

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII  
CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM**

**PROGRAME ȘCOLARE REVIZUITE**

pentru disciplina opțională

***EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE***

CLASELE I – a XII-a

(variantă modulară)

*Aprobat cu Ordin al Ministrului*

*Nr.4496 / 11.08.2004*

București

2004

## Educație pentru sănătate, clasele I - a XII-a

### NOTĂ DE PREZENTARE

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept "o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității". Din perspectivă publică, sănătatea constituie, datorită imenselor sale implicații individuale, sociale și demografice, unul dintre obiectivele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume. În acest sens, în 1977, statele membre ale Organizației Mondiale a Sănătății (inclusiv România), au decis în mod unanim că "țelul social principal al guvernelor și OMS în decadele viitoare, să fie realizarea unei stări de sănătate a întregii populații a Globului, care să permită tuturor oamenilor să ducă o viață productivă din punct de vedere economic și social".

Prezenta programă face parte integrantă din **Programul Național "Educația pentru sănătate în școala românească"** și este adresată în special cadrelor didactice care doresc să își asume roluri de formatori și facilitatori ai dezvoltării armonioase a copilului și adolescentului, a stării lui de bine și a unei calități superioare a vieții. Ea constituie un instrument util în realizarea la clasă a activităților de educație pentru sănătate. În același timp programul se adresează elevilor, părinților acestora și întregii comunități.

Abordarea domeniilor educației pentru sănătate este realizată din perspectivă științifică, pedagogică și legislativă. Cadrul didactic poate utiliza și armoniza informația pe cicluri de dezvoltare, în funcție de nivelul clasei, de dezvoltarea psihosomatică a elevilor și de particularitățile locale. Programele școlare vin în întâmpinarea nevoilor fundamentale de educație ale oricărui copil și adolescent iar formarea unui stil de viață sănătos, integrarea sexualității în maturarea emoțională, controlul stresului, dobândirea de repere în orientarea școlară și profesională devin condiții esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a personalității elevului.

Prin elaborarea unei oferte de curriculum școlar de **"Educație pentru sănătate"** ca disciplină opțională s-a urmărit promovarea cunoștințelor corecte privind diverse aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Școala, prin autoritatea morală pe care o are, poate aduce o contribuție substanțială în transmiterea acestor cunoștințe de educație pentru sănătatea elevilor, și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat de populație.

Obiectivele urmărite în cadrul **Programului Național "Educația pentru sănătate în școala românească"** vizează:

1. **promovarea sănătății și a stării de bine a elevului**, respectiv:
  - funcționarea optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mintal, emoțional, social și spiritual;
  - formarea unui stil de viață sănătos.
2. **dezvoltarea personală a elevului**, respectiv:
  - autocunoașterea și construirea unei imagini pozitive despre sine;
  - comunicare și relaționare interpersonală;
  - controlul stresului;
  - dezvoltarea carierei personale.
3. **prevenire**, respectiv:
  - prevenirea accidentelor și a comportamentelor cu risc pentru sănătate;
  - prevenirea atitudinii negative față de sine și viață;
  - prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză.

- Programul național și curriculum-ul de **Educație pentru sănătate** urmăresc:
- să asigure educarea populației școlare pentru un stil de viață sănătos;
- să faciliteze accesul la o informație corectă, avizată, atât în mediul urban cât și în mediul rural;
- să realizeze, în mod indirect, educația adulților;
- să conducă la diminuarea numărului de îmbolnăviri și reducerea comportamentelor cu risc pentru sănătate;
- să contribuie la creșterea calității actului medical.

Programul național "**Educația pentru sănătate în școala românească**" oferă în ansamblul său, din perspectiva strategiei sale de realizare, dezvoltarea componentei de educație pentru sănătate atât în cadrul unui curriculum cât și ca activități extracurriculare și extrașcolare.

În procesul de elaborare a curriculum-ului de **Educație pentru sănătate** în învățământul primar, gimnazial și liceal s-au avut în vedere trei repere fundamentale:

- raportarea la dinamica și la necesitățile actuale precum și la finalitățile de perspectivă ale sistemului românesc de învățământ, generate de evoluțiile sociale;
- raportarea la tendințele actuale și la criteriile internaționale general acceptate în domeniul reformelor curriculare;
- raportarea la acele tendințe ale sistemului românesc de învățământ care sunt pertinente din punctul de vedere al redimensionării valorilor educației.

Alături de reperele enunțate mai sus, s-a avut în vedere construirea programelor școlare pe baza următorilor indicatori:

- nivelul, varietatea și complexitatea intereselor educaționale ale elevilor pe probleme de sănătate;
- ritmul multiplicării permanente a domeniilor cunoașterii și a nevoilor de educație;
- exigențele formării personalității elevului într-o lume în schimbare.

Elaborarea curriculum-ului de **Educație pentru sănătate** a urmărit, totodată:

- **adecvarea curriculum-ului**, în ansamblul său, la contextul socio-cultural național;
- **racordarea curriculum-ului** la evoluțiile în domeniu înregistrate în plan internațional;
- **coerența**, manifestată atât la nivelul relației dintre curriculum și finalitățile sistemului de învățământ cât și la nivelul diferitelor componente intrinseci ale acestuia;
- **pertinența curriculum-ului** în raport cu obiectivele educaționale;
- **transparența curriculum-ului** în raport cu obiectivele educaționale;
- **articularea optimă** a fazelor procesului curricular în ansamblul său: proiectare, elaborare, aplicare, revizuire permanentă.

Curriculum-ul de **Educație pentru sănătate** a fost elaborat în variantă modulară.

Concepția organizării modulare a conținuturilor îi aparține lui L. D'Hainaut, conform căruia un modul didactic trebuie să satisfacă următoarele cerințe fundamentale:

"a. să prezinte sau să definească un ansamblu de situații de învățare; b. să posede o funcție proprie, specificată cu grijă și să vizeze obiective bine definite; c. să propună probe în vederea orientării celui ce studiază și/sau a celui ce predă și să le ofere un feed-back; d. să poată să se integreze în itinerariile și logicile învățării."

Organizarea modulară urmărește să ofere utilizatorului o bază flexibilă pentru aplicarea programului național **Educația pentru sănătate în școala românească**, în cadrul orelor de Curriculum la Decizia Scolii (CDS).

Curriculum-ul de **Educație pentru sănătate** cuprinde următoarele module:

- Educația pentru sănătate, clasele I/a II-a;
- Educație pentru sănătate, clasele a III-a/a IV-a;
- Educație pentru sănătate, clasele a V-a/a VI-a;
- Educație pentru sănătate, clasele a VII-a/a VIII-a;
- Educație pentru sănătate, clasele a IX-a/a X-a;
- Educație pentru sănătate, clasele a XI-a/ a XII-a.

Modulele prezentate sunt în acord cu formatul programelor pentru învățământul obligatoriu și cel liceal. Ele sunt elaborate în coerență verticală precum și orizontală, prin raportare la achizițiile de trunchi comun stipulate pentru clasele respective.

Pentru **învățământul primar și gimnazial** programele conțin:

- obiective cadru;
- obiective de referință și exemple de activități de învățare;
- lista orientativă de conținuturi;
- exemple de modalități de adaptare și selectare a obiectivelor de referință și a conținuturilor la nivelul fiecărei clase;
- sugestii metodologice și de evaluare formativă.

Pentru **învățământul liceal** programele conțin:

- competențe generale;
- valori și atitudini;
- competențe specifice și conținuturi;
- modalități de adaptare și selectare a competențelor și a conținuturilor la nivelul fiecărei clase;
- sugestii metodologice și de evaluare formativă.

În această structurare programele permit profesorilor și învățătorilor să-și selecteze și să-și adapteze conținuturile propuse în funcție de achizițiile elevilor (avem în vedere participarea/neparticiparea acestora în anul/anii anterior/i la un curs de Educație pentru sănătate), dar și de alți factori, cum ar fi caracteristicile grupului de elevi (vârstă, mediu social și școlar), resursele didactice disponibile etc.

**Modulele propuse pot fi folosite astfel:**

- la nivelul unei clase, urmărind toate obiectivele de referință sau o selecție/adaptare a acestora, prin intermediul celor 9 domenii de conținuturi (în interiorul acestora învățătorul/profesorul putând stabili subtemele cele mai relevante grupului țintă);
- la nivelul a două clase, prin departajarea obiectivelor de referință (sau selectarea/adaptarea lor), prin multiplicarea activităților de învățare și prin parcurgerea, după nevoi, a tuturor temelor de sub cele 9 domenii obligatorii.

**Recomandăm ca:**

- temele ce vizează „Stima de sine” (ca imagine pozitivă despre propria persoană, încrederea în sine etc.) „Asertivitate”, „Negocierea conflictelor”, precum și alte teme legate de comunicare, să fie abordate în toate modulele (ca teme de sine stătătoare sau integrate în teme din alte domenii);
- teme legate de prevenirea transmiterii HIV/SIDA, de solidaritatea cu persoanele afectate și infectate HIV/SIDA vor fi abordate în concordanță cu capitolele legate de legislație, igienă, sănătate mintală, prevenire a consumului de substanțe toxice, violență etc.

**În consecință**, în structurarea modulară prezentată se obțin următoarele avantaje:

- asigurarea progresiei în achiziții pentru elevul care urmează opționalul pe parcursul mai multor ani de studiu;
- dezvoltarea unor deprinderi și comportamente specifice educației pentru sănătate precum și parcurgerea tuturor domeniilor de conținut ale disciplinei chiar în cazul în care elevii optează o singură dată pe parcursul întregii școlarități pentru acest opțional. Elevii au ocazia să descopere domeniul și să-l integreze în structurile sale cognitive și afective;
- articularea educației formale, nonformale și informale.

***CLASELE I – a IV-a***

**OBIECTIVE CADRU**

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate</b></li><li><b>2. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului</b></li></ol> |
|--|

## Educație pentru sănătate, clasele I – a II-a

### NOTĂ DE PREZENTARE

Programa de *Educație pentru sănătate* clasele I – a II-a cuprinde:

Obiective cadru (aceleași pentru tot ciclul primar);

Obiective de referință (grupate sub obiectivele cadru) și exemple de activități de învățare corespunzătoare fiecăruia dintre acestea.

Lista de conținuturi.

Învățătorul are posibilitatea să selecteze și să adapteze obiectivele de referință și conținuturile în funcție de grupul de elevi. Lista de conținuturi prezentată este orientativă, dar este obligatorie parcurgerea a cel puțin unei teme din fiecare domeniu al educației pentru sănătate. Programa poate fi parcursă fie în clasa I, fie în clasa a II-a sau poate fi parcursă în ambele clase, prin departajarea obiectivelor de referință și prin multiplicarea activităților de învățare (de exemplu OR 1.2. poate fi atins și prin activități de învățare de tipul: discuții cu elevii, vizita unui grup de adolescenți în clasă sau a unui bebeluș, pentru clasa I sau realizarea unui miniproiect "Trecutul meu" care să reflecte o viziune personală asupra schimbării, pentru clasa a II-a).

Recomandăm cadrelor didactice ca pentru clasa I accentul să fie pus, în special, pe domeniile **Igienă personală și Sănătatea alimentației**, iar la clasa a II-a pe **Creștere și dezvoltare în perioada copilăriei, Boli cauzate de lipsa de igienă, Sănătate mintală**.

**Metode și tehnici de predare:** recomandăm metodele interactive adaptate elevilor de clasele I-II, în special : jocul de rol, conversația, observația, discuția facilitată.

**Modalități de evaluare:** probe scrise, probe orale, probe practice, autoevaluarea, miniproiecte, portofolii.

**Materiale auxiliare\*** care pot fi utilizate ca suport de curs al opționalului:

- Ghidul informativ pentru cadrele didactice pentru domeniile: Elemente de anatomie, Igienă personală, Activitate și odihnă, Sănătatea alimentației, Sănătatea mediului, Sănătate mintală, Violența, Accidente;
- Ghid metodic;
- Buletinele informative "Educație pentru sănătate", editate sub egida MEdC;
- Alte materiale elaborate de MEdC sau cu avizul MEdC.

**\*NOTA:** Toate materialele auxiliare destinate predării disciplinei "Educație pentru sănătate" utilizate în școli sunt/vor fi cele elaborate de Ministerul Educației și Cercetării (MEdC) și avizate de Ministerul Sănătății (MS)-pentru conformitatea termenilor de specialitate. Se pot utiliza și alte materiale auxiliare, cu condiția, ca acestea să fie aprobate de MEdC, care va facilita obținerea avizului din partea MS.

## CURRICULUM CLASELE I – a II-a

### OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

#### 1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

##### Obiective de referință

*La sfârșitul claselor I și a II-a elevul va fi capabil:*

- 1.1. să identifice principalele părți ale organismului, utilizând termeni simpli de anatomie
- 1.2. să identifice transformările corpului prin creștere, folosind termeni simpli de anatomie

##### Exemple de activități de învățare

*Pe parcursul claselor I și a II-a se recomandă următoarele activități:*

- exerciții-joc de descoperire a părților componente ale corpului uman, utilizând mulaje, planșe, imagini sau prin studiul propriului corp;
- exerciții de recunoaștere pe bază de imagini.

#### 2. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului

##### Obiective de referință

- 2.1. să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;
- 2.2. să recunoască cazuri de violență și sentimente asociate cu acestea;
- 2.3. să aplice corect normele igienico-sanitare;
- 2.4. să identifice rolul activității fizice și al odihnei în menținerea sănătății
- 2.5. să comenteze situații de abuz, violență, accidente
- 2.6. să utilizeze corect noțiuni privind calitatea produselor alimentare, a proceselor din mediul înconjurător
- 2.7. să-și formeze reprezentări corecte asupra sinelui și celorlalți

##### Exemple de activități de învățare

- descrierea unor comportamente sănătoase;
- enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor;
- identificarea alimentelor sănătoase;
- exerciții de comparare a situațiilor reale și imaginare;
- exerciții de raportare la reguli standard;
- povestiri orale;
- prezentarea unui program zilnic
- exerciții de recunoaștere a unor substanțe toxice și agenți nocivi pentru organism.
- exerciții de luare a deciziilor;
- exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a vestimentației prin simularea unor situații;
- realizarea unor expoziții cu materiale create sau procurate de elevi;
- aprecierea timpului acordat activității fizice și odihnei;
- prezentarea unui program zilnic;
- studierea cazurilor reale și precizarea regulilor respectate/ nerespectate;
- analiza unor situații de abuz, violență, accidente;
- comentarea unor situații prezentate în media.
- exemple de observare și evaluare a valabilității produselor alimentare;
- modalități de evitare a folosirii substanțelor toxice, a accidentelor;
- povestiri.
- descrierea propriei persoane în relațiile cu ceilalți;
- diferențe și asemănări în reprezentările asupra oamenilor.

## CONȚINUTURI

- 1. NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE**
  - 1.1 Corpul uman: părți componente, localizarea organelor interne
  - 1.2. Organele de simț
  - 1.3. Starea de sănătate și boala. Ce înseamnă să fii sănătos?
  - 1.4. Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei
  - 1.5. Abilități personale cu rol protector pentru sănătate (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și băieți)
- 2. IGIENA PERSONALĂ**
  - 2.1. Igiena cavității bucale
  - 2.2. Igiena mâinilor și a unghiilor
  - 2.3. Igiena părului
  - 2.4. Igiena corpului
  - 2.5. Igiena îmbrăcăminteii
  - 2.6. Igiena încălțăminteii
  - 2.7. Boli cauzate de lipsa de igienă (diareile, hepatita, parazitozele etc.)
  - 2.8. Gripa și virozele respiratorii
  - 2.9. Importanța igienei pentru sănătate (în prevenirea imbolnăvirilor: HIV/SIDA, TBC etc.)
- 3. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ**
  - 3.1. Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei
  - 3.2. Timpul liber: activități școlare și extrașcolare
- 4. SĂNĂTATEA MEDIULUI**
  - 4.1. Mediul înconjurător, mediu sănătos
  - 4.2. Curățenia în clasa și școala mea
- 5. SĂNĂTATE MINTALĂ**
  - 5.1. Autocunoașterea
  - 5.2. Eu și ceilalți, locul meu în colectiv
  - 5.3. Diferiți și, totuși, la fel. Solidaritatea cu persoanele cu nevoi
  - 5.4. Identificarea și controlul emoțiilor
- 6. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI**
  - 6.1. Tipuri de alimente
  - 6.2. Termenul de valabilitate al alimentelor. Reguli de păstrare a acestora
  - 6.3. Diversitatea alimentelor – condiție a sănătății (importanța vitaminelor, a iodului în alimentație etc.)
- 7. SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI**
  - 7.1. Eu și familia mea. Roluri în familie
  - 7.2. Diferențele între fată / băiat (relații sociale)
- 8. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**
  - 8.1. Substanțe dăunătoare sănătății
- 9. ACCIDENTE, VIOLENȚĂ, ABUZ FIZIC**
  - 9.1. Modalități de prevenire a accidentelor
  - 9.2. Forme de agresivitate frecvente în mediul școlar
  - 9.3. Drepturile mele / drepturile colegilor
- 10. MODALITĂȚI DE EVALUARE**
  - Autoevaluare
  - Portofolii
  - Probe orale
  - Probe practice



## Educație pentru sănătate, clasele a III-a – a IV-a

### NOTĂ DE PREZENTARE

Programa de educație pentru sănătate, clasele a III-a - a IV-a cuprinde 9 obiective de referință și exemple de activități de învățare pentru fiecare obiectiv.

Pentru clasa a III-a prioritară sunt domeniile **Igienă personală, Sănătatea alimentației, Sănătate mintală**, iar pentru clasa a IV-a **Activitate și odihnă, Sănătatea mediului**. Abordarea temei "Diferențe fizice dintre perioada copilăriei și pubertate" se poate realiza la nivelul clasei a IV-a. Recomandăm învățătorilor ca această temă să se discute în grupuri mixte.

**Metode și tehnici de predare:** jocul de rol, studiul de caz, conversația, știu/vreau să știu/ am învățat, dezbateră, observația, Philips 6.6.

**Modalități de evaluare:** probe scrise, probe orale, probe practice, autoevaluare, miniproiecte, portofolii.

**Materiale auxiliare\*** ce pot fi folosite ca suport de curs al opționalului:

- Ghid informativ pentru cadrele didactice pentru domeniile: Elemente de anatomie, Igienă personală, Activitate și odihnă, Sănătatea alimentației, Sănătatea mediului, Sănătate mintală, Violența, Accidente;
- Ghid metodic;
- Buletinele informative "Educație pentru sănătate", editate sub egida MEEdC;
- Alte materiale elaborate de MEEdC sau cu avizul MEEdC.

\*NOTA: Toate materialele auxiliare destinate predării disciplinei "Educație pentru sănătate" utilizate în școli sunt/vor fi cele elaborate de Ministerul Educației și Cercetării (MEEdC) și avizate de Ministerul Sănătății (MS)-pentru conformitatea termenilor de specialitate. Se pot utiliza și alte materiale auxiliare, cu condiția ca acestea să fie aprobate de MEEdC, care va facilita obținerea avizului din partea MS.

## CURRICULUM CLASELE a III-a – a IV-a

### OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

#### 3. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

##### Obiective de referință

*La sfârșitul claselor a III-a și a IV-a elevul va fi capabil:*

- 1.1. să identifice tipuri de boli și pericolul acestora pentru sănătate, folosind un limbaj simplu
- 1.2. să descrie beneficiile alimentației sănătoase, activității fizice, odihnei
- 1.3. să-și formeze opinii referitor la sănătatea personală, a mediului

##### Exemple de activități de învățare

*Pe parcursul claselor a III-a și a IV-a se recomandă următoarele activități:*

- stabilirea de măsuri de prevenire a îmbolnăvirilor;
- alcătuirea de enunțuri;
- rebus.
- formulări de concluzii;
- completarea de fișe.
- expoziții tematice;
- activități în aer liber, excursii, drumeții;
- joc de rol tip "proces".

#### 2. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului

##### Obiective de referință

- 2.1. să identifice factorii interni și externi care determină starea de boală și de sănătate
- 2.2. să identifice aspectele fizice și comportamentele omului sănătos
- 2.3. să aplice conștient reguli pentru menținerea sănătății acasă, la școală, în comunitate
- 2.4. să recunoască situațiile de abuz ale adulților asupra copiilor și forme ale violenței intragrupale
- 2.5. să analizeze efectele pe termen scurt și lung ale substanțelor nocive asupra organismului
- 2.6. să găsească soluții proprii pentru rezolvarea problemelor de sănătate specifice vârstei
- 2.7. să manifeste un comportament ecologic responsabil

##### Exemple de activități de învățare

- dezbateri pe teme date;
- formulări de concluzii simple;
- discuții de grup asupra conceptelor "sănătate"/"boală";
- comentarii de imagini.
- exerciții de luare a deciziilor.
  
- analiza unor situații de abuz;
- comentarea unor cazuri din media.
  
- discuții despre substanțele cu potențial vătămător;
- întocmirea de portofolii.
- exerciții de rezolvare a unor situații-problemă;
- studiul unor statistici medicale asupra populației infantile.
- discuții de grup;
- miniproiecte;
- activități practice în școală/comunitate.

## CONȚINUTURI

- 1. NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE**
  - 1.1 Rolul organelor în corp
  - 1.2. Organismul-un tot unitar
- 2. IGIENĂ PERSONALĂ**
  - 2.1. Vaccinările și importanța lor
  - 2.2. Reguli de igienă intimă
  - 2.3. Rolul igienei personale în prevenirea bolilor transmisibile
  - 2.4. Parazițiile frecvente la copii. Bolile transmise de animale
  - 2.5. Controlul stomatologic periodic
- 3. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ**
  - 3.1. Rolul educației fizice și sportive în dezvoltarea armonioasă a organismului
  - 3.2. Refacerea după efort
  - 3.3. Efort fizic / efort intelectual
  - 3.4. Modalități de diminuare a oboselii
- 4. SĂNĂTATEA MEDIULUI**
  - 4.1. Poluarea aerului – ce este și cine o produce? Cum influențează poluarea sănătatea?
  - 4.2. Pentru o planetă sănătoasă.
  - 4.3. Obiectele noi devin deșeurile. Dar deșeurile, pot deveni obiecte noi?
- 5. SĂNĂTATE MINTALĂ**
  - 5.1. Recompense și satisfacție
  - 5.2. Porecle și etichetări
  - 5.3. Calități ale copiilor (Activități de tip "Pot și vreau!")
  - 5.4. Reacții la teamă: față de învățător, părinți, note
- 6. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI**
  - 6.1. Influența alimentelor de origine vegetală și animală
  - 6.2. Efectele alimentației unilaterale
  - 6.3. Consecințele excesului de dulciuri
- 7. SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI**
  - 7.1. Percepții reciproce ale băieților și fetelor
  - 7.2. Modificări corporale la pubertate
  - 7.3. Cum am apărut eu pe lume?
- 8. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**
  - 8.1. Uzul și abuzul de substanțe: medicamente etc.
  - 8.2. Cum să spunem NU! îndemnul de a consuma
- 9. ACCIDENTE, VIOLENȚĂ, ABUZ, VALORI UMANITARE**
  - 9.1. Jocul – între dinamism și agresivitate
  - 9.2. Răspunsul la agresivitatea celorlalți
  - 9.3. Abuzul adulților asupra copiilor

### MODALITĂȚI DE EVALUARE

- Probe orale
- Probe practice
- Autoevaluare
- Miniproiecte
- Portofolii
- Probe scrise

***CLASELE a V-a – a VIII-a***

**I. OBIECTIVE CADRU**

- 1. Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice educației pentru sănătate**
- 2. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate**
- 3. Dezvoltarea capacității de a rezolva situații problemă privind sănătatea și mediul**

## Educație pentru sănătate, clasele a V-a – a VI-a

### NOTĂ DE PREZENTARE

Pentru acest modul s-au elaborat 10 obiective de referință corespunzătoare celor trei obiective cadru din gimnaziu. Profesorul are posibilitatea de a selecta și adapta obiectivele de referință și activitățile de învățare pentru cele două clase (a V-a - a VI-a) dar este obligatorie abordarea celor 9 domenii. Numărul de ore și de activități de învățare pentru fiecare temă va fi decis de profesor. Recomandăm ca OR 1.1., 2.1., 2.4 să fie aprofundate în special la clasa a V-a iar 1.2., 2.2., 2.5. la clasa a VI-a. De asemenea, recomandăm profesorilor ca prin activitățile desfășurate să formeze la elevi abilități de viață (luarea deciziilor, comunicare eficientă, autocunoaștere, gândire critică).

**Metode și tehnici de predare:** brainstorming, problematizarea, jocul de rol, studiul de caz, conversația, știu/vreau să știu/am învățat, dezbateră, observația, Philips 6.6., cubul, mozaicul.

**Metode de evaluare:** probe scrise, probe orale, probe practice, autoevaluarea, miniproiecte, portofolii, proiecte, referate.

**Materiale auxiliare\*** ce pot fi folosite ca suport de curs al opționalului:

- Ghid informativ pentru cadre didactice pentru domeniile: Elemente de anatomie, Igienă personală, Activitate și odihnă, Sănătatea alimentației, Sănătatea mediului, Sănătate mintală, Violența, Accidente;
- Ghid metodic;
- Buletinele informative "Educație pentru sănătate", editate sub egida MEdC;
- Alte materiale elaborate de MEdC sau cu avizul MEdC.

**\*NOTA:** Toate materialele auxiliare destinate predării disciplinei "Educație pentru sănătate" utilizate în școli sunt/vor fi cele elaborate de Ministerul Educației și Cercetării (MEdC) și avizate de Ministerul Sănătății (MS)-pentru conformitatea termenilor de specialitate. Se pot utiliza și alte materiale auxiliare, cu condiția ca acestea să fie aprobate de MEdC, care va facilita obținerea avizului din partea MS.

**OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE**

**1. Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice educației pentru sănătate**

**Obiective de referință**

*La sfârșitul claselor a V-a și a VI-a elevul va fi capabil:*

- 1.1. să identifice modificările organismului la pubertate, folosind un limbaj adecvat
- 1.2. să explice diferențele dintre stările de sănătate/disconfort fizic/boală
- 1.3. să identifice sursele de informație corectă în probleme de sănătate

**Exemple de activități de învățare**

*Pe parcursul claselor a V-a și a VI-a se recomandă următoarele activități:*

- exerciții de reprezentare a organismului la pubertate;
- evidențierea modificărilor somatice pe vârste;
- vizionarea de filme didactice.
- interpretarea unor scenarii, piese, roluri cu conținut specific;
- inițierea și desfășurarea unor jocuri de simulare a diferențelor dintre stările de sănătate și boală;
- discuții în cadrul activităților de grup
- elaborarea de proiecte.
- exerciții de documentare, utilizarea de statistici;
- realizarea de portofolii, pliante, broșuri;
- realizarea de portofolii, pliante, broșuri tematice;
- proiecte de grup.

**2. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate**

**Obiective de referință**

- 2.1. să aplice regulile de igienă personală și igienă a mediului
- 2.2. să ia decizii responsabile / corecte în situații de amenințare a stării de sănătate
- 2.3. să dezvolte relații sănătoase interpersonale și cu mediul
- 2.4. să se implice în activități de prevenire și combatere a factorilor de risc asupra sănătății
- 2.5. să manifeste un comportament responsabil referitor la igiena sexuală

**Exemple de activități de învățare**

- compararea stărilor de sănătate și boală;
- inițierea și desfășurarea unor jocuri pe teme de igienă.
- predicții despre starea de sănătate în condiții de suprasolicitare fizică, psihică, consum de alcool sau droguri.
- compararea stării de sănătate cu starea de boală;
- inițierea și desfășurarea unor jocuri pe teme de igienă.
- formularea și rezolvarea de situații problemă privind starea de sănătate;
- realizarea de proiecte;
- realizarea de inventare sumare ale factorilor de risc specifici vârstei.
- discuții pe grupe cu scopul de a identifica ariile de vulnerabilitate din perspectiva igienei aparatului genital;
- elaborarea de mesaje.

### 3. Dezvoltarea capacității de a rezolva situații problemă privind sănătatea și mediul

<b>Obiective de referință</b>	<b>Exemple de activități de învățare</b>
3.1. să identifice nevoia de ajutor și să acorde primul ajutor în cazul unor urgențe medicale simple	<ul style="list-style-type: none"><li>- măsuri de prim ajutor în caz de insolație, accidente ale sistemului locomotor, respirator, circulator;</li><li>- tratamentul de urgență în caz de febră, vomă, diaree, leșin;</li><li>- formularea și rezolvarea de situații problemă privind starea de sănătate;</li><li>- realizarea de proiecte;</li><li>- concursul "Sanitarii pricepuți".</li></ul>
3.2. să aprecieze efectele pe termen scurt și lung ale factorilor de risc pentru sănătate	<ul style="list-style-type: none"><li>- clasificarea factorilor de risc din mediul intern / extern;</li><li>- realizarea unor miniproiecte individuale sau de grup;</li><li>- confecționarea de afișe, pliante, planșe, benzi desenate ș.a.</li><li>- reprezentarea schematică a relației organism-mediul.</li></ul>
3.3. să se implice în tratarea diferențială a deșeurilor menajere	<ul style="list-style-type: none"><li>- elaborarea de scenarii pentru valorificarea deșeurilor comunitare.</li></ul>
3.4. să evalueze factorii favorizanți și consecințele abuzurilor și violenței domestice	<ul style="list-style-type: none"><li>- discuții pe exemple din media;</li><li>- procesul "violentei domestice".</li></ul>

## CONȚINUTURI

### 1. NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE

- 1.1. Creșterea și dezvoltarea organismului la pubertate
- 1.2. Noțiuni de bază despre sistemul reproducător

### 2. IGIENĂ PERSONALĂ

- 2.1. Modalități de prevenire a bolilor (inclusiv HIV/SIDA, TBC)
- 2.2. Atitudinea față de bolnavi
- 2.3. Igiena și anotimpurile

### 3. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ

- 3.1. Regimul de muncă și odihnă al elevului de gimnaziu
- 3.2. Parametrii efortului: volum, intensitate și complexitate
- 3.3. Curba capacității de efort: zi, săptămână, an
- 3.4. Atitudini pozitive ale fetelor și băieților față de exercițiul fizic

### 4. SĂNĂTATEA MEDIULUI

- 4.1. Principalele tipuri de poluare, măsuri de prevenire și de combatere a acestora
- 4.2. Efectele poluării asupra sănătății
- 4.3. O comunitate mai curată: colectarea diferențiată a deșeurilor

## **5. SĂNĂTATE MINTALĂ**

- 5.1. Eu în familie
- 5.2. Locul meu în grup. Nu sunt singur, sunt cu prietenii mei (solidaritatea cu copiii bolnavi de HIV/SIDA, TBC și cu disabilități)
- 5.3. Timiditatea/încrederea în sine
- 5.4. Disconfortul psihic: cauze, efecte

## **6. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI**

- 6.1 Piramida alimentelor.
- 6.2 Eticheta – cartea de vizită a alimentelor
- 6.3 Drepturile consumatorilor
- 6.4 Ghidul alimentației sănătoase

## **7. SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI**

- 7.1. Sentimentului de iubire față de cei apropiați și a atașamentului față de familie
- 7.2. Prietenia și iubirea: factorii care influențează deciziile de implicare/neimplicare în relații interpersonale

## **8. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**

- 8.1. Libertate sau dependență: să știi să spui NU! drogurilor
- 8.2. Efectele consumurilor de droguri asupra organismului
- 8.3. Drogul în preajma mea

## **9. ACCIDENTE, VIOLENTE, ABUZ, VALORI UMANITARE**

- 9.1 Primul ajutor în caz de accidente (fracturi, hemoragii, lipotimii, luxații, entorse etc.)
- 9.2 Strada-loc de joacă?
- 9.3 Reacții în situații critice
- 9.4 Ce este violența în familie? Efecte asupra copiilor: primele atitudini

### **Modalități de evaluare**

- Probe scrise
- Probe orale
- Probe practice
- Autoevaluare
- Proiecte
- Portofolii
- Referate



## Educație pentru sănătate, clasele a VII-a – a VIII-a

### NOTĂ DE PREZENTARE

Programa de **Educație pentru sănătate**, clasele a VII-a - a VIII-a, cuprinde 9 obiective de referință și exemple de activități de învățare corespunzătoare. În acest modul a fost eliminat domeniul Elemente de anatomie și fiziologie, obiectivele acestui domeniu fiind cuprinse în trunchiul comun.

Pentru clasa a VII-a recomandăm, în special, activități specifice domeniilor **Igienă personală, Sănătatea alimentației, Sănătatea reproducerii și a familiei, Consumul și abuzul de substanțe toxice, Accidente, violență, abuz, valori umanitare**. În abordarea temelor "Sarea iodată", „Declanșarea obezității”, „Imaginea corporală” pentru clasa a VII-a, se va face conexiunea cu informațiile/cunoștințele dobândite de la alte discipline (biologie, chimie etc.).

Pentru clasa a VIII-a, obligatorie este parcurgerea temelor "**Dozarea efortului intelectual pentru examene și concursuri**"; "**Planuri de viitor: familie, relații sociale, impactul vieții sexuale asupra viitorului**"; "**Sarcina nedorită și avortul: riscuri, planificarea familială**"; "**Toxicomania**" realizate prin diverse activități de învățare care să-i ajute pe elevi în luarea deciziilor și în formarea unui comportament responsabil.

**Metode și tehnici de predare:** brainstorming, problematizarea, jocul de rol, studiul de caz, conversația, știu/vreau să știu/am învățat, dezbateră, observația, Philips 6.6., cubul, mozaicul.

**Metode de evaluare:** probe scrise, probe orale, probe practice, autoevaluarea, miniproiecte, portofolii, proiecte, referate.

**Materiale auxiliare\*** ce pot fi folosite ca suport de curs al opționalului:

- Ghid informativ pentru cadre didactice pentru domeniile: Elemente de anatomie, Igienă personală, Activitate și odihnă, Sănătatea alimentației, Sănătatea mediului, Sănătate mintală, Sănătatea reproducerii și a familiei, Violența, Accidente;
- Buletinele informative "Educație pentru sănătate", editate sub egida MEdC;
- Alte materiale elaborate de MEdC sau cu avizul MEdC.

\***NOTA:** Toate materialele auxiliare destinate predării disciplinei "Educație pentru sănătate" utilizate în școli sunt/vor fi cele elaborate de Ministerul Educației și Cercetării (MEdC) și avizate de Ministerul Sănătății (MS)-pentru conformitatea termenilor de specialitate. Se pot utiliza și alte materiale auxiliare, cu condiția ca acestea să fie aprobate de MEdC, care va facilita obținerea avizului din partea MS.

## OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

### 1. Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice educației pentru sănătate

#### Obiective de referință

*La sfârșitul claselor a VII-a și a VIII-a elevul va fi capabil:*

- 1.1. să-și susțină propriile idei conforme cu principiile educației pentru sănătate

#### Exemple de activități de învățare

*Pe parcursul claselor a VII-a și a VIII-a se recomandă următoarele activități:*

- realizarea unor albume, afișe, scenarii pentru realizarea unor producții audio/video pe teme ale educației pentru sănătate;
- dezbaterăa unor situații problemă, în care nu se respectă principiile educației pentru sănătate.

### 2. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate

#### Obiective de referință

- 2.1. să-și identifice punctele tari și punctele slabe ale propriei stări de sănătate
- 2.2. să evalueze pericolul reprezentat de consumul de substanțe toxice și droguri pentru starea de sănătate
- 2.3. să analizeze efectele unor comportamente neadecvate stării de sănătate, pe grupe de vârstă
- 2.4. să manifeste inițiativă în combaterea comportamentelor neadecvate observate la cei din jur: violența intragrupală, violența mass-media, traficul de ființe umane
- 2.5. să utilizeze instrumentele necesare susținerii unui comportament alimentar sănătos

#### Exemple de activități de învățare

- participarea la concursuri cu teme privind educația pentru sănătate;
- realizarea unor micro-cercetări privind starea de sănătate a colegilor.
- caracterizarea tipologică a adolescenților consumatori de droguri și alte substanțe toxice;
- analiza unor cazuri de toxicomani prezentate în media.
- exerciții de luare a deciziilor și de analiză a consecințelor neadecvării comportamentale pentru starea de sănătate.
- proiecte comunitare/în școală privind reducerea frecvenței comportamentelor neadecvate.
- realizarea unui ghid privind comportamentul alimentar sănătos pentru elevii de gimnaziu.

### 3. Dezvoltarea capacității de a rezolva situații problemă privind sănătatea și mediul

#### Obiective de referință

- 3.1. să identifice oportunitățile pentru sănătatea mediului și factorii de risc la adresa acestuia

#### Exemple de activități de învățare

- lansarea unor proiecte individuale/ de grup pe teme de sănătate a mediului prin realizarea de postere/afișe;
- concursuri interclase pe probleme de mediu.

- |      |   |  |
|------|---|--|
| 3.2. | să analizeze consecințele consumului de substanțe toxice asupra sănătății fizice și mentale | <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea unor minianchete și a unor interviuri privind comportamentele consumatorilor de substanțe toxice;</li> <li>- elaborarea de materiale privind caracteristicile psihologice și comportamentale ale toxicomanilor.</li> </ul> |
| 3.3. | să cunoască consecințele debutului vieții sexuale   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de întocmire a planului de viață;</li> <li>- exerciții de negociere a implicării proprii persoane în debutul vieții sexuale.</li> </ul>   |
| 3.4. | să intervină eficient în situațiile problemă din domeniul sănătății                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de negociere;</li> <li>- realizarea de materiale informative.</li> </ul>  |

## CONȚINUTURI

### 1. IGIENA PERSONALĂ

- 1.1. Influența modei asupra dezvoltării personale a elevului
- 1.2. Produsele și serviciile cosmetice, riscurile folosirii lor: manichiura, pedichiura, cosmetica - potențiali factori de risc
- 1.3. Ce este HIV/ SIDA? Ce este TBC –ul?

### 2. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ

- 2.1. Dozarea efortului intelectual pentru examene și concursuri
- 2.2. Modalități și abilități de organizare a timpului

### 3. SĂNĂTATEA MEDIULUI

- 3.1. Resursele naturale: importanța lor pentru un organism sănătos
- 3.2. Factorii de mediu care influențează starea de sănătate

### 4. SĂNĂTATE MINTALĂ

- 4.1. Stres, supraîncărcare, adaptabilitate
- 4.2. Controlul emoțiilor negative (frica, furia etc.)
- 4.3. Exprimarea stărilor emoționale ale fetelor și băieților
- 4.4. Vocație și împlinire

### 5. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI

- 6.1. Calitățile organoleptice ale alimentelor: ponderea alimentelor în rația zilnică
- 6.2. Sarea iodată în alimentație: efectele carenței de iod
- 6.3. Declanșarea obezității prin alimentație nesănătoasă
- 6.4. Raportul calitate-preț în alegerea alimentelor
- 6.5. Imaginea corporală și comportamentul alimentar

### 6. SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI

- 5.1. Ceasul organismului feminin, ceasul organismului masculin
- 5.2. Comportament sexual responsabil: atitudini față de debutul vieții sexuale
- 5.3. Mituri legate de sexualizare/comportament sexual (reacții comportamentale față manifestările anatomo-fiziologice ale pubertății)
- 5.4. Infecții cu transmitere sexuală - comportamente cu risc în transmiterea HIV/SIDA
- 5.5. Planuri de viață: familie, relații sociale, impactul vieții sexuale asupra viitorului
- 5.6. Concepția și sarcina-riscurile sarcinii în pubertate și adolescență pentru mamă și copil
- 5.7. Sarcina nedorită și avortul - servicii sociale: planificare familială, consiliere
- 5.8. Violență în sexualitate, abuzul sexual

## **7. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**

- 7.1. Trecerea de la consumul accidental la abuzul de droguri (toleranță, dependență, sevraj, dezintoxicare)
- 7.2. Dependența de alte substanțe (alcoolism, tabagism)
- 7.3. Mități, prejudecăți stereotipuri privind consumul de substanțe toxice
- 7.4. Consecințele toxicomaniei în plan individual și social
- 7.5. Legislația privind comercializarea, traficul și consumul de substanțe toxice

## **8. ACCIDENTE, VIOLENȚA, ABUZ, VALORI UMANITARE**

- 8.1. Forme ale violenței în familie (fizică, socială, economică, emoțională, sexuală)
- 8.2. Violența în mass-media. Consumatorul de mesaj
- 8.3. Modalități de prevenire a violenței
- 8.4. Traficul de ființe umane-consecințe individuale și sociale
- 8.5. Solidaritatea umană în situații de cataclisme, război, zone de conflict

### **Modalități de evaluare**

- probe scrise (eseuri, chestionare)
- probe orale
- probe practice
- autoevaluarea
- autoevaluare
- portofolii
- realizarea de anchete și minicercetări
- studii de caz

## **CLASELE a IX-a – a XII-a**

### **COMPETENȚE GENERALE**

- 1. Utilizarea unor noțiuni, concepte, legi și principii specifice educației pentru sănătate**
- 2. Investigarea și rezolvarea unor probleme vizând sănătatea**

### **VALORI ȘI ATITUDINI**

Curriculum-ul de Educație pentru sănătate are la bază și promovează următoarele valori și atitudini:

- Formarea unui stil de viață sănătos
- Respectul față de viața personală, sănătatea proprie și a celorlalți
- Dobândirea unui comportament responsabil referitor la sănătate
- Dezvoltarea toleranței și solidarității față de persoanele aflate în dificultate
- Manifestarea spiritului de inițiativă în situații critice ce vizează sănătatea
- Dezvoltarea motivației și responsabilității pentru sănătatea și ocrotirea mediului,
- Dobândirea unui comportament ecologic.

## Educație pentru sănătate, clasele a IX-a - a XII-a

### NOTĂ DE PREZENTARE

Pentru învățământul liceal au fost propuse două module: clasa a IX-a - a X-a și clasele a XI-a - a XII-a, ambele conținând un domeniu nou, respectiv **Noțiuni de bioetică**. În cele două module ponderea activității este destinată domeniilor **Sănătatea reproducerii și a familiei, Consumul și abuzul de substanțe toxice**.

Conținuturile propuse sunt orientative. Se recomandă *abordarea tuturor domeniilor* "Educației pentru sănătate", prin activități de învățare cât mai diverse, în funcție de necesitățile grupului de elevi.

### SUGESTII METODOLOGICE

#### Exemple de activități de învățare:

- modelarea și reprezentarea grafică a unor procese
- completarea unor fișe de observație
- investigații
- înregistrări audio-video
- implicarea în campanii de prevenire și combatere a consumului de droguri, delincvenței
- jocuri de rol
- studii de caz
- seminarii, simpozioane, concursuri
- rezolvarea creativă de probleme
- exerciții de rezolvare a conflictelor

#### Modalități de evaluare:

- probe orale
- probe scrise, eseuri, chestionare
- probe practice
- autoevaluare
- observația sistematică a elevilor
- portofolii

#### Exemple de metode și tehnici

- conversația euristică
  - jocul de rol
  - studiul de caz
  - problematizarea
  - brainstormingul
  - mozaicul
  - cubul
  - știu/vreau să știu/am învățat
- Materiale auxiliare\*** care pot fi utilizate ca suport de curs:
- Ghid informativ pentru cadre didactice pe domeniile **Elemente de anatomie, Igiena personală, Activitate și odihnă, Sănătatea alimentației, Sănătatea mediului, Sănătatea mintală, Sănătatea reproducerii și a familiei, Accidente, abuz, violență, valori umanitare**.
  - Ghid metodic
  - Buletinele informative "Educație pentru sănătate", editate de MEDC
  - Alte materiale editate de MEDC sau cu avizul MEDC

**\*NOTA:** Toate materialele auxiliare destinate predării disciplinei "Educație pentru sănătate" utilizate în școli sunt/vor fi cele elaborate de Ministerul Educației și Cercetării (MEC) și avizate de Ministerul Sănătății (MS)-pentru conformitatea termenilor de specialitate. Se pot utiliza și alte materiale auxiliare, cu condiția ca acestea să fie aprobate de MEDC, care va facilita obținerea avizului din partea MS.

**COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI**

**1. Utilizarea unor noțiuni, concepte, legi și principii specifice educației pentru sănătate.**

**Competențe specifice**

1.1. Identificarea factorilor care influențează dezvoltarea fizică și psihică a individului;

1.2. Utilizarea noțiunilor de anatomie, genetică, legislație pentru explicarea unor aspecte ale bioeticii

1.3. Analiza consecințelor deciziilor referitoare la viața sexuală în plan individual, familial

**Conținuturi**

- nevoile organismului legate de alimentație, activitate, odihnă;
- rația alimentară;
- comportamente alimentare ale omului modern;
- bolile psihice;
- boli cauzate de aditivii alimentari;
- consumul de droguri și formele dependenței;
- noțiuni introductive în bioetică (eugenia, eutanasia);
- legislație
- concepția;
- metode contraceptive
- parentalitate
- consiliere pre și post testare HIV/SIDA
- 

**2. Investigarea și rezolvarea unor probleme vizând sănătatea**

**Competențe specifice**

2.1. Investigarea influenței factorilor ambientali asupra sănătății individuale și colective

2.2. Explorarea impactului situațiilor de risc asupra individului și comunității

2.3. Evaluarea informațiilor și serviciilor cu privire la sănătatea reproducerii

2.4. Construirea de strategii pentru susținerea unui stil de viață sănătos

**Conținuturi**

- principalele surse de poluare la nivel local, național și global;
- influența poluanților asupra stării de sănătate a comunității;
- măsuri de combatere a poluării;
- consecințele accidentelor, abuzului și violenței;
- consumul de droguri;
- cabinetele de planificare familială – informații utile;
- decizii privind evitarea/diminuarea impactului surselor de poluare asupra vieții individuale și familiei;
- luarea deciziilor privitoare la relațiile sexuale, consumul de droguri;
- selectarea surselor de informare cu privire la serviciile de sănătate a reproducerii.

**COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI**

**1. Utilizarea unor noțiuni, concepte, legi și principii specifice educației pentru sănătate.**

<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
1.1. Analiza factorilor care determină starea de sănătate / boală, activitate / odihnă, echilibrul fizico-mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de muncă intelectuală;</li> <li>- alternarea activității intelectuale cu activitatea fizică și odihna;</li> <li>- boli cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA;</li> <li>- metode de menținere a echilibrului fizico-mental;</li> <li>- dezvoltări disarmonice de personalitate;</li> <li>- tehnici de autocontrol și de autoevaluare;</li> <li>- relații conflictuale: tehnici de negociere a conflictelor;</li> </ul>
1.2 Inițiere în problematica bioeticii	<ul style="list-style-type: none"> <li>- noțiuni introductive în bioetică (transplantul de embrioni, donarea de organe);</li> <li>- genofondul: specii pe cale de dispariție;</li> <li>- clonarea.</li> </ul>
1.3. Identificarea consecințelor abaterilor legislația în vigoare privind sănătatea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- legislația referitoare la violența domestică, consumul, traficul și deținerea de droguri;</li> <li>- legislația referitoare la mediu.</li> </ul>
1.4. descrierea influenței factorilor de mediu asupra sănătății la nivel local, național și global	<ul style="list-style-type: none"> <li>- principalele surse de poluare la nivel local, național și global</li> <li>- standarde europene de calitate a mediului.</li> </ul>
1.5 Examinarea relației dintre gradul de cultură și starea de sănătate individuală și a comunității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tipuri de comportamente alimentare;</li> <li>- deficiențele de comportament alimentar;</li> <li>- metode de tratare a bolilor;</li> <li>- rolurile sexelor în societate;</li> <li>- sarcină și parentalitate;</li> </ul>
1.6. Evaluarea unor concepte, teorii și opinii personale referitoare la problemele de sănătate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- disfuncțiile sexuale;</li> <li>- cancerul de sân și al aparatului genital;</li> <li>- aspecte particulare ale vieții sexuale;</li> </ul>
1.7. Analiza interrelațiilor dintre sănătatea fizică, psihică, mentală și sănătatea personală	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ereditatea și sănătatea personală.</li> <li>- stresul și tehnici de reducere a acestuia;</li> <li>- cauzele oboselii școlare și igiena examenelor.</li> </ul>

**2. Investigarea și rezolvarea unor probleme vizând sănătatea**

<b>Competențe specifice</b>	<b>Conținuturi</b>
2.1. Evaluarea condițiilor necesare menținerii unei relații sănătoase dintre parteneri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comunicarea și negociere în relațiile sexuale;</li> <li>- analiza deciziilor referitoare la relația în cuplu;</li> </ul>
2.2. Aplicarea unor strategii de minimizare a efectelor unor situații potențial periculoase	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tehnici de evaluare și control al stresului;</li> <li>- adaptarea alimentației la situații deosebit de solicitante;</li> </ul>
2.3. Evaluarea influențelor social-culturale asupra exprimării sexualității	<ul style="list-style-type: none"> <li>- influența pornografiei asupra adolescenților;</li> <li>- factorii care influențează rolurile sociale ale sexelor;</li> <li>- influența pornografiei asupra adolescenților;</li> </ul>
2.4. Aspecte legale privind sexualitatea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- legislația privind infracțiunile din domeniul sexualității (prostituția, proxenetismul, pornografia, prostituția infantilă, hărțuiala sexuală etc.).</li> </ul>
2.5. Analiza incidenței abuzurilor și violenței asupra dezvoltării personalității în adolescență	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aspecte ale agresivității și violenței, ale abuzului și reacțiile colectivității;</li> <li>- legislație și servicii de protecția copilului și a familiei.</li> </ul>



## **LISTA ORIENTATIVA DE CONȚINUTURI PENTRU ANUL I (clasele a IX-a - a X-a)**

### **1. IGIENA PERSONALĂ**

- 1.1. Cauzele care determină apariția cancerului (leucemie, cancer de sân, bucal, de piele, de col uterin)

### **2. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ**

- 2.1. Nevoile organismului în perioada adolescenței
- 2.2. Exercițiul fizic contra stresului și anxietății
- 2.3. Modalități de diminuare a oboselii

### **3. SĂNĂTATEA MEDIULUI**

- 3.1. Probleme majore de mediu în societatea noastră și la nivel mondial
- 3.2. Principalele surse de poluare la nivel local, național și global
- 3.3. Modalități de reducere a efectelor produse de sursele de poluare, pentru păstrarea sănătății

### **4. SĂNĂTATEA MINTALĂ**

- 4.1. Delimitări conceptuale: psihologie, psihiatrie, consiliere, psihoterapie
- 4.2. Normalitate și tulburare psihică
- 4.3. Stigmatizarea – consecințe (în cazul problemelor de sănătate – HIV/SIDA, TBC etc.)
- 4.4. Comunicare și suport social. Educația informală – media și rolul ei în formarea comportamentelor.
- 4.5. Dependență/ independență (luarea deciziilor și asumarea consecințelor)
- 4.6. Comportamente agresive și autoagresive
- 4.7. Identitatea de gen și discriminarea de gen

### **5. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI**

- 5.1. Factori care perturbă metabolismul (glucidic, proteic, lipidic, mineral). Carențe
- 5.2. Aditivii alimentari și influența lor asupra sănătății
- 5.3. Lanțul alimentar și riscurile asociate fiecărei verigi (îngrășăminte, pesticide, hormoni de creștere, antibiotice în alimente)
- 5.4. Securitatea alimentară

### **6. SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI**

- 6.1. Comportament sexual-valori, toleranță, normalitate și devianță
- 6.2. Planificarea familială. Concepție, contracepție
- 6.3. Comunicare și responsabilitate în relația de cuplu.
- 6.4. Parentalitate-avort, abandon, pruncucidere.
- 6.5. Consilierea pre și post-testare HIV/SIDA

### **7. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**

- 7.1. Factorii care influențează consumul de droguri
- 7.2. Drogul ca falsă soluție la "problemele" individuale
- 7.3. Categoriile vulnerabile la consumul de droguri
- 7.4. Evaluarea surselor de informare despre droguri
- 7.5. Comportamente cu risc (droguri, sexualitate, HIV/SIDA)
- 7.6. Legislație cu privire la drepturile copilului și a familiei. Servicii care se ocupă de protecția copilului și de prevenire a violenței în familie.

### **8. ACCIDENTE, VIOLENȚĂ, ABUZ, VALORI UMANITARE**

- 8.1. Consecințele accidentelor, violenței și abuzului în plan individual și social
- 8.2. Reacții necontrolate. Tehnici de autocontrol (agresor/agresat)

### **9. NOȚIUNI DE BIOETICĂ**

- 9.1. Introducere în bioetică (eugenie, eutanasiere, legislație etc.)
- 9.2. Sfaturi genetice

**LISTA ORIENTATIVA DE CONȚINUTURI PENTRU ANUL II**  
**(clasele a XI-a - a XII-a)**

- 1. IGIENA PERSONALĂ**
  - 1.1. Modalități de prevenire a cancerului (cancerul de sân, de col uterin, de piele, pulmonar, bucal, leucemia)
  - 1.2. Depistarea timpurie a cancerului și tratamentul său.
- 2. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ**
  - 2.1. Curba fiziologică a capacității de muncă intelectuală.
  - 2.2. Importanța alternării activității intelectuale cu cea fizică și cu odihna
  - 2.3. Oboseala școlară: cauze, consecințe, modalități de evitare / diminuare
- 3. SĂNĂTATEA MEDIULUI**
  - 3.1. Genofondul – importanța conservării resurselor naturale și a diversității speciilor
  - 3.2. România și standardele europene de calitate a mediului
  - 3.3. Structuri guvernamentale și neguvernamentale implicate în protejarea mediului
- 4. SĂNĂTATEA MINTALĂ**
  - 4.1. Dificultăți de adaptare la societatea modernă
  - 4.2. Vulnerabilitatea
  - 4.3. Comportamente adictive (jocul patologic, sporturi extreme)
  - 4.4. Negocierea și rezolvarea conflictelor și a situațiilor de criză
  - 4.5. Sănătatea mintală-garanția democrației (combaterea stigmatizării și creșterea toleranței față de persoanele cu probleme de sănătate mintală)
  - 4.6. Deprinderi de viață independentă. Rezolvarea de probleme.
- 5. SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI**
  - 5.1. Impactul alimentelor asupra stării de sănătate. Alimentația și bolile cardiovasculare (ateroscleroza, hipertensiunea)
  - 5.2. Deficiențe alimentare (curele de slăbire, bulimia, anorexia)
  - 5.3. Echilibrarea aportului caloric cu activitatea fizică și intelectuală
  - 5.4. Regimul alimentar în condiții deosebite (pregătirea concursurilor și a examenelor temperaturi extreme, sarcină, alăptare etc.)
- 6. SĂNĂTATEA REPRODUCERII ȘI A FAMILIEI**
  - 6.1. Disfuncții sexuale la femeie și bărbat
  - 6.2. Diagnoza prenatală
  - 6.3. Identitate și orientare sexuală
  - 6.4. Legislația privitoare la sexualitate
  - 6.5. Pornografia și prostituția
- 7. CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**
  - 7.1. Abuzul de droguri, dependența, sevrăjul
  - 7.2. Legislația referitoare la consumul , traficul și deținerea de droguri
  - 7.3. Structuri guvernamentale și neguvernamentale implicate în combaterea consumului de droguri
  - 7.4. Evaluarea consecințelor consumului de droguri
  - 7.5. Valori antidrog
- 8. ACCIDENTE, VIOLENȚĂ, ABUZ, VALORI UMANITARE**
  - 8.1. Violența domestică: factori implicați, legislație în domeniu
  - 8.2. Cauzele care determină abuzul (fizic, economic, sexual) și manifestările violente.
- 9. NOȚIUNI DE BIOETICĂ**
  - 9.1. Fertilizarea "in vitro" (legislație)
  - 9.2. Donarea și transplantul de organe (legislație)
  - 9.3. Clonarea (legislație).