

**Numele beneficiarului:** Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

**Titlu proiect:** Școala Viitorului - Pilotarea Inovațiilor în Educația Modernă, Cod proiect: 109

## PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL

**1. Numele opționalului propus: MAKE-UP SI INGRIJIREA CORPULUI**

**2. Tema în care se încadrează: EDUCATIE PENTRU SANATATE SI BUNASTARE**

**3. Propunător (nume complet): Tudor Ionela**

**3. Nivel de studiu (primar/gimnazial/liceal): gimnazial**

**4. Obiectivul/ele cursului:**

- Înțelegerea importanței igienei corporale adecvate vârstei pentru sanatatea generala
- Dezvoltarea unei rutine zilnice de îngrijire personală adaptata varstei lor
- Cunoștințe despre machiaj natural potrivit pentru adolescenti
- Dezvoltarea unui comportament responsabil fata de produsele de ingrijire personala

**5. Descrierea pe scurt a cursului:**

Cursul „Mahe-up si ingrijirea corpului” este destinat elevilor de gimnaziu și își propune să-i învețe pe aceștia cum să își îngrijească corespunzător corpul, cu un accent deosebit pe igiena personală și adecvarea îngrijirii la vârsta adolescenței. Cursul urmărește să îi ajute să dezvolte obiceiuri sănătoase de igienă corporală, să înțeleagă importanța unei rutine zilnice de îngrijire și să dobândească cunoștințe esențiale despre igiena pielii, părului și unghiilor.

De asemenea, cursul va introduce elevii în concepte de bază ale machiajului natural, pentru a le permite să experimenteze creativitatea, păstrând un aspect sănătos și adecvat vârstei lor. În acest context, se va pune accent pe alegerea corectă a produselor, pentru a preveni posibilele reacții adverse.

**6. Rezultate așteptate:**

- a) Cunoștințe despre igiena corporală adecvată:** Elevii vor înțelege noțiuni fundamentale despre igiena personală și vor dobândi abilități pentru a-și crea o rutină zilnică adecvată.
- b) Creșterea încrederii în sine:** Prin învățarea unui machiaj natural și prin dezvoltarea unor obiceiuri de igienă corecte, elevii vor dobândi mai multă încredere în propria imagine, bazată pe un aspect sănătos și natural.
- c) Abilități de autoîngrijire responsabile:** Elevii vor învăța să aleagă produsele de îngrijire și/sau machiaj potrivite vârstei lor și vor înțelege importanța responsabilității față de propria sănătate.
- d) Autoreflexie asupra imaginii de sine:** Elevii vor învăța să aprecieze aspectul propriu și să fie conștienți de importanța unei imagini de sine pozitive, care să fie legată de sănătate și bunăstare generală, nu doar de aspectul fizic.

**7. Scurtă prezentare a celui care propune cursul:**

Aceasta propunere vine din partea doamnei Ionela Tudor, specialist in sanatatea si estetica corpului, cu peste 25 de ani de experinta in domeniul beauty. Doamna este absolventa a numeroase cursuri si formari in domeniul sanatatii, printre cele mai relevante mentionand Scoala de Cosmetica

‘Cristine Valmy’ si Scoala Postliceala Sanitara ‘Sfantul Luca’. In urma experientei acumulate, atat prin cursuri de formare, cat si prin interactiunea zilnica cu multi client adolescenti, doamna Ionela Tudor are expertiza necesara atingerii rezultatelor asteptate in randul elevilor cu care va lucre in cadrul acestui curs.

Data:

Semnătura