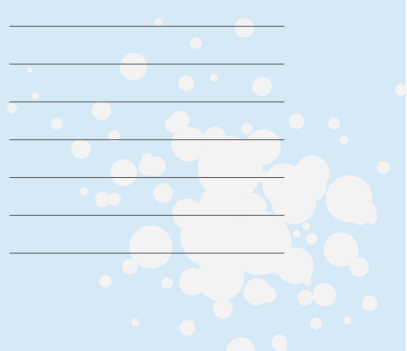
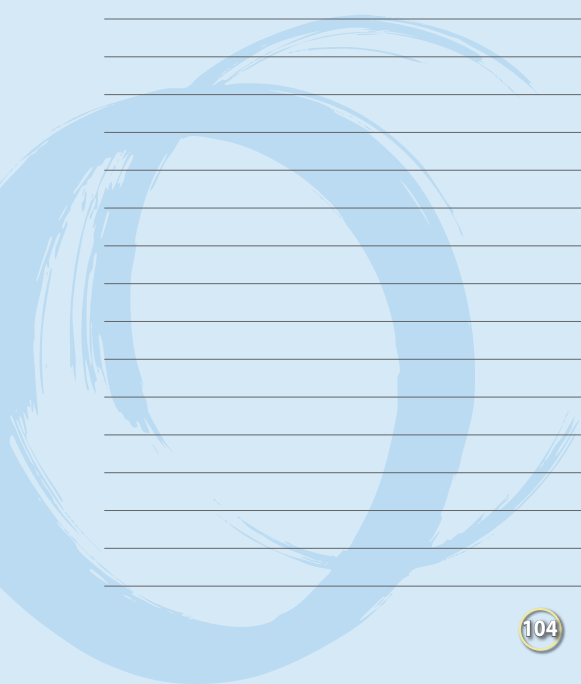
Lista colaboratorilor Secțiilor/Direcțiilor Asistență Socială și Protecție a Familiei din Republica Moldova

Nr.	Unitatea administrativ teritorială	Specialistul principal în protecția drepturilor copilului / telefon de contact	Specialistul principal în problemele familiilor cu copii în situații de risc / telefon de contact
1.	Anenii Noi	Andrei Perdivară 0 265 22 986	Ludmila Costețchi 0 265 22 986
2.	Municipiul Bălți	Tatiana Ciorbă 0 231 24 299	Lilia Parascan 0 231 24 299
3.	Basarabeasca	Sofia Turutea 0 297 20 506	Ala Țurcanu 0 297 22 474
4.	Briceni	Loreta Lavric 0 247 25 810	Carolina Bobic 0 247 25 810
5.	Cahul	Elena Bacalu 0 299 22 018	Oleg Cocev 0 299 43 310
6.	Călărași	Vasile Gilcă 0 244 23 604	Elena Chitoroagă 0 244 23 633
7.	Cantemir	Semina Avram 0 273 23 604	Tamara Tabureanu 0 273 22 748
8.	Căușeni	Maria Paladuță 0 243 22 133	Lilia Sîrbu, Ludmila Popov 0 243 22 133, 0 243 23 304
9.	Cimișlia		Victoria Șalaru 0 241 21 013
10.	Criuleni	Chiril Porubin 0 248 44 752	Larisa Moscalenco 0 248 22 122
11.	Dondușeni	Ludmila Harabari 0 251 95 317	Daniela Goncear 0 251 95 317
12.	Drochia	Andriana Grozavu 0 252 23 391	Raisa Sangheli 0 252 23 860
13.	Dubăsari	Elena Constantinov 0 248 44 752	

Nr.	Unitatea administrativ teritorială	Specialistul principal în protecția drepturilor copilului / telefon de contact	Specialistul principal în problemele familiilor cu copii în situații de risc / telefon de contact
14.	Edineț	Dora Nicolaev 0 246 24 335	Marina Ursan 0 246 24 789
15.	Fălești	Emilia Ciobanu 0 259 24 382	Violeta Ciupercă 0 259 24 382
16.	Florești	Tamara Moraru 0 250 26 305	Eleonora Popușoi 0 250 26 305
17.	Glodeni	Anatol Nimerenco 0 249 25 844	Alina Voloșinovschi 0 249 23 436
18.	Hîncești	Zinaida Organ 0 269 23 056	Angela Șestacov, Angela Marian 0 269 23 976
19.	Ialoveni	Galina Zinari 0 268 24 344	Vera Ursuleac 0 268 24 344
20.	Leova	Carolina Levcenco 0 263 24 174	Valentina Sirbu 0 263 24 174
21.	Nisporeni	Eugenia Tulbure 0 264 26 854	Eudochia Munteanu 0 264 22 180
22.	Ocnîța	Steliana Țurțurica 0 271 23 186	Aliona Nosatii 0 271 24 089
23.	Orhei	Oltea Covaș 0 235 23 521	Elizaveta Iurcu, Maria Railean 0 235 32 171, 0 235 23 521
24.	Rezina		Elena Zingaliuc 0 254 24 344
25.	Rîșcani	Efim Prisacari 0 256 94 994	Nadejda Vartic 0 256 23 686
26.	Sîngerei	Maria Huzun 0 262 24 838	Eugenia Mușet 0 262 24 838
27.	Soroca	Alina Mițu 0 230 22 473	Zoia Ciumac 0 230 23 402

Nr.	Unitatea administrativ teritorială	Specialistul principal în protecția drepturilor copilului / telefon de contact	Specialistul principal în problemele familiilor cu copii în situații de risc / telefon de contact
28.	Strășeni	Pavel Pașa 0 237 22 358	Natalia Olevschi 0 237 23 207
29.	Șoldănești	Veaceslav Leșan 0 272 25 281	Tatiana Roșca 0 272 25 303
30.	Ștefan-Vodă	Lilian Zavalîșca 0 242 22 059	Viorica Nastasiu 0 242 25 133
31.	Taraclia	Dina Caramalac 0 294 25 098	Ana Todorova 0 294 25 098
32.	Telenești	Petru Gojan 0 258 22 019	Valentina Draguța 0 258 24 411
33.	Ungheni	Marina Croitoru 0 236 28 076	Larisa Bubanova 0 236 28 076
34.	Ceadîr-Lunga	Ioana Coltuclou 0 291 23 059	Tatiana Samsi 0 291 23 059
35.	Comrat	0 298 23 436	
36.	Vulcănești	Tamara Azman 0 293 24 295	
37.	Municipiul Chișinău	Angela Ganea 022 21 40 48	Natalia Terteac 022 22 61 00

NOTIȚE



Luni

Marți

Miercuri

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

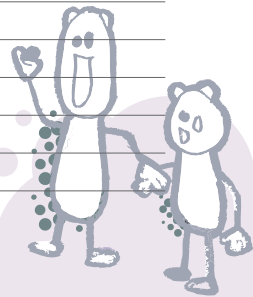
Joi

Vineri

Sîmbătă

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Duminică



Întreagă viață este o experimentare. Cu cât mai multe experiențe, cu atât este mai bine.

C. W. Emerson

Scurtă informație



Mulți tineri din țară își continuă studiile în străinătate. Și tu ai oportunitatea să faci studii peste hotare.

A studia în străinătate este o experiență uimitoare, atât din punct de vedere personal, cât și academic. Perioada de câteva luni pe care o poți petrece într-un mediu internațional este cea mai bună oportunitate de a te implica în activități care îți pot schimba traiectoria vieții.

Atunci **când alegi** unde îți vei face studiile este bine să **analizezi** atât **avantajele**, cât și **dezavantajele** privind studiile în străinătate. Totodată stabilește ce îți dorești cel mai mult, dar și ce îți permite buzunarul și situația școlară.

Iată câteva din avantajele studiilor peste hotare:

- **Devii independent**, încrezător în propria persoană;
- Ai o **varietate** mai mare **de cursuri**;
- **Explorezi lumea**, ai posibilitatea să călătorești;
- **Cunoști oameni din diferite culturi**, ceea ce te face să înțelegi mai bine culturi diferite, totodată îți formezi o viziune adecvată asupra propriei culturi;
- Te bucuri de **activități noi** și diferite de cele pe care le-ai fi avut acasă;
- Îți formezi **aptitudini de comunicare** prin relaționare cu persoane din medii diferite;
- Înveți o **limbă străină**;
- Câștigi **oportunități diferite**, mai bune de carieră.

Chiar dacă pare avantajos să faci studii peste hotare sunt și dezavantaje, am enumerat doar câteva:

- **Cheltuielile** pe care le vei face în străinătate sunt mai mari, decât în țara de origine;
- **Studiul în altă limbă**, pe care dacă nu o posezi la nivel mediu, va trebui, să depui eforturi sporite ca s-o perfecționezi;
- **Dosarul pentru admitere mult mai voluminos**. Fii gata de umblătură după hârtii, necesare pentru plecarea în altă țară: viză, documente, înregistrarea, asigurări medicale, etc.
- **Singur într-o țară străină**, unde nu va fi nimeni din membrii familiei, prieteni. Conștientizează că va trebui să rezolvi singur toate problemele apărute.
- Riscul de a **plăti bursa integral** sau parțial, dacă nu te ții de carte și nu obții credite studentești.

Studiile în străinătate pot fi o experiență periculoasă, dacă nu iei măsurile de precauție necesare. Într-o țară complet necunoscută, trebuie să ai grijă de tine și să te ferești de situații primejdioase. Chiar dacă nu vrei să te gândești la riscurile pe care le implică studiile în străinătate, este important să le iei în considerare atunci când pleci în afară, pentru ca experiența ta pe meleaguri străine să fie întocmai cum ți-ai imaginat-o.

Iată câteva reguli de siguranță minimă pe care ar trebui să le ai în vedere:

- **Fii cu ochii pe bagajele tale** în transport, ține-le lângă tine, în special lucrurile de preț: **acte, bijuterii, bani** - este important să ții actele la un loc sigur, aproape de tine;

- **Nu atrage atenția asupra ta:** nu vorbi foarte tare și nu face gesturi pe care nu le-ai face în mod obișnuit la tine acasă, nu râde excesiv de tare, nu te da în spectacol – pentru a evita situațiile neplăcute; ține minte că lucrurile se pot complica foarte grav într-o țară străină.
- **Informează-te din timp despre orașele/regiunile unde urmează să mergi:** locuri / cartiere / regiuni care trebuie să le eviți; comportament, gesturi indezirabile; etc.
- **Ascultă-ți intuiția** – nu te implica în activități în care nu vrei, nu face lucruri contrar voinței tale; de exemplu dacă nu te simți în largul tău la o petrecere studentească, ești liber oricând să pleci și chiar este indicat să o faci, mai ales dacă lucrurile par să degereze;
- **Nu oferi multe informații personale necunoscuților.** Așteaptă să-ți cunoști mai bine colegii, înainte de a face dezvăluiri intime;
- **Nu umbla niciodată singur noaptea** pe străzi. Planifică-ți activitățile astfel încât să eviți călătoriile nocturne, în cel mai rău caz ia un taxi oricât de scump ar fi;
- **Fă rost de numărul de telefon al poliției, al ambulanței, al pompierilor,** etc.

Notă: Află și însușește numărul Ambasadei Republicii Moldova din țara în care te afli la studii în străinătate. Ar putea să-ți prindă bine oricând acest lucru (vezi Anexa 1. Februarie).

Sarcina de realizat



Dacă ești decis să înveți peste hotare, informează-te din diferite surse asupra țării/orașului unde urmează să-ți continui studiile.

Glosar

A degenera – a se schimba în rău; a degrada; a decădea; a se vicia.

Credite studentești – sunt puncte acordate de universitate studenților în dependență de frecvența la ore, reușită, sau dificultatea cursului. Creditele studentești se pot obține doar frecventând cursul, pregătindu-te și fiind activ. La finele anilor de studii, studentul trebuie să aibă o sumă de credite (puncte) care îi asigură dreptul de a primi diploma de la universitate. Studenții care nu au reușit să acumuleze numărul necesar de credite sunt direcționați să mai frecventeze unul sau câteva cursuri pentru a suplini diferența.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

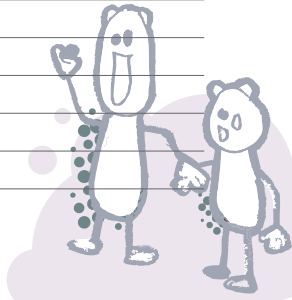


Sîmbătă



Duminică





Scurtă informație



Cele mai sigure programe / burse de studii peste hotare sunt propuse de către Ministerul Educației. În baza Acordului între Ministerul Educației al Republicii Moldova cu ministerele de învățământ ale altor state, studenții din Moldova pot face studii în mai multe țări: România, Rusia, Turcia, Bulgaria, Cehia, China, India, Spania, Italia, Polonia, Mexic, Grecia, SUA, Elveția, etc.

Poți să afli mai multă informație despre programele/bursele de studii, dar și condițiile de aplicare disponibile pe:

- **www.edu.md** – în compartimentul **Cooperare Internațională sau Noutăți**;
- **www.admiterea.md** – în compartimentul **Studii peste hotare sau Admiterea în România**;
- **www.eac.md** – în compartimentul **Pagina de start sau Burse sau Studii în SUA**;
- **www.studentie.md** – în compartimentul **Studii peste hotare sau Burse și training**.

Sarcina de realizat



Vizitează paginile web propuse mai sus, informează-te despre programele care le propun. Alege programul sau bursa care te interesează, analizează condițiile de admitere, condițiile de aplicare, lista actelor necesare pentru înmatriculare.

Găsește datele de contact și consultă-te cu responsabili în cazul în care ai neclarități.

Calendar

14 februarie – Ziua SF. VALENTIN

Ziua darurilor și a iubirii, sărbătorită mai ales în Europa Occidentală și în SUA.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

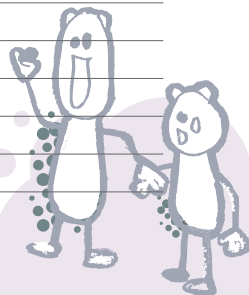


Sîmbătă



Duminică





Scurtă informație



Ar fi bine să știi din timp că studenții care vor să plece în străinătate trebuie să perfecțeze o mulțime de documente. Lista actelor necesare variază, în mare măsură, de la o țară la alta sau în dependență de cerințele diferitelor instituții de învățământ din aceeași țară. Iar faptul că nu cunoști, nu-ți garantează dreptul la excepții – adică de a aplica dosarul de admitere în termenul prestabilit.

Documentele generale de care o să ai nevoie în străinătate sunt:

- Formularul de înscriere pentru bursă sau programul de studii;
- Originalul și copia pașaportului, având termen de valabilitate cel puțin un an de zile;
- Un certificat/adeverință medical, poate fi forma 86U, sau altă formă stabilită de instituția de învățământ;
- Originalul și copia actului de studii;
- Cazier judiciar - pentru a-l obține consultă pagina web a Ministerului Afacerilor Interne - www.mai.gov.md.
- Declarația de valoare asupra actului de studii, eliberată de către Ministerul Educației al R. Moldova, ce include:
 - Confirmarea autenticității actului de studii;
 - Durata studiilor;
 - Valoarea academică și profesională a actului de studii;
 - Descrierea sistemului de notare.

Toate actele trebuie traduse în limba țării-gazdă, autentificate la notar și apostilate la Ministerul Justiției – consultă pagina web a acestui minister www.justice.gov.md.

Sarcina de realizat



Dacă ai ales programul de studii, îți propunem să navighezi pe diferite forumuri online, unde vei putea afla informații referitoare la studii peste hotare: acte necesare pentru dosarul de admitere, informații legate de locul de trai, prețuri, succesele și insuccesele studenților etc., de la studenți, care deja au această experiență.

Notă: Înainte de a consulta paginile web, îți recomandăm să accesezi pagina web www.sigur.info, pentru a te informa despre navigarea mai sigură pe internet.

Calendar

21 februarie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A LIMBII MATERNE (UNESCO);

Proclamată de către Conferința Generală UNESCO din 1999, Ziua Internațională a Limbii Materne promovează recunoașterea și utilizarea limbilor materne. În această zi statele membre UNESCO s-au angajat să contribuie la protecția și revigorarea diversității culturale prin promovarea limbilor ca formă de comunicare, interacțiune și înțelegere între popoare diferite.

Glosar

Forum online – comunitate de oameni, care discută probleme de zi cu zi pe Internet.

Apostilă – însemnare sau hotărâre notată pe o petiție, pe un raport etc., semnătură pusă pe un asemenea act.



Scurtă informație



Programele de studii pot fi realizate atât gratuit (cheltuielile sunt acoperite din bugetul statului) sau contra plată (contract). Aceste modalități sunt asigurate de instituțiile de învățământ din țară și de peste hotare. Prin ce se deosebesc studiile la contract de studiile la buget?

CONTRACT	BUGET
CONCURS DE ADMITERE	
concurs mai lejer, iar media notelor la admitere este mai joasă;	concurs de admitere mai riguros, iar media notelor la admitere este mai mare;
DOSAR DE ACTE LA ADMITERE	
<ul style="list-style-type: none"> • Buletin de identitate și copie / certificat de naștere și copie; • Diploma de studii; • 6 fotografii 3x4, color, recente; • Certificat medical forma 86 U; • Livret militar sau carnet de recrut (pentru băieți); • Componența familiei; 	<ul style="list-style-type: none"> • Buletin de identitate și copie / certificat de naștere și copie; • Diploma de studii; • 6 fotografii 3x4, color, recente; • Certificat medical forma 86 U; • Livret militar sau carnet de recrut (pentru băieți); • Componența familiei; • Alte acte care confirmă statutul social: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Act care confirmă statutul orfan sau social-vulnerabil; ▪ Certificat medical care confirmă gradul de invaliditate; ▪ Act ce confirmă apartenența la familie rromă; ▪ Act care confirmă participarea părinților în acțiuni de apărare a Patriei, eliminarea consecințelor exploziei de la Cernobil, etc.
FACILITĂȚI PENTRU ANUL DE STUDII	
<p>Studentilor li se oferă facilități pe durata studiilor: bursă, cămin, cantină, etc. Aceste facilități sunt oferite în dependență de posibilitățile instituției, dar și reușita școlară și frecvența studentului. Facilitățile pot fi retrase în baza rezultatului slab la studii, nerespectarea Regulamentului instituției, etc.</p>	
TAXA DE STUDII	
Achită o taxă de studii, care este stabilită de către instituția de învățământ împreună cu Ministerul Educației. Taxa se va achita o dată pe an și presupune taxa pentru un an de studii;	Nu achită taxa de studiu, studiile fiind asigurate din bugetul statului;

Ține minte: Dacă ai restanțe, absențe, comportament anti-social, nu respecti regulamentul instituției, poți fi pedepsit prin trecerea la studii prin contract sau chiar exmatriculat.

Sarcina de realizat



Evaluează-ți situația școlară și financiară, și vezi care sunt punctele forte. Stabilește pentru ce fel de program de studii optezi:

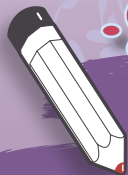
- Asigurat din bugetul de stat – ai puncte forte: notele bune și cunoștințe puternice;
- Prin contract – ai puncte forte: o situație financiară bună.

Calendar

24 februarie - DRAGOBETELE (CAP DE PRIMĂVARĂ)

Este o sărbătoare cu rădăcini slave de rit vechi, considerată echivalentul sărbătorii Sf. Valentin, sărbătoarea iubirii. Dragobete este o sărbătoare cu o tradiție relativ nouă, având o "vechime" în jurul anilor 170 – 180, de la pătrunderea ei în teritoriile românești și păstrată cu precădere în nord-estul și sud-vestul României.

Glosar



Exmatriculat – procedura de excludere a unui elev/student dintr-o instituție de învățământ.

Anexa 1.

▶ **Ambasada Republicii Moldova în România****Adresa:** București, 712731 Aleea Alexandru, 40, Sector 1**Telefon:** 0040 212 300 474, 0040 212 300 732**Fax:** 0040 212 307 790**Pagina web:** www.romania.mfa.md▶ **Ambasada Republicii Moldova în Federația Rusă****Adresa:** Moscova, 107031, str. Kuznetsky Most, 18**Telefon:** 0074 956 245 353, 0074 956 248 091**Fax:** 0074 956 249 095**Pagina web:** www.rusia.mfa.md▶ **Ambasada Republicii Moldova în Republica Italiană****Adresa:** Roma, 00185, str. Montebello, 8**Telefon:** 0039 064 740 210**Fax:** 0039 064 788 1092**Pagina web:** www.italia.mfa.md▶ **Ambasada Republicii Moldova în Regatul Spaniei****Adresa:** Madrid, 28046, Paseo de la Castellana, 178, 5 Dcha.,**Telefon:** 0034 918 284 530**Fax:** 0034 91 828 53 66**Pagina web:** www.spania.mfa.md▶ **Ambasada Republicii Moldova în Regatul Unit al Marii Britanii și al Irlandei de Nord****Adresa:** Londra, W4 2ST Chiswick, Edensor Road, 5 Dolphin Square,**Telefon:** 0044 208 996 0546**Fax:** 0044 208 995 6927**Pagina web:** www.britania.mfa.gov.md▶ **Ambasada Republicii Moldova în Republica Franceză****Adresa:** Paris, 75116, 22 rue Berlioz**Telefon:** 0033 140 671 120**Fax:** 0033 140 671 123**Pagina web:** www.franta.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Republica Turcia**Adresa:** Ankara, 067000, Kaptan Paşa sok., No. 49,**Telefon:** 0090 312 446 5527**Fax:** 0090 312 446 5816**Pagina web:** www.turcia.mfa.md**► Ambasada Republicii Moldova în Republica Elenă (Grecia)****Adresa:** Atena, 11524, Nea Filothei, str. G. Bacu, 20**Telefon:** 0030 210 699 0372**Fax:** 0030 210 699 0660**Pagina web:** www.grecia.mfa.md**► Ambasada Republicii Moldova în Republica Bulgaria****Adresa:** Sofia, 1142, str. G.S. Rakovski 152,**Telefon:** 0035 929 356 015**Fax:** 0035 929 806 475**Pagina web:** www.bulgaria.mfa.md**► Ambasada Republicii Moldova în Statele Unite ale Americii****Adresa:** 2101 S Street N.W., Washington, D.C. 20008,**Telefon:** 001202 667 1130**Fax:** 001202 667 1204**Pagina web:** www.sua.mfa.md**► Ambasada Republicii Moldova în Republica Cehă****Adresa:** Juárezova 14, 160 00 Praha 6 - Bubeneč**Telefon:** 00420 233 323 762, 00420 233 323 764 (zilnic de la 14.00 până la 16.00)**Fax:** 00420 233 323 765**Pagina web:** www.cehia.mfa.md**► Ambasada Republicii Moldova în Republica Populară Chineză****Adresa:** Beijing, 100600, Ta Yuan Diplomatic Office Bld. 2-9-1**Telefon:** 0086 106 532 5494**Fax:** 0086 1065 325 379**Pagina web:** www.china.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Republica Polonia

Adresa: 02-710 Varșovia, str. Imielińska, 1
Telefon: 0048 226 465 507, 0048 780 587 377
Fax: 0048 226 462 099
Pagina web: www.polonia.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Regatul Suediei, Republica Finlanda și Regatul Norvegiei

Adresa: Stockholm, 11432, str. Engelbrektsgatan, 10
Telefon: 00468 411 4064
Fax: 00468 411 4074
Pagina web: www.suedia.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Republica Federală Germania

Adresa: Berlin, 10439, Gotlandstrasse, 16,
Telefon: 0049 304 465 2970
Fax: 0049 304 465 2972
Pagina web: www.germania.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Republica Austria

Adresa: Viena, A-1030, Löwengasse 47a/5
Telefon: 00431 961 103027
Fax: 00431 961 103 034
Pagina web: www.austria.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Ucraina

Adresa: Kiev, 01010, str. Ianvarskogo Vostania, 6,
Telefon: 0038044 521 2279
Fax: 0038044 521 2280
Pagina web: www.ucraina.mfa.md

► Ambasada Republicii Moldova în Ungaria

Adresa: Budapesta, 1024, str. Ady Endreu, 16
Telefon: 00361 336 3460
Fax: 00361 209 3450
Pagina web: www.ungaria.mfa.md

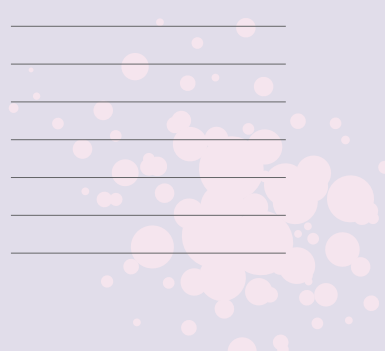
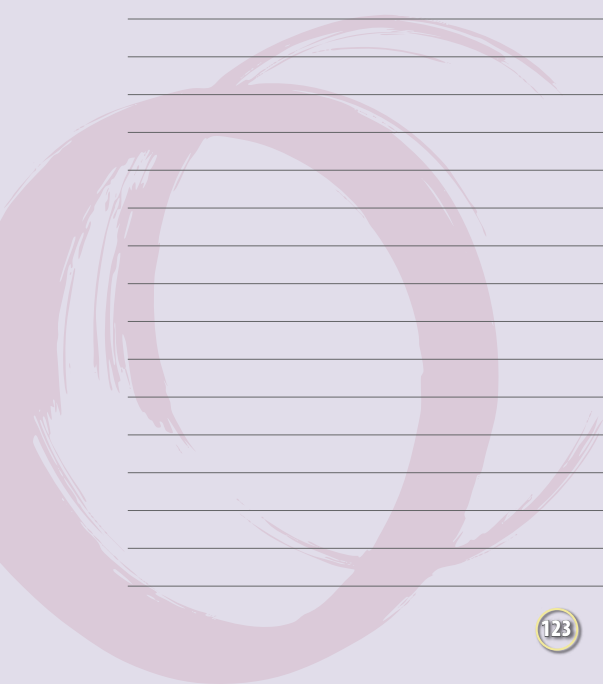
► Ambasada Republicii Moldova în Confederația Elvețiană

Adresa: Geneva, 1209, Chemin du Petit Saconex, 28,
Telefon: 004122 733 9103
Fax: 004122 733 9104
Pagina web: www.geneva.mfa.md

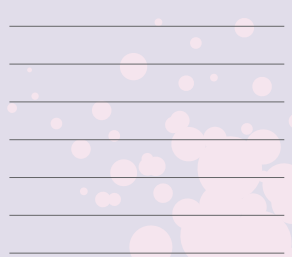


NOTIȚE



Lined writing area with two columns of horizontal lines for notes.



NOTIŢE



Lined writing area consisting of 20 horizontal rows, each divided into two columns. The left column is wider than the right column. The page is decorated with a large white brushstroke at the top right, a large pink brushstroke on the bottom left, and a cluster of pink circles at the bottom right.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



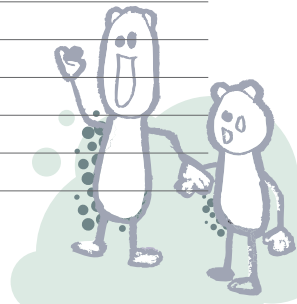
Vineri



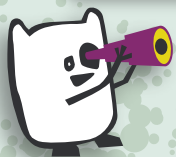
Sîmbătă



Duminică



Scurtă informație



Deja e luna martie. Este bine să începi să studiezi lista instituțiilor de învățământ profesional (licee, colegii, școli profesionale și de meserii), pentru a decide, până la urmă, unde mergi să-ți continui studiile. Este bine să te consulți cu cei apropiați ție – părinți, prieteni, rude – dar până la urmă **TU DECIZI** ce faci mai departe.

Procesul de luare a deciziei este unul important. Înainte de toate, ar fi bine:

- să recunoști TU că ai de luat o decizie referitor la o situație sau alta;
- să înțelegi că ești responsabil de consecințele ce vor veni după ce ai luat o decizie;
- să stabilești termene-limită pentru a lua o decizie;
- să sesizezi că rezultatele deciziei luate sunt importante, mai întâi pentru TINE și apoi pentru oamenii din preajma ta.

Sarcina de realizat

Reflectează și stabilește situațiile, cazurile, împrejurările în care ai de luat decizii în perioada următoare (martie-iunie).

Exemplu:

Martie	Aprilie	Mai	Iunie
- Îmi continui studiile profesionale sau merg să mă angajez în câmpul muncii după absolvire?	- Trebuie să decid ce profesie învăț după absolvirea gimnaziului / liceului.	- E timpul să decid ce instituție de învățământ aleg pentru a-mi continua studiile profesionale.	- Depun actele, pentru a-mi continua studiile la Colegiul din Soroca sau la Colegiul din Chișinău?
Completează pentru tine			

Calendar

1 martie – ZIUA MĂRȚIȘORULUI ȘI PRIMA ZI DE PRIMĂVARĂ

Mărțișorul este o sărbătoare tradițională românească a primăverii, a proștețimii, a bucuriei, a victoriei binelui asupra răului. Cu această ocazie femeile primesc mici cadouri, obiecte decorative (mărțișoare), legate cu un șnur alb-roșu, ca simboluri aducătoare de noroc și bunăstare. Roșul este considerat culoarea primăverii, iar albul-culoarea iernii. Se asociază, de obicei, cu flori timpurii de primăvară, cea mai reprezentativă fiind ghiocelul.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

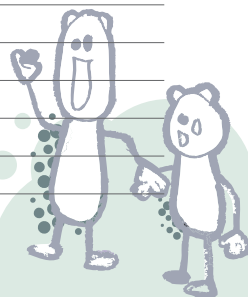


Sîmbătă

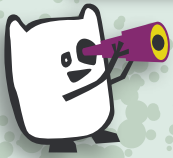


Duminică





Scurtă informație



Sperăm că ai stabilit situațiile sau cazurile în care ai de luat decizii. În perioada următoare va trebui să răspunzi la următoarele întrebări:

- Îmi continui studiile profesionale sau mă angajez în câmpul muncii?
- Ce profesie / specialitate voi învăța?
- Unde merg să învăț această profesie: în sat, la oraș, în țară sau peste hotare?
- Voi învăța mai departe la liceu, colegiu, școala profesională sau școala de meserii?
- Dacă merg să învăț la liceu, aleg profilul real sau umanitar?
- Am nevoie de suport pentru a-mi continua studiile? Ce fel de suport? Unde caut suport și asistență?
- Mă angajez în țară sau caut un loc de muncă peste hotare?

Lucruri de luat în considerație

Ne folosim abilitățile de luare a deciziilor pentru a rezolva probleme prin alegerea unei modalități de acțiune dintr-o multitudine de opțiuni. Abilitatea de luare a deciziilor constituie o componentă cheie în abilitatea ta de management al timpului. Să iei o decizie poate fi un lucru foarte greu. Partea cea mai grea este alegerea unei soluții care să cântărească mai mult decât posibilele pierderi pe care le-ai putea avea.

Evitarea deciziilor pare, de cele mai multe ori, mai ușoară. Totuși, luarea deciziilor și acceptarea consecințelor constituie singura posibilitate de a-ți controla timpul, succesul și viața. O parte importantă a abilităților de luare a deciziilor constă în cunoașterea și practicarea unor tehnici adecvate. Una din cele mai practice tehnici de luare a unei decizii poate fi rezumată la câțiva pași simpli.

Sarcina de realizat



Mai jos găsești, haotic aranjați, pașii pe care trebuie să-i urmezi în procesul de luare a deciziei. Citește atent și stabilește TU ordinea corectă a pașilor.

- Mă informez.
- Descriu situația/stabilesc ce decizie am de luat.
- Stabilesc un termen realist.
- Fac o listă cu soluții.
- Clarific ce este important pentru mine.
- Iau în considerare riscurile.
- Iau o decizie.
- Mă gândesc la avantaje și dezavantaje pentru fiecare soluție în parte.

Calendar

8 martie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A FEMEII

La 16 decembrie 1977, Adunarea Generală a ONU a invitat statele membre să proclame, în conformitate cu tradițiile și obiceiurile istorice naționale, o zi din an ca zi ONU pentru drepturile femeii și pacea internațională. Statele au fost invitate să contribuie la crearea de condiții pentru eliminarea discriminărilor și pentru participarea, deplină și egală, a femeilor la dezvoltarea socială. Această acțiune a urmat Anului Internațional al Femeii (1975) și Deceniului ONU pentru femei (1976-1985), ambele proclamate de către Adunare. ONU a sărbătorit pentru prima dată Ziua Internațională a Femeii - 8 martie în 1975 – Anul Internațional al Femeii.

15 martie - ZIUA MONDIALĂ A DREPTURILOR CONSUMATORILOR

Începând cu anul 1983, în fiecare an, ziua de 15 martie marchează Ziua Mondială a Drepturilor Consumatorilor. Astfel, în întreaga lume, au loc manifestări care aduc în conștiința publică importanța cunoașterii și protejării drepturilor oamenilor în calitatea lor de consumatori. În Republica Moldova, instituția de stat care apără drepturile consumatorului este Agenția pentru Protecția Consumatorului (www.ssm.gov.md). Această instituție deține și o **Linie Fierbinte - 022 741 464** și o

Linie Verde – 0800 28 028 unde poți face reclamații în cazul în care ți-au fost încălcate drepturile tale. .



Luni



Marți



Miercuri



Joi



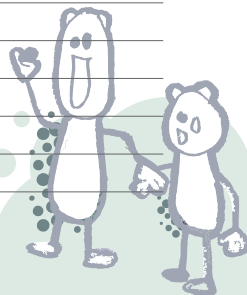
Vineri



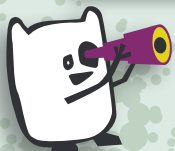
Sîmbătă



Duminică



Scurtă informație



Sigur, ai reușit să stabilești ordinea pașilor în luarea unei decizii. Aici găsești ceva informații și explicații care te-ar ajuta să parcurgi acest proces mai ușor:

► Pasul 1

Describe situația și stabilește ce decizie ai de luat. Reflectează asupra situației și identifică decizia pe care e nevoie să o iei.

► Pasul 2

Informează-te. Adună cât mai multe informații, documentează-te, sfătuiește-te cu un prieten, consultă un specialist.

► Pasul 3

Clarifică ce este important pentru tine. O decizie bună vine în întâmpinarea nevoilor tale și te ajută să-ți realizezi obiectivele.

► Pasul 4

Întocmește o listă cu soluții. Dacă ai acordat timp și atenție pentru pașii anteriori, acest pas va fi ușor de realizat. Acum știi ce vrei să faci, ai informațiile de care ai nevoie și ai stabilit lucrurile importante pentru tine.

► Pasul 5

Gândește-te la avantajele și dezavantajele fiecărei soluții identificate. Dacă dorești, poți implica și alte persoane în evaluarea alternativelor posibile. Acesta este un pas extrem de important, pentru că te ajută să ai o imagine clară asupra consecințelor deciziei tale.

► Pasul 6

la cea mai bună decizie! Dacă ai urmat toți pașii, vei lua o decizie bazată pe informații și filtrată prin procesul de reflecție personală. Și, dacă ai practicat suficient acest model, încât să devină o abilitate, îl putem îmbogăți cu pasul 7.

► Pasul 7

Evaluarea rezultatelor obținute în urma aplicării deciziei noastre. A reușit soluția? Ai întâmpinat dificultăți? Ce poți face mai bine?

Lucruri demne de luat în considerație

Este important să-ți dezvoltți abilitatea de luare a deciziei. Informează-te, consultă-te cu alte persoane, dar, până la urmă, decide singur asupra situației de problemă pe care încerci să o rezolvi. În viața de zi cu zi, luăm decizii rapid, fără destul timp pentru a parcurge pașii descriși mai sus, sistematic. În astfel de situații, cea mai eficientă strategie de luare a unei decizii este să-ți păstrezi scopul în minte și să-i permiți intuiției să-ți dicteze alegerea corectă.

Sarcina de realizat



Reflectează asupra unei situații reale din viața ta și identifică decizia pe care o ai de luat. "Parcurge" treptat pașii și dezvoltă-ți abilitatea de luare a deciziei.

Calendar

21 martie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ PENTRU ELIMINAREA DISCRIMINĂRII

Ziua Internațională pentru Eliminarea Discriminării Rasiale este marcată anual la 21 martie. În această zi a anului 1960, la o demonstrație pașnică din Sharpeville, Africa de Sud, poliția a ucis 69 de persoane care manifestau împotriva legilor ce promovau apartheidul. Prin proclamarea acestei zile, în 1966, Adunarea Generală a ONU a făcut apel la comunitatea internațională să-și sporească eforturile de a elimina toate formele de discriminare rasială.

21 martie - ZIUA MONDIALĂ A PĂMÂNTULUI

Ziua Mondială a Pământului a fost proclamată de către Secretarul General al ONU, U Thant, la 26 februarie 1971 și este celebrată anual în ziua echinocțiului de primăvară, 21 martie, pentru a marca momentul de început al primăverii în emisfera nordică și al toamnei în emisfera sudică. În ziua echinocțiului de primăvară, la Polul Nord după o noapte de șase luni răsare Soarele, vestind începutul unei noi zile polare de șase luni. La sediul ONU de la New-York ceremonia legată de Ziua Pământului își ia startul în momentul echinocțiului de primăvară, când se trage Clopotul Păcii donat acestei organizații internaționale de către Japonia.

22 martie – ZIUA MONDIALĂ A APEI

Adunarea Generală ONU a declarat ziua de 22 martie ca Zi Mondială a Apei (din 22 decembrie 1992). Scopul acestei sărbători este să promoveze conștientizarea gradului în care dezvoltarea resurselor de apă contribuie la productivitatea economică și la bunăstarea socială.

Glosar



Apartheid - politică de segregare rasială, practică până în anul 1991 de guvernul Republicii Sud-Africane împotriva populației de culoare din țară.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

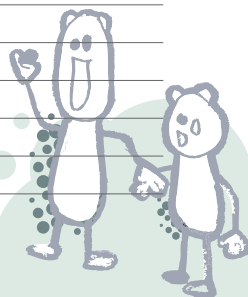


Sîmbătă

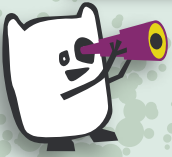


Duminică





Scurtă informație



Așa cum oamenii se deosebesc unii de alții, la fel se deosebesc și capacitățile lor de luare a deciziilor. Fiecare persoană reprezintă, într-o oarecare măsură, rezultatul deciziilor luate pe parcursul vieții până în prezent. Luând în considerație acest fapt, propunem câteva soluții care îți pot îmbunătăți abilitatea de a lua decizii:

- Evită să iei decizii care îți depășesc posibilitățile. Nu-ți pierde timpul cu decizii pe care nu e nevoie să le iei.
- Atunci când iei o decizie, pur și simplu, alege o alternativă. Nu trebuie să alegi între bine și rău. Ia hotărâri în funcție de ceea ce este adevărat și nu în funcție de cine are dreptate.
- Notează-ți deciziile pe care le iei. Scrie totul pe hârtie și încearcă să-ți exprimi ideile cât mai clar pentru a avea în față toate informațiile relevante înainte de a lua o decizie. Notează argumentele pro și contra pentru fiecare alternativă. Aceasta te va ajuta să-ți limpezești gândurile și să iei o decizie corectă.
- Ia deciziile din mers. Nu le lăsa să se adune. Ți poate fi mai greu să te descurci cu un morman de decizii mici decât cu o singură decizie complexă.
- Gândește-te la cei afectați de decizia ta. Atunci când se poate, determină-i să se implice în luarea deciziilor pentru a le spori devotamentul.
- Trebuie să știi că nu poți avea siguranța de 100% că decizia ta este corectă, deoarece ea se va confirma mai târziu. Așa că decide și nu-ți mai face probleme.
- Utilizează abordarea O. A. R. în luarea deciziilor. Fii atent la O - obiectivele pe care le urmărești, A - alternativele pe care simți că le ai la dispoziție și R - riscurile implicate de alternativa pe care te gândești să o alegi.
- Se spune că deciziile trebuie să fie luate întotdeauna în funcție de faptele concrete. Totuși, deciziile trebuie să fie luate întotdeauna la un nivel care să ia în considerare toate activitățile și obiectivele implicate. Prima regulă ne spune la ce nivel ar trebui să fie luată decizia. A doua regulă arată la ce nivel poate fi luată decizia.
- Stabilește alternativele, înainte de a culege informații. Înainte de a aplica ceea ce consideri alegerea cea mai bună, evaluează riscul întrebându-te "Ce ar putea să nu meargă în cazul acestei alternative?"
- Poți să iei o decizie în numele unui grup, dar trebuie să fii conștient că acest fapt poate duce la scăderea devotamentului celor afectați.
- De îndată ce îți dai seama că trebuie să iei o decizie cu privire la o anumită situație, treci în revistă faptele care-ți sunt la îndemână și las-o deoparte. Lasă problema să se dezvolte în subconștientul tău până la momentul când trebuie să iei hotărârea.
- Imaginează-ți aplicarea soluției alese și reflectează asupra consecințelor care vor rezulta în urma aplicării ei.
- După ce ai luat decizia, nu te mai îndoii. Fii conștient de modul în care te afectează și concentrează-te asupra pașilor următori. Nu regreta niciodată o decizie. A fost cea mai bună soluție la momentul respectiv. Acum concentrează-te asupra a ceea ce este mai bine în momentul de față.

Lucruri demne de luat în considerație

Ține minte că neluarea unei decizii înseamnă luarea unei decizii de neimplicare. Ai încredere în capacitatea ta de a lua decizii și de a suporta consecințele în mod adecvat. Odată ce ai luat o decizie și ai început să faci demersuri pentru a o aplica, lasă îndoielile la o parte și mergi până la capăt cu devotament.

Sarcina de realizat

- Pentru că este timpul să decizi asupra vieții tale profesionale, începe prin a-ți întocmi un plan de acțiuni referitor la deciziile pe care le ai de luat în perioada următoare.

Deciziile care le am de luat	O. A. R.			Limite în timp (până când trebuie să iau decizia?)
	Obiectivele pe care le urmăresc	Alternativele care le am (ce ai mai putea face)	Riscurile pe care le presupune fiecare alternativă	
1. Îmi continui studiile profesionale la colegiu	Vreau să devin asistent social	- Specialitatea de asistent social o pot învăța la Colegiul Pedagogic din Soroca, Colegiul Pedagogic din Cahul, Colegiul Pedagogic din Bălți	- Colegiul Pedagogic de la Cahul e prea departe de casa părinților mei și va trebui să cheltui prea mulți bani pentru călătorii, - Cheltuielile pentru cazare, transport, alimentare sunt mult mai mari la Bălți, - Dacă merg să învăț la Soroca, voi cheltui mai puțin pentru cazare, transport.	Până la 25 iunie

Luni

Marți

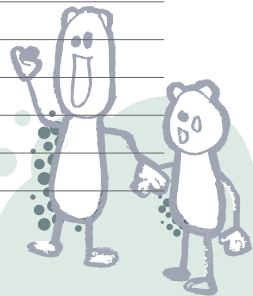
Miercuri

Joi

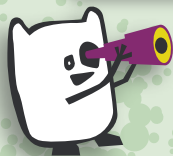
Vineri

Sâmbătă

Duminică



Scurtă informație



Alegi să-ți continui studiile profesionale la liceu, colegiu, școala profesională sau de meserii, într-o comunitate rurală sau la oraș, în țară sau peste hotare, **TU DECIZI**, dar luând în considerație mai multe lucruri:

■ Alegi școala în dependență de calificarea pe care vrei s-o obții după finalizarea studiilor.

- Dacă-ți continui studiile la liceu, după absolvirea acestuia susții **examenul de bacalaureat (BAC)** apoi, îți poți continua studiile la universitate sau te poți angaja în serviciu. Dacă mergi să înveți la un liceu profesional, reușești să obții o profesie, iar după aceea să-ți continui studiile la facultate.
- Alegând să înveți la școala profesională pe perioada de la 1 la 3 ani, sau la școala de meserii pe perioada de 1 an, reușești să obții o profesie / meserie mai repede și, la fel, să te angajezi în câmpul muncii mai repede.

■ Selectezi instituția de învățământ profesională și dacă poți învăța acolo meseria / profesia aleasă de TINE.

■ Ții cont de cheltuielile pe care le vei face pe perioada studiilor.

Fă niște calcule referitoare la posibilele cheltuieli pe perioada studiilor tale:

- pentru cazarea la cămin sau la gazdă;
- pentru hrană sănătoasă;
- pentru produsele igienico-sanitare;
- pentru transport în oraș și în afara orașului atunci când mergi acasă și înapoi, pentru transportul internațional dacă-ți continui studiile în afara țării;
- pentru rechizite, manuale și echipamente pentru orele teoretice și practice;
- cheltuieli legate de achitarea taxei pentru studii în cazul în care nu ai reușit să te înscrii la un loc cu finanțare din bugetul statului sau dacă nu ai obținut o bursă cu care ai putea acoperi cheltuielile, pentru taxa de studii;

Sarcina de realizat



În baza a ce criterii selectezi TU instituția de învățământ în care îți vei continua studiile profesionale? Meditează, consultă-te cu cei apropiați, cu cunoscuți care au trecut prin această experiență. Notează cel puțin 3 criterii în baza cărora vei decide în ce instituție de învățământ mergi să-ți continui studiile profesionale.

Calendar

7 aprilie – ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII

In 1948, prima Adunare Mondială a Sănătății a simțit nevoia creării unei Zile Mondiale a Sănătății, iar din 1950 Ziua Mondială a Sănătății a fost celebrată pe 7 aprilie a fiecărui an, scopul acestei zile fiind acela de a crește nivelul de cunoștințe la nivel global pe o anumită temă de sănătate și de a atrage atenția asupra unei zone prioritare de care să se ocupe Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

Glosar



Examen de bacalaureat - examen general pentru absolvenții liceului, a cărui promovare dă dreptul la înscrierea într-o instituție de învățământ superior.



NOTIȚE

A set of horizontal lines for writing on a light green background. The lines are arranged in two columns. The right side of the page features a large white brushstroke at the top and a cluster of yellow and green circles at the bottom right.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

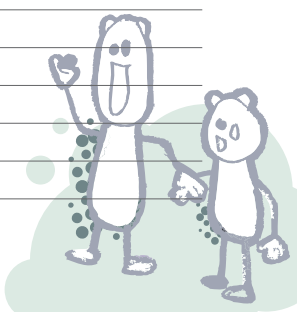


Sîmbătă

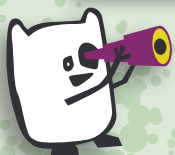


Duminică





Scurtă informație



Dacă ai stabilit criteriile în baza cărora alegi instituția în care îți continui studiile profesionale, e timpul să iei decizia. În materialele anexe (Anexa 1. Aprilie) vei găsi listele colegiilor, liceelor și școlilor profesionale, școlilor de meserii.

Lucruri demne de luat în considerație

- **Consultă atent** listele cu instituțiile de învățământ profesional.
- **Analizează informația** referitoare la specialitățile pe care le poți studia în cadrul colegiilor, liceelor și școlilor profesionale, școlilor de meserii;
- **Contactează** telefonic, prin e-mail sau fă o vizită la potențialele instituții de învățământ profesional unde ai vrea să-ți continui studiile.
- **Interesează-te din timp** despre perioada de admitere, lista actelor necesare pentru a fi depuse la comisia de admitere, probele pe care le ai de susținut în cadrul concursului de admitere pentru a fi admis în această instituție, la specialitatea aleasă de tine; datele în care poți susține probele și află rezultatele obținute.
- **Pregătește-ți din timp** dosarul cu actele necesare pentru concursul de admitere: buletinul de identitate, diploma de studii (de absolvire a gimnaziului), certificatul medical, fotografiile color 3/4, certificatul privind componența familiei tale etc.

Sarcina de realizat



Selectează din lista cu colegii, licee, școli profesionale, școli de meserii, instituțiile în care poți să înveți profesia pe care ți-ai ales-o. Decide, până la urmă, unde mergi să-ți continui studiile după absolvirea gimnaziului.

Calendar

8 aprilie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A RROMILOR

Ziua Internațională a Rromilor se sărbătorește în fiecare an la începutul lunii aprilie. Ideea de a marca o astfel de zi a luat naștere la Londra, în 1971, la primul congres internațional al rromilor. Scopul unei astfel de zile este acela de a atrage atenția societății asupra problemelor cu care se confruntă rromii. Ea a devenit, de asemenea, ziua memoriei rromilor omorâți de naziști în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

12 aprilie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A AVIAȚIEI ȘI COSMONAUTICII

Federația Internațională a Aviației a declarat ziua de 12 aprilie ca Zi Internațională a Aviației și Cosmonauticii, deoarece în această zi, în 1961, a avut loc primul zbor al unui om în spațiu, la bordul navei VOSTOK 1. Este vorba de sovieticul Iurii Gagarin, pe atunci în vârstă de 27 de ani. Zborul a durat 108 minute, iar de la bordul navei a avut loc, în direct, o transmisie televizată.

Glosar



Probă de admitere – examen de acceptare a unui candidat într-o instituție de învățământ.

Comisie de admitere - comisie care se ocupă cu primirea candidaților într-o instituție de învățământ.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

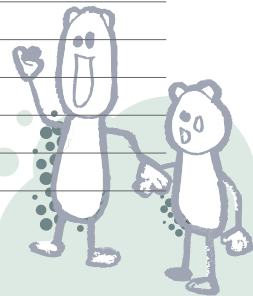


Sâmbătă

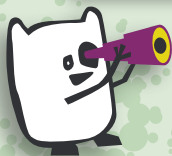


Duminică





Scurtă informație



Te-ai gândit cu cine ai mai putea comunica referitor la deciziile pe care le ai de luat în privința continuării studiilor profesionale sau și a altor decizii pe care le ai de luat în perioada absolvirii gimnaziului? Cu cine te mai poți consulta? Unde mai cauți suport informațional sau de alt fel?

Informația este foarte importantă și accesul la informația de care ai nevoie acum este mai facil. Datorită **Internetului** reușim să accesăm informații care ne ajută, rapid, să ne descurcăm în situații dificile. E știut că, accesul la informație de interes public este un drept și al cetățenilor Republicii Moldova (Constituția Republicii Moldova, articolul 34).

Extras din Articolul 34.

Dreptul la informație

(1) Dreptul persoanei de a avea acces la orice informație de interes public nu poate fi îngrădit.

(2) Autoritățile publice, potrivit competențelor ce le revin, sunt obligate să asigure informarea corectă a cetățenilor asupra treburilor publice și asupra problemelor de interes personal.

(3) Dreptul la informație nu trebuie să prejudicieze măsurile de protecție a cetățenilor sau siguranța națională.

Sarcina de realizat



Și dacă Constituția Republicii Moldova stipulează că **dreptul persoanei de a avea acces la orice informație de interes public nu poate fi îngrădit**, este bine să memorizați acest drept pe care-l aveți. Încercați să determinați, de ce fel de informații aveți nevoie și de unde solicitați această informație referitoare la procesul continuării studiilor profesionale? Pentru a vă ușura realizarea sarcinii găsiți în materialele resursă (Anexa 2. Aprilie) **o listă a instituțiilor de stat** (ministere, organizații care apără drepturile cetățenilor, centre de tineret regionale și locale etc.), organizații internaționale și naționale, asociații obștești și organizații neguvernamentale. Aflați ce fel de suport v-ar putea acorda aceste instituții? Cum v-ar putea ajuta să vă continuați studiile profesionale?

Calendar

23 aprilie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A CĂRȚII ȘI DREPTURILOR DE AUTOR

În fiecare an, începând cu 1996, la 23 aprilie se sărbătorește Ziua Mondială a Cărții și a Dreptului de Autor, la inițiativa UNESCO.

Ziua Mondială a Cărții și a Dreptului de Autor comemorează moartea, în aceeași zi, a aceleiași an (23 aprilie 1616) a trei mari scriitori ai lumii: a unui britanic, William Shakespeare, a unui spaniol, Miguel de Cervantes și a lui Garcilaso de la Vega, scriitor peruan de origine spaniolă, precum și a altor scriitori: poetul englez William Wordsworth (1850), scriitorul francez Jules Barbey d'Aureville (1889) și poetul englez Rupert Brooke (1915). De asemenea, 23 aprilie este ziua de naștere a multor oameni care au slujit penița, cum ar fi Maurice Druon, Halador Laxness, Vladimir Nabokov, Josep Pla și Manuel Mejía Vallejo.

Consiliul general al UNESCO a hotărât decretarea, în 1995, a Zilei Mondiale a Cărții și a Dreptului de Autor, pentru a marca simbolic nașterea și moartea acestor scriitori și, totodată, pentru a încuraja lectura, un fenomen în scădere dramatică. Prima Zi Mondială a Cărții și a Dreptului de Autor a fost marcată la 23 aprilie 1996. Ideea marcării acestei zile la 23 aprilie a fost oferită de Spania, unde are loc, la aceeași dată, Festivalul Trandafirilor, o manifestare în care este sărbătorit Sf. Gheorghe (Sfintul Jordi) și este comemorat Miguel de Cervantes, alături de William Shakespeare.

În această zi, în Spania, încă din Evul Mediu, fetele și femeile primesc flori, iar bărbaiții - cărți. Obiceiul oferirii cărților a fost practicat după 1616, anul în care au murit Miguel de Cervantes și William Shakespeare. În această zi, în aproape toate țările lumii au loc omagii închinatăe cărții, autorilor, editorilor, librarilor, bibliotecarilor și, implicit, cititorilor. În toata lumea sunt organizate expoziții de carte, lecturi publice și tot felul de alte manifestări menite să încurajeze și să popularizeze lectura - o activitate intrată oarecum în dizgrație.

Glosar

UNESCO – Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură. Este o instituție specializată a Organizației Națiunilor Unite, care își propune să contribuie la menținerea păcii și securității, la promovarea cooperării între națiuni în domeniile educației, științei și culturii în vederea asigurării respectului universal față de justiție, legi, drepturile omului și libertățile sale fundamentale, pentru toți oamenii, fără deosebire de rasă, sex, limbă sau religie. Republica Moldova este membră a UNESCO din 27 mai 1992.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

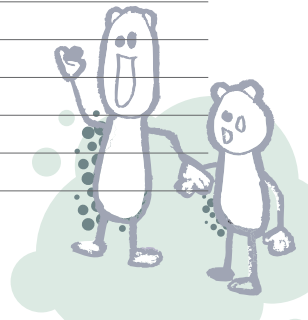


Sâmbătă

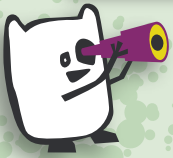


Duminică





Scurtă informație



Dacă, totuși, ești interesat să acorzi mai puțin timp studiilor și vrei să te angajezi mai repede în câmpul muncii, ar fi bine să te interesezi de serviciile Agenției Naționale pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM), www.anofm.md.

Oficiile teritoriale pentru ocuparea forței de muncă prestează servicii gratuite de orientare profesională și susținere psihologică în problemele ce țin de carieră absolvenților instituțiilor de învățământ, tinerilor, șomerilor și persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă. Principalele activități de orientare profesională a populației le constituie consultațiile de informare și consiliere profesională, training-ul Clubul Muncii și seminarele de instruire. În cadrul **Clubului Muncii** puteți afla lucruri utile despre:

- particularitățile individuale și crearea unei imagini de sine pozitive;
- lumea profesiilor;
- cererea și oferta pe piața forței de muncă locală și de peste hotare;
- cum să facem față noilor schimbări pe piața muncii;
- cum să vă comportați în situație de stres;
- tehnicile moderne de căutare a unui loc de muncă;
- susținerea unei convorbiri telefonice cu persoana responsabilă de angajări;
- întocmirea unui CV sau a unei scrisori de intenție.

Lucruri de luat în considerație

ANOFM organizează gratuit cursuri de formare profesională (calificare, recalificare și perfecționare). Persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă li se oferă astfel posibilitatea dobândirii cunoștințelor teoretice și practice specifice unei meserii care să mărească șansele ocupării unui loc de muncă. De asemenea, în scopul pregătirii și susținerii persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă sunt organizate cursuri de instruire pentru crearea întreprinderilor individuale sau inițierea unor activități de antreprenoriat.

Cursurile organizate de ANOFM se acordă pentru:

- persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă, înregistrate la agențiile teritoriale de ocupare a forței de muncă de la vârsta de 16 ani, care au sau nu o meserie și nu pot fi încadrate în muncă din lipsa locurilor corespunzătoare;
- absolvenții școlilor-internat, copiii orfani, copiii rămași fără îngrijirea părintească și cei aflați sub tutelă, copiii din familii cu mulți copii, copiii din familii monoparentale, precum și victimele traficului de ființe umane, persoanele invalide de grupa a III-a, veteranii de toate categoriile și persoanele eliberate din locurile de detenție sau din instituții de reabilitare socială;
- persoanele înregistrate la agențiile teritoriale pentru ocuparea forței de muncă, care doresc să însușească o altă profesie;
- persoanele înregistrate la agenții, care doresc să dobândească competențe profesionale avansate.

La ANOFM te adresezi dacă ești și în căutarea unui loc de muncă. Pentru a obține un loc de muncă trebuie să știi cum să te prezinți la instituția care îți poate oferi acest loc de muncă.

Pentru aceasta îți pregătești din timp **CV - Curriculum Vitae** (vezi Anexa 4), în care expui următoarele aspecte ale devenirii personale: date despre sine, ce dorești să faci, ce poți face, realizări, adrese, etc.

Mai pregătești și **scrisoarea de motivare** (vezi Anexa 5) – scopul scrisorii este de a face cunoscută candidatura ta, dorințele, motivația pentru ocuparea postului solicitat, momente care să determine angajatorul să-ți propună o întrevvedere, un interviu cu angajatorul.

Cum te prezinți la un interviu de angajare

Prezintă-te persoanei de la recepție. Spune-i numele tău, ora întâlnirii, numele persoanei care te va intervieva; vorbește clar și politicos.

Zâmbește și fii gata să dai mâna. Salută interviewerul cu o strângere de mână fermă, indiferent că ești bărbat sau femeie (nimănui nu-i place o strângere de mână nesigură). Privește întotdeauna în ochii persoanei căreia îi strângi mâna. Zâmbetul denotă încredere în sine. Totodată, nu-ți fie teamă să gesticulezi în timpul răspunsului la întrebare. Aceasta sugerează entuziasm.

Intră în oficiu și așteaptă să te așezi unde ți se propune.

Menține contactul vizual. Aceasta arată interes și demonstrează încredere. Nu începe să formulezi răspunsuri la întrebări în timp ce persoana care te interviează încă vorbește. E perfect dacă te gândești câteva secunde înainte de a răspunde. Privește în față persoana respectivă, nu în jos sau într-o parte, în timp ce vorbește. Dar nu o privi fix.

Fii sigur. Nu face zgomot cu mâinile și picioarele, nu fuma, nu mesteca gumă.

Vorbește clar. Nu te bâlbâi. Aceasta denotă lipsa de încredere. Vorbește pe un ton sigur.

Ascultă înainte de a vorbi. Fii sigur că ai înțeles întrebarea. Dacă nu, roagă intervievatorul să te clarifice. Nu-ți fie frică să-ți rezervezi puțin timp pentru a te gândi înainte de a răspunde. Cei care interviează sunt impresionați de persoanele care gândesc înainte de a răspunde.

Fostul angajator. Niciodată să nu spui ceva rău despre actualul sau fostul angajator. Nu contează cât de mult ți-a displicut angajarea, găsește o modalitate de a găsi partea pozitivă a experienței.

Fii cinstit. Nu minți când ești întrebat despre ceva ce nu ai făcut, pentru că următoarea întrebare va fi "Povestește-mi despre acesta!".

Cunoaște-ți CV-ul. Fii pregătit să discuți despre orice fapt trecut în CV-ul tău. Mulți oameni inventează experiențe în CV-ul lor. Evită aceasta, de vreme ce singurul punct de reper pe care intervievatorul îl are despre tine este CV-ul pe care îl prezinți.

Nu-ți arăta părțile rele. De cele mai multe ori la sfârșitul interviului, cele două părți încep să se simtă confortabil una cu cealaltă. Nu lăsa ca acest sentiment confortabil să te împingă să spui lucruri despre tine care nu ar trebui să fie cunoscute de intervievator. Întotdeauna menține lucrurile în sfera profesională.

Fii convingător. Spune-i că ești convins că ai calificările necesare pentru post și că ți-ai dori foarte mult să obții serviciul. Foarte puțini candidați fac acest lucru spre sfârșitul interviului.

Reluarea legăturii. Întreabă intervievatorul când ar trebui să aștepți răspunsul.

Mulțumiri. Înainte de a pleca mulțumește verbal celui care te-a interviuat pentru timpul care ți l-a acordat.

Sarcina de realizat



Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă are reprezentanțe în toate raioanele țării. În anexa (Anexa 3. Aprilie) veți găsi lista Oficiilor Teritoriale pentru Ocuparea Forței de Muncă, cu adresele și telefoanele pentru relații.

Contactează telefonic sau vizitează **Oficiul Forței de Muncă** din raionul tău. Solicită informații despre serviciile prestate pentru tineri și cum poți deveni beneficiarul acestor servicii, dacă ești interesat.

Calendar

SĂRBĂTOAREA PAȘTELUI

Paștele reprezintă una dintre cele mai importante sărbători anuale creștine, care comemorează evenimentul fundamental al creștinismului - Învierea lui Iisus Hristos, considerat Fiul lui Dumnezeu în religiile creștine, în a treia zi după răstignirea Sa din Vinerea Mare. Paștele marchează începutul anului ecleziastic creștin. Data sărbătoririi Paștelui are la bază două fenomene astronomice: echinocțiul de primăvară și mișcarea de rotație a Lunii în jurul Pământului. Astfel, Paștele se serbează în duminica imediat următoare primei luni pline după echinocțiul de primăvară.



NOTIȚE

Lined writing area for notes, consisting of 20 horizontal lines. The page is decorated with a light green background, a large green brushstroke at the top right, a large green circular brushstroke at the bottom left, and a cluster of yellow and white dots at the bottom right.

Anexa 1.

INSTITUȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT MEDIU DE SPECIALITATE DE STAT ȘI PARTICULARE (Colegii)

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea / Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
Ministerul Educației			
1.	Colegiul de Informatică	<ul style="list-style-type: none"> • Drept / jurist • Secretariat-birocică / secretar administrator • Cibernetică și informatică economică / programator-economist • Contabilitate / contabil • Informatică / tehnician • Marketing / economist • Management / economist 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Sarmisegetuza, nr. 48,</p> <p style="text-align: center;">022 523 001</p>
2.	Colegiul de Microelectronică și Tehnică de Calcul	<ul style="list-style-type: none"> • Calculatoare / tehnician • Aparate radioelectronice de uz casnic / tehnician • Sisteme radioelectronice / tehnician • Telecomunicații / tehnician 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. M. Sadoveanu, nr. 40,</p> <p style="text-align: center;">022 489 792, 022 489 746</p>
3.	Colegiul de Ecologie	<ul style="list-style-type: none"> • Silvicultură și grădini publice / tehnician • Ecologia și protecția mediului / tehnician • Turism / agent de voiaj • Calculatoare / tehnician • Gospodărirea și protecția apelor / tehnician • Drept / jurist • Protecția incendiară 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Burebista, nr. 70,</p> <p style="text-align: center;">022 555 261</p>
4.	Colegiul de Industrie Ușoară	<ul style="list-style-type: none"> • Modelarea și tehnologia confecțiilor din țesături / tehnician • Modelarea și tehnologia tricotajelor / tehnician • Design vestimentar / pictor • Frizerie și cosmetică / frizer-cosmetician • Mașini și aparate în industria ușoară / tehnician 	<p style="text-align: center;">mun. Bălți str. I. Franco, nr. 17,</p> <p style="text-align: center;">0231 72 537</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
5.	Colegiul Politehnic	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnologia construcțiilor de mașini / tehnician • Calculatoare / tehnician • Aparatură radioelectronică de uz casnic / tehnician • Management / economist • Electromecanică / tehnician • Metrologie, standarde și certificarea producției / tehnician 	<p style="text-align: center;">mun. Bălți str. I. Franco, nr. 11,</p> <p style="text-align: center;">0231 72 094</p>
6.	Colegiul Politehnic	<ul style="list-style-type: none"> • Electromecanică / tehnician • Automatică și informatică / tehnician • Informatică / tehnician • Electroenergetică / tehnician • Telecomunicații / tehnician • Comunicații poștale / tehnician • Metrologie, standarde și certificare / tehnician 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Melesteu, nr. 12,</p> <p style="text-align: center;">022 272 594</p>
7.	Colegiul de Transporturi	<ul style="list-style-type: none"> • Transport auto / tehnician • Mașini și instalații pentru construcții / tehnician 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Sarmisegetuza, nr. 31,</p> <p style="text-align: center;">022 523 512</p>
8.	Colegiul de Construcții	<ul style="list-style-type: none"> • Construcții civile, industriale și agricole / tehnician • Tehnologia materialelor și articolelor de construcții / tehnician • Alimentarea cu căldură și gaze, ventilația, evaluarea imobilului / tehnician • Cadastru și organizarea teritoriului / tehnician • Tehnologia prelucrării lemnului / tehnician • Designul interiorului / pictor 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Gh. Asachi, nr. 71,</p> <p style="text-align: center;">022 721 234</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
9.	Colegiul Tehnologic	<ul style="list-style-type: none"> Modelarea și tehnologia confecțiilor din piele și înlocuitori / tehnician Modelarea și tehnologia confecțiilor din țesături / tehnician Modelarea și tehnologia tricotajelor / tehnician Mașini și aparate electrice de uz casnic / tehnician Design vestimentar / tehnician 	<p>mun. Chișinău str. B. Voievod, nr. 8/1,</p> <p>022 493 073</p>
10.	Colegiul Tehnic Feroviar	<ul style="list-style-type: none"> Transport feroviar / tehnician Informatică / tehnician 	<p>mun. Bălți str. Bucovinei, nr. 101,</p> <p>0231 70 398</p>
11.	Colegiul Financiar-Bancar „A. Diordița”	<ul style="list-style-type: none"> Finanțe / economist Contabilitate / contabil Cibernetică și informatică economică / programator-economist Management / economist 	<p>mun. Chișinău str. M. Costin, nr. 26/2,</p> <p>022 443 168</p>
12.	Colegiul de Construcții	<ul style="list-style-type: none"> Căi ferate, drumuri și poduri / tehnician Cadastru și organizarea teritoriului / tehnician Construcții civile, industriale și agricole / tehnician Evaluarea imobilului / tehnician Alimentarea cu căldură și gaze, ventilația / tehnician Tehnologia prelucrării lemnului / tehnician 	<p>or. Hâncești str. Mitropolitul Varlaam, nr. 51,</p> <p>0269 23 603</p>
13.	Colegiul Tehnic al Universității Tehnice a Moldovei	<ul style="list-style-type: none"> Tehnologia prelucrării materialelor / tehnician Mașini - unelte și scule / tehnician 	<p>mun. Chișinău str. Voluntarilor, nr. 1,</p> <p>022 470 500</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
14.	Colegiul Național de Comerț al Academiei de Studii Economice din Moldova	<ul style="list-style-type: none"> Contabilitate / contabil Comerț / agent comercial Merceologie / merceolog Turism / agent de voiaj Drept / jurist 	<p>mun. Chișinău str. Petru Rareș, nr. 18,</p> <p>022 402 791</p>
15.	Colegiul Pedagogic „A. Mateevici”	<ul style="list-style-type: none"> Pedagogia învățământului primar / învățător Pedagogia preșcolară / educator în învățământul preșcolar Educație fizică și sport Instruire muzicală / profesor de muzică 	<p>mun. Chișinău str. Pușkin, nr. 54</p> <p>022 220 241</p>
16.	Colegiul Pedagogic „M. Eminescu”	<ul style="list-style-type: none"> Pedagogia învățământului primar / învățător Pedagogia preșcolară / educator în învățământul preșcolar Instruire muzicală / profesor de muzică Asistență socială / asistent social 	<p>or. Soroca str. I. Creangă, nr. 19,</p> <p>0230 23 191</p>
17.	Colegiul Pedagogic „Alexandru cel Bun”	<ul style="list-style-type: none"> Pedagogia învățământului primar / învățător Instruire muzicală / profesor de muzică 	<p>or. Călărași str. Alexandru cel Bun, nr. 62,</p> <p>0244 20 596</p>
18.	Colegiul Pedagogic „V. Lupu”	<ul style="list-style-type: none"> Pedagogia învățământului primar / învățător 	<p>or. Orhei str. V. Mahu, nr. 162,</p> <p>0235 24 654</p>
19.	Colegiul Pedagogic „I. Creangă” al Universității de Stat „A. Russo”	<ul style="list-style-type: none"> Pedagogia învățământului primar / învățător Pedagogia preșcolară / educator în învățământul preșcolar 	<p>mun. Bălți str. Pușkin, nr. 15,</p> <p>0231 26 020</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
20.	Colegiul Pedagogic „Gh. Asachi”	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagogia învățământului primar / învățător • Pedagogia preșcolară / educator în învățământul preșcolar • Instruire tehnologică / profesor 	<p>or. Lipcani str. Independenței, nr. 15,</p> <p>0247 61 404</p>
21.	Colegiul Industrial - Pedagogic al Universității de Stat „B.P. Hașdeu”	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagogia învățământului primar / învățător • Pedagogia preșcolară / educator în învățământul preșcolar • Instruire muzicală / profesor de muzică • Instruire în arte plastice / profesor de artă plastică • Contabilitate / contabil • Informatică / tehnician 	<p>or. Cahul str. Independenței, nr. 1,</p> <p>0299 41 491, 0299 41 530</p>
22.	Colegiul Pedagogic „M. Ciachir”	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagogia învățământului primar / învățător • Pedagogia preșcolară / educator în învățământul preșcolar • Instruire muzicală / profesor de muzică 	<p>or. Comrat str. Lenin, nr. 146, U.T.A Găgăuzia</p> <p>0298 22 504</p>
Ministerul Culturii			
23.	Colegiul de Muzică și Pedagogie	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretare muzicală / artist instrumentist • Dirijare corală / dirijor de cor • Instruire muzicală / profesor de muzică 	<p>mun. Bălți str. C. Porumbescu, nr. 18,</p> <p>0231 20 569</p>
24.	Colegiul de Muzică „Ștefan Neaga”	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretare muzicală / artist instrumentist • Dirijare corală / dirijor de cor • Muzicologie / muzician • Canto / cântăreț 	<p>mun. Chișinău str. H. Botev, nr. 4,</p> <p>022 560 058</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
25.	Colegiul de Arte Plastice „Alexandru Plămădeală”	<ul style="list-style-type: none"> • Pictură / pictor • Arte decorative / pictor • Designul interiorului / pictor • Design vestimentar / pictor 	<p>mun. Chișinău str. Independenței, nr. 1,</p> <p>022 766 496</p>
26.	Colegiul de Arte	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretare muzicală / artist instrumentist • Dirijare corală / dirijor de cor • Arte decorative / pictor • Coregrafie / dansator • Culturologie / culturolog 	<p>or. Soroca str. Ștefan cel Mare, nr. 39,</p> <p>0230 22 308</p>
27.	Colegiul Național de Coregrafie	<ul style="list-style-type: none"> • Coregrafie / dansator 	<p>mun. Chișinău str. M. Eminescu, nr. 31,</p> <p>022 220 724</p>
Ministerul Sănătății			
28.	Colegiul Național de Medicină și Farmacie	<ul style="list-style-type: none"> • Medicină generală / felcer, asistent medical, moașă, asistent igienist epidemiolog, felcer-laborant • Stomatologie / tehnician • Farmacie / asistent farmacist 	<p>mun. Chișinău str. N. Testemițeanu, nr. 28,</p> <p>022 725 866</p>
29.	Colegiul de Medicină	<ul style="list-style-type: none"> • Medicină generală / felcer, asistent medical, felcer-laborant • Stomatologie / tehnician 	<p>mun. Bălți str. Decebal, nr. 101,</p> <p>0231 30 103</p>
30.	Colegiul de Medicină	<ul style="list-style-type: none"> • Medicină generală / felcer, asistent medical, moașă 	<p>or. Orhei str. Renașterii Naționale, nr. 7,</p> <p>0235 23 378</p>
31.	Colegiul de Medicină	<ul style="list-style-type: none"> • Medicină generală / felcer, asistent medical, moașă 	<p>or. Cahul str. Alexei Mateevici, nr. 103/1</p> <p>0299 35 096</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
32.	Colegiul de Medicină	<ul style="list-style-type: none"> • Medicină generală / felcer, asistent medical, moașă 	<p>or. Ungheni str. Mihai Eminescu, nr. 73,</p> <p>0236 22 108</p>
Ministerul Agriculturii și Industriei Alimentare			
33.	Colegiul Național de Viticultură și Vinificație	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnologia păstrării și prelucrării fructelor și legumelor / tehnician • Tehnologia vinului și produselor obținute prin fermentare / tehnician • Horticultură și viticultură / agronom • Mașini și aparate în industria alimentară / tehnician 	<p>mun. Chișinău, s. Stăuceni</p> <p>022 326 408</p>
34.	Colegiul Tehnic Agricol	<ul style="list-style-type: none"> • Agronomie / agronom • Marketing / economist • Mecanizarea agriculturii / tehnician • Tehnologii agricole / tehnician 	<p>s. Svetlâi U.T.A Găgăuzia</p> <p>0294 62 450</p>
35.	Colegiul Agricol	<ul style="list-style-type: none"> • Marketing / economist • Contabilitate / contabil • Agronomie / agronom • Horticultură și viticultură / agronom • Silvicultură și grădini publice / tehnician 	<p>s. Țaul r. Dondușeni</p> <p>0251 61 345</p>
36.	Colegiul Agroindustrial	<ul style="list-style-type: none"> • Mecanizarea agriculturii / tehnician • Tehnologia laptelui și produselor lactate / tehnician • Tehnologia cărnii și produselor din carne / tehnician 	<p>s. Grinăuți, r. Ocnița</p> <p>0271 71 522</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
37.	Colegiul Agroindustrial	<ul style="list-style-type: none"> • Mașini și aparate în industria alimentară / tehnician • Merceologie / merceolog • Contabilitate / contabil • Tehnologia produselor cosmetice și medicinale / tehnician 	<p>or. Râșcani str. Trandafirilor, nr. 37,</p> <p>0256 28 741</p>
38.	Colegiul Tehnic Agricol	<ul style="list-style-type: none"> • Mașini și aparate electrice de uz casnic / tehnician • Mecanizarea agriculturii / tehnician • Electrificarea agriculturii / tehnician • Electromecanică / tehnician 	<p>or. Soroca str. Calea Bălțului, nr. 28,</p> <p>0230 22 327</p>
39.	Colegiul de Zootehnie și Medicină Veterinară	<ul style="list-style-type: none"> • Medicină veterinară / felcer veterinar • Zootehnie / zootehnician 	<p>s. Brătușeni r. Edineț</p> <p>0246 75 594</p>
40.	Colegiul Agroindustrial	<ul style="list-style-type: none"> • Marketing / economist • Tehnologiile agricole / agronom • Mecanizarea agriculturii / tehnician • Contabilitate / contabil 	<p>or. Ungheni str. Decebal, nr. 38,</p> <p>0236 20 056</p>

INSTITUȚII DE ÎNVĂȚĂMÎNT SECUNDAR PROFESIONAL (școli profesionale și de meserii)

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
Licee și școli profesionale			
1.	Liceul Profesional nr. 1, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Bucătar • Chelner • Funcționar de serviciu pe etaj (hotel, camping, pensiune) • Controlor-casier • Cofetar • Vânzător produse alimentare • Vânzător produse nealimentare • Barman • Ghid turism intern 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Ion Creangă, nr. 59</p> <p>022 741 408, 022 742 903</p>
2.	Liceul Profesional nr. 2, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Tencuitor • Pietrar-zidar • Lăcătuș instalator tehnică sanitară • Electrogazosudor-montator • Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric • Placator • Tâmplar • Zugrav 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. Decebal, nr. 70</p> <p>022 551 060, 022 551 097</p>
3.	Școala profesională nr.1, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Frizer • Cusător/croitor 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Nicolae Costin nr. 55</p> <p>022 742 986, 022 742 949</p>
4.	Școala profesională nr. 4, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Tâmplar • Restaurator de tencuieli decorative și modernatură • Sculptor în lemn 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. Muncăști, nr. 790</p> <p>022 525 429, 022 525 435</p>
5.	Școala profesională nr. 5, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Ciontolitor-dezosator • Operator la linia automată de obținere a produselor lactate • Operator la sterilizarea conservelor • Prelucrător mezeluri • Bombonier • Brutar 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. Burebista, nr. 66,</p> <p>022 523 292, 022 550 076</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
6.	Școala profesională nr. 6, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Radio-mecanic la întreținerea și repararea aparatelor radio și TV • Lăcătuș la repararea automobilelor • Operator la calculatoarele electronice • Ajutor de mașinist la trenurile cu motor diesel (mecanic) • Electrozasudor/montator 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. Alba lulia, nr. 75,</p> <p style="text-align: center;">022 514 030, 022 514 147</p>
7.	Școala profesională nr. 7, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Zugrav • Operator la mașinile de prelucrat lemn • Tencuitor • Electrozasudor-montator • Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric • Tâmplar • Placator 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. M. Dragan, nr. 3</p> <p style="text-align: center;">022 473 836, 022 473 778</p>
8.	Școala profesională nr. 8, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Cusătoreasă (industria confecțiilor) • Cusător (industria ușoară) • Croitor 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Mincu, nr. 5,</p> <p style="text-align: center;">022 223 315, 022 223 221</p>
9.	Școala profesională nr. 9, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Electromontor la reparația și întreținerea utilajului electric • Electrozasudor-montator • Operator la calculatoare electronice • Lăcătuș la repararea automobilelor • Strungar 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. Ion Pelivan, nr. 30, 75 09</p> <p style="text-align: center;">022 750 929, 022 750 518</p>
10.	Școala profesională nr. 10, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Turnător metale și aliaje • Lăcătuș la repararea automobilelor • Lăcătuș-electrician la repararea utilajului electric • Strungar multiprofil • Electrozasudor-montator 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău str. Otovasca, 27</p> <p style="text-align: center;">022 475 167, 022 477 046</p>
11.	Școala profesională nr. I, mun. Bălți	<ul style="list-style-type: none"> • Pietrar-zidar • Tencuitor • Tâmplar • Electrozasudor-montator • Zugrav • Placator cu plăci 	<p style="text-align: center;">mun. Bălți str. I. Franco, nr. 9</p> <p style="text-align: center;">022 475 167, 022 477 046</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
12.	Școala profesională nr. 2, mun. Bălți	<ul style="list-style-type: none"> Bucătar Cofetar Chelner Controlor-casier Barman 	<p>mun. Bălți str. Decebal, nr. 111</p> <p>0231 71 557, 0231 75 572</p>
13.	Școala profesională nr. 3, mun. Bălți	<ul style="list-style-type: none"> Cusător Blănar-croitor Frizer Reglor utilaje tehnologice 	<p>mun. Bălți str. Victoriei, nr. 62 A 0 231</p> <p>0231 30 366, 0231 30 364</p>
14.	Școala profesională nr. 4, mun. Bălți	<ul style="list-style-type: none"> Lăcătuș la repararea automobilelor Electrogazosudor-montator Electromontor la repararea utilajului electric Lăcătuș-carosier 	<p>mun. Bălți str. I. Franco, nr. 7</p> <p>0231 72 457, 0231 30 531</p>
15.	Școala profesională nr. 5, mun. Bălți	<ul style="list-style-type: none"> Radiomecanic la întreținerea și repararea aparatelor radio și televizoarelor Strungar multiprofil Operator la calculatoare electronice Electromecanic utilaj frigorific și comercial Lăcătuș la repararea automobilelor Lăcătuș la lucrările de asamblare mecanică 	<p>mun. Bălți str. I. Franco, nr. 15</p> <p>0231 72 334, 0231 73 199</p>
16.	Școala profesională din or. Ocnița	<ul style="list-style-type: none"> Lăcătuș la repararea automobilelor Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric Tâmplar Tractorist-mașinist în producția agricolă 	<p>or. Ocnița str. 50 de ani ai Victoriei, nr. 204</p> <p>0271 22 277, 0231 22 293</p>
17.	Școala profesională din com. Corbu, raionul Dondușeni	<ul style="list-style-type: none"> Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric Cusător Tractorist Electrogazosudor-montator 	<p>com. Corbu, raionul Dondușeni</p> <p>0251 42 320</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
18.	Școala profesională nr. 1, or. Cupcini, raionul Edineț	<ul style="list-style-type: none"> Bucătar Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric Operator la sterilizarea conservelor Operator la calculatoarele electronice Electrogazosudor Reglor în industria alimentară 	<p>or. Cupcini, raionul Edineț str. Chișinău, nr. 5,</p> <p>0246 71 591, 0231 72 497</p>
19.	Școala Profesională nr. 2, or. Cupcini, raionul Edineț	<ul style="list-style-type: none"> Lăcătuș la repararea automobilelor Tâmplar Tencuitor Tractorist-mașinist în producția agricolă Achizitor mărfuri materie primă Electrosudor la sudarea manuală 	<p>or. Cupcini, raionul Edineț str. Ștefan cel Mare, nr.154</p> <p>0246 72 783</p>
20.	Școala profesională din or. Drochia	<ul style="list-style-type: none"> Lăcătuș-instalator tehnică sanitară Pietrar-zidar Electrogazosudor-montator Cusător Tencuitor 	<p>or. Drochia str. Chișinăului, nr.27</p> <p>0252 28 417, 0252 22 278</p>
21.	Școala profesională din com. Zgurița, raionul Drochia	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist-mașinist în producția agricolă Cusător Tractorist Electrogazosudor-montator 	<p>com. Zgurița, raionul Drochia</p> <p>0252 44 343, 0252 44 742</p>
22.	Școala profesională din or. Râșcani	<ul style="list-style-type: none"> Electrogazosudor-montator Cusător Tâmplar Tractorist-mașinist în producția agricolă Fermier-apicultor Lăcătuș la repararea automobilelor Operator la calculatoarele electronice Bucătar 	<p>or. Râșcani str. A. Lăpușneanu, nr. 30</p> <p>0256 28 451, 0256 28 883</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
23.	Școala profesională din or. Soroca	<ul style="list-style-type: none"> • Cusător • Croitor • Tencuitor • Operator la calculatoarele electronice • Frizer • Bucătar 	<p>or. Soroca str. Ștefan cel Mare, nr. 6 0 230</p> <p>0230 22 210, 0230 22 533</p>
24.	Școala profesională din or. Florești	<ul style="list-style-type: none"> • Mașinist la excavatorul cu o singură cupă • Tâmplar • Bucătar • Cusător • Frizer • Tencuitor • Placator cu plăci 	<p>or. Florești str. Miron Costin, nr. 32</p> <p>0250 22 182, 0250 20 658</p>
25.	Școala profesională din com. Mărculești, raionul Florești	<ul style="list-style-type: none"> • Cusător • Tractorist-mașinist în producția agricolă • Electrogazosudor-montator • Tractorist • Lăcătuș la repararea automobilelor • Frizer 	<p>com. Mărculești, raionul Florești</p> <p>0250 45 403, 0250 45 234</p>
26.	Școala profesională din com. Cuhureștii de Sus, raionul Florești	<ul style="list-style-type: none"> • Cusător • Tractorist-mașinist în producția agricolă • Lăcătuș la repararea automobilelor • Silvicultor • Tractorist 	<p>com. Cuhureștii de Sus, raionul Florești</p> <p>0250 57 325, 0250 57 368</p>
27.	Școala profesională din com. Alexandreni, raionul Sângerei	<ul style="list-style-type: none"> • Operator la fierberea masei de zahăr • Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric • Cofetar • Tencuitor 	<p>com. Alexandreni, raionul Sângerei</p> <p>str. Independenței, nr. 4,</p> <p>0262 61 358, 0262 61 782</p>
28.	Școala profesională din or. Telenești,	<ul style="list-style-type: none"> • Tractorist-mașinist în producția agricolă • Tâmplar • Cusător • Electrogazosudor-montator 	<p>or. Telenești str. Ștefan cel Mare, nr. 41</p> <p>0258 22 132</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
29.	Școala profesională din or. Rezina	<ul style="list-style-type: none"> Cusător Tâmplar Strungar multiprofil Tencuitor Electrogazosudor-montator Confecționar obiecte de artă din lemn 	<p>or. Rezina str. A. Matrosov, nr.6</p> <p>0254 24 362, 0254 23 640</p>
30.	Școala profesională din or. Orhei	<ul style="list-style-type: none"> Lăcătuș la repararea automobilelor Strungar-multiprofil Mașinist la excavatorul cu o singură cupă Tencuitor Mașinist la automacara Tractorist 	<p>or. Orhei str. 31 August, nr. 80</p> <p>0235 22 200, 0235 20 656</p>
31.	Școala profesională din com. Cucuruzenii de Sus, raionul Orhei	<ul style="list-style-type: none"> Tencuitor Tractorist Vânzător produse alimentare Tâmplar 	<p>com. Cucuruzenii de Sus, raionul Orhei</p> <p>0235 69 230, 0235 69 268</p>
32.	Școala profesională din or. Ungheni	<ul style="list-style-type: none"> Vânzător produse alimentare Mașinist la excavatorul cu o singură cupă Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric Lăcătuș la repararea automobilelor Electrogazosudor-montator Zugrav Tâmplar 	<p>or. Ungheni str. Ștefan cel Mare, nr. 149</p> <p>0236 33 835, 0236 34 033</p>
33.	Școala profesională din or. Nisporeni	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist-mașinist în producția agricolă Lăcătuș la repararea automobilelor Cusător Viticulor Apicultor Operator la calculatoare electronice 	<p>or. Nisporeni str. Suveranității, nr. 2</p> <p>0264 22 297, 0264 23 556</p>
34.	Școala profesională din or. Călărași	<ul style="list-style-type: none"> Cusător Vânzător produse alimentare Tencuitor Mașinist la excavatorul cu o singură cupă Lăcătuș la repararea automobilelor Zugrav 	<p>or. Călărași str. Ștefan cel Mare, nr. 42</p> <p>0244 22 454, 0244 23 403</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
35.	Școala profesională nr. 1, or. Criuleni	<ul style="list-style-type: none"> Tencuitor Tâmplar Pietrar-zidar 	or. Criuleni str. 31 August, nr. 130 0248 22 184, 0248 22 251
36.	Școala profesională nr. 2, or. Criuleni	<ul style="list-style-type: none"> Cusător Rihtuitor fețe de încălțăminte Lăcătuș-reparator Țesător covoare Operator la calculatoarele electronice Electrogazosudor-montator 	or. Criuleni bd. Biruinței, nr. 2A 0248 21 202, 0248 22 309
37.	Școala profesională din com. Răzeni, raionul Ialoveni	<ul style="list-style-type: none"> Montator linii aeriene de telecomunicații Operator telecomunicații Cusător Tâmplar 	com. Răzeni, raionul Ialoveni 0268 64 924, 0268 64 994
38.	Școala profesională din or. Hâncești	<ul style="list-style-type: none"> Tencuitor Tâmplar Tinichigiu Fierar-betonist Electrogazosudor-montator Placator de plăci Pietrar-zidar 	or. Hâncești str. Chișinăului, nr. 17 0269 22 140, 0269 22 167
39.	Școala profesională din com. Cărpineni, raionul Hâncești	<ul style="list-style-type: none"> Brutar Vinzător produse alimentare Cusător Tractorist 	com. Cărpineni, raionul Hâncești str. Independenței, nr. 94 0269 61 400, 0269 61 478
40.	Școala profesională din or. Leova	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist-mașinist în producția agricolă Cusător Lăcătuș la repararea automobilelor Tractorist Tâmplar 	or. Leova str. Independenței, nr.60 0263 22 185, 0263 22 232
41.	Școala profesională din or. Cimișlia	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist-mașinist în producția agricolă Mașinist la excavator cu o singura cupă Tâmplar Pietrar-zidar Tencuitor Cusător Electrogazosudor-montator 	or. Cimișlia str. Ștefan cel Mare, nr. 12 0241 23 135, 0241 23 676

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
42.	Școala profesională din or. Căușeni	<ul style="list-style-type: none"> • Tîmplar • Pietrar-zidar • Tencuitor • Cusător • Zugrav 	<p>or. Căușeni, str. Unirii, nr. 30</p> <p>0243 25 905</p>
43.	Școala profesională din com. Taraclia, raionul Căușeni	<ul style="list-style-type: none"> • Tractorist • Cusător • Tencuitor • Electrosudor la sudarea manuală • Pietrar-zidar 	<p>com. Taraclia, raionul Căușeni</p> <p>0243 61 210, 0243 61 474</p>
44.	Școala profesională din or. Ștefan Vodă	<ul style="list-style-type: none"> • Tractorist-mașinist în producția agricolă • Lăcătuș la repararea automobilelor • Tencuitor • Pietrar-zidar • Tâmplar • Cusător • Tractorist • Bucătar 	<p>or. Ștefan Vodă str. 31 August, nr. 10</p> <p>0242 23 439, 0242 22 960</p>
45.	Școala profesională nr. I, or. Cahul	<ul style="list-style-type: none"> • Bucătar • Laborant la analiza chimico-bacteriologică • Operator la calculatoarele electronice • Controlor produse alimentare • Cofetar • Secretară-dactilografă • Cusător 	<p>or. Cahul str. M. Șolohov, nr. 40</p> <p>0299 21 603, 0299 20 969</p>
46.	Școala profesională nr. 2, or. Cahul	<ul style="list-style-type: none"> • Mașinist la excavatorul cu o singură cupă • Mașinist la automacara • Tencuitor • Electrozasudor-montator • Lăcătuș la repararea automobilelor • Mașinist la buldozere • Placator 	<p>or. Cahul str. Ștefan cel Mare, nr. 125</p> <p>0299 34 903, 0299 34 808</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
47.	Școala profesională din mun. Comrat, U.T.A. Găgăuzia	<ul style="list-style-type: none"> • Electromontor la repararea și întreținerea utilajului electric • Lăcătuș la repararea automobilelor • Electrician-montator rețele de iluminat • Tâmplar • Pietrar-zidar • Tencuitor 	<p>mun. Comrat str. Lenin, nr. 204</p> <p>0298 22 383, 0298 25 056</p>
48.	Școala profesională din or. Ceadîr-Lunga, U.T.A. Găgăuzia	<ul style="list-style-type: none"> • Bucătar • Tractorist-mașinist în producția agricolă • Cusător • Tâmplar 	<p>or. Ceadîr-Lunga str. Lenin, nr. 3</p> <p>0298 23 141, 0298 23 147</p>
49.	Școala profesională din or. Vulcănești, U.T.A. Găgăuzia	<ul style="list-style-type: none"> • Tractorist-mașinist în producția agricolă • Mașinist la excavatorul cu o singură cupă • Bucătar • Cusător • Pietrar-zidar • Tâmplar • Lăcătuș la repararea automobilelor 	<p>or. Vulcănești str. Cahulului, nr. 62</p> <p>0293 23 790, 0293 23 553</p>
Școli de meserii			
1.	Școala de Meserii nr. 2, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Operator la mașinile de copiat și multiplicat • Muncitor tipăritor: tipar înalt, tipar plat • Legător de broșuri • Operator la calculatoarele electronice • Reglor utilaje poligrafice • Operator în sistemul editorial computerizat 	<p>mun. Chișinău str. Alexandru cel Bun, nr. 111</p> <p>022 213 320, 022 245 048</p>
2.	Școala de Meserii nr. 4, com. Bubuieci, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Floricultor • Vânzător produse alimentare • Apicultor • Bucătar • Controlor-casier 	<p>com. Bubuieci, mun. Chișinău str. Livezilor, nr. 25</p> <p>022 414 971, 022 414 879</p>

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
3.	Școala de Meserii nr. 5, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> Lăcătuș la repararea automobilelor Conducător de troleibuz 	mun. Chișinău str. Meșterul Manole, nr. 8 022 470 487
4.	Școala de Meserii nr. 8, com. Todirești, raionul Anenii Noi	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist Tencuitor Lăcătuș la repararea automobilelor 	com. Todirești, raionul Anenii-Noi 0265 23 033
5.	Școala de Meserii nr. 9, or. Fălești	<ul style="list-style-type: none"> Pietrar-zidar Tencuitor Lăcătuș la repararea automobilelor Tâmplar 	or. Fălești str. Ștefan cel Mare, nr. 4 0259 23 901, 0259 23 860
6.	Școala de Meseni nr. 10, or. Briceni	<ul style="list-style-type: none"> Tâmplar Cusător Pietrar-zidar 	or. Briceni str. Turghenev, nr. 59 0247 22 332, 024723 732
7.	Școala de Meserii nr. 11, com. Dănceni, raionul Ialoveni	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist Lăcătuș la repararea automobilelor Electrogazosudor-montator Tencuitor-placator 	com. Dănceni, raionul Ialoveni 0268 34 438, 0268 34 460
8.	Școala de Meserii nr. 12, com. Vișoara, raionul Ștefan Vodă	<ul style="list-style-type: none"> Viticulor Tractorist-mașinist în producția agricolă Mașinist la excavatorul cu o singură cupă Electrosudor la sudarea manuală Cusător Apicultor 	com. Vișoara, raionul Ștefan Vodă 0242 31 221
9.	Școala de Meserii nr. 13, com. Ciumai, raionul Taraclia	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist-mașinist în producția agricolă Tencuitor Cusător 	com. Ciumai, raionul Taraclia 0294 51 248, 0294 51 346
10.	Școala de Meserii nr. 16, com. Valea Norocului, raionul Singerei	<ul style="list-style-type: none"> Tractorist Lăcătuș la repararea automobilelor Tencuitor Tâmplar Amenajator spații verzi 	com. Valea Norocului, raionul Singerei 0262 38 349, 0262 38 371

Nr. crt.	Instituția de învățământ	Specialitatea/Calificarea	Adresa/telefoane pentru relații
11.	Școala de Meserii nr. 17, or. Glodeni	<ul style="list-style-type: none"> • Pietrar-zidar • Tâmplar • Tencuitor • Lăcătuș la repararea automobilelor 	<p style="text-align: center;">or. Glodeni str. Ștefan cel Mare, nr. 11</p> <p style="text-align: center;">0249 22 764</p>
12.	Școala de Meserii pentru nevăzători și slab văzători, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Operator la calculatoare • Îngrijitor de bolnavi la domiciliu 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. M. Cogălniceanu, nr. 83</p> <p style="text-align: center;">022 238 150</p>
13.	Școala de Meserii pentru surzi și hipoacuzici, mun. Chișinău	<ul style="list-style-type: none"> • Cizmari • Sculptori în lemn • Cusători 	<p style="text-align: center;">mun. Chișinău, str. Fântalului, nr. 8</p> <p style="text-align: center;">022 241 709</p>

Anexa 2.

TELEFOANE ȘI ADRESE UTILE

Ministerul Educației**www.edu.gov.md**

Anticamera 022 233 348
 Serviciul comunicare și relații cu publicul 022 277 508
 Direcția învățământ secundar profesional și mediu de specialitate 022 210 377

Telefon de încredere**022 234 609**

Adresa: Piața Marii Adunări Naționale, nr. 1, Casa Guvernului, MD – 2033, Chișinău

Ministerul Muncii, Protecției Sociale și Familiei**www.mmprf.gov.md**

Anticamera 022 269 301
 Direcția protecție a familiei și drepturilor copilului 022 269 344
 Adresa: Strada Vasile Alecsandri, nr. 1, MD-2009, Chișinău

Ministerul Tineretului și Sportului**www.mts.gov.md**

Direcția programe de tineret 022 820 864
 Direcția sport 022 820 866, 022 820 862
 Adresa: Bd. Ștefan cel Mare, nr. 162, MD-2004, Chișinău

Ministerul Culturii**www.mc.gov.md**

Anticamera 022 227 620
 Direcția arte profesioniste, învățământ artistic și industrii culturale 022 233 955
 022 238 063
 Adresa: Piața Marii Adunări Naționale, nr. 1, Casa Guvernului, MD – 2033, Chișinău

Ministerul Agriculturii și Industriei Alimentare**www.maia.gov.md**

Anticamera 022 233 427
 Telefon de încredere 022 232 390
 Adresa: Bd. Ștefan cel Mare, nr. 162, MD-2004, Chișinău

Ministerul Afacerilor Interne**www.mai.gov.md.**

Biroul migrație și azil 022 272 203, www.migratie.md
 Serviciul protecției civile și situații excepționale 022 738 516, www.dse.md
 Centrul pentru Combaterea Traficului de Ființe Umane 022 254 998
 Adresa: Str. Vasile Alecsandri, nr. 1, Chișinău

Ministerul Sănătății**www.ms.gov.md**

Direcția politici asistența medicală a femeii, copilului și grupurilor vulnerabile 022 268 871
 Telefonul verde: 0 800 71010 / 022 721 010
 Adresa: Str. Vasile Alecsandri, nr. 2, MD-2009, Chișinău

Centrul pentru Drepturile Omului din Moldova **www.ombudsman.md**

Avocatul copilului 022 234 800, 022 225 442
 Adresa: Str. Sfatul Țării, nr. 16, MD-2012, Chișinău

Reprezentanța Fondului Națiunilor Unite pentru Copii în Moldova (UNICEF) **www.unicef.org/moldova**

Recepție 022 220 034
 Adresa: Str. 31 august 1989, nr. 131, Casa ONU, Chișinău

Misiunea Organizației Internaționale pentru Migrație în Moldova (OIM) **www.iom.md**

022 2329 40, 022 232 941
 Adresa: Str. Ciuflea, nr. 36/1, MD-2001, Chișinău

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova (CIDDC) **www.childrights.md**

022 716 598, 022 747 813
 Adresa: Str. Eugen Coca, nr. 15, MD-2008, Chișinău

Liga pentru Apărarea Drepturilor Omului (LADOM) **www.ladom.org.md**

0 22 28 05 12, 0 22 28 05 61
 Adresa: Str. V. Alecsandri, 13, MD-2009, Chișinău

Centrul Internațional pentru Protecția și Promovarea Drepturilor Femeii „La Strada”**www.lastrada.md****LINIA FIERBINTE** (pentru apeluri din R. Moldova)
(pentru apeluri din străinătate)**0800 77 777**
00373 22 23 33 09

- informații privind plecarea peste hotare, riscurile migrației ilegale și pericolul traficului de persoane,
- informații și asistență în cazurile de trafic de persoane;

TELEFONUL DE ÎNCREDERE PENTRU FEMEI**0 8008 8008**

Adresa poștală:

Căsuța poștală 259, MD 2012, Chișinău

Organizația neguvernamentală „Interacțiune”, Tiraspol**LINIA FIERBINTE în regiunea din stânga Nistrului****0 800 88 888**

- informații privind plecarea peste hotare, riscurile migrației ilegale și pericolul traficului de persoane,
- informații și asistență în cazurile de trafic de persoane;

TELEFONUL DE ÎNCREDERE PENTRU VICTIMELE VIOLENȚEI**0 800 99 800****Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC), mun. Chișinău****www.cnpac.org.md**
022 758 806, 022 756 787**Centrul de Asistență Psihosocială a Copilului și Familiei „AMICUL”, mun. Chișinău**

022 758 806, 022 756 787

Adresa:

Str. Calea Ieșilor, nr. 61/2, MD-2069, Chișinău

Asociația „Refugiul Casa Mărioarei”, mun. Chișinău 022 725 861

Oferă adăpost de urgență, asistență psihologică, socială, juridică, medicală și informativă femeilor – victime ale violenței în familie

Adresa: Str. Hâncești, nr.4, Chișinău

Centrul de Reabilitare Socială a Copiilor „Casa Gavroche”, 022 433 140

Adresa: Str. N. Dimo, nr.11/5, Chișinău

Reprezentanța WINROK în R. Moldova www.winrock.org.md
Chișinău, Oficiul central 022 885 425, 022 885 426

Adresa: Str. Alexandru Hâjdeu, nr. 94/1, MD-2001, Chișinău

Bălți, Asociația Femeilor de Afaceri 0231 60 895

Adresa: Str. Mihail Sadoveanu, nr. 2, MD- 3100, Bălți

Cahul, Asociația Femeilor de Afaceri “Femida” 0299 23 565

Adresa: Str. Ioan-Vodă cel Cumplit, nr. 71, MD-3900, Cahul

Comrat, Asociația Femeilor din Găgăuzia 0298 28 899

Adresa: Str. Lenin, nr. 204A, MD-3805, Comrat

Soroca, Centrul de Resurse pentru Tineret “Dacia” 0230 23 619

Adresa: Str. Mihail Sadoveanu, nr. 21, MD-3006, Soroca

Societatea Republicană pentru Protecția Socială www.insula.md
a Minorilor și Tineretului „Insula Speranțelor”,
or. Chișinău 022 716 184, 022 747 436

Insula Speranțelor este o organizație publică, la cursurile căreia într-un timp scurt, puteți obține o profesie, solicitată pe piața muncii din Republica Moldova și peste hotare.

Adresa: Str. Cornului, nr. 3, Chișinău

CENTRE DE RESURSE ȘI SĂNĂTATE PENTRU TINERI

Biești, Orhei, Centrul de Resurse pentru Tineri 0235 45 554

Adresa: Comuna Biești, MD-3512, raionul Orhei

Bălți, Centrul Regional de Resurse pentru Tineri „Moștenitorii” www.mostenitorii.org.md
0231 78 389

Adresa: Str. Konev, nr. 7, MD-3100, Bălți

Soroca, Centrul Regional de Resurse pentru Tineri www.youthsoroca.md
0230 20 402

Adresa: Str. M. Sadoveanu, nr. 21, MD-3000, Soroca

Fălești, Centrul Regional de Resurse pentru Tineri 0259 22 264

Adresa: Str. Moldovei, nr. 5, MD-5900, Fălești

Centrul Regional de Resurse pentru Tineri, or. Ungheni
0236 25 471, 0236 33 684

Adresa: Str. Ghenadie Crestiuc, nr. 7/1, MD-3600, Ungheni

Basarabeasca, Centrul Regional de Resurse pentru Tineri 0297 21 959

Adresa: Str. Karl Marx, nr. 55, MD-5900, Basarabeasca

Cahul, Centrul Regional de Resurse pentru Tineri „Impuls”
0299 24 069

Adresa: Str. 31 August 1989, nr. 7, MD-3900, Cahul

Edineț, Centrul Comunitar-Instructiv Informativ „Enter”
0246 29 400

Adresa: Str. Șoseaua Bucovinei, nr. 29, MD-4601, Edineț

Florești, Centrul de Resurse pentru Tineri Erasmus
0250 201 59

Adresa: Bd. Victoriei, nr. 2, MD-5001, Florești

Chișinău, Asociația MOTIVAȚIE Moldova/ Centrul pentru viață independentă www.motivation-md.org
022 763 597, 022 782 393

Adresa: Bd. Traian, nr. 23/1, MD-2060, Chișinău

Ștefan-Vodă, Centrul de Informare și Sănătate pentru Tineri
0242 22 340

Adresa: Str. N. Testemițeanu, nr. 1, MD-4201, Ștefan-Vodă

Chișinău, Centrul de Sănătate pentru Tineri „Neovita”

022 406 634, 022 463 728

Adresa: Str. Socoleni, nr. 19, MD-2020, Chișinău

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Atis”

0231 29 170, 0231 28 287

Adresa: Str. Ștefan cel Mare, 29, Bălți

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Salve”

0246 21 081, 0246 21 080

Adresa: Str. Independenței, 83, Edineț

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Pro Viața”

0230 22 661

Adresa: Str. Mihai Eminescu, 14, Soroca

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Vita Longa”

0244 21 880

Adresa: Str. Toma Ciorba, 21, Călărași

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Vitamin”

0248 21 188

Adresa: Str. Ștefan cel Mare, 1, Criuleni

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Sănătatea Tinerilor Părinți”

0265 22 572

Adresa: Str. Uzinelor, 30, Anenii Noi

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Tineretul și Sănătatea”

0269 24 035, 0269 23 448

Adresa: Str. Mihai Ceahincu, 155, Hîncești

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Orhideia”

0263 24 010

Adresa: Str. Ștefan cel Mare, 63, Leova

Centrul de Sănătate pentru Tineri „Tineri pentru Tineri”

0241 24 287

Adresa: Str. Alexandru cel Bun, 135, Cimișlia

Chișinău, Centrul Tănărului Jurnalistwww.ctj.md

022 731 452

Adresa: Str. Drumul Viilor, 30/2, Chișinău

Asociația „Tinerii pentru Dreptul la Viață”, mun. Chișinăuwww.tdvmoldova.wordpress.com

022 567 551, 022 567 489

Adresa: CP 3063, MD 2072, Chișinău

În proiectul „Oportunități mai bune pentru Tineri și Femei” implementat de Programul Națiunilor Unite pentru Dezvoltare (PNUD) a fost dezvoltată o rețea de Centre de Reintegrare Socială pentru Tineri și Centre Maternale și Serviciul de Formare și Integrare Profesională.

Centrul de Reintegrare Socială (CRST) pregătește tinerii pentru o viață independentă, acordându-le diverse servicii. Beneficiarii sunt: absolvenți ai școlilor-internat, absolvenți ai școlilor profesionale, orfani sau tineri din familii vulnerabile.

Servicii acordate pentru tineri în cadrul CRST:

- beneficiază de asistență și consiliere psihosocială;
- sunt implicați în activități de dezvoltare a deprinderilor de viață independentă;
- sunt orientați profesional;
- urmează calificarea și recalificarea profesională;
- sunt susținuți în procesul de angajare în câmpul muncii;
- în caz de necesitate, ei își pot găsi aici un cămin, până reușesc să-și găsească un loc de muncă și de trai.

Edineț, CRST Alternativa (Asociația Obștească Demos)

www.asociatiademodemos.wordpress.com

024 624 018

Adresa:

Str. Alexandru cel Bun, nr. 18B, Edineț

Soroca, CRST Dacia (Centrul de Resurse pentru Tineri Dacia)

www.youthsoroca.md

023 023 619

Adresa:

Str. M. Sadoveanu, nr. 21, Soroca

Ungheni, CRST Credo (Asociația de Educație Civică “Viitorul începe azi”)

023 623 120

Adresa:

Str. George Meniuc, nr. 8, Ungheni

Hîncești, Cărpineni, CRST Amigo

(Asociația pentru Dezvoltarea Resurselor Umane)

026 927 585

Adresa:

Comuna Cărpineni, raionul Hîncești

Călărași, CRST Călărași (Asociația Obștească “Epitrop”)

024 423 120

Adresa:

Str. Makarenko, nr. 11, Călărași

Telenești, CRST Telenești (Centrul de Justiție Comunitară)

025 821 073

Adresa:

Str. Ion Vodă, nr. 16/2, Telenești

Centrul Maternal (CM) este o instituție de reintegrare socială care acordă ajutor mamei cu copii și femeilor însărcinate în situații de criză

Centrul Maternal acordă următoarele servicii:

- Asistență psiho-socială și consultații juridice
- Cazare și îngrijiri medicale
- Organizează activități de dezvoltare a deprinderilor de viață independentă
- Ulterior beneficiarele pot face cursuri de calificare profesională și programe de instruire ce le vor ajuta să-și găsească un loc de muncă.

Căușeni, CM Pro-Familia (Asociația Psihologilor Tighina) 024 326 835
Adresa: Str. Ana și Alexandru, nr. 18A, Căușeni

Drochia, CM Ariadna (Asociația ARTEMIDA) 025 220 308
Adresa: Str. Alexandru cel bun, nr. 21, Drochia

Cahul, CM Încredere (Asociația Încredere) 029 944 080
Adresa: Str. C. Negruzzi, nr. 133, Cahul

Serviciul de Formare și Integrare Profesională (SFIP)

- 1 Informare privind piața muncii, locurile de muncă vacanțe, posibilitățile de re/calificare profesională, clasificarea ocupațiilor, legislația în domeniu, etc.
- 2 Consiliere și orientare profesională, care vor evalua potențialul și posibilitățile de re/integrare profesională.
- 3 Suținere financiară pentru cursuri de calificare, în funcție de opțiunea și gradul de școlarizare al tânărului/tinerei, dar și de cerințele pieței muncii, plus burse în caz de necesitate.
- 4 Mediere pe piața muncii, prin relaționarea între tânăr și posibii angajatori.
- 5 Co-finanțarea salariilor: Pentru a sporii eficiența re-insertiei tinerilor în câmpul muncii și pentru a păstra locul de muncă pe o perioadă de cel puțin trei luni, SFIP va contribui la co-finanțarea salariilor pentru acești tineri în următoarele condiții:
 - Angajatorul se obligă să angajeze cu contract de muncă beneficiarul SFIP pe o perioadă minimă de un an de zile.
 - Salariul alocat nu este mai mic decât salariul minim pe ramură.

Dacă aceste condiții sunt satisfăcute, SFIP cofinanțează salariul beneficiarului pe o perioadă de trei luni de la data semnării contractului.

Chișinău, Centrul de Consultanță în Afaceri www.cca-ngo.org

022 210 089, 022 210 094

Adresa: Str. 31 August 1989, nr.98, MD-2004, Chișinău

Edineț, Asociația Obștească Demos www.asociatiadememos.wordpress.com

024 624 018

Adresa: Str. Alexandru cel Bun, nr. 18B, Edineț

Soroca, Centrul de Resurse pentru tineri Dacia www.youthsoroca.md

023 023 619

Adresa: Str. M. Sadoveanu, nr. 21, Soroca

Bălți, Asociația Onoarea si Dreptul Femeii Contemporane **023 170 778**

Adresa: Str. Decebal, nr. 144, Bălți

Ungheni, Asociația de Educație Civică "Viitorul începe azi" 023 623 120

Adresa: Str. George Meniuc, nr. 8, Ungheni

Călărași, Asociația Obștească "Epitrop" 024 423 120

Adresa: Str. Makarenko, nr. 11, Călărași

Hîncești, Asociația pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 026 920 240

Adresa: Str. Mihalcea Hîncu, nr. 128, Hîncești

Căușeni, Asociația Psihologilor Tighina 024 321 680

Adresa: Str. A. Mateevici, nr. 1, Căușeni

Comrat, Asociația Femeilor din Găgăuzia 029 821 051, 029 828 899

Adresa: Str. Lenin, nr. 160, Comrat

Anexa 3.

**TELEFOANELE PENTRU RELAȚII
ALE AGENȚIILOR TERITORIALE PENTRU OCUPAREA
FORȚEI DE MUNCĂ, www.anofm.md**

Localitatea	Adresa	Telefon\ Fax
Anenii Noi	MD-6501, str. 31 August, 4	0 265 23 982, 23 495
Basarabeasca	MD-6702, str. K. Marx, 55	0 297 22 505
Bălți	MD-3100, str. Pușkin, 16	0 231 20 522, 21 254
Briceni	MD-4700, str. Independenței, 3	0 247 22 653, 23 696
Cahul	MD-3909, str. Ștefan cel Mare, 15	0 299 22 186, 21 623
Cantemir	MD-7300, str. Trandafirilor, 2	0 273 22 541
Călărași	MD-4404, str. Mihai Eminescu, 19	0 244 22 071, 22 371
Căușeni	MD-4304, str. Mateevici, 9	0 243 23 055, 23 344
Cimișlia	MD-4100, piața Sfânta Maria, 7	0 241 23 036, 23 309
Criuleni	MD-4801, str. 31 August, 139	0 248 21 450, 22 708
Chișinău	MD-2009, str. Vasile Alecsandri, 1	022 72 10 03 022 22 77 61
	MD-2012, str. M. Varlaam, 90	022 22 64 87, 22 44 40
Comrat	MD-3805, str. Tretiacova, 36	0 298 24 433, 24 541
Dondușeni	MD-5102, str. Independenței, 25	0 251 22 489
Drochia	MD-5202, bd. Independenței, 15	0 252 22 782
Dubăsari	MD-4571, com. Cocieri, str. Renașterii, 58	0 248 52 369

Edineț	MD-4601, str. Mihai Eminescu, 24	0 246 22 779, 24 399
Fălești	MD-5902, str. Ștefan cel Mare, 50	0 259 22 262, 23 330
Florești	MD-5000, bd. Victoriei, 2	0 250 20 134
Glodeni	MD-4901, str. Suveranității, 4	0 249 23 360, 23 182
Hâncești	MD-3401, str. M. Hâncu, 123	0 269 23 961, 23 251
Ialoveni	MD-6800, str. Al. cel Bun, 49	0 268 23 452, 22 109
Leova	MD-6301, str. Independenței, 3	0 263 22 046, 22 593
Nisporeni	MD-6401, str. Suveranității, 2	0 264 23 055, 22 734
Ocnia	MD-7101, str. Independenței, 47	0 271 23 760
Orhei	MD-3505, str. Vasile Lupu, 36	0 235 21 490, 20 912, 22 407
Rezina	MD-6701, str. 27 August, 1	0 254 23 173, 24 374
Râșcani	MD-5600, str. 31 August, 16	0 256 23 261, 22 004
Sângerei	MD-6201, str. Independenței, 124	0 262 25 102, 23 867
Soroca	MD-3000, str. Independenței, 69	0 230 22 302, 23 066
Strășeni	MD-3701, str. Mihai Eminescu, 56	0 237 22 620, 23 240
Șoldănești	MD-7201, str. Păcii, 8-a	0 272 22 454
Ștefan-Vodă	MD-4201, str. Libertății, 1	0 242 23 670, 23 537
Taraclia	MD-7400, str. Lenin, 167	0 294 25 382, 25 998
Telenești	MD-5800, str. Renașterii, 69	0 258 22 795
Ungheni	MD-3603, str. Națională, 33	0 236 23 280, 23 166

Anexa 4.


**Curriculum vitae
Europass**
Informații personale

Nume / Prenume

Adresă(e)

Telefon(oane)

Fax(uri)

E-mail(uri)

Naționalitate(-ități)

Data nașterii

Sex

**Locul de muncă vizat / Domeniul
ocupational**
Experiența profesională

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Educație și formare

Perioada

Caliificarea / diploma obținută

Disciplinele principale studiate / competențe
profesionale dobânditeNumele și tipul instituției de învățământ /
furnizorului de formare

Nivelul în clasificarea națională sau internațională

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

Nivel european (*)

Limba

Limba

Inserați fotografia

Nume, Prenume

Număr imobil, nume stradă, cod poștal, localitate, țară

Mentionați separat fiecare experiență profesională relevantă, începând cu cea mai recentă dintre acestea.

Mentionați separat fiecare formă de învățământ și program de formare profesională absolvite, începând cu cel mai recent.

Precizați limba(limbile) maternă(e) (dacă este cazul specificați a doua limbă maternă)

Înțelegere		Vorbire		Scriere
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	

(*) Nivelul Cadrului European: Comun de Referință Pentru Limbi Străine

Competențe și abilități sociale	Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite.
Competențe și aptitudini organizatorice	Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite.
Competențe și aptitudini tehnice	Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite.
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite.
Competențe și aptitudini artistice	Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite.
Alte competențe și aptitudini	Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite.
Permis(e) de conducere	Menționați dacă dețineți un permis de conducere și categoria.
Informații suplimentare	Includeți aici orice alte informații utile, care nu au fost menționate anterior, de exemplu: persoane de contact, referințe etc.
Anexe	Enumerați documentele anexate CV-ului.

Anexa 5.

Model de scrisoare de motivare/prezentare

Directorului Librăriei "Andrieș",
Domnului Gheorghe Munteanu

Stimate domnule Gheorghe Munteanu,

Am găsit oferta dumneavoastră de serviciu în publicația "Gândul" din 16 mai și sunt interesată de postul de vânzător în librăria pe care o conduceți.

Am terminat de curând un curs de specialitate în vânzări, care a durat 12 săptămâni, în urma căruia am obținut cunoștințe în domeniu, cum ar fi servirea clienților, ambalarea mărfurilor, cum să capăt siguranță în lucrul cu oamenii și să-mi folosesc inițiativa în rezolvarea problemelor clienților, lucruri pe care le consider relevante pentru acest post. Cărțile m-au pasionat întotdeauna, de altfel citesc în jur de 20 de cărți pe an. Cred că aptitudinile, experiența și entuziasmul meu îmi acordă o șansă în plus pentru a ocupa această poziție.

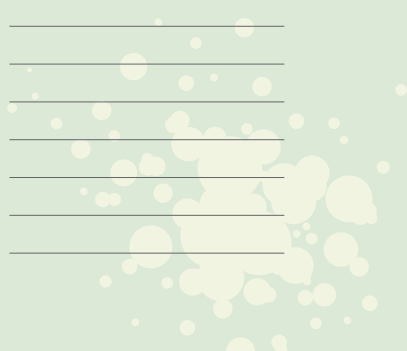
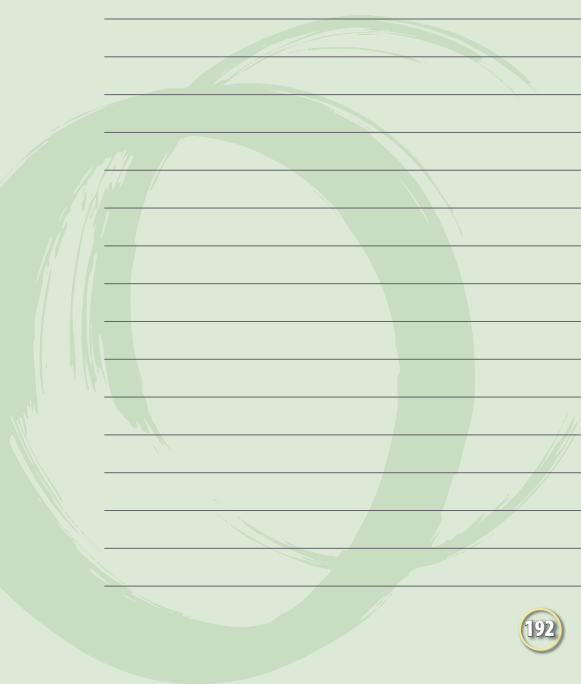
Librăria "Andrieș" este foarte cunoscută la Chișinău. Cu ocazia vizitelor mele în librărie am fost impresionată de oferta mare de carte și de faptul că vânzătorii au fost amabili. Mă puteți contacta oricând pentru un interviu, în cadrul căruia voi fi încântată să vă ofer mai multe detalii.

Vă rog să mă sunați la numărul de telefon 022 744600 sau să-mi scrieți la această adresă de e-mail elena.stefan@yahoo.com.

Cu sinceritate, Elena Ștefan!

Chișinău, 15 mai 2012

NOTIȚE



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

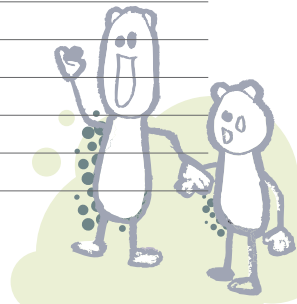


Sîmbătă

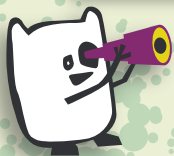


Duminică





Scurtă informație



Ești la vârsta când trebuie, neapărat, să te gândești la continuarea studiilor profesionale și la alte lucruri bune care ți se pot întâmpla în viața ta. Totuși, fii atent/ă, în viața de zi cu zi te poți confrunta cu diverse situații, riscuri, obstacole. Este important să te pregătești pentru a face față acestor riscuri, adică să le eviți, dacă este posibil, sau să le depășești cu ușurință. Informează-te, găsește răspunsuri la întrebări, caută soluții și solicită ajutor când nu te descurci singur/ă.

Sarcina de realizat



Gândește-te la ziua de ieri. Ce evenimente au avut loc, în ce activități ai fost implicat/ă, cu ce persoane ai relaționat, ce acțiuni ai întreprins. Schematic, pe o foaie, realizează o "hartă" a zilei de ieri. Analizând "harta", înseamnă cu litera "R" activitățile, evenimentele care pot fi riscante sau dacă ai fost expus/ă riscului fiind implicat/ă în aceste activități.

Împreună cu cineva dintre semenii tăi, prieteni sau cu cineva dintre adulți, încearcă să listezi acțiuni / activități riscante pentru viața ta. Exemple:

- Părăsirea de acasă, fără a anunța pe cei apropiați.
- Ieșirea la plimbare cu persoane străine, fără a spune nimănui.
- Consumul de substanțe (droguri, alcool, țigări etc.).
- Nepregătirea temelor de acasă.
- Etc.

Apoi, după ce ai epuizat toate ideile, categorisește-le conform următoarelor fraze:

- "Este PERICULOS – NU FACE ASTA!"
- "FII PREGĂTIT – AI GRIJĂ!"
- "EȘTI ÎN SIGURANȚĂ, FII LINIȘTIT – MERGI MAI DEPARTE!"

Calendar

3 mai - ZIUA MONDIALĂ A LIBERTĂȚII PRESEI

La 23 decembrie 1993, Adunarea Generală a ONU a declarat ziua de 3 mai drept Ziua Mondială a Libertății Presei. Ideea acestei acțiuni a apărut la Conferința Generală UNESCO care, printr-o rezoluție din 1991 asupra „Promovării libertății presei în lume”, a recunoscut că o presă liberă, pluralistă și independentă este o componentă esențială a unei societăți democratice. Conferința a transmis Adunării Generale dorința statelor membre UNESCO de a declara ziua de 3 mai drept Zi Internațională a Libertății Presei. Această dată comemorează Declarația de la Windhoek pentru promovarea unei presei africane independente și pluraliste, adoptată la 3 mai 1991 în cadrul Seminarului pentru promovarea unei presei africane independente și pluraliste, organizat de către UNESCO și ONU la Windhoek, Namibia.



NOTIȚE

Lined writing area consisting of horizontal lines for text.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

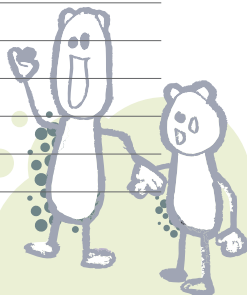


Sîmbătă



Duminică





Scurtă informație



Pe lângă riscurile enumerate în prima săptămână a lunii mai, sigur că ai mai identificat și altele:

- alimentarea insuficientă sau consumul de produse semi-fabricate, care pot să provoace insomnie, oboseală și dificultăți în a face față sarcinilor pe care le ai de realizat pe parcursul zilei;
- consumul de substanțe: alcool, țigări, droguri, care pot să provoace diverse probleme de sănătate, dar și consecințe sociale (despărțiri și relații rupte, comunicare redusă cu cei apropiați și izolare, comportament violent și iresponsabil, în conflict cu legea și privațiune de libertate, etc.);
- relațiile sexuale la o vârstă fragedă și neprotejate, care pot să ducă la o sarcină prematură, nedorită și/sau diverse infecții transmise pe cale sexuală;
- necontinuarea studiilor profesionale, care poate să ducă la șomaj sau poți găsi doar locuri de muncă cu salarii mici;
- munca **ilegală** peste hotare, care poate să provoace alte riscuri: exploatarea prin muncă, exploatarea sexuală, violență și abuz, trafic de ființe umane;
- Etc.

Lucruri demne de luat în considerație

- Informează-te despre consecințele riscurilor cu care te poți confrunta.
- Caută soluții problemelor.
- Solicită suport și asistență adulților când nu te descurci singur/ă.
- Beneficiază de oportunitățile care-ți apar în cale.

Sarcina de realizat



Alege una din situațiile enumerate mai sus. Singur/ă sau împreună cu cineva dintre prieteni sau adulți, stabilește ce ai face TU în cazul în care nimeresti într-o astfel de situație. Cum te descurci? Ce pași întreprinzi pentru a depăși situația? Ce soluții identifici? Cui ceri ajutor? Cum te simți după ce ai depășit situația? Ce faci mai departe?

Calendar

8-9 mai - ZILELE COMEMORĂRII ȘI RECONCILIERII, ÎN MEMORIA CELOR CE ȘI-AU PIERDUT VIAȚA ÎN TIMPUL CELUI DE-AL DOILEA RĂZBOI MONDIAL

Adunarea Generală a ONU a declarat din 22 noiembrie 2004, zilele de 8 și 9 mai drept zile de comemorare și reconciliere și a invitat statele membre, agențiile ONU, organizațiile neguvernamentale și persoanele fizice să sărbătorească, în fiecare an, fie una, fie ambele zile, într-o manieră adecvată și să aducă un omagiu celor ce și-au pierdut viața în timpul celui de-al doilea război mondial.

Glosar



Șomaj - situația celui care nu se poate angaja din cauza imposibilității de a găsi un loc de muncă.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

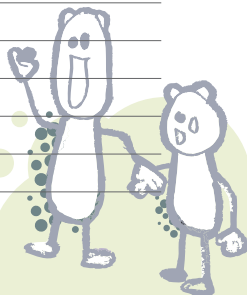


Sîmbătă

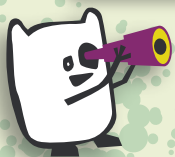


Duminică





Scurtă informație



În cazul în care alegi să ajungi peste hotare, să-ți continui studiile, să te angajezi în câmpul muncii sau pentru a-ți petrece vacanța, va trebui să te informezi despre condițiile în care trebuie să-ți organizezi această plecare. Și anume, trebuie să cunoști despre:

- actele necesare pentru plecare și procedura legală de perfectare a actelor;
- probe sau examene pe care trebuie să le promovezi (*în cazul în care mergi pentru studii*);
- procedura de angajare în țara respectivă, profesiile solicitate.

Lucruri demne de luat în considerație

Când o persoană puțin cunoscută îți propune o cale mai urgentă de angajare în câmpul muncii, inclusiv peste hotare, nu te grăbi să dai acordul.

Încearcă să obții răspunsuri imediate la doar câteva întrebări, pentru a te convinge că poți avea încredere în varianta propusă. Totodată nu vei da acordul până nu vei verifica această informație în instanțe oficiale:

- prezența certificatului de înregistrare a firmei (originalul) la Camera Înregistrării de Stat. Vezi aici pagina web a Camerei Înregistrării de Stat și telefonul de contact: www.cis.gov.md, telefon **022 277 331**;
- Licența pentru angajarea cetățenilor la munca peste hotare, cu termene valabile. Vezi aici pagina web și telefonul de contact al Camerei de Licențiere de pe lângă Ministerul Economiei al R. Moldova: www.licentiere.gov.md, telefon **022 272 221**;
- Contractul firmei cu angajatorul din țara respectivă.

Perfectarea pașaportului și a vizei le vei face fără intermediari – aceasta este unica procedură legală care îți asigură legalitatea actelor.

Nu ezita să consulți un jurist la orice etapă de perfectare a actelor de plecare, dar îndeosebi când ți se propune să semnezi un contract de muncă, oricât de avantajos ar părea la prima vedere.

Dacă nu dorești să te consulți la un jurist sau la o instituție de stat, poți beneficia de asistență consultativă sau juridică confidențială din partea organizațiilor neguvernamentale.

Pentru a găsi răspunsuri la întrebările legate de angajarea la muncă peste hotare, efectuarea studiilor peste hotare, poți apela la linia fierbinte a Centrului Internațional "La Strada" – 0 800 77777 - sau vizitează www.migratie.md.

Evită pericolul de a fi atras de rețeaua traficantilor de persoane!!!

Dă alarma – dacă ți se întâmplă ceva de tipul:

- ți se propune perfectarea actelor cu plata în rate... ;
- ți se propune cazare până la formarea grupului pentru plecare peste hotare... ;
- ți se interzic relațiile cu rudele și prietenii în perioada de pregătire a plecării... .

Încearcă să stabilești legătura cu persoane care te vor ajuta să clarifici situația.

Pentru a evita orice pericol și a preveni astfel de situații, poți apela la:

Linia fierbinte a Centrului Internațional "La Strada": 0 800 77777

(apel din R. Moldova)

+373 22 233309 (apel din străinătate);

Linia fierbinte a ONG "Interacțiune", Tiraspol: 0 800 88888;

Telefonul copilului:

0 800 11116;

Organizația Internațională pentru Migrație: 022 232 940, 022 232 941;

**Centrul de Apel al Ministerului Afacerilor Externe
și Integrării Europene**

0 80 090 990 (apel din R. Moldova) + 373 22 690 990 (apel din străinătate)

Sarcina de realizat



Găsește timp și informează-i și pe alți semeni, despre pericolele migrației ilegale și ale traficului de persoane. Comunică-le instituțiile la care pot solicita ajutor, informație, suport, până a pleca peste hotare.

Calendar

15 mai - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A FAMILIEI

În 1993 Adunarea Generală a ONU a decis ca ziua de 15 mai a fiecărui an să fie sărbătorită ca Zi Internațională a Familiei. În 1989 Adunarea a proclamat anul 1994 ca An Internațional al Familiei, dedicat unei mai bune înțelegeri a problemelor familiei și unei îmbunătățiri a capacității țărilor de a rezolva aceste probleme prin politici corespunzătoare.

15 mai - ZIUA LATINITĂȚII

15 mai este Ziua Latinității, ziua înființării Uniunii Latine în 1954 prin Tratatul de la Madrid. Această organizație reunește 37 de state cu limba și cultura de origine latină, printre care și R. Moldova. Scopul principal al acestui organism este de a promova moștenirea culturală a țărilor latine, fie prin organizarea de manifestări culturale, fie prin concursuri de limbi romanice ori prin proiecte care vizează terminologia științifică și tehnică în limbile neolatine.

17 mai - ZIUA MONDIALĂ PENTRU O SOCIETATE INFORMAȚIONALĂ

La 27 martie 2006 Adunarea Generală a ONU a decis să declare ziua de 17 mai drept Ziua Mondială pentru o Societate Informațională, pentru a ajuta la creșterea gradului de conștientizare a posibilităților pe care le pot oferi Internetul și alte tehnologii de informare și comunicare societăților și economiilor, la fel și pentru depășirea barierelor digitalizării.

Luni

Marți

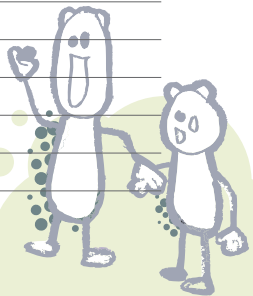
Miercuri

Joi

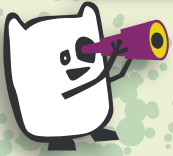
Vineri

Sîmbătă

Duminică



Scurtă informație



Este important să fii protejat și de anumite comportamente la fel de răspândite în societatea actuală: drogurile și relațiile sexuale neprotejate. Drogurile (inclusiv alcoolul și țigările) sunt atractive pentru tinerii nesiguri, care cred că au nevoie de un "mic ajutor", pentru a se afirma, pentru a stabili relații cu sexul opus etc. Nu trebuie să faci această greșeală, care îți poate crea multe probleme psihologice, fizice și sociale. De aceea informează-te foarte bine despre toate pericolele pe care le implică lumea drogurilor.

Relațiile sexuale neprotejate pot duce, pe lângă sentimente de vinovăție, anxietate sau frică, la contractarea așa numitelor boli cu transmitere sexuală, care nu doar că-ți tulbură viața de adolescent, ci pot duce chiar la moarte. Ia-ți sănătatea în serios și dacă te simți pregătit să începi viața sexuală: **INFORMEAZĂ-te și PROTEJEAZĂ-te!**

Lucruri demne de luat în considerație

Comportamentele sănătoase, care ar fi bine să ți le dezvolti la această vârstă și să-ți devină obiceiuri pentru întreaga viață sunt:

- **Practică exercițiile fizice și sportul.** Beneficiile se pot observa atât la nivel fizic, cât și la nivel mental.

Beneficiile practicării sportului	
Corp	Minte
<ul style="list-style-type: none"> ■ Contribuie la o mai bună elasticitate a corpului. ■ Oasele se întăresc și se dezvoltă corect. ■ Mușchii se dezvoltă și dobândesc mai multă forță. ■ Organele interne sunt protejate mai bine. ■ Corpul se modelează. ■ Se previn bolile cardiovasculare. ■ Se dezvoltă capacitatea respiratorie. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ajută la combaterea stresului cauzat de tensiuni și probleme. ■ Întrerup rutina, ajutându-te să te relaxezi mai mult. ■ Diminuează proasta dispoziție și nervozitatea. ■ Favorizează somnul, în cazul în care nu le practici chiar înainte de culcare. ■ Îmbunătățesc memoria, atenția și concentrarea, oxigenând creierul. ■ Oferă un sentiment de confort și de încredere în sine. ■ Îmbunătățesc imaginea pe care o ai despre corpul tău.

- **Să dormi bine...** Urmează un orar de somn: de exemplu, încearcă să te culci și să te trezești la aceeași oră. Faptul că vei rămâne treaz toată noaptea, învățând, navigând pe internet etc., îți poate altera somnul, iar o noapte nedormită cu greu poate fi recuperată, chiar dacă dormi mult a doua zi.
- **Alimentează-te sănătos.** Consumă din toate alimentele câte puțin:
 - Lactate: iaurt, brânzeturi, cașcaval bogate în calciu
 - Carne, ouă și pește. Obișnuiește-te să mănânci mai mult carne de pasăre și pește.
 - Untul, margarina, uleiul și smântâna sunt foarte bogate în lipide. Dacă faci exces de aceste alimente, poți să crești în greutate, să ai un nivel crescut al colesterolului și, pe termen lung, pot apărea boli cardiace.
 - Cereale și legumele, care furnizează energie, datorită conținutului bogat de glucide.
 - Fructe și legume verzi, care conțin apă, minerale, vitamine, fibre și glucide.
 - Dulciuri, miere, sucuri și băuturi îndulcite.
- **Consumă zilnic multă apă, cel puțin 2 litri.** Apa ne oferă minerale importante pentru buna funcționare a tiroidei, formarea oaselor și a dinților, hidratarea pielii etc.
- **Spune NU drogurilor, alcoolului, fumatului și altor comportamente dăunătoare, viziunea excesivă a televizorului și navigatul pe internet.**

Toate provoacă dependență. Dăunează dezvoltării fizice și intelectuale. Consumul acestor substanțe și practicarea excesivă a acestor comportamente pot duce la provocarea unor efecte negative asupra relațiilor cu ceilalți și propria persoană: în relația cu familia pot genera tensiuni și dezacorduri; în relația cu prietenii te pot face să te izolezi sau îți poate determina să te respingă; în relație cu tine însuși te împiedică să mai cauți mijloace de a te îmbogăți sufletește.

Consultă pagina web www.sigur.info, pentru a învăța cum să navighezi sigur în internet. Internetul este o lume fantastică, plină de informații utile și lucruri distractive, la care toți copiii au dreptul. Dar această lume ascunde și pericole ce pot fi evitate dacă respecți niște reguli:

- Stabilește împreună cu părinții/tutorii tăi regulile de folosire a calculatorului și a Internetului;
- Nu da nici unei persoane întâlnite pe Internet informații personale despre tine sau familia ta;
- Parolele sunt secrete și îți aparțin;
- Dacă vrei să te întâlnești față în față cu persoanele cunoscute pe Internet sau de la care ai primit mesaje pe telefonul mobil, anunță-ți părinții, pentru a te însoți, preferabil într-un loc public;

- Postează cu mare grijă fotografiile cu tine sau cu familia ta;
 - Nu tot ceea ce citești sau vezi pe Internet este adevărat;
 - Nu răspunde la mesajele care te supără sau care conțin cuvinte sau imagini nepotrivite;
 - Dă dovadă de respect, chiar dacă nu-i cunoști pe cei cu care comunic;
 - Cumpărarea produselor pe Internet este permisă doar părinților/tutorelui;
 - Poți oricând să te oprești din navigarea pe Internet sau să refuzi să continui discuțiile pe chat, dacă s-a întâmplat ceva care nu ți-a plăcut, te-a speriat sau, pur și simplu, nu ai înțeles.
- **Evită relațiile sexuale ocazionale și neprotejate.** Aici este vorba nu doar de folosirea unor metode de protecție împotriva bolilor transmise pe cale sexuală (BTS) sau împotriva sarcinii, ci și de unele responsabilități pe care trebuie să ți le asumi:
- Informează-te despre cele mai frecvente BTS-uri (există în jur de 30) și cum se transmit. Documentează-te cu privire la simptomele lor și fii conștient/ă de consecințele lor.
 - Fii rațional când iei decizii privitoare la viața ta sexuală.
 - Fii la curent cu viața sexuală a partenerului tău.

Sarcina de realizat




Analizează ce comportamente, din cele enumerate mai sus, deja le ai "întărite". Asupra cărora mai ai de lucrat? Caută informații în această agendă, în alte publicații sau discută cu un adult ce poți face pentru a-ți dezvolta comportamente sănătoase și sigure.

Calendar

31 mai - ZIUA INTERNAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

Organizația Mondială a Sănătății a declarat această zi "Ziua Mondială fără Tutun" în anul 1987 într-o inițiativă de a atrage atenția asupra pericolului utilizării tutunului pentru societate, nu numai pentru fumători.

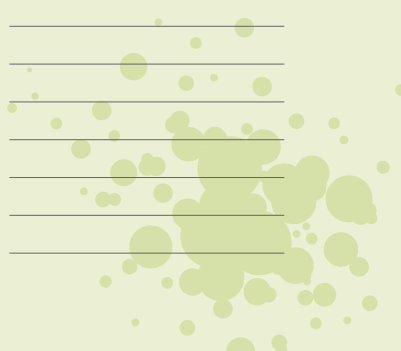
Glosar



Chat - mod de comunicare în scris și, de regulă, în direct, a mai multor utilizatori de calculatoare conectate într-o rețea. Din engleză se traduce ca "a sta la taifas, taclale".

NOTIŢE

Handwriting practice lines on a light green background. The page features a series of horizontal lines, with a decorative white brushstroke across the top right and a large, faint circular graphic on the left side.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

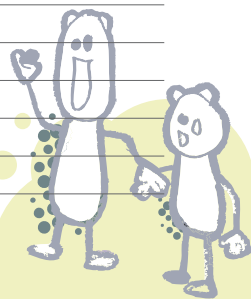


Șimbătă

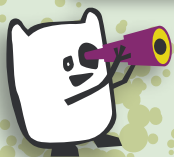


Duminică





Scurtă informație



Lunie este prima lună de vară, dar și luna examenelor, a balului de absolvire și perioada în care trebuie să iei decizia finală în ceea ce privește alegerea profesiei.

Aici o să găsești informații ce te vor ajuta să te descurci cu emoțiile tale, să însușești mai ușor subiectele pentru examen, să-ți dezvolti mai multe abilități de comunicare cu persoane nou cunoscute.

Reține, ce să faci ca să însușești materialul școlar mai ușor:

- Apucă-te de învățat atunci când simți că ești într-o stare psihică bună, ai poftă de a învăța și ești curios să studiezi materialul.
- Evită să înveți atunci când ești oboist și enervat.
- Învață în mod logic, nu mecanic, căci e mult mai ușor, iar cunoștințele memorate prin procedee logice se implantează mult mai profund în creier.
- Organizează lecția de învățare în scheme, însușește-o pe părți.
- Stabilește cât mai multe conexiuni între informațiile noi de memorat și cele deja memorizate.
- Exersează în oglindă! Încearcă să spui lecția sau să o citești, uitându-te în oglindă. Ți va fi mai ușor să vorbești în fața celorlalți.
- Roagă-ți frații, colegii să-ți pună întrebări din lecția pe care ai pregătit-o!
- Înainte de oră/examen/test, încearcă să discuți cu ceilalți colegi despre ce vi s-a părut mai interesant în ceea ce ați pregătit.

Sarcina de realizat



Încearcă să aplici unele din aceste reguli când te pregătești de examene sau îți faci temele pentru acasă.

Calendar

1 iunie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A COPIILOR

Ziua copilului a fost menționată prima dată la Geneva, la Conferința Mondială pentru Protejarea și Bunăstarea Copiilor în august 1925, la care 54 de reprezentanți din diferite țări au adoptat Declarația pentru Protecția Copilului. În anul 1954 Adunarea Generală a Națiunilor Unite a emis o recomandare care prevedea faptul ca fiecare stat să dispună de o zi așa-numită „Ziua copilului”. În Republica Moldova Ziua Copilului se sărbătorește la 1 iunie.

4 iunie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A COPIILOR VICTIME ALE AGRESIUNII

Începând cu anul 1983, pe 4 iunie este marcată Ziua Internațională a Copiilor-Victime ale Agresiunii. Această zi a fost instituită ca urmare a hotărârii Adunării Generale a ONU din 19 august 1982. Motivul instituirii acesteia a fost numărul mare de victime în rândul populației civile în timpul conflictului armat din 1982 dintre Israel și Liban.

5 iunie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PROTECȚIEI NATURII ȘI A MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

În urma Conferinței Mondiale de la Stockholm din anul 1972, consacrată problemelor mediului înconjurător, Adunarea Generală a ONU a hotărât ca pe întreaga planetă data de 5 iunie să marcheze Ziua Internațională a Mediului Înconjurător.

Glosar



Conexiune - Legătură între două sau mai multe obiecte sau fenomene; relație, raport.

A evita - A căuta să scapi de...; a te feri de...; a ocoli.

NOTIȚE

Lined writing area for notes.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

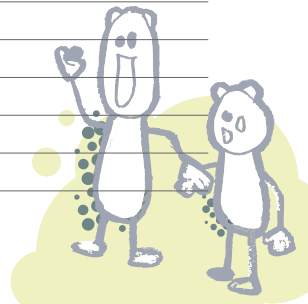


Sîmbătă

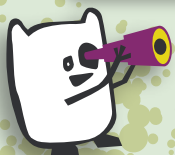


Duminică





Scurtă informație



Palme umede, inimă care bate puternic, picioare care tremură și gură uscată... În momentul în care susții un examen, intri pe scenă sau trebuie să te adresezi unei persoane necunoscute, simți că încremenești de emoții. Este un lucru absolut normal ca, înainte de o experiență importantă, de orice natură, să simți această teamă intensă, însă trecătoare. Esențial este să știi să o stăpânești.

Ființa umană se caracterizează prin patru emoții de bază:

- Bucuria: ne dă chef de viață, de a merge înainte, de a explora, de a progresa;
- Tristețea: ne determină să ne concentrăm asupra propriilor trăiri, marchează finalul unor situații, resemnarea în raport cu o pierdere;
- Furia: ne permite să ne apărăm teritoriul, opiniile, sentimentele etc.;
- Frica: anunță un pericol..., real sau imaginar.

Aceste emoții se manifestă prin: supărare, mânie, disperare, îngrijorare, fericire, mândrie, satisfacție, încredere, vinovăție, jenă, remușcare etc.

Pentru început trebuie să înveți **să recunoști emoțiile** pe care le trăiești în diverse situații din viața ta. Cu cât vei trata mai superficial ceea ce simți, cu atât mai mult vei avea senzația că emoțiile îți creează probleme și disconfort. Pregătește-te să trăiești emoțiile tale din plin!

Sarcina de realizat



Alege un loc confortabil (în odaie, afară pe banchetă, în parc etc.). Concentrează-te asupra lucrurilor pe care le vezi în jur. Evidențiază-le pe fiecare, pe rând, și analizează ce emoții îți provoacă (plăcere, bucurie, tristețe, neplăcere, furie etc.). Învață să percepi cât mai clar aceste emoții și să le diferențiezi.

Sau,

la un caiet și notează în el toate situațiile pe care ți le amintești din viața ta și în care te-ai simțit bucurios, furios, fricos, trist, neînțeles etc. Analizează ce sau cine ți-a provocat aceste emoții. Formulează fraze de tipul: m-am simțit „confuz”, „neimplinit”, „neînțeles”, „respins”, „rușinat”, dar nu simplu „mă simțeam rău”.

Calendar

12 iunie – ZIUA MONDIALĂ DE ELIMINARE A MUNCII COPILOR

Marcarea acestei date a fost legiferată de Organizația Internațională a Muncii (OIM, instituție specializată a Organizației Națiunilor Unite care are o competență generală în problemele muncii și securității sociale), în 2002, pentru a trage un semnal de alarmă asupra exploatării copiilor prin muncă.

Glosar



A gestiona – a administra un bun material, o stare; a conduce; a gospodări.

A explora - a analiza din toate punctele de vedere; a cerceta; a studia; a investiga.

A se resemna - a se împăca cu o situație grea, defavorabilă; a se supune, a accepta, a suporta un rău fără împotrivire.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

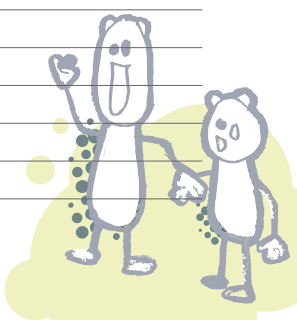


Sâmbătă



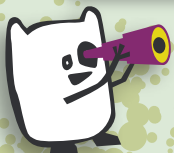
Duminică





Știați că viața este formată 10 % din ceea ce ni se întâmplă și 90% din atitudinea noastră față de ce ni se întâmplă.

Scurtă informație



Un rol esențial în a-ți stăpâni propriile emoții îl joacă **optimismul**, abilitatea de a vedea permanent jumătatea plină a paharului. Cu alte cuvinte, știind cum să reacționezi pozitiv în momente mai puțin favorabile, vei reuși mai ușor să depășești obstacolele din calea ta.

Câteva modalități de a te calma și relaxa în situațiile de stres din perioada examenelor:

- Pentru a oxigena creierul și pentru a elibera mintea de toate gândurile negative, concentrează-ți atenția timp de câteva secunde asupra respirației. Umples plămânilor la maximum, blochează aerul timp de câteva secunde și expiră relaxându-ți mușchii, fă asta de mai multe ori.
- Gândește-te la lucruri pozitive. Relaxează-te pe un fotoliu sau întins în pat, amintește-ți acel eveniment în care ai reușit să-ți stăpânești emoțiile. În acest moment, fă un gest, de care să-ți aduci aminte în situațiile de stres: atinge-ți urechea, aranjează-ți haina, trece ușor mâna prin păr etc. În situația în care vei avea emoții, reprodus acest gest.
- Fii perfect pregătit pentru orice examen sau test. Orice urmă de slăbiciune va fi o sursă de frică suplimentară. De aceea, înainte de a te prezenta în fața examinatorului, repetă foarte bine ceea ce ai de spus.
- Există anumite medicamente care sunt recomandabile în perioadele de stres intens. Poți să iei, de exemplu, 1-2 pastile de valeriană. Sau poți să bei un ceai de mentă, melisă. Dar ține minte, înainte de a administra orice medicament trebuie să te consulți cu medicul.
- Mănâncă sănătos. Trebuie ca organismul tău să se simtă bine. Evită să-ți fie sete sau foame: mănâncă un fruct sau o chiflă care să-ți dea energie. Pe timpul verii este bine să bei cât mai multă apă.
- Nu te lăsa provocat de răceala sau provocările examinatorilor sau ale altor persoane. Rolul acestora este de a vedea care sunt capacitățile tale, iar al tău de a le demonstra că ești capabil.

Sarcina de realizat

Discută cu colegii și prietenii tăi despre aceste modalități de a te relaxa. Care ți se pare cea mai eficientă? Alege o metodă, memorizeaz-o și aplic-o la necesitate.



Problemă de logică

Să nu vă ardeți!

Să presupunem că vreți să aprindeți focul într-o sobă și aveți doar un singur băț de chibrit. Mai există la îndemână o țigară, o lumânare, o bucată de hârtie, o cârpă îmbibată cu petrol, câteva așchii de lemn, talaș. Ce trebuie să aprindeți mai întâi?

REZOLVARE: Întâi trebuie aprins.....chibritului.

Glosar

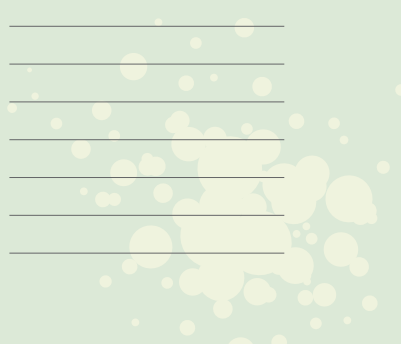


A reproduce - a reda cu exactitate ceea ce este scris, ceea ce a spus sau a făcut cineva sau tu.



NOTIȚE

Lined writing area consisting of horizontal lines for text entry, partially obscured by a white brushstroke at the top and a teal circular graphic at the bottom left.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

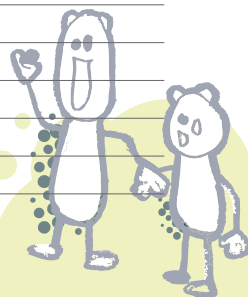


Sîmbătă



Duminică

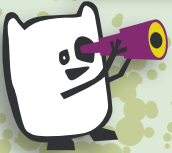




Nu uita că nimeni nu poate face să te simți inferior fără ca tu să-i dai acordul.

Eleanor Roosevelt

Scurtă informație



Aici găsești suficientă informație referitoare la comunicarea eficientă cu interlocutorii:

- Salută, privește în ochi și ascultă cu atenție persoana cu care vorbești.
- Bucură-te de răsplată. Persoanele cărora le-ai oferit atenție printr-un salut calduros îți vor oferi afecțiunea lor, însoțită de o atitudine prietenoasă.
- Păstrează contactul vizual cu interlocutorul.
- Spune-ți punctul de vedere, formulează propoziții scurte și directe.
- Vorbește la persoana I singular - "Eu".
- Exprimă mesaje pozitive, descrie ceea ce dorești, nu ceea de ce te ferești.
- Propune-ți câteva lucruri pe care trebuie să le îndeplinești. De exemplu: când faci cunoștință cu cineva, te prezinți singur; îți amintești numele celor pe care i-ai cunoscut; privești în față pe fiecare persoană pe care o întâlnești.
- Dacă trebuie să dai un telefon sau să vorbești cu cineva important pentru tine, fă-ți notițe dinainte cu tot ce ai vrea să spui și memorizează. Având totul pregătit, nu o să mai treci prin acea senzație că ți-ai pierdut ideile.
- Învață să accepți și respingerea. Este unul din riscurile pe care oricine și le asumă în contactele sociale. Încearcă să nu o mai iei ca pe ceva strict personal.

Sarcina de realizat



Fă acest test de încredere în a comunica și dă-ți un punctaj de la 1 la 10 pentru fiecare afirmație:

Îmi este ușor să încep o conversație cu oamenii pe care nu-i cunosc

Îmi face plăcere să vorbesc cu oamenii care nu-i cunosc, numai dacă ei încep discuția

Niciodată nu-mi fac griji în legătură cu ce cred oamenii despre mine

Îmi place să vorbesc în public

Mă împrietenesc cu ușurință

Adună punctele și vezi unde te situezi

40-50 - Cunoști secretul comunicării cu oricine, ești încrezător și te comporți ca atare.

25-39 - Rezonabil, dar mai degrabă faci orice altceva decât să vorbești în public.

10-24 - Cred că ești sigur cu cei pe care îi cunoști. Cred că ai acordat notă mare la punctul legat de faptul că îți place să vorbești cu un necunoscut care începe o discuție cu tine, dar nu ai acordat o notă prea mare pentru a iniția singur o discuție.

5 -10 - Vestea bună este că poți deveni mai curajos în comunicare!

Calendar**20 iunie – ZIUA MONDIALĂ A REFUGIAȚILOR**

În anul 2000 Adunarea Generală a Națiunilor Unite a decis să dedice ziua de 20 iunie refugiaților. Este o zi de comemorare a curajului și a puterii refugiaților. Potrivit statisticii ONU, circa 40 de milioane de oameni din întreaga lume au fost dezdărcinați și nevoiți să-și găsească refugiu în altă țară.

23 iunie - ZIUA SUVERANITĂȚII REPUBLICII MOLDOVA

Declarația de Suveranitate a fost adoptată la 23 iunie 1990 de către deputații din primul Parlament Democratice al Republicii Moldova, iar Declarația de Independență - la 27 august 1991, ambele acte însemnând pentru Republica Moldova începutul edificării unei societăți democratice.

26 iunie – ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE COMBATERE A CONSUMULUI ȘI TRAFICULUI ILICIT DE DROGURI

În anul 1987 Adunarea Generală a Națiunilor Unite a declarat ziua de 26 iunie drept Ziua Internațională Împotriva Abuzului și Traficului Illicit de Droguri, cu scopul de a spori eforturile și cooperarea în vederea creării unei societăți sănătoase - fără droguri.

Glosar

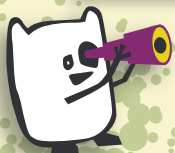
Rezonabil - (despre acțiuni, fapte etc.) - care se menține în limitele normale, obișnuite; care nu are nimic ieșit din comun; fără exagerări; cumpătat.

A asuma - a lua ceva asupra sau pe seama sa; a se angaja să îndeplinească ceva.

Planurile bune dau formă deciziilor bune. De aceea o bună planificare vă ajută să transformați visele evazive în realitate.

Lester R. Bittel

Scurtă informație



Iulie este luna în care vei părăsi definitiv instituția în care ți-ai făcut studiile. În această lună vei trăi primele emoții de independență și te vei confrunta cu încercări, care odată depășite, vor contribui la formarea ta ca personalitate adultă. Probabil, vei merge în altă localitate, vei comunica cu persoane necunoscute, vei avea de făcut activități pe care nu le-ai mai făcut până acum sau vei merge să depui actele la o altă instituție, unde dorești să-ți continui studiile.

De aceea îți propun să discutăm despre **organizarea timpului tău; comportamente în transportul public; regulile de igienă personală; prezentarea în fața comisiei de admitere; angajarea în câmpul muncii în baza contractului individual de muncă.**

Managementul timpului este important pentru orice elev/student. Iată câteva sugestii despre cum să-ți coordonezi o resursă importantă - **timpul**.

Managementul timpului te ajută:

- Să-ți atingi scopurile;
- Să profiți mai mult de timpul tău;
- Să te simți încrezător și împlinit;
- Să fii mai fericit.

“Hoții de timp” sunt:

- Telefonul, care sună tot timpul;
- Întâlnirile prea lungi și dezorganizate;
- Prioritățile neclare;
- Amânarea sarcinilor mari și neplăcute;
- Televizorul;
- Internetul;
- Lipsa de structură și organizare a activităților;
- Situațiile când nu poți spune NU.

Iată cele trei metode de eficientizare a timpului:

ORGANIZAREA:

În mod ideal ar trebui să-ți faci în fiecare seară lista cu ce ai de făcut în ziua următoare. În această etapă nu planifica tot. Nici măcar nu te gândește ce este mai important – pur și simplu, scrie tot ce ai de făcut. Ai putea să-ți scrii sarcinile pe 5-7 zile înainte.

ACORDĂ PRIORITATE:

Următorul pas este să scrii sarcinile în ordinea priorităților, cu scopul de a face, mai întâi cele mai importante lucruri, apoi coborând în josul listei. O sarcină mică va avea mai puțină importanță decât un examen final. Nimeni altcineva nu-ți poate spune ce este cel mai important pentru tine; fii responsabil de propriile tale responsabilități!

PLANIFICAREA:

Acum când ai o listă cu tot ce ai de făcut prioritar, planifică pentru orice activitate o oră și o zi din săptămână. E mai bine să faci asta pe mai multe zile, nu de pe o zi pe alta. Nu te ambiționa prea mult – nu trebuie să planifici fiecare minut din zi. Fă-ți un program de care să poți fi sigur că îl vei respecta. Lasă-ți timp pentru pauze, socializare, și restul de activități, care pot apărea.

Sarcina de realizat

Începe cu organizarea...



Calendar

6 iulie - ZIUA VICTIMELOR STALINISMULUI, COMEMORATĂ ÎN REPUBLICA MOLDOVA

În noaptea de 5 spre 6 iulie 1949, 11293 de familii de basarabeni au fost ridicate de către puterea sovietică de la casele lor și deportate în Siberia și Kazahstan.

6 iulie - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A SĂRUTULUI

Sărbătoarea s-a născut de curând în Marea Britanie și vine să amintească oamenilor despre semnele de afecțiune pe care trebuie să le transmită unii altora.

Glosar

Eficient - care-și face efectul; care produce un anumit efect așteptat (folositor).

Evaziv - care denotă o atitudine nehotărâtă, nesigură, neclară.

Management - ansamblul activităților de organizare, conducere și gestiune.

A profita - a beneficia; a folosi prilejul, ocazia pentru a beneficia de ceva.

Prioritate - dreptul de a ocupa primul loc ca importanță, ca valoare, ca demnitate.

Ilicit - interzis de lege, contrar unei legi sau unei norme.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



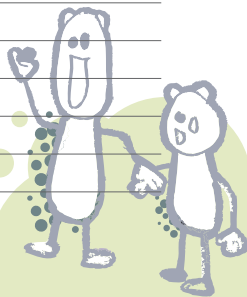
Vineri



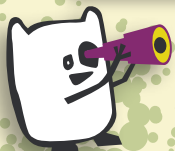
Sîmbătă



Duminică



Scurtă informație



În mijloacele de transport în comun, loc unde ai de-a face cu persoane total necunoscute, comportamentul tău trebuie să se supună unor anumite **reguli de politețe**:

- La urcare vei acorda prioritate persoanelor mai în vârstă, femeilor cu copii în brațe, persoanelor cu dizabilități.
- La noi, în mod convențional, e stabilit ca urcarea călătorilor să se facă prin ușa din spate și din mijloc. Excepție de la această regulă fac femeile însărcinate sau cu copii mici în brațe, bătrânii sau infirmii care pot urca și prin față.
- Dacă toate scaunele sunt ocupate, este obligatoriu să cedezi locul bătrânilor, femeilor însărcinate sau cu copii mici, persoanelor cu dizabilități sau bolnavilor. Persoana căreia i s-a cedat locul nu trebuie să se poarte ca și cum acest lucru i s-ar cuveni, ci să mulțumească pentru gestul politicos.
- În mijloacele de transport în comun ne purtam cât mai atent cu ceilalți călători. Ai grijă ca geanta pe care o porți pe umăr să nu-i lovească în cap pe cei care stau jos. Dacă ai greșit este obligatoriu să-ți ceri scuze. Tot obligatoriu este ca celălalt să răspundă: "nu-i nimic, se întâmplă".
- În cazul în care stai de vorbă cu o persoană cunoscută, nu vei discuta peste capetele oamenilor, ridicând glasul pentru a fi auzit. Dacă ți-a sunat telefonul, te străduiești să răspunzi cât mai repede și să ai o discuție cât mai scurtă.
- Dacă este aglomerație, te vei pregăti din timp să cobori, spunându-le celor din față: "Îmi permiteți?" sau "leșiți la prima stație?", pe un ton civilizat și fără să-ți faci loc cu coatele. Dacă, din greșeală, ai lovit pe cineva, trebuie să-i ceri scuze.
- În transportul în comun, dar și în oricare loc public în nici un caz nu trebuie să ridici tonul și să recurgi la un limbaj necivilizat.

Mai jos găsești informații cu adresele și telefoanele de contact ale diferitelor gări auto din orașele R. Moldova. Mai multe informații despre orarul curselor auto din gările diferitor orașe din R. Moldova găsiți și pagina web a întreprinderii de stat "Gările și Stațiile Auto" www.autogara.md.

Gara Chișinău Centru

or. Chișinău, str. Mitropolit Varlaam, 58
Telefon: 022 542 185

Gara Chișinău SUD-VEST

or. Chișinău, șos. Hânțești, 145
Telefon: 022 723 983

Gara Chișinău Suburban

or. Chișinău, str. Mitropolit Varlaam, 58
(lângă fabrica "IONEL")
Telefon: 022 542 185

Gara Chișinău NORD

or. Chișinău, str. Calea Moșilor, 2/1
Telefon: 022 411 338

Gara Bălți

or. Bălți, str. Ștefan cel Mare, 2
Telefon: 0231 43 920

Gara Orhei

or. Orhei, str. Sadoveanu, 50
Telefon: 0235 24 639

Gara Cahul

or. Cahul, str. Republicii, 46
Telefon: 0299 22 306

Gara Căușeni

or. Căușeni, str. Alba Iulia, 1
Telefon: 0243 22 302

Gara Soroca

or. Soroca, str. Alexandru cel Bun, 5
Telefon: 0230 22 003

Gara Comrat

or. Comrat, str. Pobeda, 2
Telefon: 0298 23 539

Sarcina de realizat



Respectă tu aceste reguli și informează-i și pe alți colegi de ai tăi despre ele.

Calendar

11 iulie - ZIUA MONDIALĂ A POPULAȚIEI

A fost declarată ca zi internațională de către Organizația Națiunilor Unite în 1987, când populația lumii a atins pragul de 5 miliarde.

Glosar



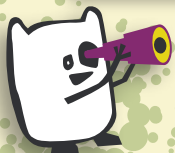
Convențional – lucru stabilit prin convenție, acceptat prin tradiție.

Infir – persoană cu dizabilități.

A penaliza - a prevedea sau a aplica cuiva o anumită pedeapsă, amendare.

ȘTIAȚI că igiena personală e de bază și merită atenție deosebită din partea noastră.
Un corp neîngrijit va arăta prost chiar și în cea mai scumpă haină.

Scurtă informație



Un lucru, cu adevărat important, este **IGIENA PERSONALĂ**. Sigur că știi despre acest lucru, dar să recapitulăm câteva situații. Ar fi bine să revii din când în când la această pagină, să recitești regulile și să te asiguri că le respecti pe toate.

Băile și dușurile. Lucrurile sunt simple aici: duș - o dată pe zi și după fiecare activitate sportivă, obligatoriu. Băile sunt foarte relaxante, merită să faci una o dată pe săptămână.

Igiena mâinilor. Măinile sunt partea corpului care intră cel mai mult în contact cu ceilalți. De aceea trebuie să fie tot timpul curate. Dacă folosești frecvent autobuzul, troleibuzul sau alt mijloc de transport în comun, devii cu atât mai mult expus microbilor. Ar fi bine să te speli pe mâini cu apă și săpun de câte ori crezi că e necesar pe tot parcursul zilei.

Deodorantul, crema se folosesc doar după ce te-ai spălat pe corp și în nici un caz ca să maschezi mirosul de transpirație.

Lenjeria intimă. La modul ideal, lenjeria intimă se schimbă în fiecare zi. În zilele în care ai activități sportive e necesar să o faci chiar mai des.

Îngrijirea dinților. Periatul zilnic al dinților nu numai că este important pentru păstrarea sănătății dinților tai, dar te protejează de riscul de a-ți mirosi din gură. Încearcă să nu treci niciodată peste acest pas.

Problemă de logică



Greșeală la hotel

După o vizită în oraș, trei prieteni ajung la un hotel și închiriază o cameră cu 3 paturi, pentru care plătesc 30 de lei (câte 10 lei

fiecare). Dimineața, înainte ca cei trei să plece, recepționarul observă că s-a făcut o greșeală, prețul camerei fiind de doar 25 de lei, și nu 30 cât li s-a cerut. Acesta îl trimite pe valet să le returneze cei 5 lei diferență (între 25 și 30). Cei trei acceptă fiecare câte 1 leu, iar restul de 2 lei îi lasă ciubuc valetului. Dacă fiecare a dat câte 10 lei și a primit înapoi câte 1 leu, înseamnă că sunt câte 9 lei de persoană. Plus 2 lei la valet, avem $9 \times 3 + 2 = 29$ de lei. Unde a dispărut 1 leu?

RĂSPUNS: Dacă fiecare persoană a dat în final câte 9 lei, înseamnă că împreună au dat $3 \times 9 = 27$ lei. Din aceștia scădem (și nu adunăm!) cei 2 lei de la valet și obținem 25 lei, suma plătită pentru cameră. În momentul în care au primit câte 1 leu înapoi, adică au dat practic câte 9 lei, numărul 30 nu mai reprezintă nimic, nu mai avem nici un motiv să ne raportăm la el.



Glosar

A masca - a împiedica să se vadă/simtă; a ascunde, a camufla.



Luni



Marți



Miercuri



Joi



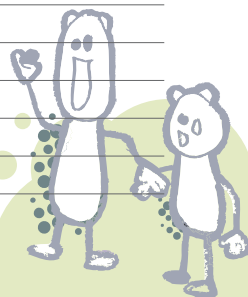
Vineri



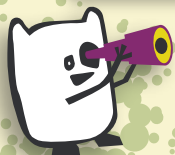
Sîmbătă



Duminică



Scurtă informație



Înainte de a merge să depui actele la comisia de admitere, găsește un număr de contact al instituției care te interesează. Sună și informează-te care este perioada de admitere, ce orar de lucru are comisia de admitere, care sunt actele pe care trebuie să le prezinți, pentru a fi înscris în concurs, la ce specialități poți fi înscris cu diploma de studii gimnaziale, adresa instituției, mijloacele de deplasare etc.

După ce ai pregătit tot setul de documente și știi adresa instituției, poți să te pornești la drum. Dacă ai întrebări de adresat comisiei de admitere, atunci ar fi bine să ți le notezi de acasă, ca să nu-ți scape ceva.

Nu uita de igiena personală și de o vestimentație adecvată. Evită hainele de zi cu zi și optează pentru o ținută simplă și elegantă, preferând o cămașă și o pereche de pantaloni sau fustă în cazul fetelor.

În primul rând, ține minte că prima impresie contează. Privește-ți interlocutorul/ii în ochi și nu uita, bineînțeles, să zâmbești. Ascultă ce ți se spune, chiar dacă din cauza emoțiilor, ți-ar putea fi greu să te concentrezi, străduiește-te să fii atent. Pune întrebări.

Respectă rândul! Și ceilalți au nevoie să-și prezinte dosarul.

Ar fi bine să-ți notezi pe ce dată și unde vor fi afișate rezultatele cu numele persoanelor admise și să păstrezi recipisa cu actele depuse.

Angajarea la muncă în baza Contractului individual de muncă

Conform legislației muncii Republicii Moldova, relațiile dintre angajat și angajator sânt reglementate prin contractul individual de muncă și legislația în vigoare.

Vârsta minimă admisibilă la angajare este de 16 ani. Contractul individual de muncă se poate încheia și la împlinirea vârstei de 15 ani, cu acordul scris al părinților. Se interzice încadrarea în muncă a persoanelor cu vârsta de până la 15 ani!

Contractul individual de muncă se încheie pe durată nedeterminată sau pe durată determinată. Dacă în contractul individual de muncă nu este stipulată durata acestuia, contractul se consideră încheiat pe o durată nedeterminată. Contractul

individual de muncă se încheie în formă scrisă. Pentru toți salariații care lucrează în unitate se țin cartele de muncă.

La încheierea contractului individual de muncă, salariatului i se poate stabili o **perioadă de probă** de cel mult 3 luni și, în cazul persoanelor cu funcție de răspundere de cel mult 6 luni.

Contractul individual de muncă poate înceta în circumstanțe ce nu depind de voința părților sau la inițiativa uneia dintre părți (salariatului sau angajatorului). La inițiativa angajatorului - concedierea - se admite doar pentru anumite motive, stipulate expres în lege. Angajatorul este obligat să preavizeze salariatul despre intenția sa de a desface contractul individual de muncă încheiat pe o durată nedeterminată sau determinată, de regulă, cu 1 - 2 luni înainte, cu excepția cazurilor de concediere a salariatului ca urmare a încălcărilor admise. La inițiativa salariatului - salariatul are dreptul la demisie anunțând despre aceasta angajatorul, prin cerere scrisă, cu 14 zile calendaristice înainte. Concedierea salariaților în vârstă de până la 18 ani, se admite numai cu acordul scris al Agenției Teritoriale pentru Ocuparea Forței de Muncă și al Comisiei teritoriale pentru minori.

Durata normală a **timpului de muncă** al salariaților din unități nu poate depăși 40 de ore pe săptămână. Repartizarea timpului de muncă în cadrul săptămânii este, de regulă, uniformă și constituie 8 ore pe zi, timp de 5 zile, cu două zile de repaus, sau a săptămânii de lucru de 6 zile, cu o zi de repaus. Durata zilnică maximă a timpului de muncă nu poate depăși 10 ore în limitele duratei normale a timpului de muncă de 40 de ore pe săptămână. Pentru anumite genuri de activitate, unități sau profesii se poate stabili o durată zilnică a timpului de muncă de 12 ore, urmată de o perioadă de repaus de cel puțin 24 de ore. Pentru salariații în vârstă de până la 18 ani norma de muncă se stabilește, pornindu-se de la normele generale de muncă, proporțional cu timpul de muncă redus stabilit pentru salariații respectivi.

Orice salariat are dreptul la un **salariu minim garantat**. Începând cu 1 mai 2012, cuantumul minim garantat al salariului în sectorul real se stabilește în mărime de 7,70 lei/oră sau 1300 lei/lună, calculat pentru un program complet de lucru de 169 ore în medie pe lună. Salariatul are dreptul să fie informat despre părțile componente ale salariului ce i se cuvine pentru perioada respectivă, despre mărimea și temeiurile reținerilor efectuate, despre suma totală pe care urmează să o primească, precum și

să asigure efectuarea înscrierilor respective în registrele contabile. Munca elevilor și studenților din instituțiile de învățământ secundar general, secundar profesional și mediu de specialitate, care nu au atins vârsta de 18 ani, prestată în afara timpului de studii, se retribue proporțional cu timpul lucrat sau în acord.

Se consideră **muncă de noapte**, munca prestată între orele 22.00 și 6.00. Durata muncii (schimbului) de noapte se reduce cu o oră. Nu se admite atragerea la munca de noapte a anumitor categorii de salariați (în vârstă de până la 18 ani, a femeilor gravide etc.). Pentru munca prestată în program de noapte se stabilește un adaos în mărime de cel puțin 0,5 din salariul de bază pe unitate de timp stabilit salariatului.

Munca suplimentară (munca prestată în afara duratei normale a timpului de muncă) poate fi dispusă de angajator doar cu acordul scris al salariatului, iar fără acordul salariatului doar pentru situații excepționale, prevăzute de lege și în limita a 240 de ore într-un an calendaristic. Pentru primele două ore, se retribue în mărime de cel puțin 1,5 salarii de bază stabilite salariatului pe unitate de timp, iar pentru orele următoare - cel puțin în mărime dublă.

Este interzisă utilizarea muncii persoanelor de până la 18 ani la lucrările cu condițiile de muncă grele, vătămătoare și/sau periculoase, la lucrări subterane, precum și la lucrări care pot să aducă prejudicii sănătății și integrității morale a minorilor (jocuri de noroc, lucrul în localurile de noapte, producerea, transportarea și comercializarea băuturilor alcoolice, a articolelor de tutun, toxice). Nu se admite ridicarea și transportarea manuală de către minori a greutăților ce depășesc normele maxime stabilite pentru ei.

Repausul săptămânal se acordă timp de 2 zile consecutive, de regulă sâmbăta și duminica. Durata repausului săptămânal neîntrerupt în orice caz nu trebuie să fie mai mică de 42 de ore, cu excepția cazurilor când săptămâna de muncă este de 6 zile. Munca în zilele de repaus este interzisă, cu excepția cazurilor de muncă suplimentară.

În Republica Moldova, **zile de sărbătoare nelucrătoare**, cu menținerea salariului mediu, sânt:

- 1 ianuarie - Anul Nou;
- 7 și 8 ianuarie - Nașterea lui Isus Hristos (Crăciunul);
- 8 martie - Ziua Internațională a Femeii;

- Prima și a doua zi de Paște conform calendarului bisericesc;
- Ziua de luni la o săptămână după Paște (Paștele Blajinilor);
- 1 mai - Ziua internațională a solidarității oamenilor muncii;
- 9 mai - Ziua Victoriei și a comemorării eroilor căzuți pentru independența Patriei; Ziua Europei;
- 27 august – Ziua Independenței Republicii Moldova;
- 31 august - Sărbătoarea "Limba noastră cea Română";
- Ziua Hramului bisericii din localitatea respectivă, declarată în modul stabilit de consiliul local al municipiului, orașului, comunei, satului.

În zilele de sărbătoare nelucrătoare se admit lucrările doar în unitățile a căror oprire nu este posibilă în legătură cu condițiile tehnice și de producție (unitățile cu flux continuu), lucrările determinate de necesitatea deservirii populației, precum și lucrările urgente.

Durata concediului de odihnă anual plătit, este de minimum 28 de zile calendaristice, cu excepția zilelor de sărbătoare nelucrătoare.

Salariatul poate fi obligat să repare **prejudiciul material cauzat angajatorului** în limitele salariului mediu lunar, dacă nu este semnat un contract de răspundere materială deplină și-n alte cazuri prevăzute de lege.

Conținutul contractului individual de muncă:

- Numele și prenumele salariatului,
- Datele de identificare ale angajatorului,
- Durata contractului,
- Data de la care contractul urmează să-și producă efectele,
- Atribuțiile funcției,
- Riscurile specifice funcției,
- Drepturile și obligațiile salariatului,
- Drepturile și obligațiile angajatorului,
- Condițiile de retribuire a muncii, inclusiv salariul funcției și suplimentele, premiile și ajutoarele materiale,
- Locul de muncă,

- Regimul de muncă și de odihnă,
- Perioada de probă, după caz,
- Durata concediului de odihnă anual și condițiile de acordare a acestuia,
- Condițiile de asigurare socială,
- Condițiile de asigurare medicală,
- Este interzisă stabilirea pentru salariat, prin contractul individual de muncă, a unor condiții sub nivelul celor prevăzute de actele normative în vigoare.

Documente necesare la angajare:

1. Buletinul de identitate sau un alt act de identitate,
2. Carnetul de muncă, cu excepția cazurilor când persoana se încadrează în câmpul muncii pentru prima dată sau se angajează la o muncă prin cumul,
3. Documentele de evidență militară – pentru recruți și rezerviști,
4. Diploma de studii, certificatul de calificare ce confirmă pregătirea specială – pentru profesiile care cer cunoștințe sau calități speciale,
5. Certificatul medical, în cazurile prevăzute de legislația în vigoare,
6. Curriculum Vitae,
7. Scrisoare de motivare/prezentare, la necesitate,
8. Cazierul judiciar, în cazurile prevăzute de legislația în vigoare,
9. Aviz/recomandare de la angajatorul precedent sau de la o persoană de referință.

Sarcina de realizat



Gândește-te la mai multe întrebări pe care ai vrea să le adresezi comisiei de admitere din instituția unde vrei să depui actele. Notează-le.

Mergi la cel mai apropiat Oficiu Teritorial al Agenției pentru Ocuparea Forței de Muncă pentru a te consulta referitor la angajarea legală în câmpul muncii și în baza contractului de muncă..

Calendar

29 iulie - ZIUA CONSTITUȚIEI

În această zi este marcată Ziua Constituției Republicii Moldova, care a fost adoptată la 29 iulie 1994.



Glosar

Vestimentație – îmbrăcăminte

A opta - a alege, a prefera din două sau mai multe lucruri, soluții, situații etc. pe cea considerată mai convenabilă.

Luni



Marți



Miercuri



Joi



Vineri

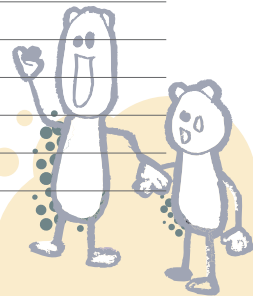


Sîmbătă

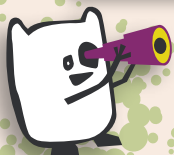


Duminică





Scurtă informație



În această lună îți propunem ca informație tot ce credem că-ți este util, dar despre care nu am mai relatat în această agendă.

Prevenirea atacurilor tâlhărești și jafurilor - siguranța ta contează! Consultă câteva recomandări preventive, date de către poliție, care te vor ajuta să eviți atacurile tâlhărești:

a. În locuri publice:

- evită deplasările pe traseele situate în zonele mai puțin circulare;
- nu te afișa ostentativ cu obiecte de valoare (lănțișoare, brățări, telefoane mobile etc.);
- nu arăta persoanelor necunoscute valorile pe care le ai în posesie, pentru că poți rămâne fără ele;
- ține-ți poșeta sau servieta sub brațul care este opus traficului, în această manieră hoții nu vor putea acționa prin smulgere;
- evită (ca pieton sau conducător auto) situațiile violente de pe stradă;
- când observi că ești urmărit/ă, deplasează-te prin zone intens populate, chiar dacă acest lucru presupune schimbarea traseului și adresează-te primului polițist întâlnit.

b. În spațiile comune ale imobilelor:

- la intrarea în imobil (bloc locativ, instituție, organizație, întreprindere etc.) fi foarte atent/ă pentru a observa dacă în hol sau în zonele întunecate se află persoane dubioase;
- folosește orice motivație pentru a evita să urci în lift cu persoane necunoscute, instruește-ți în acest sens și membrii familiei;
- când liftul nu funcționează, fi atent/ă la cei care urcă odată cu tine, păstrează distanța în timpul deplasării, pentru a-ți crea siguranță;
- evită transportarea unor sume mari de bani, fără măsuri corespunzătoare de siguranță.

c. În locuință:

- nu permite accesul în locuință persoanelor străine, indiferent de motivele invocate;
- pentru reparații sau diverse alte servicii urgente, apelează doar la firme autorizate;

d. În zona instituțiilor de învățământ:

- în cazul în care ai fost agresat sau ai fost martor la comiterea unei infracțiuni, informează imediat poliția la 902 și depune o sesizare, în care să descrii cele întâmplate la cea mai apropiată secție, sector sau post de poliție.

Problemă de logică



Șmecherul păcălit

Doi tineri vroiau să meargă la cinematograful dar n-au reușit să găsească decât un singur bilet. Neavând încotro, au hotărât să tragă la sorți. Unul dintre ei a luat două bucățele de hârtie pe care urma să scrie „câștigător” și „necâștigător”. Fiind însă un băiat incorect, s-a gândit să-și păcălească prietenul, așa că a scris pe amândouă hârtiile „necâștigător”. Apoi le-a împăturit cu atenție și l-a invitat pe celălalt să tragă una din ele. Dar prietenul său, care întâmplător observase trucul, a luat una din hârtii și... a câștigat biletul de cinema!

RĂSPUNS: „Am ales acest bilet!” - a spus tânărul, luând una dintre hârtii și rupând-o imediat, fără s-o desparturească. Celălalt a fost silit să desfacă hârtia pe care scria, firește, „necâștigător”. Sigur, a trebuit să înghită păcăleala, fiindcă altfel ar fi recunoscut că a încercat să trișeze.

Glosar

Ostentativ - demonstrativ, provocator.

Dubios - nesigur, îndoielnic; suspect.



NOTIȚE

A notebook page with horizontal lines for writing. The top right corner has a white brushstroke graphic. The bottom left has a large orange circular brushstroke graphic. The bottom right has a cluster of yellow and green dots.

Luni

Marți

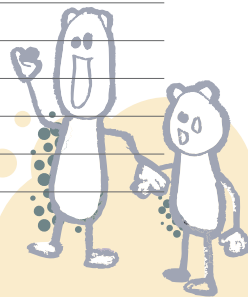
Miercuri

Joi

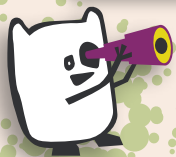
Vineri

Sîmbătă

Duminică



Scurtă informație



Viața de student este una deloc ușoară. Trebuie însă să știi câteva trucuri utile, pe care le poți pune în aplicare pentru a face economii atunci când ieși la cumpărături.

- Când mergi la magazin, fă-ți de acasă o lista de cumpărături și consult-o. Cumpără numai produsele de care ai cu adevărat nevoie sau lasă-ți un buget fix pentru cumpărături neprevăzute, buget peste care să nu treci sub nici o formă.
- Profită de promoții, sunt acolo pentru tine. Magazinele mari au săptămânal promoții la diverse alimente, astfel că, dacă urmărești promoțiile, vei cumpăra aceleași produse pe care le cumperi în mod normal, la prețuri mult mai avantajoase.
- Sau fă cumpărăturile la piață. În special, în ceea ce privește legumele și fructele.
- Fă cumpărăturile cu stomacul plin! Dacă te duci la cumpărături și îți este foame, ai tendința de moment să cumperi de toate, cu intenția de a ajunge acasă și de a te sătura. Așa că mănâncă înainte de a pleca să cumperi alimente ca să poți realiza lista stabilită de acasă fără abateri.
- Cumpără-ți cursuri și manuale de specialitate de la cei care au trecut prin anul respectiv. Interesează-te la cei care deja au terminat semestrul sau anul anterior. La rândul tău, după sesiune, le poți vinde mai departe, altor studenți.
- Fii creativ în timpul liber. Oricine trebuie să se relaxeze și să-și reîncarce bateriile după studii. Interesează-te dacă diferite locații (teatre, baruri, cafenele, magazine etc.) acordă reduceri pentru studenți. Încearcă și o ieșire la iarba verde, o plimbare cu bicicleta sau diferite activități cu prietenii.
- Găsește-ți o slujbă. Asta înseamnă o sursă de venit suplimentar. Orice bănuț e important.
- Alege un abonament corespunzător la telefonul mobil.

Cămin sau gazdă

Ești student/licean în anul I, ai nevoie de un loc de cazare, și nu este ușor să-l găsești. Cei mai mulți apelează la căminele instituțiilor de învățământ, dar nici acolo, din păcate, nu sunt locuri pentru toți.

Și totuși ai două variante: căminul sau gazda?

lata care sunt avantajele fiecăruia și prin ce diferă:

Aș spune DA căminului, pentru că:

- se spune că viața de student nu are farmec, dacă nu locuiești măcar o zi în cămin. Și așa este: căminul este parte a studenției, o nouă etapă, în care vezi dacă ești capabil să te adaptezi persoanelor și condițiilor de acolo;
- cunoști noi persoane - pot fi chiar de la tine din facultate - noi mentalități, noi personalități, faci schimb de opinii și puteți chiar să deveniți buni prieteni;
- ai parte și de distracție – serile în care se organizează o mică petrecere cu ocazia zilei de naștere a unui coleg de cameră;
- înveți noi lucruri: și, pe lângă gătit sau schimbarea unui bec, menținerea curățeniei în cameră, înveți să ai grijă singur de tine.

Aș spune DA gazdei, pentru că:

- este mai comod, ai apartamentul tău, nu te deranjează nimeni;
- părinții/rudele pot veni oricând și îți asigură mâncarea pe durata studentiei;
- poți veni liniștit cu un musafir, oricând vrei, căci nu depinzi de alte persoane.

Cât despre părțile pentru care aș spune NU, să le luăm pe rând:

Căminul:

- depinzi de persoanele care împart camera cu tine;
- pot exista conflicte între tine și colegi;
- poți avea ghinionul unor mici defectiuni în cameră: instalarea mobilierului etc. (dar pentru toate acestea, există doar un singur instalator în cămin);
- gălăgia prea mare nu te lasă să înveți în sesiune – tot ce este posibil.

Gazda:

- te poți afla în situația de a vorbi cu tine însuși, neavând un coleg în preajmă (ceea ce este destul de greu);
- nu poți plăti chiria pe luna aceasta sau poți avea întârzieri la plată? Nu-i de tine!
- zona în care locuiești poate fi departe de colegiu/liceu sau de centrul orașului, dar ai ales acel loc, pentru că era accesibil din punctul de vedere al prețului.

Și listele pot continua. Însă ceea ce contează este ce gândești tu, ce concluzii tragi, cum și unde consideri că ți-ar fi mai ușor. Deci, tu ce preferi? Căminul sau gazda? Orice ai alege, tot student/licean rămâi, iar aceasta este o nouă și frumoasă etapă în viața ta. Trăiește-o!

Sarcina de realizat



Analizează lista de produse care îți sunt necesare și de care nu te poți lipsi. Planifică un buget personal pentru o săptămână din viața ta. În această listă indică denumirea produsului, prețul și cantitatea. Nu uita de produsele alimentare, de igienă personală, haine, produse birotice, servicii de întreținere. La sfârșit fă o sumă finală, analizează-o.

Glosar

Tendință - orientare conștientă spre un anumit scop; dorință puternică; năzuință; aspirație.

Emitent - care emite hârtii de valoare, bancnote etc.

Ca să fii respectat, începe prin a te respecta.

Tudor Arghezi

Scurtă informație



Respectul este, alături de încredere și comunicare, cel mai important lucru în relația cu oamenii. Nu este ușor să-ți câștigi respectul în fața celorlalți. Se clădește greu și se poate pierde într-o clipă.

Află care sunt pașii pe care îi poți face și tu, ca să câștigi respectul celor din jurul tău.

În primul rând, se pleacă de la vechiul proverb: "Haina-l face pe om", așa că începe să acorzi mai multă atenție stilului vestimentar și începe să te îmbraci ca o persoană care merită respect.

- Ai grijă de igiena personală (unghiile să fie mereu tăiate, părul aranjat, mâinile să fie mereu curate).
- Gândește-te bine, înainte să spui ceva. De fapt...spune doar lucrurile necesare și nu te abate de la subiect, fără prea multe glume.
- Fii atent la detalii, la numele noilor colegi, profesori, la lucrurile pe care le spun. Privește-i în ochi și ascultă-i cu atenție pe cei care intră în vorbă cu tine.
- Salută-ți colegii de fiecare dată cu amabilitate și cu zâmbetul pe buze. Nu te antrena în nici un fel de bârfă despre un alt membru al grupului.
- Ține-te de promisiunile făcute colegilor și prietenilor.
- Nu fi întotdeauna contra celorlalți. Dacă tot timpul te opui, riști să fi exclus din schema clasei și a grupului.
- Ascultă-ți colegii și încearcă să-i ajuți, folosind experiențele prin care tu ai trecut deja.

Sarcina de realizat



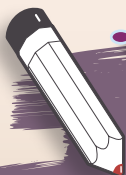
Propune-ți câteva acțiuni simple dar pe care să le faci zilnic.

De exemplu:

- voi face cunoștință în fiecare zi cu cineva, prezentându-mă singur/ă;
- îmi voi aminti numele celor pe care i-am cunoscut la întâlnirea la care am participat;
- voi privi în față fiecare persoană, pe care o voi întâlni astăzi.

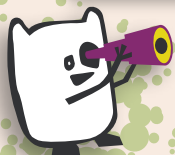


Glosar



Memorabil - care trebuie să fie memorat;
demn de a fi păstrat în memorie.

Scurtă informație



Sigur, în timpul studiilor vei avea nevoie și de activități care te-ar ajuta să te relaxezi. Fiecare dintre noi are activități pe care le face cu plăcere: sport, lectură, croșetat, discuții cu prietenii, joc la calculator, navigare pe internet etc.

O listă de cărți pe care merită să le citești:

1. Divina Comedie – Dante Alighieri,
2. Pățul lui Procut – Camil Petrescu,
3. Baltagul – Mihail Sadoveanu,
4. Ion – Liviu Brebeanu,
5. Chirița în provincie – Vasile Alecsandri,
6. Crimă și pedeapsă – Fiodor Dostoievski,
7. Muntele vrăjit – Thomas Mann,
8. Iliada și Odiseea – Homer,
9. Mizerabilii – Victor Hugo,
10. În căutarea timpului pierdut – Marcel Proust,
11. Anna Karenina – Lev Tolstoj,
12. Faust – Goethe,
13. De veghe în lanul de secară – J. D. Salinger,
14. Romeo și Julieta – William Shakespeare,
15. Roșu și negru – Stendhal,
16. Micul prinț – Antoine de Saint Exupery,
17. Pe aripile vântului – Margaret Mitchell,
18. Mândrie și prejudecată – Jane Austin,
19. Dragoste în vremea holerei – Gabriel Garcia Marquez,
20. Idiotul – Fiodor Dostoievski,
21. Doamna Bovary – Flaubert Gustave,
22. Maestrul și Margareta – Mihail Bulgakov,
23. Portretul lui Dorian Gray – Oscar Wilde,
24. Povestiri – Anton Cehov,
25. Conte de Monte Cristo – Alexandre Dumas

Adrese TEATRE:

■ Teatrul Eugenio Ionesco

Telefon: 022 240 393, 022 233 833

Website: www.tei.md

Adresa: mun. Chișinău, bd. Renașterii, 15

■ Teatrul Mihai Eminescu

Telefon: 022 226 427, 022 221 177

Website: www.eminescu.md

Adresa: mun. Chișinău, bd. Ștefan cel Mare, 79

■ Teatrul Luceafărul

Telefon: 022 224 121, 022 226 520

Website: www.luceafarul.md

Adresa: mun. Chișinău, str. Veronica Micle, 7

■ Teatrul "Satiricus I. L. Caragiale"

Telefon: 022 202 890, 022 202 891

Website: www.satiricus.md

Adresa: mun. Chișinău, str. Mihai Eminescu, 55

■ Teatrul A. P. Cehov

Telefon: 022 221 332

Website: www.chehov.md

Adresa: mun. Chișinău, str. Vlaicu Pârcălab, 75

■ Teatrul Național de Operă și Balet "Maria Bieșu"

Telefon: 022 245 104

Website: www.nationalopera.md

Adresa: mun. Chișinău, bd. Ștefan cel Mare, 152

■ **Ginta Latina, Teatru de Revistă**

Telefon: 022 232 154

Website: www.gintalatina.md

Adresa: mun. Chișinău, str. Sfatul Țării, 18,

■ **Teatrul Național de Stat**

“**Vasile Alecsandri**”, Bălți

Telefon: 0231 20 005, 0231 21 444

Adresa: mun. Bălți, str. V. Alecsandri, 1

■ **Teatrul Republican Muzical**

Dramatic “B. P. Hașdeu”, Cahul

Telefon: 0299 28 453

Adresa: or. Cahul, str. B. P. Hașdeu, 6.

Câteva pagini web utile atunci când îți planifici timpul liber:

www.informator.md, www.fest.md, www.allfun.md, www.free-time.md

10 cele mai bune filme de animație care îți vor crea dispoziție bună:

1. The Lion King (*Regele Leu*)
2. Finding Nemo (*În căutarea lui Nemo*)
3. Shrek
4. Monsters Inc (*Compania monștrilor*)
5. Toy Story 2 (*Povestea jucăriilor*)
6. Aladdin
7. Alba ca Zapada și cei 7 pitici
8. Ice Age (*Epoca de gheață*)
9. Madagascar
10. Mica Sirenă

15 Locuri de vizitat în Moldova

1. **Cetatea Soroca** se află în centrul orașului Soroca, pe malul râului Nistru. În Evul Mediu cetatea Soroca făcea parte dintr-un vast sistem defensiv al Moldovei, care cuprindea 4 cetăți la Nistru, 2 cetăți pe Dunăre și 3 cetăți în nordul țării. La 1499, din porunca Voievodului Ștefan cel Mare, este înălțată o cetate pătrată din lemn. Între anii 1543-1546, în timpul domniei lui Petru Rareș, cetatea este rezidită din temelie de piatră, așa cum o vedem astăzi - rotundă, cu diametrul de 37,5 m și cu cinci bastioane. Cetatea este un unicat între mostrele de arhitectură defensivă din Europa.

2. **Complexul muzeal „Orheiul Vechi”** este un muzeu în aer liber și reprezintă, prin valoarea sa excepțională, o autentică perlă din Patrimoniul național al Republicii Moldova. Actualmente, UNESCO examinează proiectul ca Orheiul Vechi să fie luat sub protecția sa. Acesta se găsește într-un defileu stâncos, adânc de peste 200 m, al râului Răut, la o depărtare de 60 km de Chișinău. Conține vestigii ale diferitelor civilizații: în cavernele de piatră este atestată prezența primelor așezăminte umane, vechi de câteva sute de mii de ani; în secolele V-III p.Hr. aici a existat o puternică fortificație geto-dacică. Tot aici este și mănăstirea ortodoxă rupestră “Adormirea Maicii Domnului”. În prezent este mănăstire de călugări.
3. **Vinăria „Mileștii Mici”** se află la 20 km de Chișinău. Combinatul de vinuri de calitate “Mileștii Mici” constituie una dintre cele mai mari atracții turistice din Republica Moldova, deoarece a intrat în Cartea Recordurilor Guinness ca fiind cel mai mare beci din lume. Situate în vecinătatea sudică a Chișinăului, galeriile subterane de la Mileștii Mici au apărut în anii 70 ai secolului trecut, ca urmare a exploatărilor de calcar. Acestea se află la o adâncime de 40 - 85 metri și au o lungime de aproximativ 200 km. Vinurile păstrate aici sunt din recoltele anilor 1968-1991.
4. **Mănăstirea Căpriana** se află în pitoreasca regiune a Codrilor Moldovei, la 40 km nord-vest de Chișinău. Este una dintre cele mai vechi mănăstiri din Moldova, fiind întemeiată în anul 1429. Un timp îndelungat a fost reședința mitropolitului Moldovei. Faima acesteia se datorează vechimii și frumuseții sale, ca și faptului că a fost ctitorită de domnitorii moldoveni, inclusiv de Ștefan cel Mare și Sfânt. De asemenea, aici au trăit cronicarul Eftimie și unul dintre primii poeți ai Moldovei, Chiprian.
5. **Vinăria Cricova.** Situată la 15 kilometri, la nord de capitală, Cricova este un adevărat oraș subteran, cu străzi și bulevarde purtând denumiri de vinuri: Cabernet, Pinot, Feteasca, Aligote, etc. Depozitele sale conțin aproximativ 30 milioane litri de vinuri roșii și albe de calitate superioară, inclusiv 15 mărci de șampanie și vinuri spumante. Vinoteca are peste un milion de sticle de vinuri diverse. Tot aici se păstrează colecția de patrimoniu a Moldovei constând din vinuri franceze, italiene, spaniole. Cele mai vechi sunt din anul 1902.
6. **Vinăria Purcari** este vestită prin calitatea deosebită a mărcilor sale “Roșu de Purcari” și “Negru de Purcari”, ca și prin faptul că în anii perioadei sovietice furniza vinuri vechi Casei Regale din Marea Britanie. Podgoriile sale sânt situate pe colinele moșiei satului Purcari din raionul Ștefan Vodă, la 120 km distanță de or. Chișinău. Galerile vinăriei adăpostesc o colecție

remarcabilă de vinuri de Purcari, printre care se numără exemplare ce datează din anul 1948.

7. **Mănăstirea “Sfânta Treime” de la Saharna**, aflată la 110 km nord de Chișinău, pe malul drept al Nistrului este unul dintre cele mai mari centre de pelerinaj religios din Moldova. Aici sunt păstrate sfintele moaște ale Sf. Cuvios Macarie. Pe o stâncă se află amprenta în piatră a piciorului Maicii Domnului. Potrivit mărturiilor călugărilor de aici, într-o bună zi unui călugăr din vechea mănăstire rupestră, pe una din stâncile înalte de aici i s-a arătat chipul luminat al Maicii Domnului. Ajunși pe stâncă, călugării au descoperit o amprentă de picior pe piatră, semn considerat de aceștia drept o vestire divină și o mărturie a caracterului sfânt și ales al locului. Rezervația peisagistică Saharna, cuprinzând defileul stâncos și împădurit al râulețului Saharna (16 km lungime), cu peste 30 de praguri și cascade; stațiunea arheologică cu vestigii din epoca fierului (sec. X-VIII p.Hr.) și o cetate de promontoriu geto-dacică (sec. IV-III p.Hr.), una dintre cele mai conservate din Moldova.
8. **Mănăstirea Hincu** este ctitoria stolnicului Mihail Hâncu, care, la anul 1678, la rugămintea fiicei sale, întemeiază în Codrii Centrali ai Moldovei, la izvorul râului Cogâlnic (cca. 55 km vest de Chișinău), o mănăstire de maici cu Hramul Sfintei Parascheva. La început, bisericile și chiliile monahale erau din lemn, acestea fiind devastate deseori de năvălirile tătarilor. La 1835 este zidită din piatră biserica de vara în stil ruso-bizantin, iar la 1841 biserica de iarnă. În preajma mănăstirii se găsesc mai multe izvoare bogate în apă, unul dintre ele are o mineralizare sporită.
9. **Rezervația naturală Țipova**. Cea mai mare mănăstire rupestră ortodoxă din Moldova se găsește la Țipova, fiind săpată în malul stâncos al Nistrului. Situată la aproximativ 100 km nord de Chișinău, aceasta este un punct de atracție pentru turiștii autohtoni și străini, deoarece este un unicat nu numai pentru Moldova, ci și pentru Europa. Se consideră că sihăstria rupestră este foarte veche. Unele chillii au fost săpate în stâncile abrupte ale Nistrului cel puțin de prin sec. X-XII. O legendă locală povestește că în această mănăstire Domnitorul Moldovei Ștefan cel Mare s-a cununat cu soția sa Maria Voichița. Potrivit alteia, aici și-a petrecut ultimii ani din viață poetul mitologic Orfeu, care ar fi înmormântat în nișa unei cascade din defileu.
10. **Mănăstirea Japca** se află la aproximativ 160 km nord de Chișinău. Este întemeiată în sec. XVII. Așezămintele sânt zidite asemenea unor fortificații, din necesitatea de a se proteja de năvălirile străine. Prima

datare a schitului este din anul 1693, când sihaștrii trăiau în chilii rupestre, iar Sfânta Liturghie se slujea în Biserica săpată în stâncă. La începutul sec. XIX se construiesc bisericile din piatră. Cea mai importantă biserică din mănăstire este reconstruită în repetate rânduri. În prezent această biserică are trei altare: „Înălțarea Domnului”, „Schimbarea la Față” și „Sfânta Cruce”. În timpul ocupației sovietice mănăstirea de maici de aici a fost singura funcțională din fosta RSSM. Alte atracții turistice integrate zonei sunt: Monumentul geo-paleontologic „Stânca Japca”, izvorul de apă minerală, rezervațiile peisagistice de la Rașcov și Valea Adâncă, fortificațiile antice și stațiunile paleolitice de la Socola și Rașcov.

11. **Rezervația naturală Pădurea Domnească.** Pădurea din lunca Prutului, luată sub protecția statului din anul 1993, este una dintre cele mai valoroase și bătrâne păduri de luncă din Europa, cu suprafața de 6032 ha. Reprezintă un adevărat tezaur național, cu o biodiversitate bogată, deține o „Țară a bătlanilor”, prima rezervație de zimbri din R. Moldova. Rezervația „Pădurea Domnească” se află în bazinul Prutului de Mijloc de la intrarea râului Prut în Moldova (satul Criva, raionul Briceni) și până în apropiere de satul Pruteni, raionul Fălești.
12. **Suta de Movile** se află în lunca Prutului, pe moșia comunei Braniște din raionul Râșcani, 200 km distanță de Chișinău. Denumirea este improprie, pentru că în realitate movilele sunt mai numeroase - peste 3500, ocupând o suprafață de 1072 ha. Înălțimea lor variază de la 1,5 la 30,5m. Există mai multe ipoteze în ceea ce privește proveniența lor, dar nimic nu a fost demonstrat definitiv: alunecare uriașă de teren, morminte tumulare, accident geologic etc. Cercetările recente relevă totuși că Suta de Movile sunt un fenomen natural, deocamdată neelucidat.
13. **Rezervația naturală Codrii** are o suprafață de 17475,8 ha. Sediul Central al Rezervației se află în vecinătatea comunei Lozova din raionul Strășeni. Datorită condițiilor climaterice prielnice, acest teritoriu „a fost împădurit veșnic din terțiar încoace” și prezintă un masiv de pădure, cu totul deosebit pentru Basarabia, foarte apropiat de pădurile foioaselor cu frunze late din Europa mijlocie.
14. **Rezervația naturală Plaiul Fagului** din raionul Ungheni. Suprafața totală a rezervației constituie 5642 ha, din care pădurile ocupă 4639 ha. Formațiunile vegetale sunt prezentate prin păduri de tipul celor central-europene, în care s-au păstrat arboretele de proveniență naturală cu fag, gorun, tei, carpen, stejar pedunculat. La etapa actuală în rezervație sunt înregistrate: 42 de specii de mamifere, circa 140 de specii de păsări, 7 - de reptile, 8 - de amfibii. Recent, fauna rezervației a fost îmbogățită cu cerbul nobil, cerbul cu pete și cerbul lopătar.

13. **Peștera Emil Racoviță** de lângă Criva, Briceni, la frontiera cu Ucraina, reprezintă o adevărată minune a naturii și un imens complex de galerii subterane foarte puțin cunoscute și studiate. După lungimea galeriilor cartografiate - 89000 m - peștera „Emil Racoviță” ocupă locul 3 între peșterile în ghips din Europa și locul 6 în lume. Este luată sub protecția statului. Peștera a fost descoperită în 1959 în urma unei explozii în cariera de ghips de la Criva.

Sarcina de realizat



Gândește-te la o activitate pe care să o faci în timpul liber. Analizează de ce vei avea nevoie pentru această activitate: echipamente, cunoștințe, informație, persoana care ar putea să te ajute în acest domeniu, etc.

Calendar

27 august - ZIUA INDEPENDENȚEI REPUBLICII MOLDOVA

La 27 august 1991 Parlamentul Republicii Moldova a adoptat Declarația de Independență, urmând exemplul țărilor baltice, Georgia, Armenia și Ucraina. La câteva ore după adoptarea documentului de independență a Republicii Moldova, acesta a fost recunoscut de către România.

31 august - LIMBA NOASTRĂ CEA ROMÂNĂ

În contextul mișcării de renaștere națională de la sfârșitul anilor '80 la Chișinău are loc Marea Adunare Națională de la 27 august 1989, o întrunire la care participă aproximativ 750.000 de oameni. În cadrul adunării, se cere declararea limbii române ca limbă de stat în RSSM, precum și trecerea la grafia latină. Ulterior, ziua de 31 august este declarată sărbătoare națională în Republica Moldova.

Bibliografie și resurse Web

1. Bocșa E., Munteanu R., *Consiliere și orientare în carieră. Ghid pentru studenți și absolvenți*, Petroșani, 2010
2. *Educație pentru viață de familie*, Fundația Tineri pentru Tineri, România, 2008
3. *Copii și tineri în asistare. Descoperă-ți drepturile!*, Consiliul European, 2009
4. *De la concepte la oameni, schimbând destine: oportunități mai bune pentru tineri și femei*, Raport de totalizare a rezultatelor proiectului **“Oportunități mai bune pentru tineri și femei”** la 6 ani de activitate, PNUD Moldova, Chișinău, 2010
5. *Ghidul animatorului. Educație pentru dezvoltare*, Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova, 2001
6. *Ghidul Absolventului*, Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova, 2010
7. *Ghidul tău de ieșit în lume*, Fundația de Sprijin Comunitar Bacău, 2010
8. Heppell M., *Fii genial! Viața. Cum să aveți o viață strălucită și echilibrată*, Rentrop & Straton, București, 2009
9. Madueno C., *Sexul explicat adolescenților*, Prut Internațional, 2007
10. Pânișoară G., Pânișoară I., *Motivarea eficientă. Ghid practic*, Polirom, București, 2005
11. *S’COOL AGENDA 2010*, European Union Agency for Fundamental Rights, Vienna, 2010

12. Sorderstrom B., The Vasa Tool Box, Stockholm, 2006
13. Грецов А., *Выбираем профессию. Советы практического психолога*, Издательство Питер, Москва 2008
14. Грецов А., Бедарева Т., *100 популярных профессий*, Издательство Питер, Москва 2008
15. Резапкина Г., *Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков*, Издательство Генезис, Москва 2000

- | | |
|---|--|
| 1. www.edu.md | 8. www.abilitatideviata.ro |
| 2. www.studenti.md | 9. www.motivational.ro |
| 3. www.registru.md | 10. www.didactic.ro |
| 4. www.border.gov.md | 11. www.psihologiaonline.ro |
| 5. www.1marathon.ro | 12. www.scopulmeu.ro |
| 6. www.ccponline.ro | 13. www.infoarena.ro |
| 7. www.singuracasa.ro | 14. www.studentie.ro |
| | 15. www.facultet.ru |



Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova

Str. E. Coca nr. 15, MD – 2008,
Chișinău, Republica Moldova
Tel.: 022 71 65 98, 022 74 46 00, tel./fax: 022 74 78 13;
E-mail: ciddc@yahoo.com, www.childrights.md

