

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И
ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

КУРРИКУЛУМ

ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ

ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КУРРИКУЛУМНАЯ ОБЛАСТЬ
МАТЕМАТИКА
И ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ

КИШИНЭУ, 2019

V-XII
классы

*Утвержден на заседании Национального совета по куррикулуму
(протокол № 23 от 20 августа 2019 г., приказом МОКИ № 1110 от 6 сентября 2019 г).*

Разработан на основе Меморандума о сотрудничестве между Министерством Образования, Культуры и Исследований (МОКИ) и Фондом Организации Объединенных Наций в области народонаселения (ЮНФПА) в Республике Молдова, подписанный 7 ноября 2017 года.

РАБОЧАЯ ГРУППА:

Международный эксперт:

Эверт КИТИНГ, доктор социологических наук, Нидерланды

Национальный консультант:

Валентин КРУДУ, доктор педагогических наук, начальник, Управление общего образования, МОКИ

Координатор:

Мариана ГОРАШ, заместитель начальника, Управление общего образования, МОКИ; преподаватель биологии, высшая дидактическая степень

Авторы:

- 1. Валентина БОДРУГ-ЛУНГУ**, хабилитированный доктор педагогических наук, доцент (университетский конференциар), Государственный университет Молдовы
- 2. Мариана ГОРАШ**, заместитель начальника, Управление общего образования, МОКИ; преподаватель биологии, высшая дидактическая степень
- 3. Евгения БУРУЯН**, заместитель начальника, Управление образования Хынчешть; преподаватель биологии, первая дидактическая степень
- 4. Светлана МОРОЗ**, врач-гинеколог; директор, Центр здоровья дружественной молодежи, г. Чимишлия

Рецензенты:

- 1. Майя ШЕВЧУК**, доктор педагогических наук, доцент (университетский конференциар), заведующая отделом педагогических наук, Государственный университет Молдовы
- 2. Татьяна Цымбаларь**, врач высшей категории, заведующая отделением трансплантологии, Агентство по трансплантации Молдовы
- 3. Стела Мицеля**, преподаватель биологии, высшая дидактическая степень, Теоретический Лицей «Mircea Eliade», мун. Кишинэу

СОДЕРЖАНИЕ КУРРИКУЛУМА

Введение	3
I. Концептуальные основы куррикулума	5
II. Администрирование дисциплины	7
III. Специфические компетенции дисциплины	7
IV. Примерное распределение единиц содержания и единиц времени по классам	7
V. Библиография	18

ВВЕДЕНИЕ

Куррикулум дисциплины по выбору **Воспитание для здоровья** – это документ проектированного типа, целью которого является ориентация, организация и планирование учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине.

Данный куррикулум разработан на основе документов образовательной политики: Кодекс об образовании Республики Молдова (2014), Основ Национального куррикулума (2017), Национального куррикулума (2018), Базового куррикулума: система компетенций для общего образования (2018). Данный куррикулум отражает содержание, напрямую связанное с областями биологии.

Содержание куррикулума включает в себя: концепцию куррикулума, определение специфических компетенций дисциплины и единиц компетенций, информационное содержание, изложенное в логическом представлении, и рекомендуемые **виды учебной деятельности**.

Куррикулум по выбору **Воспитание для здоровья** выполняет следующие функции:

- Обеспечивает теоретические ориентиры по дидактическому проектированию и проведению учебного процесса, с точки зрения педагогики, нацеленную на формирование компетенций;
- Является основой для разработки стратегии по оцениванию по данной дисциплине;
- Направляет учебный процесс для формирования компетенций у учащихся;
- Предоставляет инструменты для общения, анализа и принятия решений подростками/молодежью, касающихся здоровья, включая сексуальное и репродуктивное здоровье, устойчивость в ситуациях риска;
- Предлагает разнообразные способы научить учащихся без стеснения говорить о чувствах, отношениях, сексуальности, влиянии поведения, связанного с риском, о болезнях;
- Способствует развитию поведения, направленного на защиту здоровья и окружающей среды.

Бенефициарами куррикулума дисциплины по выбору являются:

- педагогические кадры и учащиеся – образовательные субъекты, вовлеченные в учебный процесс;
- руководители школ – супервайзеры вовлечены в мониторинг **видов учебной деятельности**;
- авторы куррикулумных продуктов, авторы учебных пособий и дидактических материалов и т.д.

Содержание дисциплины **Воспитание для здоровья** отличается от большинства учебных дисциплин. Задачи данного куррикулума направляют педагогические кадры, поддержать и помогать учащимся в обучении, чтобы предотвратить поведение, связанное с риском для здоровья, отдавая предпочтение поведению, для здорового образа жизни и улучшению здоровья.

Как следствие, куррикулум необходимо индивидуализировать, чтобы учащиеся изучали то, что смогут применить в жизни. Изученные уроки учащимся должны быть обязательно извлеченными и приоритизированными ими.

Формирование навыков здорового образа жизни – это приоритет нового подхода к воспитанию для здоровья. Дисциплина нацелена на развитие компетенций у учащихся, сквозь призму следующих аспектов: *знания, умения и навыки (или ценности)*.

Описываемая в куррикулуме учебная деятельность ориентирована на продвижение поведения, обеспечивающего благополучие подростков/молодежи и принятие мер по защите от рисков. Это – важнейшие требования для предупреждения проблем со здоровьем в зрелом возрасте и приобретения ценностей, характерных для личного и социального благосостояния.

I. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ КУРРИКУЛУМА

Куррикулум по дисциплине **Воспитание для здоровья** предоставляет знания о человеческом развитии, о ценностях, навыках и поведении, необходимых учащимся, в зависимости от возраста и пола, для удовлетворительного и положительного развития личного здоровья и благополучия.

Воспитание для здоровья упрощает доступ подростков/молодежи к качественной информации, согласно их возрасту и уровню развития, учитывающей особенности культурной среды, включая информацию, касающуюся репродуктивного здоровья, прав человека и предотвращения насилия.

Целью куррикулума по дисциплине **Воспитание для здоровья** является оказание поддержки в ознакомлении с способами защиты от факторов, негативно влияющих на здоровье и планирование конкретных действий в случае заболеваний.

Содержание дисциплины является по выбору (*расширенным*) и по большей части содержание является частью дисциплины *Биология*, которая изучается совместно с обязательными дисциплинами Учебного плана.

Содержание вышеупомянутой дисциплины призвано расширить специфические компетенции и способствовать развитию предметных ценностей сквозь трансверсальных компетенций, путём приобретения новых знаний и содержаний.

Задачи дисциплины – это:

- Развивать у учащихся функциональные компетенции, позволяющие применить на практике полученные знания, умения и навыки;
- Предоставить учащимся полезные знания и инструменты для внедрения здорового образа жизни, устойчивость к социальным проблемам, связанными со здоровьем и окружающей средой;
- Сформировать навыки, способствующие укреплению личных ценностей, касающихся ответственности для поддержания собственного здоровья и здоровье окружающих, а также компетенций, способствующих принятию учеником здорового образа жизни;
- Направление в карьере и профессиональная ориентация учащихся путём проявления результатов обучения и ценностных отношений.

В контексте целостного и прогрессивного формирования личности учащегося, дисциплина **Воспитание для здоровья** в школах становится важнейшим элементом образования, так как образование является сложной и единой системой, состоящей из нескольких областей, соответствующих основным граням человеческой личности. Образование включает в себя интеллектуальное, эстетическое, гражданское, физическое, экологическое, технологическое воспитание и т. д. Указанные области, взаимосвязаны и взаимодополняемы, иногда они конкурируют между собой, что придает образованию системный, открытый и динамичный характер.

Серьезные и быстрые перемены в современном мире влияют на состояние здоровья молодежи и детей – которое должно быть одним из приоритетных направлений образовательной стратегии. Большая часть подростков¹/молодых людей сталкиваются с различными проблемами: употребление и злоупотребление вредными веществами, малоподвижный образ жизни, незащищенный секс и нежелательная беременность, ИППП² и ВИЧ, подверженность насилию и так далее. Все вышеизложенные могут поставить под угрозу не только собственное здоровье и окружающих, но, впоследствии, и здоровье будущих детей.

¹ Заболевания, передающиеся половым путем.

² Устав Всемирной организации здравоохранения, принят в 1946 году, вступил в силу в 1948 году. <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

Знания необходимы для того, чтобы осознать определяющие факторы здоровья и связанные с ними проблемы, а также, чтобы располагать информацией о путях улучшения здоровья и предупреждения данных проблем. Но обладание знанием – это не гарантия того, что молодежь применит правильно в практике. Помимо знаний, существует множество других факторов, влияющих на санитарно-гигиенические нормы или на саногенных навыков. Для того, чтобы применить эти знания на практике, необходима сильная мотивация. Молодые люди должны понять и вникать в суть идеи, что соблюдение определенных правил могут принести им исключительно пользу. Для того, чтобы реализовать, они должны развивать в себе ценности и навыки по принятию защитного поведения и отказ от нежелательного. Но для этого недостаточно лишь знания и убеждений. Молодые люди должны научиться тому, *как* вести себя, *как* избежать рисков и *как* сделать правильный выбор. Иными словами, молодежь должна развивать в себе надлежащее поведение и вести здоровый образ жизни. Способ развивать их – это накапливать передовой опыт, а не просто получить знания «из книг». Таким образом, воспитание для здоровья в образовательном процессе требует инновационного подхода и большого разнообразия методов преподавания-обучения.

Дисциплина особо внимательно относится к деталям, когда затрагивает вопросы, касающиеся отношений с другими людьми, с коллегами. В данном контексте, изучение этой дисциплины предполагает использование методов и техник преподавания, в меньшей степени и характеризующихся «узконаправленностью» на дисциплинах, которые мало или не связаны с человеческими чувствами и поведением. Данная отличительная черта предполагает необходимость особой подготовки педагогических кадров, проводящих уроки воспитания для здоровья. В общем и целом, преподаватели должны научиться тому, *как* работать с учащимися, вместо того, чтобы работать *для* учащихся.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»³. Другими словами, «здоровье» – это положительный человеческий потенциал, а не только «проблема». В этой связи, право на охрану здоровья является одним из фундаментальных прав, включенных в Конвенцию о правах ребенка, принятую Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 29 ноября 1989 года.

На ряду с быстрым развитием науки и технологий, в жизни человека становится сложнее адаптироваться к переменам. Поэтому важно, чтобы воспитание для здоровья стало первоочередным и важнейшим условием для создания цивилизованной страны. Необходимость данной дисциплины обусловлена как положением подростков/молодежи в области здоровья, так и национальными и международными обязательствами страны в рамках внедрения Кодекса об образовании Республики Молдова (2014 г.), Повестки дня на период до 2030 года в области устойчивого развития (Цель в области устойчивого развития 3, 4, 5), Стратегии в поддержку здоровья и благополучия женщин в Европейском регионе ВОЗ (2016 г.), Глобальной стратегии охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016–2030 гг.), Стратегии по обеспечению равенства между женщинами и мужчинами в Республике Молдова на 2017-2021 годы и соответствующего ей Плана действий, Отраслевой стратегии по адаптации системы здравоохранения к климатическим изменениям на 2018-2022 годы, Национальной стратегии по предупреждению и борьбе с насилием в отношении женщин и насилием в семье на 2018-2023 годы и Плана действий на годы 2018-2020 годы по её реализации, Национальной программы в сфере сексуального и репродуктивного здоровья и прав на 2018-2022 годы и других документов, упомянутых в библиографии.

³ Устав Всемирной организации здравоохранения, принят в 1946 году, вступил в силу в 1948 году. <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

II. АДМИНИСТРИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Статус дисциплины	Куррикулумная область	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
По выбору	Математика и естествознание	V	1 час	34 часа/на класс
		VI	1 час	
		VII	1 час	
		VIII	1 час	
		IX	1 час	
		X	1 час	
		XI	1 час	
XII	1 час			

III. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

- Применение терминологии и понятий, норм, правил, процессов, явлений в различных контекстах, касающихся образованием для здоровья, проявляя активный интерес к здоровому образу жизни;
- Выявление определяющих факторов для поддержания и укрепления здоровья, демонстрируя критическое мышление и соответствующие навыки;
- Участие в мероприятиях по поддержанию собственного здоровья и здоровья окружающих, проявляя ответственность и корректность;
- Проявление поведения, направленного на защиту собственного здоровья и окружающей среды, используя собственный опыт в решении проблемных ситуаций.

IV. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕДИНИЦ СОДЕРЖАНИЯ И ЕДИНИЦ ВРЕМЕНИ ПО КЛАССАМ

Наименование единиц содержания	Классы/Количество часов							
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена	5 часов	5 часов	5 часов	5 часов	5 часов	4 часа	4 часа	4 часа
II. Работа и отдых	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
III. Здоровое питание	6 часов	6 часов	5 часов	5 часов	5 часов	4 часа	4 часа	4 часа
IV. Психическое здоровье	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
V. Репродуктивное здоровье	5 часов	5 часов	6 часов	6 часов	6 часов	5 часов	5 часов	5 часов
VI. Жизнь без насилия (V-VI классы)	4 часа	4 часа						
VI. Предупреждение злоупотребления вредными веществами (VII-IX классы)			4 часа	4 часа	4 часа			

VI. Здоровье и окружающая среда (X-XII классы)						2 часа	2 часа	2 часа
VII. Жизнь без насилия и дискриминации (VII-IX классы)			3 часа	3 часа	3 часа			
VII. Предупреждение злоупотребления вредными веществами (X-XII классы)						3 часа	3 часа	3 часа
VII. Здоровье и окружающая среда (V-VI классы)	3 часа	3 часа						
VIII. Жизнь без насилия и дискриминации (VII-IX классы)						3 часа	3 часа	3 часа
IX. Понятие биоэтики (X-XII классы)						2 часа	2 часа	2 часа
Итоговое оценивание	2 часа							
На усмотрение педагога	1 час							

ЕДИНИЦЫ ОБУЧЕНИЯ

V-VI КЛАССЫ

Единицы компетенций	Единицы содержания	Рекомендуемые виды учебной деятельности
I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена		
<ul style="list-style-type: none"> - Выявление различий между состоянием здоровья, физическим и психическим дискомфортом. - Определение ключевых понятий, относящихся к человеческому телу. - Применение правил личной гигиены, демонстрируя ответственное поведение, для поддержания организма в здоровом состоянии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье, важность здоровья для жизни 2. Я и мое тело 3. Половое созревание и юношеский возраст 4. Гигиена и ее значение для здоровья 5. Способы предупреждения заболеваний посредством соблюдения гигиены 	<ul style="list-style-type: none"> - График «Т» (сравнение состояния здоровья и состояния болезни); - Работа с иллюстрациями <i>Части человеческого тела</i>; - Дидактические игры: <i>Цветок, Куб здоровья</i>; - Тематические постеры.
II. Работа и отдых		
<ul style="list-style-type: none"> - Выявление определяющих факторов для поддержания здорового состояния организма - Принятие обдуманных и ответственных решений в ситуациях, представляющих риск для здоровья. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Режим работы и отдыха учащегося 2. Параметры усилий: объем, интенсивность и сложность 3. Кривая способности к совершению усилия: день, неделя, год 4. Роль физической деятельности в гармоничном развитии подростка 	<ul style="list-style-type: none"> - Составление модели режима дня; - Тематическое исследование (кривая усилия); - Дебаты (Обсуждения); - Ролевая игра.

III. Здоровое питание		
<ul style="list-style-type: none"> - Аргументирование необходимости соблюдения гигиены питания. - Распознавание питательных веществ в различных продуктах питания. - Интерпретация роли питательных веществ в гармоничном росте и здоровом развитии подростка. - Принятие обдуманных и ответственных решений в случае пищевого, алкогольного отравления и отравления никотином. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль здорового питания в развитии подростка 2. Пирамида продуктов питания 3. Этикетка – визитная карточка продуктов питания 4. Права потребителей 5. Гид здорового питания 6. Поведение в случае пищевого, алкогольного отравления и никотином 	<ul style="list-style-type: none"> - Написание эссе об обычаях питания; - Проведение опросов и интервью об обычаях питания; - Анализ этикеток (состав и срок годности продуктов); - Составление меню на день/неделю (деятельность «Тарелка»); - Анализ индекса массы тела (ИМТ); - Дидактическая игра: <i>Карта услуг (в случае пищевого отравления)</i>.
IV. Психическое здоровье		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение ключевых понятий, касающихся психического здоровья. - Выявление решений по предупреждению и преодолению различных ситуаций риска (потенциал стойкости подростка). - Установление требований, необходимых для развития здоровых межличностных отношений в семье и в сообществе. - Принятие обдуманных и ответственных решений в ситуациях, представляющих риск для психического здоровья. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я в семье и в сообществе. Роль семьи в развитии личности 2. Межличностные отношения и активное общение. Ровесники и «синдром стаи» 3. Я принимаю себя таким, какой я есть 4. Эмоциональная лабильность. Интимное пространство 	<ul style="list-style-type: none"> - Составление генеалогического дерева семьи; - Написание эссе о роли семьи в развитии личности; - Разработка алгоритма для избежания психического дискомфорта.
V. Репродуктивное здоровье		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение изменений организма в период полового созревания и их объяснение с использованием терминологии. - Выявление факторов, влияющих на решение об участии в межличностных отношениях. - Проявление ответственного поведения в межличностных и интимных отношениях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия о репродуктивной системе 2. Мифы о воспроизводстве 3. Календарь развития в период полового созревания 4. Пирамида отношений. Обсуждение решений об участии или неучастии в межличностных отношениях. Отношения между девочками и мальчиками. 5. Возраст согласия 	<ul style="list-style-type: none"> - Сравнение изменений в организме в период полового созревания с помощью картинок; - Анализ календаря развития организма в период полового созревания; - Беседы об определенных изменениях в организме в период полового созревания: менструация, поллюция; - Анализ видеоматериалов о «пирамиде отношений»; - Дебаты о дружбе/любви.

VI. Жизнь без насилия		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение ключевых понятий о насилии. - Описание различных признаков насилия. - Выявление определяющих факторов насилия. - Проявление активного поведения в предупреждении насилия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Типы насилия. Последствия насилия для здоровья и благополучия в семье 2. Пол и насилие: специфика уязвимости девочек и мальчиков 3. Bullying – школьное явление. 4. Поведение в случаях насилия: определение, просьба о помощи, предотвращение 	<ul style="list-style-type: none"> - Обсуждения в группах про разных форм насилия в семье/«bullying» (травля); - Формулирование и решение проблемных ситуаций, касающихся состояния здоровья; - Разработка предложений партнерства для поддержки людей, подверженных к насилию.
VII. Здоровье и окружающая среда		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение видов загрязнения окружающей среды. - Обоснование соблюдения требований по сбору и сортировке бытовых отходов. - Участие в мероприятиях по профилактике и борьбе с факторами риска, оказывающими негативное влияние на здоровье. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загрязнение. Виды загрязнения, меры по предупреждению и борьбе с загрязнением 2. Влияние загрязнения на здоровье 3. Чистое сообщество: сбор и сортировка бытовых отходов 	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка экологических проектов по защите окружающей среды в сообществе; - Предложение решений для улучшения состояния окружающей среды; - Написание эссе <i>Влияние окружающей среды на здоровье</i>; - Участие в мероприятиях по санитарной очистке окружающей среды.

VII-IX КЛАССЫ

Единицы компетенций	Единицы содержания	Рекомендуемые виды учебной деятельности
I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение физиологических изменений в подростковом возрасте. - Выявление составляющих компонентов здорового образа жизни. - Проявление уважения к ценности своей собственной жизни, собственного здоровья и здоровья окружающих. - Продвижение здорового образа жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологические изменения в подростковом возрасте. Взросление. 2. Особенности гигиены тела, в том числе интимной гигиены, в соответствии с полом и возрастом учащихся. 3. «Стандарты» красоты, продвигаемые в СМИ – критическая оценка. 4. Косметическая продукция и услуги – преимущества и риски: маникюр, педикюр, косметика и т. д. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формулирование определенных правил, касающихся личной гигиены; - Дебаты, обсуждения, тематические исследования о здоровом образе жизни в сравнении с нездоровым образом жизни; - Ролевые игры о своем собственном образе; - Создание определенных правил/требований к косметическим услугам и продукции; - Использование справочной базы по медицинским услугам дружественным молодежи /SSPT.

II. Работа и отдых		
<ul style="list-style-type: none"> - Организация личного режима учебы/работы/отдыха на основе общепринятых норм. - Определение сильных и слабых сторон своего собственного состояния здоровья. - Соблюдение рекомендаций по профилактике переутомления, стресса и т.д. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время для работы и время для отдыха. Важность сна. 2. Способы и навыки организации свободного времени. Важность спорта и физической деятельности. 3. Управление временем для интеллектуальных усилий. 4. Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в организации трудовой деятельности и отдыха – преимущества и риски. 	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка оптимального режима физической и умственной активности; - Беседа о внешних влияниях на проведение свободного времени и оценивание способов организации личного отдыха; - Анализ определенных видеоматериалов, тематических исследований, посвященных работе и активному отдыху; - Составление оптимальной программы деятельности для периодов перенапряжения организма.
III. Здоровое питание		
<ul style="list-style-type: none"> - Обоснование использования в питании продуктов, богатых микроэлементами. - Применение методов для профилактики ожирения и недоедания. - Описание связи между поведением в отношении питания и внешним видом и параметрами тела. - Принятие обдуманных решений, касающихся здорового поведения в отношении питания. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доля продуктов в ежедневном рационе. Разнообразие питательных веществ. Нарушения питания (ожирение и недоедание). 2. Соотношение цена-качество при выборе продуктов питания. 3. Здоровое поведение в отношении питания и внешний вид и параметры тела. Важность употребления воды. 4. Микроэлементы и их значение в питании подростков (йод, железо, фолиевая кислота и т.д.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение правил гигиены питания; - Разработка коммуникативных рефератов на тему: <i>Важность веществ (белков, углеводов, жиров) для гармоничного развития подростков;</i> - Составление рациона питания, способствующего нормальному росту и развитию организма; - Написание рефератов, эссе о важности внешнего вида и параметров тела; - Ролевая игра: <i>Изготавливаем продукты, содержащие микроэлементы;</i> - Анализ этикеток продуктов питания (состав, срок годности, пищевая ценность и т. д.); - Использование справочной базы по медицинским специализированным услугам в случае нарушений питания.

IV. Психическое здоровье		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение характеристик психического здоровья. - Анализ влияния рискованных типов поведения, на состояние психического здоровья, по возрастным группам и полу. - Проявление стойкости в стрессовых ситуациях, путем принятия обдуманых и ответственных решений. - Развитие здоровых межличностных отношений, основанных на уважении, в семье и сообществе, посредством активного общения. - Проявление способностей к самооценке собственного поведения в различных ситуациях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение психического здоровья. Характеристики психического здоровья. 2. Освоение собственного призвания и потенциала. 3. Успех против неудачи в межличностных отношениях, в учёбе и т. д. Способы преодоления неудач. 4. Проявление эмоций и управление ими 5. Стресс, депрессия, переутомление и способы по их предупреждению и преодолению. 	<ul style="list-style-type: none"> - Создание упражнений/тестов для избежания стресса, эмоциональный контроль; - Составление рекомендаций, касающихся выражения эмоциональных состояний; - Дебаты о шкале ценностей и принятии решений; - Создание проектов по личному развитию; - Ролевая игра/тематическое исследование/проект: <i>Как я управляю своими эмоциями?</i> - Проведение интервью: <i>Как я выражаю свои потребности, желания и ограничения, в то же время, уважая эти требования у своих коллег?</i>
V. Репродуктивное здоровье		
<ul style="list-style-type: none"> - Описание биоритмов женского и мужского организма. - Определение различий между дружбой, любовью, интимными отношениями, чувствами и удовольствием. - Анализ последствий начала ранней половой жизни. - Определение последствий ранней беременности для матери, отца и ребёнка. - Знание способов профилактики заболеваний, передающихся половым путём. - Принятие ответственных и обоснованных решений о сексуальном поведении. - Аргументирование важности получения информации о правах и обязанностях, взятых на себя в сексуальной жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Биоритм женского организма, биоритм мужского организма 2. Дружба, любовь, интимные отношения, чувства и удовольствие. 3. Ответственное сексуальное поведение: отношение к началу ранней половой жизни. Возраст согласия – законодательство. 4. Перемены поведения в период полового созревания. Положительный подход. 5. Контрацепция и беременность – риски беременности в период полового созревания и подросткового возраста, для матери и ребенка. Ответственные и безопасные отношения. 6. Заболевания, передающиеся половым путем и их влияние на здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сравнительный анализ биоритмов женского и мужского организма; - Дебаты, обсуждения: <i>Преимущества и недостатки сексуальных отношений в раннем возрасте;</i> - Упражнение: <i>Скажи «НЕТ» в ситуациях риска;</i> - Составление диаграмм: продолжительность менструального цикла, менструация, овуляция и т. д.; - Написание информационных материалов для подростков о факторах риска ранней половой жизни; - Дебаты, обсуждения: <i>Исследование личного отношения (нормы и ценности) к материнству и отцовству (в раннем возрасте), контрацепции, аборту и усыновлению/удочерению;</i>

	7. Жизненный путь: обучение, социальные отношения, карьера, семья, дети.	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы о беременности, контрацепции и инфекциях, передающихся половым путём (ИППП), на основании образовательных фильмов, презентаций и т. д.; - Написание своего собственного перспективного плана в жизни; - Использование справочной базы по медицинским услугам дружественным молодежи/ SSPT.
VI. Предупреждение злоупотребления вредными веществами		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение веществ и факторов, вредящих человеческому организму. - Описание отрицательных последствий употребления токсичных веществ (табак, алкоголь, наркотики и т. д.) для человеческого организма. - Обоснование важности здорового образа жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мифы, предрассудки и стереотипы, касающиеся употребления токсичных веществ. 2. Связь между злоупотреблением наркотиками, алкоголем и рискованным сексуальным поведением. 3. Пагубные последствия токсикомании в рамках личности и социума. 4. Законодательство о реализации, обороте и потреблении токсичных веществ, вызывающих зависимость. 	<ul style="list-style-type: none"> - Создание рисунков/ постеров, выделяющих последствия действия вредных факторов на человеческий организм: табак, алкоголь, наркотики; - Дебаты, тематические исследования, презентации, посвященные переменам в человеческом организме, происходящим под влиянием вредных факторов; - Формулировка рекомендаций/ аргументов о необходимости вести здоровый образ жизни.
VII. Жизнь без насилия и дискриминации		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение форм насилия, случаев стигматизации и дискриминации. - Предложение мер по защите от насилия и дискриминации. - Использование средств безопасности в процессе веб-сёрфинга. - Проявление ненасильственного и недискриминационного отношения и поведения по отношению к окружающим, а также и нетерпимости к явлению насилия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие насилия. Формы домашнего насилия (физическое, экономическое, духовное, психологическое, сексуальное). 2. Сексуальное насилие: виды проявления и влияние. Способы предупреждения насилия. 3. Травля (bullying) – школьное явление, его виды. 4. Торговля людьми: последствия для личности и социума. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формулирование рекомендаций по предупреждению насилия в семье, о службах помощи; - Беседы о мифах о насилии и гендерных стереотипах; - Составление эссе/ рефератов о торговле людьми в стране/мире; - Дебаты, тематические исследования, презентации, посвященные насилию, несправедливости, дискриминации, неравенству в отношении здоровья;

		<ul style="list-style-type: none"> - Составление моделей ненасильственного семейного воспитания; - Разработка списка служб помощи/реабилитации в случаях дискриминации и насилия.
--	--	---

X-XII КЛАССЫ

Единицы компетенций	Единицы содержания	Рекомендуемые виды учебной деятельности
I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена		
<ul style="list-style-type: none"> - Анализ последствий факторов, влияющих на состояние здоровья человеческого организма. - Описание влияния факторов окружающей среды на здоровье на местном, национальном и мировом уровне. - Определение связи между степенью интеллигентности и состоянием здоровья самого себя и окружающих. - Проявление способностей по уходу за самим собой, соблюдению здорового образа жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье. Факторы, влияющие на состояние здоровья. 2. Причины, обуславливающие появление в Республике Молдова распространенных заболеваний. 3. Важность периодического врачебного контроля для раннего выявления различных заболеваний. Важность вакцинации. Право на конфиденциальность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Определение биологических, социальных и экологических факторов, влияющих на состояние здоровья; - Написание рефератов, о важности вакцинации для предупреждения инфекционных заболеваний; - Анализ статистики заболеваемости и смертности подростков в Республике Молдова; - Тематическое исследование: <i>Анализ заболеваний населения на уровне населенного пункта</i>; - Обоснование важности периодического медицинского осмотра для мужчин и женщин.
II. Работа и отдых		
<ul style="list-style-type: none"> - Анализ взаимосвязей между физическим, социальным и психическим здоровьем. - Оценка определенных концепций, теорий и личных мнений, касающихся работы и отдыха. - Проявление ответственного отношения к личному здоровью при работе и отдыхе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физиологическая кривая способности к интеллектуальному труду. 2. Важность чередования интеллектуальной деятельности с физической деятельностью/ спортом и отдыхом. 3. Школьная усталость: причины, последствия. Способы уменьшения усталости. 4. Потребности организма в подростковом возрасте. Способы предупреждения/ уменьшения стресса и тревоги. 	<ul style="list-style-type: none"> - Составление кривой умственных и физических усилий (в сравнении); - Разработка плана мер по предупреждению переутомления организма, малоподвижного образа жизни и т. д. - Анализ возможностей для развлечения в населенном пункте; - Планирование проектов обустройства мест для отдыха в населенном пункте.

III. Здоровое питание

<ul style="list-style-type: none"> - Анализ влияния продуктов питания и пищевых добавок на состояние здоровья. - Выявление заболеваний, возникающих в результате неправильного питания. - Соблюдение режима питания в особых условиях (подготовка к конкурсам и экзаменам, при экстремальных температурах, во время беременности/ грудного вскармливания). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль здорового питания в развитии подростка. Пищевая пирамида. Пищевые добавки. 2. Питание и сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертония и другие). 3. Расстройства питания. Булимия, анорексия, ожирение. 4. Сопоставление содержания калорий с физической и умственной активностью. 5. Пищевой режим в особых условиях (экстремальные температуры, заболевания, беременность, грудное вскармливание и т. д.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Определение пищевых добавок в продуктах питания; - Анализ случаев ожирения, булимии, анорексии; - Написание рефератов о важности здорового питания; - Составление режимов питания для лиц, находящихся в особых условиях (в период подготовки к конкурсам и экзаменам, под воздействием экстремальных температур, заболеваний, во время беременности, грудного вскармливания и т. д.); - Лекция-конференция: <i>Правильное питание и расстройства питания.</i> - Разработка проекта пищевой пирамиды, с соблюдением режима питания и нормы довольствия.
---	--	--

IV. Психическое здоровье

<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение понятий, связанных с психическим здоровьем: психология, психиатрия и психологическое консультирование. - Определение трудностей адаптации к современному обществу, уязвимости. - Планирование программ деятельности для поддержания психического здоровья. - Описание негативного влияния зависимостей: связанных с веществами, киберзависимостей, зависимостей от азартных игр и т. д. - Формирование навыков стойкости девочек и мальчиков в кризисных ситуациях, путем принятия обдуманных и ответственных решений. - Развитие ценностей – доверия и уважения к самому себе – в процессе формирования личности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психическое здоровье – концептуальные разграничения смежных областей. Психоэмоциональные состояния: самоизоляция, стресс, депрессия, самоповреждение, попытки самоубийства, зависимости. 2. Самоуважение. Гендерная идентичность и гендерные роли. 3. Общение и социальная поддержка. Неформальное образование – СМИ и его роль в формировании поведения. 4. Зависимость/ независимость – последствия. Принятие решений и взяты на себя обязательств. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выявление факторов, определяющих появления психических нарушений и расстройств; - Разработка программ деятельности по поддержанию психического здоровья; - Проведение интервью о причинах психических расстройств; - Флешмоб в поддержку стигматизированных и дискриминированных лиц; - Образовательный семинар/конференция: <i>Эффективное общение – шаг к решению проблем.</i> - Разработка правил для обеспечения психического здоровья. - Использование справочной базы по медицинским услугам дружественным молодежи по Центрам здоровья и Коммунитарным центрам психического здоровья.
--	---	--

V. Репродуктивное здоровье		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение законодательных аспектов, касающихся брака, беременности, родов, аборта и сексуального поведения. - Оценка социальных и культурных воздействий на выражение сексуального поведения. - Принятие ответственности за сексуальное здоровье, уделяя первостепенное внимание ценностным концепциям и защите собственного здоровья. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сексуальное поведение: ценности, толерантность и ограничения. 2. Безопасное сексуальное поведение против рискованного сексуального поведения. Их влияние на здоровье. 3. Роль родителей в воспитании подростков, с точки зрения поддержания сексуально-репродуктивного здоровья. 4. Общение и ответственность в отношениях между двумя людьми. 5. Добровольное тестирование на ИППП и ВИЧ/СПИД. Доступные услуги оздоровления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Урок-дебаты: <i>Сексуальное поведение – значение и здоровье;</i> - Сбор информации о сексуально-репродуктивных правах и обязанностях; - Написание информационных материалов, касающихся опасности незащищенных сексуальных отношений; - Беседы о предупреждении беременности и ИППП в подростковом возрасте; - Обсуждения: <i>Исследование личного отношения (нормы и ценности) к материнству и отцовству (в раннем возрасте), контрацепции, аборту и усыновлению/удочерению;</i> - Социальный театр: <i>Анализ ситуаций, связанных с репродуктивным здоровьем;</i> - Разработка программы консультирования лиц, находящихся в затруднительном положении; - Использование справочной базы по медицинским услугам дружественным молодежи (SSPT).
VI. Здоровье и окружающая среда		
<ul style="list-style-type: none"> - Анализ загрязняющих факторов на местном уровне. - Планирование мероприятий по санитарной очистке населенного пункта. - Проявление ответственного поведения по отношению к окружающей среде. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цели Устойчивого развития ООН: вклад и влияние. Основные глобальные экологические проблемы, отрицательно влияющие на здоровье. 2. Серьезные экологические проблемы на национальном и местном уровне. Основные источники загрязнения и пути снижения их воздействия на здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> - Интервью: <i>Мой вклад в устойчивое развитие;</i> - Экологический проект: <i>Экологические проблемы в населенном пункте и их решение;</i> - Определение загрязняющих факторов в родном населенном пункте и вызванного ими воздействия; - Составление плана сокращения загрязнения в населенном пункте; - Планирование и проведение мероприятий по санитарной очистке.

VII. Предупреждение злоупотребления вредными веществами

<ul style="list-style-type: none"> - Определение веществ, оказывающих пагубное воздействие на человеческий организм. - Описание отрицательных последствий воздействия вредных веществ на организм. - Обоснование важности воздержания от употребления вредных веществ и принятия здорового образа жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наркотики. Факторы, влияющие на употребление наркотиков. 2. Уязвимость молодых людей к употреблению вредных веществ. 3. Доступ к услугам по информированию, консультированию и медицинским для молодых людей, злоупотребляющих вредными веществами. 	<ul style="list-style-type: none"> - Создание постеров, показывающих последствия действия вредных веществ; - Обсуждение: <i>Наркотики – ложное решение личных проблем</i>; - Составление сообщений/презентаций, посвященных изменениям, происходящим в человеческом организме под воздействием вредных факторов; - Формулирование рекомендаций на тему <i>Употребление алкоголя: миф и реальность</i>.
---	--	--

VIII. Жизнь без насилия и дискриминации

<ul style="list-style-type: none"> - Определение форм насилия, жестоких людей. - Анализ и применение техник по самоконтролю. - Проявление ненасильственного, недискриминационного отношения и поведения по отношению к окружающим и нетерпимости к явлению насилия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стигматизация и дискриминация (ВИЧ/СПИД, туберкулез, ограниченные возможности, по признаку пола и т. д.). Последствия. 2. Последствия насилия, в том числе сексуального насилия, в плане личности и общества, для девочек и мальчиков. 3. Управление эмоциями. Методы самоконтроля (агрессор/жертва агрессии). 	<ul style="list-style-type: none"> - Применение на практике методов самоконтроля в различных ситуациях; - Разработка плана действий о личной безопасности в ситуациях насилия, сексуального насилия, жестокого обращения, травли; - Флешмоб: <i>Нет насилию и жестокому обращению!</i>; - Тематическое исследование: <i>Последствия насилия для подростков</i>; - Составление списка услуг на постер/флаер, доступных жертвам насилия и дискриминации.
--	---	---

IX. Понятие биоэтики

<ul style="list-style-type: none"> - Определение преимуществ о плодотворения «в пробирке» (<i>in vitro</i>) и пересадки органов. - Обоснование важности донорства органов. - Проявление уважения к решению людей об оплодотворении <i>in vitro</i> и пересадке органов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Введение в биоэтику. Общие понятия (евгеника, эвтаназия, законодательство и т. д.). Олодотворение <i>in vitro</i>. 2. Донорство и трансплантация органов (законодательство). Торговля органами. 	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение законодательной базы об оплодотворении <i>in vitro</i>, донорстве и трансплантации органов. - Дискуссии об оплодотворении <i>in vitro</i>, евгенике, эвтаназии, донорстве и трансплантации органов, законодательстве и т. д.
--	---	--

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Базовый учебный план Национального куррикулума, утвержденный приказом Министерством образования, культуры и исследований № 432 от 29 мая 2017 г.
2. Кодекс об образовании Республики Молдова № 152 от 17 июля 2014 г. (Официальный монитор № 319-324, ст. 634, 24 октября 2014).
3. Школьный куррикулум по факультативной дисциплине «Образование для здоровья» для V-XII классов, утвержденный приказом Министерства образования № 874 от 8 сентября 2015 г. Гораш М., Буруян Е., Ротару Л.
4. Закон о предупреждении и пресечении насилия в семье № 45 от 1 марта 2007 года (Официальный монитор № 55-56, статья 178, 18 марта 2008 г.).
5. Национальная программа укрепления здоровья на 2016-2020 годы. Постановление Правительства № 1000 от 23 августа 2016 г. (Официальный монитор № 277-287, статья 1086, 26 августа 2016).
6. Национальная программа в сфере сексуального и репродуктивного здоровья и прав на 2018-2022 годы.
7. Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года (Цель устойчивого развития 3 «Хорошее здоровье и благополучие» – Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте. Цель устойчивого развития 4 «Качественное образование» – гарантирование качественного образования и поощрение возможности обучения на протяжении всей жизни для всех. Цель устойчивого развития 5 «Гендерное равенство» – Обеспечение гендерного равенства и расширение прав и возможностей всех женщин и девочек).
8. Стандарты сексуального воспитания в Европе. Основной документ для лиц, принимающих политические решения, специалистов и органов власти в сфере образования и здоровья. Европейское региональное бюро ВОЗ и Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA). 2010.
9. Стандарты сексуального воспитания в Европе. Руководство по внедрению. Европейское региональное бюро ВОЗ и Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA). 2013.
10. Инструкции по механизму межсекторального сотрудничества в области выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей – жертв и потенциальных жертв насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли. Постановление Правительства № 270 от 8 апреля 2014 г. (Официальный монитор № 92-98, статья 297, 18 апреля 2014 г.).
11. Стратегия по обеспечению равенства между женщинами и мужчинами в Республике Молдова на 2017-2021 годы и План действий по ее внедрению. Постановление Правительства № 259 от 28 апреля 2017 г. (Официальный монитор № 171-180, статья 410, 2 июня 2017 г.).
12. Национальная стратегия по предупреждению и борьбе с насилием в отношении женщин и насилием в семье на 2018-2023 годы и План действий на 2018-2020 годы по её внедрению. Постановление Правительства № 281 от 3 апреля 2018 г. (Официальный монитор № 121-125, ст. № 348, 13 апреля 2018 г.).
13. Стратегия в поддержку здоровья и благополучия женщин в Европейском регионе ВОЗ. 2016.
14. Глобальная стратегия по здоровью женщин, детей и подростков (2016-2030 гг.).
15. Отраслевая стратегия по адаптации системы здравоохранения к климатическим изменениям на 2018-2022 годы (проект); Межотраслевая стратегия развития родительских навыков и компетенций на 2016-2022 годы (Постановление Правительства № 1106 от 3 октября 2016 г.).

15. Бодруг-Лунгу В., Трибой И. Роль родителей в процессе гендерной социализации детей. В: Семья – экзистенциальный фактор продвижения извечных человеческих ценностей (2-е издание). Материалы Международной научной конференции, 15-16 мая 2017 г. МОКИ, Государственный педагогический университет «Ion Creanga». Кишинэу, 2017 г., стр. 39-48.
17. Бюллетень «Передовые практики в области предупреждения и борьбы с насилием в отношении детей» (2014 г.), разработанный в рамках проекта «Свободен, силен и защищен – на пути к более эффективной системе защиты ребенка в Республике Молдова», который внедряется в партнерстве с Центром информирования и документирования по правам ребенка и при финансовой поддержке «ОАК Foundation» и ЮНИСЕФ в Молдове.
18. ЮНЕСКО (2018 г.). Международное техническое руководство по сексуальному воспитанию; Доказательный подход. Париж. <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>);
19. ЮНФПА (2014 г.) Оперативное руководство по комплексному сексуальному воспитанию; ориентированность на права человека и пол. Нью-Йорк (<https://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensive-sexuality-education>).
20. Лешко Г., Кирев Л. Продвижение здоровье и развития подростков. Руководство для специалистов сообщества. Кишинэу, 2012 г.
21. Лешко Г., Лукьян А. Здоровье подростков, определяющие поведенческие и социальные факторы. Исследование CSCS, 2014 г.

КИШИНЭУ, 2019