

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

CURRICULUM

pentru disciplina opțională

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

clasele V-XII

Chișinău, 2019

Aprobat la ședința Consiliului Național pentru Curriculum, proces verbal nr.23 din 20 august 2019, prin ordinul MECC nr. 1110 din 06 septembrie 2019.

Elaborat în temeiul Memorandumului de colaborare între Ministerul Educației, Culturii și Cercetării și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație (UNFPA) în Republica Moldova, compartimentul III, pct. 2, lit. a), semnat la 07.11.2017.

GRUPUL DE LUCRU:

Expert internațional:

Evert KEETING, doctor în sociologie, Olanda

Consultant național:

Valentin CRUDU, doctor în pedagogie, șef, Direcția învățământ general, MECC

Coordonator:

Mariana GORAȘ, șef adjunct, Direcția învățământ general, MECC; profesoară de biologie, grad didactic superior

Autori:

- 1. Valentina BODRUG-LUNGU**, doctor habilitat în pedagogie, conferențiar universitar, USM
- 2. Mariana GORAȘ**, șef adjunct, Direcția învățământ general, MECC; profesoară de biologie, grad didactic superior
- 3. Eugenia BURUIAN**, șef adjunct, Direcția Învățământ Hâncești; profesoară de biologie, grad didactic I
- 4. Svetlana MOROZ**, medic ginecolog; director, Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor, or. Cimișlia

Recenzenți:

- 1. Maia ȘEVCIUC**, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, șef, Departamentul Științe ale Educației, USM
- 2. Tatiana ȚÎMBALARI**, medic de categorie superioară, șef Direcție transplantologie, Agenția de Transplant din Moldova
- 3. Stela MIȚELEA**, profesoară de biologie, grad didactic superior, LT, „Mircea Eliade”, mun. Chișinău

CUPRINS

Preliminarii

- I. Repere conceptuale
- II. Administrarea disciplinei
- III. Competențe specifice disciplinei
- IV. Repartizarea orientativă a unităților de conținut și a unităților de timp pe clase
- V. Unități de învățare

Bibliografie

PRELIMINARII

Curriculumul la disciplina opțională *Educație pentru sănătate* reprezintă un document de tip proiectiv, care are drept scop orientarea, organizarea și planificarea procesului instructiv-educativ la disciplină.

Prezentul curriculum este elaborat în baza documentelor de politici educaționale: Codul Educației al Republicii Moldova (2014), Cadrul de referință al curriculumului național (2017), Curriculumul național (2018), Curriculumul de bază: sistem de competențe pentru învățământul general (2018) și reflectă conținutul cu tangență directă spre domeniile biologiei.

Conținutul curriculumului include: concepția curriculumului, definirea competențelor specifice disciplinei și a unităților de competențe, conținutul informațional prezentat logic și activități de învățare recomandate.

Curriculumul opțional la *Educație pentru sănătate* realizează următoarele funcții:

- Asigură repere privind proiectarea didactică și desfășurarea procesului educațional din perspectiva unei pedagogii axate pe competențe;
- Reprezintă baza elaborării strategiei de evaluare la disciplina dată;
- Direcționează procesul educațional spre formarea de competențe la elevi;
- Oferă instrumente de comunicare, de analiză și de luare a deciziilor de către adolescenți/tineri referitor la sănătate, inclusiv sexuală și reproductivă, reziliența în situații de risc;
- Propune multiple modalități de a-i învăța pe elevi să discute fără jenă despre sentimente, relații, sexualitate, impactul comportamentelor de risc, maladii;
- Contribuie la dezvoltarea unor comportamente orientate spre protejarea sănătății și a mediului.

Curriculumul la disciplina opțională are mai mulți beneficiari:

- cadre didactice și elevi - actori educaționali implicați în procesul de învățământ;
- cadre de conducere – supervizori implicați în monitorizarea activităților educaționale;
- autori de produse curriculare, autori a suporturilor și materialelor didactice etc.

Conținutul disciplinei *Educație pentru sănătate* diferă de majoritatea disciplinelor de studiu. Obiectivele curriculumului actual orientează cadrele didactice să încurajeze elevii și să-i pregătească pentru a preveni comportamentele riscante pentru sănătate, în favoarea celor care promovează și îmbunătățesc sănătatea. Prin urmare, aceasta trebuie să fie personalizată, elevii învățând ceea ce vor putea aplica în viață. Lecțiile însușite ar trebui să fie în mod prioritar, internalizate de ei.

Noua abordare a educației pentru sănătate are ca prioritate formarea unor deprinderi de viață sănătoasă. Disciplina este orientată spre dezvoltarea competențelor la elevi prin prisma următoarelor dimensiuni: *cunoștințe, abilități și atitudini* (sau valori).

Demersul educațional reflectat în conținutul curriculumului este orientat spre promovarea comportamentelor pentru asigurarea stării de bine în rândul adolescenților/tinerilor și luarea măsurilor de protecție împotriva riscurilor – cerințe esențiale pentru prevenirea unor probleme de sănătate la vârstă adultă și achiziționarea valorilor specifice bunăstării personale și sociale.

I. REPERE CONCEPTUALE

Curriculumul la disciplina *Educația pentru sănătate* oferă cunoștințe despre dezvoltarea umană, despre valorile, atitudinile și comportamentele necesare elevilor, în funcție de vârstă și de gen, pentru o evoluție satisfăcătoare și pozitivă în ceea ce privește sănătatea personală și starea de bine.

Educația pentru sănătate facilitează accesul adolescenților/tinerilor la informație de calitate, conform vârstei și nivelului de dezvoltare, sensibilă la mediul cultural, inclusiv în ceea ce privește sănătatea reproducerii, drepturile omului și prevenirea violenței.

Curriculumul la *Educație pentru sănătate* are ca scop să ofere suport în cunoașterea modalităților de protecție împotriva factorilor cu efect negativ asupra sănătății și proiectarea de acțiuni concrete în cazul unor afecțiuni.

Conținutul disciplinei este de tip *opțional (de extindere)*, derivat, în cea mai mare parte, din conținutul disciplinei *Biologie*, studiată în trunchiul comun al disciplinelor obligatorii din Planul-cadru de învățământ.

Prin conținutul disciplinei menționate se urmărește extinderea competențelor specifice, dar și valorificarea unor competențe transversale prin suplimentarea conținuturilor și cunoștințelor noi.

Obiectivele disciplinei rezidă în:

- Dezvoltarea la elevi a unor competențe funcționale, care ar permite aplicarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor dobândite;
- Abilitarea elevilor cu cunoștințe și instrumente utile în vederea adoptării comportamentelor sănătoase și reziliente la provocările sociale, de sănătate și de mediu;
- Formarea unor comportamente care să contribuie la consolidarea valorilor și atitudinilor referitoare la menținerea propriei stări de sănătate și a celor din jur, competențe care să faciliteze asumarea de către elev a unui mod de viață sănătos;
- Ghidarea în carieră și orientarea profesională a elevilor prin valorificarea finalităților curriculare.

În contextul formării personalității elevului integre și progresive, *Educația pentru sănătate* în școală devine o componentă esențială a educației și din considerentele că, educația constituie un sistem complex și unitar, care prezintă mai multe dimensiuni, corespunzătoare principalelor laturi ale personalității umane. Aceasta include educația intelectuală, estetică, civică, fizică, ecologică, tehnologică etc. Dimensiunile nominalizate se află în raporturi de interdependență și de complementaritate, uneori – și în competiție, ceea ce îi conferă educației un caracter sistemic, deschis și dinamic.

Schimbările majore și accelerate ale lumii contemporane influențează starea de sănătate a tinerilor și copiilor care trebuie să fie una dintre direcțiile prioritare ale strategiei educaționale. O bună parte dintre adolescenți¹/tineri se confruntă cu diverse probleme: consum și abuz de substanțe nocive, sedentarism, sex neprotejat și sarcini nedorite, ITS² și HIV, expunere la violență ș.a. Toate acestea pot pune în pericol nu numai sănătatea proprie și a celorlalți, dar, mai târziu, și sănătatea viitorilor copii.

Cunoștințele sunt necesare pentru a conștientiza factorii determinanți ai sănătății și problemele legate de ea, precum și pentru a fi informați cu privire la căile de ameliorare a sănătății și de prevenire a acestor probleme. Cunoașterea însă, nu este o garanție că tinerii o vor aplica. În afară de cunoștințe, există mulți alți factori ce influențează comportamentul sanogen. De aceea, este nevoie de motivație puternică pentru a aplica aceste cunoștințe în practică. Tinerii trebuie să pătrundă în esența ideii că, respectarea anumitor norme le poate aduce doar beneficii. Pentru a realiza acest lucru, ei trebuie să-și dezvolte valori și atitudini de acceptare a comportamentelor protective și de respingere a celor indezirabile. Dar nici cunoașterea, nici convingerile nu sunt suficiente în acest sens. Tinerii trebuie să învețe *cum* să se comporte, *cum* să

¹Conform definiției OMS, „adolescenți” sunt persoanele cu vârsta cuprinsă între 10 și 19 ani, „tineri” – 15-24 ani și „persoane tinere” – 10-24 ani.

² Infecții cu transmitere sexuală.

evite riscurile și *cum* să facă alegeri pertinente. Cu alte cuvinte, tinerii trebuie să-și dezvolte comportamente adecvate și sănătoase. Iar modalitatea de a le dezvolta constă în acumulare de bune practici, nu doar a învăța „din cărți”. Astfel, educația pentru sănătate solicită abordări inovative și o varietate largă de metode de predare-învățare.

Disciplina devine deosebit de sensibilă atunci când abordează subiecte privind relațiile cu alți oameni, cu colegii. În acest context, studierea acestei discipline reclamă utilizarea unor metode și tehnici de învățare valorificate mai puțin, într-o manieră „mai îngustă” la disciplinele care nu au legătură cu sentimentele și conduita umană. Această trăsătură distinctivă presupune necesitatea formărilor speciale a cadrelor didactice care predau lecții de educație pentru sănătate. La modul general, profesorii trebuie să învețe *cum* să lucreze cu elevii, în loc să lucreze *pentru* elevi.

În conformitate cu definiția dată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), „sănătatea este o stare de bunăstare fizică, mintală și socială totală, nu numai absența bolii sau a infirmității”³ Cu alte cuvinte, „sănătatea” este un *potențial uman* pozitiv, nu doar o „problemă”. În acest sens, dreptul la sănătate constituie unul dintre drepturile fundamentale înscrise în Convenția cu privire la Drepturile Copilului, adoptată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite la 29 noiembrie 1989.

Odată cu evoluarea rapidă a științei și tehnologiilor, viața individului devine mai complicată în adaptarea la schimbare, astfel, se impune educația pentru sănătate ca un imperativ și o condiție primordială în edificarea unei națiuni civilizate. Necesitatea acesteia este determinată atât de situația adolescenților/tinerilor la capitolul sănătate, cât și de angajamentele naționale și internaționale ale țării în contextul implementării Codului educației al Republicii Moldova (2014), a Agendei 2030 pentru dezvoltare durabilă (Obiectivul de dezvoltare durabilă 3, Obiectivul de dezvoltare durabilă 4, Obiectivul de dezvoltare durabilă 5), a Strategiei cu privire la sănătatea femeilor și bunăstare în regiunea europeană a OMS (2016), a Strategiei globale pentru sănătatea femeilor, copiilor și adolescenților (2016-2030), a Strategiei cu privire la asigurarea egalității între femei și bărbați pe anii 2017-2021 și a Planului de acțiuni aferent, a Strategiei sectoriale de adaptare a sistemului de sănătate la schimbările climatice pentru anii 2018-2022, a Strategiei naționale de prevenire și combatere a violenței față de femei și a violenței în familie pe anii 2018-2023 și a Planului de acțiuni pentru anii 2018-2020 privind implementarea acesteia, a Programului național în sănătatea și drepturile sexuale și reproductive 2018-2022 și a altor documente menționate în lista bibliografică.

II. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Statutul disciplinei	Aria curriculară	Clasa	Nr. de ore săptămânal	Nr. de ore anual
Disciplină opțională	Matematică și Științe	V VI VII VIII IX X XI XII	1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră 1 oră	34 de ore/ per clasă

³ Constituția Organizației Mondiale a Sănătății, adoptată în 1946, intrată în vigoare în 1948.
<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

III. COMPETENȚE SPECIFICE DISCIPLINEI

- Aplicarea noțiunilor, normelor, regulilor, proceselor, relațiilor specifice educației pentru sănătate, dovedind interes pentru un mod sănătos de viață;
- Identificarea factorilor determinanți pentru menținerea și fortificarea sănătății, demonstrând gândire critică și abilități relevante;
- Implicare în activități de menținere a propriei stări de sănătate și a celor din jur, manifestând responsabilitate și corectitudine;
- Manifestarea comportamentelor de protecție a sănătății personale și a mediului, valorificând proprii achiziții în rezolvarea situațiilor-problemă.

IV. REPARTIZAREA ORIENTATIVĂ A UNITĂȚILOR DE CONȚINUT ȘI A UNITĂȚILOR DE TIMP PE CLASE

Denumirea unităților de conținut	Clasele/Numărul de ore							
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I. Corpul uman, dezvoltarea umană și igiena	5 ore	5 ore	5 ore	5 ore	5 ore	4ore	4ore	4ore
II. Activitatea și odihna	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore
III. Alimentația sănătoasă	6 ore	6 ore	5 ore	5 ore	5 ore	4 ore	4 ore	4 ore
IV. Sănătatea mintală	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore	4 ore
V. Sănătatea reproductivă	5 ore	5 ore	6 ore	6 ore	6 ore	5 ore	5 ore	5 ore
VI. Viața fără violență (clasele V-VI)	4 ore	4 ore						
VI. Prevenirea abuzului de substanțe nocive (clasele VII-IX)			4 ore	4 ore	4 ore			
VI. Sănătatea și mediul (clasele X-XII)						2 ore	2 ore	2 ore
VII. Viața fără violență și discriminare (clasele VII-IX)			3 ore	3ore	3 ore			
VII. Prevenirea abuzului de substanțe nocive (clasele X-XII)						3 ore	3 ore	3 ore
VII. Sănătatea și mediul (clasele V-VI)	3 ore	3 ore						
VIII. Viața fără violență și discriminare (clasele X-XII)						3 ore	3 ore	3 ore

IX. Noțiuni de bioetică (clasele X-XII)						2 ore	2 ore	2 ore
Probe de evaluare sumativă	2 ore	2 ore	2 ore	2 ore	2 ore	2 ore	2 ore	2 ore
La decizia cadrului didactic	1 oră	1 oră	1 oră	1 oră	1 oră	1 oră	1 oră	1 oră

V. UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Clasele V-VI

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
I. Corpul uman, dezvoltarea umană și igiena		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea diferențelor dintre stările de sănătate, disconfortul fizic și cel psihic. - Definierea noțiunilor-cheie referitoare la corpul uman. - Aplicarea regulilor de igienă personală, manifestând un comportament responsabil pentru menținerea organismului în stare de sănătate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sănătatea, importanța sănătății pentru viață 2. Eu și corpul meu 3. Pubertatea și adolescența 4. Igiena și importanța ei pentru sănătate 5. Modalități de prevenire a bolilor prin respectarea igienei 	<ul style="list-style-type: none"> - Graficul „T” (compararea stărilor de sănătate și de boală); - Lucrul cu planșele <i>Părțile corpului uman</i>; - Jocuri didactice: <i>Floarea, Cubul sănătății</i>; - Postere tematice.
II. Activitatea și odihna		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea factorilor determinanți în menținerea stării de sănătate. - Luarea unor decizii informate și responsabile în situații de risc pentru sănătate. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regimul de muncă și de odihnă al elevului 2. Parametrii efortului: volum, intensitate și complexitate 3. Curba capacității de efort: zi, săptămână, an 4. Rolul activităților fizice în dezvoltarea armonioasă a adolescentului 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborarea unui model de regim al zilei; - Studiu de caz (curba de efort); - Dezbateri; - Joc de rol.
III. Alimentația sănătoasă		
<ul style="list-style-type: none"> - Argumentarea necesității de respectare a igienei alimentației. - Recunoașterea substanțelor nutritive în diferite produse 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rolul alimentației sănătoase în dezvoltarea adolescentului 2. Piramida alimentelor 	<ul style="list-style-type: none"> - Redactarea unor eseuri privind obiceiurile alimentare; - Realizarea unor sondaje

<p>alimentare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interpretarea rolului substanțelor nutritive în creșterea și dezvoltarea armonioasă a adolescentului. - Luarea unor decizii informate și responsabile în caz de intoxicație alimentară, alcoolică și cu nicotină. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Eticheta – cartea de vizită a alimentelor 4. Drepturile consumatorilor 5. Ghidul alimentației sănătoase 6. Comportamentul în caz de intoxicație alimentară, alcoolică și cu nicotină 	<p>și interviuri despre obiceiurile alimentare;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza etichetelor (conținutul și valabilitatea produselor); - Alcătuirea meniului pentru o zi/săptămână (activitatea <i>Farfuria</i>); - Analiza indicelui masei corporale (IMC); - Joc didactic: <i>Harta serviciilor</i> (în cazul intoxicației alimentare).
IV. Sănătatea mintală		
<ul style="list-style-type: none"> - Definierea noțiunilor-cheie privind sănătatea mintală. - Identificarea unor soluții pentru prevenirea și depășirea diferitor situații de risc (capacitatea de reziliență a adolescentului). - Stabilirea unor cerințe, necesare în dezvoltarea relațiilor sănătoase interpersonale în familie și în comunitate. - Luarea unor decizii informate și responsabile în situații de risc pentru sănătatea mintală. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eu în familie și în comunitate. Rolul familiei în dezvoltarea personalității 2. Relațiile interpersonale și comunicarea asertivă. Semenii și „sindromul de gloată” 3. Mă accept așa cum sunt 4. Labilitatea emoțională. Spațiul intim 	<ul style="list-style-type: none"> - Conceperea arborelui genealogic al familiei; - Redactarea unor eseuri privind rolul familiei în dezvoltarea personală; - Elaborarea unui algoritm de evitare a disconfortului psihic.
V. Sănătatea reproductivă		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea modificărilor organismului la pubertate și explicarea acestora folosind lexicul terminologic. - Determinarea factorilor care influențează deciziile implicării în relații interpersonale. - Manifestarea unui comportament responsabil privind relațiile interpersonale și cele intime. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noțiunile de bază despre sistemul reproducător 2. Mituri despre reproducere 3. Calendarul dezvoltării pubertare 4. Piramida relațiilor. Negocierea deciziilor de implicare sau neimplicare în relații interpersonale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compararea cu ajutorul imaginilor a modificărilor organismului în pubertate; - Examinarea calendarului dezvoltării pubertare; - Discuții privind unele schimbări la pubertate în organism: menstruația, poluția; - Analiza materialelor video privind „piramida relațiilor”;

	Relații fete-băieți 5. Vârsta consimțământului.	- Dezbateri despre prietenie/iubire.
VI. Viața fără violență		
- Definierea noțiunilor-cheie privind violența. - Descrierea diferitor semne de violență. - Identificarea factorilor determinanți ai violenței. - Manifestarea unui comportament proactiv în prevenirea violenței.	1. Tipuri de violență. Consecințele violenței asupra sănătății și bunăstării în familie 2. Genul și violența: specificul vulnerabilității fetelor și băieților 3. Bullying-ul – fenomen școlar 4. Comportamentul în situații de violență: identificare, solicitare de ajutor, prevenire	- Discuții în grup despre formele violenței în familie/bullying; - Formularea și rezolvarea de situații-problemă privind starea de sănătate; - Elaborarea unor propuneri de parteneriate în susținerea persoanelor expuse violenței.
VII. Sănătatea și mediul		
- Identificarea tipurilor de poluare a mediului. - Argumentarea respectării cerințelor în colectarea diferențiată a deșeurilor menajere. - Implicarea în activități de prevenire și de combatere a factorilor de risc ce afectează sănătatea.	1. Poluarea. Tipuri de poluare, măsuri de prevenire și de combatere a poluării 2. Efectele poluării asupra sănătății 3. O comunitate mai curată: colectarea diferențiată a deșeurilor menajere	- Elaborarea unor proiecte ecologice privind protecția mediului în comunitate; - Propunerea de soluții pentru ameliorarea stării mediului; - Redactarea eseului <i>Impactul mediului înconjurător asupra sănătății</i> ; Participarea la acțiuni de salubritate a mediului.

Clasele VII-IX

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
I. Corpul uman, dezvoltarea umană și igiena		
- Identificarea modificărilor fiziologice în perioada adolescenței. - Determinarea componentelor unui stil de viață sănătos.	1. Modificări fiziologice în adolescență. Maturizarea 2. Specificul igienei corporale, inclusiv a celei intime, în corespondere cu sexul și	- Formularea unor reguli de igienă personală; - Dezbateri, discuții, studii de caz cu referire la stilul de viață sanogen vs patogen;

<p>- Manifestarea respectului față de valoarea vieții personale, a sănătății proprii și a celor din jur.</p> <p>- Promovarea unui mod de viață sănătos.</p>	<p>vârsta elevilor</p> <p>3. ”Standardele,, de frumusețe promovate în media – evaluare critică</p> <p>4. Produsele și serviciile cosmetice – beneficii și riscuri: manichiura, pedichiura, cosmetica etc.</p>	<p>- Jocuri de rol cu privire la imaginea de sine;</p> <p>- Redactarea unor norme/cerințe față de serviciile și produsele cosmetice;</p> <p>- Utilizarea cadrului de referință privind serviciile de sănătate prietenoase tinerilor/SSPT.</p>
II. Activitatea și odihna		
<p>- Organizarea regimului personal de școală/muncă și de odihnă în baza normelor acceptate.</p> <p>- Identificarea punctelor tari și a celor slabe ale propriei stări de sănătate.</p> <p>- Respectarea recomandărilor pentru profilaxia oboselii, stresului etc.</p>	<p>1. Timpul de muncă și timpul de odihnă. Importanța somnului</p> <p>2. Modalități și abilități de organizare a timpului liber. Importanța sportului și a activității fizice</p> <p>3. Managementul timpului pentru efortul intelectual</p> <p>4. Utilizarea TIC în organizarea activităților de muncă și de odihnă – beneficii și riscuri</p>	<p>- Elaborarea unui regim optim de efort fizic și intelectual;</p> <p>- Discuție despre influențele externe asupra petrecerii timpului liber și evaluarea modalităților de organizare a odihnei personale;</p> <p>Analiza unor materialele video, studiile de caz despre activitate și odihna activă;</p> <p>Întocmirea unui program optim de activitate pentru perioadele de suprasolicitare a organismului.</p>
III. Alimentația sănătoasă		
<p>- Argumentarea utilizării în alimentație a produselor cu microelemente.</p> <p>- Aplicarea metodelor de profilaxie a obezității și a subnutriției.</p> <p>- Descrierea legăturii dintre comportamentul alimentar și imaginea corporală.</p> <p>- Luarea unor decizii informate cu privire la comportamentul alimentar sănătos.</p>	<p>1. Ponderea alimentelor în rația zilnică. Varietatea nutrițională. Tulburări de nutriție (obezitatea și subnutriția)</p> <p>2. Raportul calitate-preț în alegerea alimentelor</p> <p>3. Comportamentul alimentar sănătos și imaginea corporală. Importanța consumului de apă</p> <p>4. Microelementele și importanța acestora în alimentația adolescenților (iod, fier, acid folic etc.)</p>	<p>- Respectarea regulilor de igienă a alimentației;</p> <p>- Elaborarea comunicatelor privind <i>Importanța substanțelor (proteine, glucide, lipide) pentru dezvoltarea armonioasă a adolescenților;</i></p> <p>- Alcătuirea unor rații alimentare care să contribuie la creșterea și dezvoltarea normală a organismului;</p> <p>- Redactarea unor referate, eseuri despre importanța imaginii corporale;</p> <p>- Joc de rol: <i>Realizăm produse cu microelemente;</i></p>

		<p>- Analiza etichetelor produselor alimentare (ingrediente, termen de valabilitate, valoare nutrițională etc.);</p> <p>- Utilizarea cadrului de referință privind serviciile specializate în cazul dereglărilor de nutriție.</p>
IV. Sănătatea mintală		
<p>- Identificarea caracteristicilor sănătății mintale.</p> <p>- Analiza efectului unor comportamente de risc asupra stării de sănătate mintale, pe grupe de vârstă și sexe.</p> <p>- Manifestarea capacității de reziliență în situații de stres prin luarea unor decizii informate și responsabile.</p> <p>- Dezvoltarea unor relații interpersonale sănătoase și respectuoase în familie și în comunitate prin comunicare asertivă.</p> <p>- Manifestarea capacităților de autoevaluare a comportamentului individual în diverse situații.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definierea sănătății mintale. Caracteristicile sănătății mintale 2. Valorificarea vocației și a potențialului personal. 3. Succes vs eșec în relațiile interpersonale, la învățătură etc. Modalități de depășire a eșecurilor 4. Manifestări ale emoțiilor și gestionarea lor 5. Stres, depresie, suprasolicitare și modalități de prevenire/ depășire a acestora 	<p>- Realizarea unor exerciții/teste pentru evitarea stresului, controlul emoțiilor;</p> <p>- Redactarea unor recomandări referitoare la exprimarea stărilor emoționale;</p> <p>- Dezbateri cu referire la scala valorilor și luarea deciziilor;</p> <p>- Realizarea unor proiecte de dezvoltare personală;</p> <p>- Joc de rol/studiu de caz/ proiect: <i>Cum îmi gestionez emoțiile?</i></p> <p>- Realizarea interviului: <i>Cum îmi exprim necesitățile, dorințele și limitele, respectându-le pe ale colegilor?</i></p>
V. Sănătatea reproductivă		
<p>- Descrierea bioritmului organismului feminin și a celui masculin.</p> <p>- Identificarea diferențelor dintre prietenie, dragoste, relații intime, sentimente și plăcere.</p> <p>- Analiza consecințelor debutului vieții sexuale timpurii.</p> <p>- Identificarea consecințelor sarcinii precoce pentru mamă, tatăși copil.</p> <p>- Cunoașterea modalităților de</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bioritmul organismului feminin, bioritmul organismului masculin 2. Prietenie, dragoste, relații intime, sentimente și plăcere 3. Comportament sexual responsabil: atitudini față de debutul vieții sexuale timpurii. Vârsta consimțământului – legislația 4. Schimbări de 	<p>- Analiza comparativă a bioritmului organismului feminin și a celui masculin;</p> <p>- Dezbateri: <i>Avantaje și dezavantaje ale unei relații sexuale la vârstă timpurie;</i></p> <p>- Exercițiu: <i>Spune "NU" în situații de risc</i></p> <p>- Realizarea unor diagrame: durata ciclului menstrual, menstruația, ovulația etc.;</p> <p>- Redactarea unor materiale</p>

<p>profilaxie a maladiilor sexual-transmisibile.</p> <p>- Luarea unor decizii responsabile și informate privind comportamentul sexual.</p> <p>- Argumentarea importanței documentării privind drepturile și responsabilitățile asumate în viața sexuală.</p>	<p>comportament în pubertate.</p> <p>Abordări pozitive</p> <p>5. Concepția și sarcina – riscurile sarcinii în pubertate și adolescență pentru mamă și copil. Relații responsabile și protejate</p> <p>6. Maladii cu transmitere sexuală, efectul acestora asupra sănătății</p> <p>7. Traseul de viață: studii, relații sociale, carieră, familie, copii</p>	<p>informative pentru adolescenți despre factorii de risc ai vieții sexuale timpurii;</p> <p>- Dezbateri: <i>Explorarea atitudinii personale (norme și valori) cu privire la maternitate și paternitate (la o vârstă timpurie), contracepție, avort și adopție;</i></p> <p>- Discuții despre sarcină, contracepție și infecții cu transmitere sexuală (ITS) în baza unor filmulețe educaționale, prezentări etc.;</p> <p>- Redactarea unui plan personal de perspectivă în viață;</p> <p>- Utilizarea cadrului de referință privind Serviciile de Sănătate Prietenoase Tinerilor (SSPT).</p>
VI. Prevenirea abuzului de substanțe nocive		
<p>- Identificarea substanțelor și a factorilor cu influență nocivă asupra organismului uman.</p> <p>- Descrierea consecințelor negative ale unor substanțe toxice (tutun, alcool, droguri etc.) asupra organismului uman.</p> <p>- Argumentarea importanței unui mod sănătos de viață.</p>	<p>1. Mituri, prejudecăți stereotipuri privind consumul de substanțe toxice</p> <p>2. Relația dintre abuzul de droguri, de alcool și comportamentul sexual riscant</p> <p>3. Consecințele nocive ale toxicomaniei în plan individual și social.</p> <p>4. Legislația privind comercializarea, traficul și consumul de substanțe toxice generatoare de adicție.</p>	<p>- Realizarea unor desene/postere ce evidențiază consecințele acțiunii factorilor nocivi: tutun, alcool, droguri asupra organismului uman;</p> <p>- Dezbateri, studii de caz, prezentări referitoare la modificările organismului uman sub influența factorilor nocivi;</p> <p>- Formularea unor recomandări/ argumente cu privire la necesitatea manifestării unui mod sănătos de viață.</p>
VII. Viața fără violență și discriminare		
<p>- Identificarea formelor de violență, a manifestărilor stigmatizării și discriminării.</p> <p>- Propunerea unor măsuri de</p>	<p>1. Noțiunea de violență. Formele violenței în familie (fizică, economică, spirituală, psihologică, sexuală).</p>	<p>- Redactarea unor recomandări despre prevenirea violenței în familie, serviciile de asistență;</p> <p>- Discuții despre mituri cu</p>

<p>securitate împotriva violenței și discriminării.</p> <p>- Utilizarea mijloacelor de securitate în procesul de navigare pe Internet.</p> <p>- Demonstrarea atitudinilor și comportamentelor nonviolente și nondiscriminatorii față de cei din jur, dar și nontoleranță față de fenomenul violenței.</p>	<p>Violența sexuală: manifestări și impact. Modalități de prevenire a violenței</p> <p>2. Bullying-ul – fenomen școlar, tipurile</p> <p>3. Traficul de ființe umane: consecințe individuale și sociale</p>	<p>referire la violență și stereotipuri de gen;</p> <p>- Elaborarea unor eseuri/referate despre traficul de ființe umane în țară/lume;</p> <p>- Dezbateri, studii de caz, prezentări despre violență, injustiție, discriminare, inegalitate în raport cu sănătatea;</p> <p>- Alcătuirea unor modele de educație familială nonviolentă;</p> <p>- Elaborarea listei serviciilor de asistență/reabilitare în cazuri de discriminare și violență.</p>
---	--	---

Clasele X-XII

Unități de competențe	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
I. Corpul uman, dezvoltarea umană și igiena		
<p>- Analiza consecințelor unor factori care influențează starea de sănătate a organismului uman.</p> <p>- Descrierea influenței factorilor de mediu asupra sănătății la nivel local, național și global.</p> <p>- Determinarea relației dintre gradul de cultură și starea de sănătate individuală și acelor din jur.</p> <p>- Demonstrarea abilităților de autoîngrijire, de respectare a modului sănătos de viață.</p>	<p>1. Sănătatea. Factorii ce influențează starea de sănătate</p> <p>2. Cauzele care determină apariția unor maladii răspândite în Republica Moldova</p> <p>3. Importanța controlului medical periodic pentru depistarea timpurie a diferitelor maladii. Importanța vaccinării. Dreptul la confidențialitate</p>	<p>- Identificarea factorilor biologici, sociali și de mediu care influențează starea de sănătate;</p> <p>- Redactarea unor referate privind importanța imunizării pentru prevenirea maladiilor infecțioase;</p> <p>- Analiza statisticilor privind morbiditatea și mortalitatea printre adolescenți în Republica Moldova;</p> <p>- Studiu de caz: <i>Analiza maladiilor populației la nivel de localitate;</i></p> <p>- Argumentarea importanței examenului medical periodic pentru femei și bărbați.</p>

II. Activitatea și odihna		
<p>- Analiza interconexiunilor dintre sănătatea fizică, socială și mintală.</p> <p>- Evaluarea unor concepte, teorii și opinii personale referitoare la activitate și odihna.</p> <p>- Manifestarea atitudinii responsabile față de sănătatea personală în activitate și odihna.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală 2. Importanța alternării activității intelectuale cu cea fizică/sport și odihna 3. Oboseala școlară: cauze, consecințe. Modalități de diminuare a oboselei 4. Nevoile organismului în perioada adolescenței. Modalități de prevenire/diminuare a stresului și anxietății 	<p>- Realizarea curbei de efort intelectual și fizic (în plan comparativ);</p> <p>- Elaborarea unui plan de măsuri de prevenire a suprasolicitării organismului, sedentarismului ș.a.</p> <p>- Analiza oportunităților de agrement în localitate;</p> <p>- Planificarea unor proiecte de amenajare a spațiilor de agrement în localitate.</p>
III. Alimentația sănătoasă		
<p>- Analiza impactului alimentelor, aditivilor alimentari asupra stării de sănătate.</p> <p>- Identificarea bolilor rezultate în urma alimentației incorecte.</p> <p>- Respectarea regimului alimentar în condiții deosebite (pregătirea de concursuri și examene, la temperaturi extreme, în timpul sarcinii/alăptării).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rolul alimentației sănătoase în dezvoltarea adolescentului. Piramida alimentară. Aditivi alimentari 2. Alimentația și bolile cardiovasculare (arterioscleroza, hipertensiunea ș.a.) 3. Tulburări de nutriție. Bulimia, anorexia, obezitatea 4. Echilibrarea aportului caloric cu activitatea fizică și cea intelectuală 5. Regimul alimentar în condiții deosebite (temperaturi extreme, maladii, sarcină, alăptare etc.) 	<p>- Identificarea aditivilor alimentari în produsele alimentare;</p> <p>- Analiza unor cazuri de obezitate, bulimie, anorexie;</p> <p>- Redactarea unor referate despre importanța alimentației sănătoase;</p> <p>- Alcătuirea unor regimuri alimentare pentru persoane în condiții deosebite (în perioada pregătirii de concursuri și examene, temperaturi extreme, maladii, sarcină, alăptare etc.);</p> <p>- Lecție-conferință: <i>Alimentația corectă și tulburările de nutriție.</i></p> <p>- Elaborarea proiectului unei piramide alimentare, respectând regimul și rația alimentară.</p>

IV. Sănătatea mintală		
<ul style="list-style-type: none"> - Explicarea noțiunilor aferente sănătății mintale: psihologie, psihiatrie și consiliere psihologică. - Identificarea dificultăților de adaptare la societatea modernă, vulnerabilitatea. - Planificarea programelor de activitate pentru menținerea stării de sănătate mintală. - Descrierea impactului negativ al adicțiilor de substanțe, cibernetice, față de jocuri de noroc ș.a. - Formarea capacității de reziliență a fetelor și băieților în situații de criză, prin luarea unor decizii informate și responsabile. - Estimarea valorilor de încredere și stima față de sine în formarea personalității. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sănătatea mintală –delimitări conceptuale ale domeniilor conexe. Stări psihoemoționale: autoizolare, stres, depresie, autovătămare, tentative de suicid, adicții 2. Stima de sine. Identitatea de gen și rolurile de gen 3. Comunicare și suport social. Educația informală – media și rolul ei în formarea comportamentelor 4. Dependență/ independență – consecințe. Luarea deciziilor și asumarea responsabilităților 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea factorilor ce determină apariția unor dereglări, tulburări mintale; - Elaborarea programelor de activitate pentru menținerea sănătății mintale; - Realizarea de interviuri referitoare la cauzele tulburărilor mintale; - Flashmob în sprijinul persoanelor stigmatizate și discriminate; - Seminar educativ/ conferință: <i>Comunicarea eficientă – un pas spre soluționarea problemelor.</i> - Elaborarea unor reguli pentru asigurarea sănătății mintale. - Utilizarea cadrului de referință privind Centrele de Sănătate Prietenoase Tinerilor și Centrele Comunitare de Sănătate Mintală.
V. Sănătatea reproductivă		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea aspectelor legale privind căsătoria, graviditatea, nașterea, avortul și comportamentul sexual. - Evaluarea influențelor social-culturale asupra exprimării comportamentului sexual. - Interiorizarea responsabilității pentru sănătatea sexuală, centrând-o pe concepte valorice și 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comportamentul sexual: valori, toleranță și limite 2. Comportamentul sexual sigur vs riscant. Impactul acestora asupra sănătății 3. Rolul părinților în educarea adolescenților din perspectiva menținerii sănătății sexual-reproductive 4. Comunicarea și responsabilitățile în relația de cuplu 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecție-dezbateri: <i>Comportament sexual – valoare și sănătate;</i> - Documentarea privind drepturile și responsabilitățile sexual-reproductive; - Redactarea unor materiale informative referitoare la pericolul relațiilor sexuale neprotejate;

<p>protecția propriei sănătăți.</p>	<p>5. Testarea voluntară la ITS și HIV/SIDA. Servicii disponibile de tratament</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discuții despre prevenirea sarcinii și ITS în adolescență; - Dezbateri: <i>Explorarea atitudinii personale (norme și valori) cu privire la maternitate și paternitate (la o vârstă timpurie), contracepție, avort și adopție;</i> - Teatru social: <i>Abordarea unor situații legate de sănătatea reproductivă;</i> - Elaborarea unui program de consiliere a persoanelor în dificultate; - Utilizarea cadrului de referință privind Serviciile de Sănătate Prietenoase Tinerilor (SSPT).
<p>VI. Sănătatea și mediul</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Analiza factorilor poluanți la nivel local. - Proiectarea unor acțiuni de salubritate a localității. - Manifestarea unui comportament responsabil în raport cu mediul ambiant. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obiectivele Dezvoltării Durabile ONU: contribuție și impact. Probleme majore de mediu la nivel global cu impact negativ asupra sănătății 2. Probleme majore de mediu la nivel național și local. Principalele surse de poluare și modalități de reducere a efectelor acestora asupra sănătății 	<ul style="list-style-type: none"> - Interviu: <i>Contribuția mea la dezvoltarea durabilă;</i> - Proiect ecologic: <i>Probleme ecologice în localitate și soluționarea lor;</i> - Identificarea factorilor poluanți în localitatea natală și impactul provocat; - Elaborarea unui plan de reducere a poluării în localitate; - Planificarea și realizarea unor activități de salubritate.
<p>VII. Prevenirea abuzului de substanțe nocive</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea substanțelor cu influență nocivă asupra organismului uman. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drogurile. Factorii care influențează consumul de droguri 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizarea unor postere cu evidențierea consecințelor acțiunii substanțelor nocive;

<p>- Descrierea consecințelor negative ale substanțelor nocive asupra organismului.</p> <p>- Argumentarea importanței abținerii de la consumul de substanțe nocive și adoptarea unui stil de viață sănătos.</p>	<p>2. Vulnerabilitatea tinerilor la consumul de substanțe nocive</p> <p>3. Accesul la servicii de informare, de consiliere și medicale pentru tinerii care fac abuz de substanțe nocive</p>	<p>- Dezbateri: <i>Drogul – o falsă soluție pentru problemele personale;</i></p> <p>- Redactarea unor comunicări/prezentări referitoare la modificările în timp ale organismului uman sub influența factorilor nocivi;</p> <p>- Formularea unor recomandări la tema <i>Consumul de alcool: mit și realitate.</i></p>
<p>VIII. Viața fără violență și discriminare</p>		
<p>- Identificarea formelor de violență, a persoanelor violente.</p> <p>- Analiza și aplicarea tehnicilor de autocontrol.</p> <p>- Demonstrarea atitudinilor și comportamentelor nonviolente, nondiscriminatorii, dar și a nontoleranței față de fenomenul violenței.</p>	<p>1. Stigmatizarea și discriminarea (HIV/SIDA, TBC, dizabilități, de gen etc.). Consecințe</p> <p>2. Consecințele violenței, inclusiv a violenței sexuale, în plan individual și social asupra fetelor și băieților</p> <p>3. Gestionarea emoțiilor. Tehnici de autocontrol (agresor/agresat)</p>	<p>- Exersarea unor tehnici de autocontrol în diverse situații;</p> <p>- Elaborarea unui plan de acțiuni privind securitatea personală în situații de violență, violență sexuală, abuz, bullying;</p> <p>- Flashmob: <i>Nu violenței și abuzului!</i>;</p> <p>- Studiu de caz: <i>Consecințele violenței asupra adolescenților;</i></p> <p>- Elaborarea listei serviciilor disponibile pentru victimele violenței și discriminării. Poster/ flyer.</p>
<p>IX. Noțiuni de bioetică</p>		
<p>- Identificarea beneficiilor fertilizării „in vitro” și ale transplantului de organe.</p> <p>- Argumentarea importanței donării organelor.</p> <p>- Manifestarea respectului față de decizia persoanelor pentru fertilizarea „in vitro” și a transplantului de organe.</p>	<p>1. Introducere în bioetică. Noțiuni generale (eugenie, eutanasiu, legislație etc.). Fertilizarea „in vitro”</p> <p>2. Donarea și transplantul de organe (legislație). Traficul de organe</p>	<p>- Studiul cadrului legal cu referire la fertilizarea „in vitro”, donarea și transplantul de organe.</p> <p>- Discuții despre fertilizarea „in vitro”, eugenie, eutanasiu, donarea și transplantul de organe, legislație etc.</p>

BIBLIOGRAFIE:

1. Cadrul de referință al Curriculumului Național, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
2. Codul educației al Republicii Moldova nr. 152 din 17 iulie 2014 (Monitorul Oficial nr. 319-324, art. 634, 24.10.2014).
3. Curriculum școlar la disciplina opțională *Educație pentru sănătate* pentru clasele V-XII, aprobat prin ordinul Ministerului Educației nr. 874 din 08 septembrie 2015. Goraș M., Buruian E., Rotaru L.
4. Legea cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie nr. 45 din 01.03.2007 (Monitorul Oficial nr. 55-56, art. 178, 18.03.2008).
5. Programul național de promovare a sănătății pentru anii 2016-2020. Hotărârea Guvernului nr.1000 din 23 august 2016 (Monitorul Oficial nr. 277-287, art. 1086, 26.08.2016).
6. Programul național în sănătatea și drepturile sexuale și reproductive 2018-2022.
7. Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă (Obiectivul de dezvoltare durabilă 3 **Sănătate și bunăstare** – Asigurarea unei vieți sănătoase și promovarea bunăstării tuturor la orice vârstă. Obiectivul de dezvoltare durabilă 4 **Educație de calitate** – Garantarea unei educații de calitate și promovarea oportunităților de învățare de-a lungul vieții pentru toți. Obiectivul de dezvoltare durabilă 5 **Egalitate de gen** – Realizarea egalității de gen și împuternicirea tuturor femeilor și fetelor).
8. Standardele pentru educația sexuală în Europa. Un cadru pentru factorii de decizie politică, specialiști și autorități din domeniul educației și sănătății. Biroul Regional OMS pentru Europa și BZgA. 2010.
9. Standardele pentru educația sexuală în Europa. Ghid de implementare. Biroul Regional OMS pentru Europa și BZgA. 2013.
10. Instrucțiunile privind mecanismul intersectorial de cooperare pentru identificarea, evaluarea, referirea, asistența și monitorizarea copiilor victime și potențiale victime ale violenței, neglijării, exploatării și traficului. Hotărârea Guvernului nr. 270 din 8 aprilie 2014 (Monitorul Oficial nr. 92-98, art. 297, 18.04.2014).
11. Strategia cu privire la asigurarea egalității între femei și bărbați pe anii 2017-2021 și Planul de acțiuni privind implementarea acesteia. Hotărârea Guvernului nr. 259 din 28.04.2017 (Monitorul Oficial nr. 171-180, art. 410, 02.06.2017).
12. Strategia națională de prevenire și combatere a violenței față de femei și a violenței în familie pe anii 2018-2023 și Planul de acțiuni pentru anii 2018-2020 privind implementarea acesteia. Hotărârea Guvernului nr. 281 din 03.04.2018 (Monitorul Oficial nr. 121-125, art. nr: 348, 13.04.2018).
13. Strategia cu privire la sănătatea și bunăstarea femeilor în regiunea europeană a OMS. 2016.
14. Strategia Globală pentru Sănătatea Femeilor, Copiilor și Adolescenților (2016-2030).
15. Strategia sectorială de adaptare a Sistemului de sănătate la schimbările climatice pentru anii 2018-2022 (proiect); Strategia intersectorială de dezvoltare a abilităților și competențelor parentale pentru anii 2016-2022 (Hotărârea Guvernului Nr. 1106 din 03.10.2016).
16. Bodrug-Lungu V., Triboi I. Rolul părinților în procesul socializării de gen a copiilor. În: Familia – factor existențial de promovare a valorilor etern-umane (ediția a II-a).

Materialele Conferinței Științifice Internaționale, 15-16 mai 2017. MECC, UPS „Ion Creangă”. Chișinău, 2017, pp. 39-48.

17. Buletinul ”Bune practici în domeniul prevenirii și combaterii violenței asupra copiilor” (2014), elaborat în cadrul proiectului „Liber, puternic și protejat – spre un sistem mai bun de protecție a copilului în Republica Moldova”, implementat în parteneriat cu Centrul de Informare și Documentare pentru Drepturile Copilului și cu suportul financiar al Fundației OAK și UNICEF Moldova.
18. UNESCO (2018). Ghidul tehnic internațional privind educația sexuală; Abordare bazată pe dovezi. Paris. (<http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>);
19. UNFPA (2014) Ghidul operațional pentru educația sexuală cuprinzătoare; un accent pe drepturile omului și pe gen. New York. (<https://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensive-sexuality-education>).
20. Leșco G., Chirev L. Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid pentru persoanele de resursă din comunitate. Chișinău, 2012.
21. Leșco G., Luchian A. Sănătatea adolescenților, factorii determinanți comportamentali și sociali. Studiu CSCȘ, 2014.