



Manual Auxiliar Curricular  
Suport de curs- Online  
Educație pentru sănătate  
Autor: prof. Letiția Angela Rusu

Nivel gimnazial/ liceal

# Sănătate prin educație

## Cuprins:

### Capitolul 1.

Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie umană

- 1.1 Rolul educației pentru sănătate
- 1.2 Corpul uman-funcții de relație, nutriție și reproducere
- 1.3 Alimentația sănătoasă
- 1.4 Boli frecvente: cauze, simptome, prevenție

### Capitolul 2

Igiena personală

- 2.1 Noțiuni de igienă
- 2.2 Boli cauzate din lipsa de igienă
- 2.3 Imunitatea și prevenirea bolilor
- 2.4 Virusurile - tipuri de virusuri

# Sănătate prin educație

## Capitolul 3

### Activitate și odihnă

- u 3.1 Organizarea timpului
- u 3.2 Efortul fizic și intelectual
- u 3.3 Sportul și importanța sportului

## Capitolul 4

### Mediul înconjurător

- u 4.1 Poluarea mediului
- u 4.2 Conservarea mediului și a resurselor naturale
- u 4.3 Natură și aventură: Voluntariat

# Sănătate prin educație

## Capitolul 5

### Sănătatea mintală

- u 5.1 Identitatea individuală, familială și socială
- u 5.2 Autocunoașterea și controlul emoțiilor
- u 5.3 Stres și comportament în caz de eșec
- u 5.4 Mass-media: influențe între realitate și aparențe

## Capitolul 6

### Consumul de substanțe toxice

- u 6.1 Substanțe dăunătoare sănătății
- u 6.2 Consumul de droguri între toleranță și dependență

# Sănătate prin educație

## Capitolul 7

### Sănătatea reproducerii și a familiei

- u 7.1 Relația cu familia și educația
- u 7.2 Manipulare, hărțuire, șantaj și abuz sexual
- u 7.3 Reguli de igienă intimă
- u 7.4 Comportament sexual responsabil
- u 7.5 Planificarea familială: concepția și contracepția
- u 7.6 Boli cu transmitere sexuală

# Sănătate prin educație

## Capitolul 8

### Accidente și violențe

- 8.1 Noțiuni de prim ajutor
- 8.2 Violența: cauze, manifestări
- 8.3 Metode de combatere a a violenței

## Capitolul 9

### Bioetică

- 9.1 Noțiuni de genetică
- 9.2 Boli și patologii genetice

# Modalități de Evaluare

- u Proiecte
- u Portofoliu personal
- u Studii de caz: ipoteze, argumente pro/ contra, concluzii, recomandări
- u Prezentări Power Point
- u Teste de evaluare din conținuturile disciplinei

# 1.1 Rolul educației pentru sănătate

- „Natura ne aseamnă, educația ne deosebește” (Confucius)
- Educația reprezintă o continuă formare și informare, de progres în știință, tehnologie, medicină.
- Rolul disciplinei „Educație pentru sănătate” este de a studia și promova „starea de bine” din punct de vedere: fizic, mental și social, atât individual cât și în comunitatea în care trăim.
- Ziua de 17 aprilie, este declarată oficial „Ziua Mondială a Sănătății”
- Promovarea sănătății presupune :
  - evaluarea stării de sănătate
  - recomandări pentru un stil de viață sănătos prin alimentație și sport
  - programe educaționale
  - măsuri legislative de prevenție și sprijin din partea autorităților
- Educația pentru sănătate cuprinde trei aspecte:
  - COGNITIVE: comunicarea și însușirea de informații despre sănătate
  - MOTIVAȚIONALE: argumente privind prevenirea și combaterea bolilor
  - COMPORTAMENTALE: aplicarea cunoștințelor dobândite în practică

# 1.1

- Promovarea sănătății în școli contribuie la îmbunătățirea sănătății, la dezvoltarea personală a elevilor, atât în mediu școlar cât și în mediu familial și social, formând competențe, abilități, deprinderi, care vor fi de folos pe parcursul vieții.
- Educația pentru sănătate, facilitează accesul elevilor la noțiuni elementare adaptate vârstei și nivelului de dezvoltare, dezvoltând capacitatea de a lua decizii informate, de încurajare și motivație, identificând factorii cu influență negativă asupra sănătății.
- Rolul „Educației pentru Sănătate” este de a facilita „Sănătatea prin Educație”
- Educația înseamnă progres, prin informare, dezvoltare, cunoaștere și punerea în practică a cunoștințelor, dezvoltă personalitatea, formează caractere.

# 1.1 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Explicați rolul expresiei „Educația pentru sănătate ne oferă sănătate prin educație” prin educația oferită în școală.
- 2. O persoană educată este o persoană informată. Dați câteva exemple de profesii și argumente în care educația are un rol important.
- 3. Promovarea sănătății în școli și comunitate este prioritară. Dați exemple de promovare a sănătății și de evitare a conflictelor sau a accidentelor privind activitatea școlară, pauze, ore de sport, etc.

## 1.2 Corpul Uman- funcții de relație, nutriție și reproducere

- u Corpul uman , de la celulă- la organism, este format din:
- u -celule >țesuturi >organe>sisteme de organe> organismul uman.
- u Celula- este unitatea structurală și funcțională a materiei vii, de forme, mărimi și structuri diferite. Celula este formată din: membrană, citoplasmă și nucleu.
- u Funcția de RELATIE asigură legătura organismului cu mediul înconjurător, cu ajutorul sistemului nervos ( a creierului )cu sistemul locomotor( oasele și mușchii) și a organelor de simț.
- u Funcția de NUTRIȚIE asigură hrănirea organismului, prelucrarea și transportul diferitelor substanțe cu ajutorul : digestiei, circulației sângelui, respirație și excreție.
- u Funcția de REPRODUCERE - asigură înmulțirea, adică perpetuarea speciei, prin urmași.

# 1.2

- Organele de simț:
- Ochii: asigură vederea. Persoanele nevăzătoare „pot vedea” cu ajutorul simțurilor și pot citi cu ajutorul alfabetului Braille. Ambalajul cutiilor de medicamente, au inscripționat denumirea acestora și în scrierea Braille. Unele semafoare au alerte sonore pentru a semnaliza trecerile de pietoni și pentru persoanele nevăzătoare.
- Activitățile online și jocurile pe calculator, tabletă sau telefon care solicită atenția mai mult de 3 ore pe zi, suprasolicită acuitatea vizuală a ochilor, produc oboseală și slăbesc vederea.
- Miopia ( persoanele care nu văd corect departe „-” ) sau Hipermetropia( persoane care nu văd corect de aproape „+” ) pot fi corectate cu lentile sau ochelari de vedere , recomandați în urma consultației de către medicul oftalmolog. Medicina avansată permite corectarea acestor defecte ale vederii prin intervenții rapide cu laser.
- Daltonismul: este defect al vederii în care se face confuzia culorilor, în special a culorii roșu cu verde.
- Urechea: organul auzului și al echilibrului prin celulele senzoriale și vestibulare( simt vibrațiile)
- Otita ( externă, medie, internă) este o inflamație dureroasă a urechii, datorită infecției cu microorganisme patogene, producând durere, febră, discomfort, scădere a auzului.

## 1.2

- Limba este organul gustului și al comunicării, nasul organul mirosului. Simțurile gustativ și olfactiv sunt importante în depistarea alimentelor alterate, al spațiilor unde sunt emanații de gaze, pentru a face diferențe și alegeri culinare. Simptomele de pierdere al gustului și al mirosului sunt asociate cu infecția organismului cu virusul Corona 2019-Sars-Cov-2, virus foarte contagios.
- Pielea este învelișul corpului, organ de simț tactil, termic, dureros și de presiune. Pielea îndeplinește funcțiile de apărare și termoreglare, dar și depozit de lipide. Culoarea pielii este dată de către pigmentul denumit melanină, Amprenta ,este unică, datorită creștelor dermice din dermă.
- Printre afecțiunile dermatologice cauzate de agenții patogeni ( microbi, bacterii, virusuri, ciuperci, dereglări hormonale) care se manifestă prin schimbarea anormală a colorației pielii sunt: alergiile, hepatita, icterul, varicela, psoriazis, vitiligo, urticaria, seboreea feței, dermatite , etc.

## 1.2

- ⋮ Dereglările hormonale ale glandelor ENDOCRINE (hipofiza, tiroida, pancreas, suprarenale, glande sexuale) de hiposecreție sau hipersecreție, determină apariția de boli endocrine.
- ⋮ Diabetul zaharat apare din cauza secreției insuficiente de insulină de către pancreas.
- ⋮ Gigantismul apare datorită hipersecreției de hormoni hipofizari.
- ⋮ Nanismul (piticism) apare datorită hiposecreției de hormoni tiroidieni.
- ⋮ Boala Addison apare din cauza hiposecreției glandelor suprarenale.
- ⋮ Hipotiroidia este o dereglare hormonală din cauza deficitului de IOD din alimentație.
- ⋮ Hipertiroidia determină boala lui Basedow, o tulburare gravă, cardiacă.

## 1.2 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Explicați funcția de relație a organismului și importanța organelor de simț
- 2. Activitatea online, jocurile competitive și rețele sociale, ocupă majoritatea timpului liber și suprasolicită vederea, cauzează stres și dependență. Cum ați petrece timpul liber dacă nu ați avea acces la internet decât doar la sfârșitul săptămânii sau în vacanțe? Gândiți-vă că sunt zone unde nu este curent electric, nici internet sau unii părinți nu le pot oferi copiilor telefoane, laptopuri. Am putea găsi o modalitate împreună să îi ajutăm?
- 3. Pielea este organ de simț, formată din trei straturi: epiderma, derma și hipoderma. Colorați palma și degetele cu cerneală și aplicați pe o foaie albă: Amprenta. Știți de ce sunt importante amprentele?

## 1.3 Alimentația sănătoasă

- Alimentația sănătoasă reprezintă consumarea de alimente de bază, diferite, în cantități echilibrate, pe durata unei zile, astfel încât, aceste alimente consumate să ofere energia necesară desfășurării activităților zilnice, fără a acumula calorii în exces, care, în timp, va stimula obezitatea și diferite boli.
- Majoritatea oamenilor nu consumă suficienți nutrienți, deoarece nu includ în alimentația zilnică o cantitate moderată de alimente diferite, consumând în general alimente preferate, în defavoarea calității.
- Activitatea fizică zilnică, sportul, determină arderea caloriilor și menținerea unei vieți echilibrate, reduce riscul apariției obezității.
- Este recomandat ca să avem un program zilnic de servire a alimentelor, care include : micul dejun, prânzul și cina, pentru a oferi energiile necesare pe tot parcursul zilei.

# 1.3

- υ Piramida alimentelor cuprinde alimentele de bază, necesare organismului, cât și consumul de apă sau lichide, necesare hidratării corpului, mai ales în anotimpul cald.
- υ Așadar, avem următoarele alimente de bază:
- υ Apa
- υ Proteinele- carne, ouă
- υ Lactate - lapte, brânzeturi și produse ce conțin lapte
- υ Cereale - pâine și paste făinoase
- υ Fructe și legume
- υ Grăsimi vegetale și animale
- υ Dulciuri - fructe, produse zaharoase și de patiserie
- υ Tot mai frecvent auzim în ultimul timp despre consumul de alimente bio sănătoase, care nu sunt tratate cu hormoni de creștere rapidă sau substanțe chimice, alimentație Vegan bazată pe consumul de fructe și legume, despre detoxifiere, despre formarea unui stil de viață sănătos, practicarea sportului zilnic sau saptamanal, pentru a menține organismul în formă și a avea un tonus muscular echilibrat .

# 1.3

- ⌞ Este recomandat să evităm consumul în exces de: sare, zahăr și grăsimi, deoarece determină apariția îmbolnăvirilor.
- ⌞ Sarea -stimulează hipertensiunea arterială, astfel crește riscul de a face infarct miocardic
- ⌞ Zahărul -favorizează creșterea glicemiei în sânge și apariția diabetului zaharat.
- ⌞ Dulciurile consumate zilnic și în exces, creează dependență, dăunează activităților zilnice, stimulează apariția diabetului zaharat cât și a obezității.
- ⌞ Persoanele cu diabet zaharat au nevoie de un regim alimentar adaptat acestei boli, de un control strict zilnic în măsurarea glicemiei, cât și de tratament pe bază de insulină, pentru a echilibra nivelul de zahăr din sânge.
- ⌞ Grăsimile animale -favorizează creșterea colesterolului, care se depune pe interiorul vaselor de sânge, blocând circulația sângelui prin artere, vene, capilare.

# 1.3

- De reținut:
- Nutriția înseamnă hrănirea organismului cu alimente , pentru a favoriza creșterea și dezvoltarea acestuia, oferind necesarul zilnic de calorii.
- Nutriția în exces, determină creșterea obezității, prin acumularea de grăsimi în țesutul adipos, favorizează sedentarismul și limitează unele activități care necesită efort fizic.
- Subnutriția determină malnutriția care reprezintă un dezechilibru caloric în organism, datorită consumului deficitar de alimente , mai ales persoanelor care trăiesc în țările slab dezvoltate sau pe perioada de război, cât și din cauza financiară, încât nu își pot asigura alimentele necesare zilnic.
- Subnutriția intenționată este frecventă în timpul dietelor de slăbit , însă acest lucru nu este recomandat, deoarece organismul tinde să acumuleze calorii pentru a reface necesarul caloric, efectul yo-yo.

## 1.3 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Care sunt alimentele preferate și care alimente le evitați? De ce?
- 2. De ce credeți că e important să avem un program de servire a mesei, care cuprinde: micul dejun, prânzul și cina?
- Realizați un proiect cu un tabel săptămânal cu meniul zilnic preferat, care cuprinde : micul dejun, prânzul, cina și 2 gustări( dulce/sărat)sucuri, lapte, ceai,etc. Faceți desene care reprezintă felul de mâncare ales. În acest meniu, evitați să repetați mai mult de 2 -3 ori felul preferat de mâncare. Vă puteți inspira și din meniul unui restaurant.

# 1.4 Boli frecvente: Cauze, simptome, prevenție

Sistemul NERVOS este format din:

1. Sistem nervos CENTRAL: creier și măduva spinării
2. Sistem nervos PERIFERIC: ganglioni nervoși și nervi

Prevenirea bolilor sistemului nervos se realizează prin menținerea unui regim de viață echilibrat, de alimentație, activitate, odihnă, evitarea starilor conflictuale, prevenirea surmenajului și a oboseții, evitarea consumului excesiv de alcool, cafea, tutun, droguri.

DEPRESIA apare din multiple cauze, începând de la situații conflictuale și stresante în mod frecvent, până la pierderea unei persoane dragi, a locului de muncă, pierderi financiare, a sentimentelor negative frecvente de nereușită, eșec. Simptomele asociate depresiei sunt: lipsa interesului față de activități, stare de tristețe frecventă, pesimism, dezinteres, stare de oboseală.

Depresia POSTNATALĂ este o afecțiune cu care se confruntă părinții, în special mama, după nașterea unui copil. Mama simte lipsa sprijinului moral și/ sau financiar al familiei, al partenerului, este epuizată de oboseală, se adaptează greu situației. În această situație comunicarea cu familia este foarte importantă, care poate sprijini prin consiliere, ajutor în această perioadă, ca mama să se poată îngriji și de starea ei de sănătate, să aibă viață socială, timp liber pentru odihnă.

# 1.4

- u Boli ale sistemului nervos :
- u EPILEPSIA cauzată de malformații congenitale, infecții, tumori cerebrale, traumatisme craniene, se manifestă prin crize de epilepsie cu convulsii, înțepenirea corpului și agitarea mâinilor și a picioarelor, mușcarea limbii, pierderea cunoștinței.
- u PARALIZIA este cauzată de inflamația sau leziunea nervilor în urma unor infecții, tumori, accidente rutiere, în urma cărora, persoana suferă de paralizie parțială sau totală și necesită ajutor .
- u BOALA PARKINSON se manifestă prin tremurături ale mâinilor, rigiditate musculară, mers cu pași mici, rigid, cauzată de degenerarea sistemului nervos.
- u BOALA ALZHEIMER se manifestă prin pierderea memoriei, dezorientare, confuzie, pierderea capacității fizice , persoana bolnavă are nevoie de supraveghere permanentă.

# 1.4

- Nutriția reprezintă hrănirea organismului cu ajutorul sistemului digestiv, format din tub digestiv (stomac) glande salivare, glande anexe, ficat și pancreas.
- Bolile sistemului DIGESTIV sunt frecvente și pot fi prevenite prin spălarea mâinilor înainte și după servirea alimentelor, prelucrarea, conservarea și păstrarea alimentelor în condiții corespunzătoare de igienă și temperatură, întreținerea igienei orale, hidratare corespunzătoare.
- Toxinfețiile alimentare apar datorită consumului de alimente alterate, lapte nefiert, consumul de ciuperci otrăvitoare, preparate din ouă crude și se manifestă prin greață, dureri de cap, vărsături.
- GASTRITA apare din cauza consumului de alimente fierbinți sau alterate, supraîncărcare a stomacului, a alimentelor foarte condimentate, acre sau picante și se manifestă prin greață, vărsături, regurgități.
- APENDICITA se manifestă prin dureri mari în partea dreaptă a abdomenului, greață, vărsături, datorită inflamării apendicelui vermiform fiind necesară intervenția chirurgicală.
- ULCERUL gastroduodenal se manifestă prin leziuni în stomac sau duoden, datorită acțiunilor corozive ale acidului clorhidric secretat de către stomac și de prezența bacteriei *Helicobacter pylori* care atacă mucoasa stomacului.
- HEPATITA apare în urma contaminării cu virusurile hepatice care afectează ficatul și se manifestă prin oboseală, tulburări digestive, icter, urină închisă la culoare, materii fecale decolorate.
- Pentru a preveni și trata bolile digestive, medicul gastroenterolog va recomanda în urma analizelor medicale și a consultației de specialitate, un regim alimentar corespunzător care va trebui respectat.

# 1.4

- u Respirația reprezintă schimbul de gaze ( O<sub>2</sub> și CO<sub>2</sub>) dintre organism și mediu, prin inspirație și expirație, funcție asigurată de către căile respiratorii și plămâni.
- u Prevenirea apariției bolilor respiratorii se realizează prin călirea organismului prin expunerea la soare, apă, la aer având umiditatea și temperatura suportabilă de către organism, purtarea de îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată condițiilor de mediu, vaccin antigripal și vaccin antituberculos.
- u BRONȘITA se manifestă prin febră, dureri de cap, tuse uscată sau umedă cu expectorații, datorită inflamației mucoasei bronhiilor și bronhiolelor .
- u LARINGITA se manifestă prin voce răgușită, tuse seacă, senzație de arsură la nivelul gâtului datorită inflamării mucoasei laringelui din cauza unor infecții sau răceli.
- u ASTMUL BRONȘIC se manifestă prin senzații de sufocare, mai ales noaptea, criză provocată de spasmul bronhiilor, datorită contactului cu praf, pene, lână, etc.
- u PNEUMONIA se manifestă prin tuse seacă, respirație îngreunată, febră, dureri toracice, în urma infecției cu bacterii PNEUMOCOCI, STAFILOCOCI, STREPTOCOCI, infecție favorizată și de frig, schimbări bruște de temperatură, umezeală.
- u TUBERCULOZA (TBC) este o boală infecțioasă, care atacă plămânii în urma infectării cu bacilul KOCH, manifestată prin slăbirea organismului, imunitate scăzută și lipsa poftei de mâncare, oboseală la efort minim.
- u CORONAVIRUS boala datorită infecției cu virusul SARS COV2( sindrom respirator sever), virus extrem de contagios, a declanșat o pandemie mondială, cauzând îmbolnăvirea și decesul unui număr mare de oameni din întreaga lume. Măsurile de restricție de circulație, de igienă, campaniile de informare și vaccinare a populației puse la dispoziție de către autorități au avut un impact puternic social și economic, care este în continuă desfășurare, consecințele deciziilor umane pro și contra vaccinare, se vor vedea în viitor

## 1.4

Circulația sângelui este asigurată de către inimă și vasele de sânge: artere, vene, capilare.

Pentru a preveni bolile circulatorii se recomandă menținerea unui regim de viață echilibrat, fără excese alimentare, alcool, tutun, droguri, cafea, grăsimi, evitarea conflictelor și a tensiunii psihice, purtarea de încălțăminte și îmbrăcăminte care nu afectează circulația sângelui.

# 1.4

- u VARICELE se manifestă prin dilatare neregulată a venelor sau ulcerații ale gambelor ,la nivelul picioarelor, având cauză profesiile care solicită statul în picioare frecvent, ca ospătar, frizer, etc.
- u ATEROSCLEROZA se manifestă prin creșterea tensiunii arteriale și scăderea elasticității cauzată de sedentarism, fumat, excesul de alimente bogate în grăsimi.
- u HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ este cea mai frecventă afecțiune , care se manifestă prin amețeli, oboseală, dureri de cap, tulburări de vedere, până la hemoragie cerebrală , creșterea valorilor normale ale tensiunii arteriale , cauzate de dereglări nervoase, vasculare, glandulare și nervoase.
- u ACCIDENTUL VASCULAR cauzat de hipertensiune și ateroscleroză se manifestă prin tulburări de vorbire, tulburări de vedere, pareze, pierderi de memorie, comă.
- u INFARCTUL MIOCARDIC se manifestă prin blocarea cu cheaguri de sânge a arterei coronare, din cauza emoțiilor , a stresului frecvent, stări conflictuale , fumat, etc.

# 1.4

- ⋮ Excreția reprezintă eliminarea substanțelor rezultate în urma procesului de metabolism, funcție asigurată de către căile urinare și rinichi.
- ⋮ Prevenirea bolilor ale sistemului excretor se face prin evitarea abuzului de medicamente, substanțe stimulative, hormonale, virusuri, microbi, temperaturi extreme, păstrarea igienei .
- ⋮ LITIAZA URINARĂ este o boală renală , manifestată prin febră, greață, vărsături, leziuni ale căilor urinare, durere la micțiune( urinare)din cauza dereglărilor de metabolism atât al apei cât și al sărurilor minerale care formează CALCULI (piatra) la nivelul rinichilor , cauzată și de avitaminoze și o alimentație prea bogată .
- ⋮ INSUFICIENȚA RENALĂ ACUTĂ se manifestă prin blocarea funcției renale, rinichii nu mai produc urina (ANURIE) cauzată de infecții și intoxicații, diaree frecventă, comă diabetică

## 1.4 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Dați exemple de cauze care determină obezitatea și bolile cardiovasculare.
- 2. Care sunt măsurile de prevenire împotriva coronavirusului?
- 3. Cum ați putea ajuta un coleg sau o colegă care a intrat în depresie din cauză că nu a intrat la liceul preferat? De exemplu, eleva are media 10, dar a picat testul la o probă sportivă/ limbă străină/ test psihologic.

## 2.1 Noțiuni de igienă

- Igiena este modalitatea de prevenire a îmbolnăvirilor , a factorilor de risc care dăunează sănătății, prin păstrarea curățeniei .
- Igiena personală zilnică prin spălarea corpului cu apă și săpun , presupune și purtarea de îmbrăcăminte și încălțăminte curate, utilizarea pastei de dinți pentru îngrijirea orală, îngrijirea și întreținerea părului și a unghiilor, utilizarea de produse de îngrijire ca antiperspirante împotriva transpirației, creme hidratante pentru îngrijirea pielii.
- Spălarea mâinilor cu apă și săpun înainte și după servirea mesei, în timpul sau la finalul unor activități , după sport, cumpărături, joacă este necesară pentru îndepărtarea microbilor care intră în contact cu pielea.
- Spațiul în care ne petrecem timpul liber sau activitatea trebuie să fie bine aerisit, curat, iluminat suficient, iar obiectele cu care intrăm în contact să fie curate , dezinfectate.

## 2.1

- Produsele folosite la igienizare și dezinfectie trebuie să fie utilizate în concentrația și cantitatea recomandată de către producător , pentru a fi eficiente.
- Igiena mâinilor în saloanele de manichiură/pedichiură ,dezinfectarea corectă a instrumentelor, previne riscul infectării cu hepatita A.
- Pandemia de Coronavirus, a declanșat campanii de informare a populației atât din partea medicilor specialiști cât și a autorităților , privind regulile de igienă și prevenirea riscului de a contacta virusul SARS-Cov2, utilizarea măștilor de protecție, distanțarea socială și dezinfectarea obiectelor și a suprafețelor de contact.
- Utilizarea spațiilor publice( școli, instituții, spații comerciale,săli de sport, toalete și piscine publice etc) cât și a mijloacelor de transport în comun, necesită o igienă și dezinfectie corespunzătoare, pentru a preveni riscul îmbolnăvirilor cu virusuri, bacterii ,fungi.

## 2.1 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Realizați un proiect grafic cu produse de igienă din rutina zilnică.
- 2. Dezinfectanții sunt substanțe care conțin clor sau alcool. Citiți ingredientele și instrucțiunile de folosire ale unui dezinfectant. Ce ați reținut?
- 3. Ce măsuri de precauție vă luați în spațiile aglomerate sau mijloacele de transport în comun?

## 2.2 Boli cauzate din lipsa de igienă

- Pielea este învelișul corpului, organ de simț tactil, termic și dureros, protejează organismul uman de bacterii, virusuri, reglează temperatura corpului, menține sănătatea întregului organism împotriva microbilor, atât timp cât este intactă și se păstrează o igienă corespunzătoare.
- Boile cauzate din lipsa de igienă pot fi evitate prin activități de igienizare și dezinfecție împotriva bacteriilor, funghiilor, paraziților, utilizând substanțe dezinfectante corespunzătoare.
- Pentru prevenirea îmbolnăvirilor se recomandă respectarea normelor de igienă personală, vestimentară, cât și a obiectelor și a suprafețelor unde ne desfășurăm activitățile zilnice.
- Lipsa igienei orale determină apariția cariilor dentare, cât și a bolilor gastro-intestinale. Se recomandă consult stomatologic preventiv.

## 2.2

- u Hepatita A sau „boala mâinilor murdare” este o boală contagioasă a ficatului, răspândită datorită igienei deficitare, determină apariția de focare epidemice, în familie, școală, grădinițe
- u Pediculoza- frecventă la copii, este o afecțiune cutanată, parazitară, contagioasă, care provoacă mâncărime și scărpinat la nivelul capului, datorită infestării cu păduchi .
- u Scabia sau râia este o afecțiune a pielii care determină o mâncărime intensă, fiind contagioasă.
- u Diareea deshidratează organismul, sursa infecției fiind consumul de alimente și băuturi contaminate, preparate alimentare gătite insuficient sau păstrate necorespunzător.
- u Meningita este o boală cauzată de bacterii care se transmit prin salivă sau prin secreții nazale.
- u Alte infecții :
- u Salmonella- se transmite prin intermediul cărnii infestată și a alimentelor alterate, provocând dureri abdominale, diaree, febră, vomă
- u E-coli ( Escherichia coli) afectează ficatul și rinichii, poate cauza diaree hemoragică.
- u Infecții dermatologice datorită apei contaminate utilizată în piscinele publice.

## 2.2 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Spălarea dinților înainte și după fiecare masă previne cariile dentare și extracția dinților și a măselelor. Știți ce conține pasta de dinți? Citiți ingredientele de pe ambalaj! Ați auzit de implanturi dentare sau reconstrucția unui dinte sau a unei măsele? Faceți o vizită la medicul stomatolog, chiar dacă nu aveți carii sau dureri dentare, mai bine preveniți decât să tratați!
- 2. Știați că spălarea cu apă și bicarbonat de sodiu albește dantura și elimină ciupercile Candida din cavitatea bucală? Folosind tehnologia, căutați informații despre icter și stomatită.
- 3. Cum putem scăpa de pediculoză, fără să tundem părul foarte scurt?

## 2.3 Imunitatea Şi prevenirea bolilor

- Imunitatea reprezintă capacitatea organismului de apărare și de a reacționa față de agenții patogeni externi sau interni: microbi, bacterii, virusuri, paraziți, substanțe .
- Imunitatea este asigurată de către anticorpii din organism, care depistează și distrug agenții patogeni din organism.
- Imunitatea naturală este imunitatea pe care o avem la naștere, poate fi dobândită prin formarea de anticorpi care recunosc acțiunea repetată a agenților patogeni. Exemplu: răceala
- Imunitatea dobândită artificial este imunitatea pe care o obținem cu ajutorul vaccinurilor și a serurilor destinate pentru prevenirea anumitor boli. Copiii, începând de la naștere, primesc vaccinuri periodice pentru a imuniza organismul , având nivelul de anticorpi scăzut.
- Testele pentru a evalua imunitatea sunt:
  - Hemoleucograma: identifică numărul și procentul de celule leucocite, macrofage și fagocite
  - Imunograma: evaluează imunoglobulinele, adică anticorpii produși de celulele imunitare.

## 2.3

- u Creșterea imunității și prevenirea bolilor se poate realiza prin:
- u -Igienă și alimentație sănătoasă, echilibrată
- u -Echilibru între activitatea fizică și odihnă, sport zilnic sau săptămânal
- u -suplimente alimentare bogate în vitamine, minerale, antioxidanți
- u - hidratarea corespunzătoare a organismului
- u Alergiile și bolile autoimune sunt rezultatul unei imunități naturale exagerate.
- u Dacă în cazul alergiilor, organismul dezvoltă anticorpi față de agenți inofensivi (praf, polenul florilor, ambrozie), în cazul bolilor autoimune, acești anticorpi distrug și structurile proprii ale organismului (psoriazis, lupus eritematos, vitiligo) etc.
- u Imunitatea este scăzută în cazul copiilor mici și a vârstnicilor, datorită metabolismului scăzut în aceste etape ale vieții.

## 2.3 Exerciții și aplicații practice

- 1. Care este rolul imunității pentru organism?
- 2. Ce rol au vaccinurile?
- 3. Vopseaua de păr , pudra decolorantă, oxidantul, conțin substanțe toxice, alergice care produc iritații , chiar șoc anafilactic, distrug firul de păr. Ce substanțe alergice sau iritante cunoașteți? Vă place mirosul de clor ?

## 2.4 Virusurile: tipuri de virus

- Virusurile sunt entități genetice infecțioase care produc boli ,numite viroze.
- Virusologia ,ramură a medicinei, este știința care studiază virusurile, le identifică în laborator și caută tipuri de vaccin care să le prevină și să combată efectul de îmbolnăvire în urma contaminării cu virusuri sau mutații ale virusurilor.
- Virusurile:
  - - sunt forme acelulare ( fără organizare celulară și enzime proprii)
  - - sunt capabile de autoreproducere, replicație și mutație
  - - nu se pot replica singure ( înmulți) și se bazează pe celule gazdă
  - - se atașează la gazdă prin intermediul proteinelor
  - - intră în celule prin endocitoză sau fuziune

## 2.4

- Virusurile sunt formate din: Virioni ( virus infecțios matur)
- Virionul este unitatea morfologică și funcțională a virusurilor, format din:
- -capsidă și genom( ADN sau ARN)care formează nucleocapsida
- - peplos ( facultativ) o membrană lipoproteică cu prelungiri filamentoase cu rol de fixare pe celula gazdă
- Acizii nucleici ADN și ARN sunt structuri macromoleculare, formate din nucleotide.
- ADN- ul ( acid dezoxiribonucleic) este localizat în nucleu, la nivelul căruia se află localizată informația genetică, pentru a realiza structura și funcțiile de la nivel celular
- ARN-ul ( acid ribonucleic) este localizat în nucleu și citoplasmă, are rol în sinteza proteică

## 2.4

- Tipuri de ARN:
- ARN mesager: conține mesajul genetic pentru ordinea aminoacizilor din molecula proteică.
- ARN ribozomal: intră alături de proteine în compoziția cromozomilor
- ARN de transport: transportă aminiacidii la locul sintezei proteice, pe suprafața ribozomilor
- În funcție de materialul genetic, virusurile se împart în 2 categorii:
- 1. Adenovirusuri sau dezoxiribovirusuri ( conțin ADN) de exemplu: herpesul, hepatita B, bacteriofagii
- 2. Ribovirusuri ( conțin ARN) de exemplu: varicela, TBC, virusul HiV, hepatita A, SARS-COV2 - Coronavirus, virusul gripal

## 2.4

- u Virusuri ARN:
- u Virusul gripal ( virus Influenza) determină gripa cu manifestări de : febră, dureri de cap și de gât, tuse, strănut, oboseală. Se poate preveni prin imunizare cu vaccin antigripal.
- u Varicela: erupție cutanată cu vezicule, contagioasă datorită infecției cu virusul varicelo-zoster.
- u TBC: boală infecțioasă a plămânilor, se transmite prin aer ( strănut, spută, tuse) de la o persoană infectată
- u Hepatita A: boala „mâinilor murdare” transmiterea virusului este favorizată de lipsa de igienă
- u CORONAVIRUS( SARS- Cov2) Sindromul respirator acut sever este un virus extrem de contagios a cărui tulpină suferă mutații, provocând o pandemie de proporții .
- u Cea mai sigură metodă de prevenire a îmbolnăvirii cu Coronavirus ( Covid-19) este VACCINAREA prin imunizarea dobândită prin vaccin pentru o perioadă de timp.
- u Măsurile de distanțare socială, de protecție și igienă trebuie respectate chiar și în cazul persoanelor vaccinate, din cauza recidivării în urma contaminării cu virusul sau mutații ale virusului(tulpina Delta)de la persoane infectate sau purtătoare de virus.

## 2.4

- Virusuri ADN:
- Hepatita B este o boală cauzată de infecția cu virusul HPV diagnosticată în ficat și sânge, care se transmite prin contact cu sânge sau obiecte ascuțite contaminate și poate fi acută sau cronică. Persoanele care sunt infectate sau au avut hepatita B, nu pot fi donatori de sânge.
- Herpesul este un virus contagios care, odată contactat, rămâne în organism toată viața, în stare latentă, iar când imunitatea este scăzută, din cauza oboselii, a stresului, acest virus recidivează.
- Herpesul bucal: apare în urma infecției cu virusul HSV 1 (Herpes simplex 1) contagios, care se manifestă prin erupții cutanate și vezicule dureroase cu lichid la nivelul cavității bucale (a buzelor) care se sparg și formează o crustă, această evoluție durează aproximativ 1-2 săptămâni, apoi se vindecă de la sine. Se transmite prin contact direct sau obiecte contaminate: cană, pahar, periuța de dinți, etc.
- Herpesul genital: apare în urma infecției cu virusul HSV2 (Herpes simplex 2) erupția debutează cu inflamația zonei genitale, senzația de mâncărime și arsură, vezicule cu lichid care se sparg și formează leziuni, secreții cu miros neplăcut. Se transmite prin contact sexual neprotejat cu o persoană infectată.

## 2.4 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Enumerați câteva măsuri de prevenire a îmbolnăvirilor cu Coronavirus.
- 2. Care este rolul vaccinului?
- 3. De ce este importantă vaccinarea împotriva virusurilor?

# 3.1 Organizarea timpului

- Timpul este continuu, fiind cea mai importantă resursă în desfășurarea activităților zilnice, cronologice.
- Managementul timpului reprezintă modul de organizare și control pentru a fi eficienți într-o perioadă determinată de timp, având activități stabilite după un program anume, adaptate individual.
- Cu siguranță vă este cunoscută expresia „nu am timp” expresie utilizată pentru timpul limitat pe care îl avem la dispoziție, când intervine ceva neprevăzut, care nu face parte din programul nostru. În plan secundar „nu am timp,, este o metodă de eschivare, de anulare, din alte motive.
- Unele persoane reușesc cu ușurință să își desfășoare activitățile într-o limită de timp, în timp ce alte persoane fac eforturi de a finaliza aceleași activități. Acest lucru depinde de modul de organizare, alternarea sarcinilor de făcut, obiceiuri, aptitudini, bioritm, de capacitatea de concentrare și distribuție a atenției cât și alți factori care fac diferența: vârsta, distanța, modul de deplasare, etc.

# 3.1

- u Câteva reguli pentru a folosi eficient timpul în rutina zilnică:
- u - autodisciplina, perseverența, punctualitatea
- u Prin autodisciplină, perseverență și punctualitate realizăm obiectivele pe care ni le propunem, activitățile pe care le avem de îndeplinit pe timp determinat.
- u Autodisciplina este modul în care ne organizăm timpul, conform unei agende, unui jurnal, începând cu activitățile prioritare și amânarea sau eliminarea celor care prezintă mai puțin interes.
- u Perseverența înseamnă un efort susținut, continuu, pentru a îndeplini un vis, un obiectiv. De exemplu: obținerea permisului de conducere, cumpărarea unei locuințe, organizarea unui eveniment, îndeplinirea unei dorințe, etc.
- u Punctualitatea este capacitatea individuală de organizare, seriozitate, bun simț și respect care definește calitatea unei persoane. A fi punctual transmite respect, educație, organizare, eficiență. Apariția unor situații neprevăzute, traficul, aglomeratia, trebuie luate în calcul pentru a estima corect ora programată sau limita

# 3. 1

- ⌞ Activitatea reprezintă o succesiune de acte intelectuale și fizice, care presupun consum de energie, forță, efort, muncă, învățare, etc.
- ⌞ Timpul este continuu, în care are loc succesiunea evenimentelor la care ne raportăm: cronologic ( ziua de naștere, evenimente, etape ale educației).
- ⌞ Anotimpurile sunt succesiuni ale timpului, importante pentru agricultură, mai ales pentru începerea lucrărilor primăvara pentru recolta de toamnă. Vara, pentru elevi este echivalentul vacanței școlare, timpul distracțiilor, timp liber pentru relaxare sau alte activități.
- ⌞ Organizarea timpului este importantă pentru a menține un echilibru între activitate și odihnă, între muncă și oboseală. Oboseala apare în urma unui efort fizic sau intelectual excesiv sau pe termen lung , diminuarea sau eliminarea oboselii se face prin odihnă.
- ⌞ Odihna pasivă sau activă crește rezistența față de stres, reface fluxul de energie, prin pauze de relaxare, activități de recreere: plimbări, sport, lectură, joacă, vizionare filme, ascultând muzica preferată, etc.
- ⌞ Somnul este determinat de nevoia de repaus după activitate, pentru refacerea organismului, necesarul de somn este de aproximativ 8 ore/ zi.

## 3.1 Exerciții și aplicații practice

- 1. Realizați un tabel cu programul săptămânal, pe perioade de timp (ore, minute) în care vă planificați activitățile pe parcursul unei zile. Cât timp vă ocupă studiul și pregătirea temelor? Cât timp liber aveți la dispoziție?
- 2. Ce metode de autodisciplină folosiți pentru a fi punctuali la școală, la întâlnirea cu o persoană, pentru finalizarea unui proiect?
- 3. Folosind agenda personală, enumerați datele importante care marchează evenimentele personale, familiale, sociale, culturale, pe durata unui an.

## 3.2 Efortul fizic și intelectual

- Efortul reprezintă acțiunea de consum de energie, prin solicitare fizică și intelectuală pentru atingerea unui scop, pentru a obține rezultatele dorite. De exemplu: câștigarea unui meci de fotbal, necesită o condiție fizică foarte bună obținută prin multe antrenamente și un program organizat.
- Efortul fizic solicită organismul de a participa la activități, punând în acțiune funcții vitale cardio-respiratorii și de locomoție, acționând asupra musculaturii și articulațiilor oaselor.
- Efortul intelectual este o solicitare asupra creierului, spontană (ocazional) sau organizată (teme, teze, examene) care se finalizează prin rezultate, în funcție de organizarea timpului necesar solicitării și volumul de efort depus pentru a obține rezultatele așteptate.

## 3.2

- ⋮ Pentru a susține un efort intelectual voluntar, trebuie să fii motivat.
- ⋮ Motivația determină acțiunea sau gândirea, motivul reprezintă interesul, care orientează și susține organismul din nevoia de explorare, apreciere, realizare personală, obținerea de recompense, beneficii, Obținerea notei 5 presupune un efort minim intelectual, în raport cu nota 10 care solicită consum de timp și energie.
- ⋮ Atenția este factorul principal în învățare, prin memorare.
- ⋮ Învățarea cuprinde asimilarea cunoștințelor, de formare intelectuală, emoțională, cu ajutorul memoriei, a gândirii.
- ⋮ Activitatea școlară și procesul de învățare, trebuie să corespundă limitelor de suprasolicitare și stare emoțională, să respecte curba capacității de efort intelectual, pentru a preveni surmenajul școlar.

## 3.2

- Antrenamentele sportive sunt procese instructiv-educative, specializate, în care se formează nivelul de pregătire prin efort fizic și intelectual.
- Suprasolicitarea este efect negativ al efortului fizic cauzând oboseală, cât și a efortului intelectual cauzând surmenaj și se previne prin odihnă.
- Motivația susține efortul pentru a obține la final satisfacția, adică răsplata (premiu, beneficii) pentru efortul depus. Cu cât efortul depus este mai mare, cu atât satisfacția recompensei crește, astfel că lucrurile care se câștigă ușor, se pierd la fel de ușor, nu le dăm importanță. De exemplu: banii primiți îi cheltuim mai ușor și mai repede decât banii muncii de către noi, chiar dacă au aceeași valoare, îi apreciem mai mult.

## 3.2

- Febra musculară este rezultatul efectului al efortului fizic, în urma suprasolicitării fizice, a unui antrenament intens sau după o perioadă de repaus.
- Surmenajul este un dezechilibru între starea de odihnă și oboseală, cauzat de stres. Perioada de surmenaj este favorizată de lipsa de organizare a timpului, lăsăm un volum mare de muncă fizică sau intelectuală înainte de termenul limită, iar organismul nu mai face față suprasolicitării, contratimp și cedează.
- Expresia „toate la timpul lor” este un motto care ar trebui să ne motiveze să ne organizăm timpul și resursele, să respectăm termenii limită și să avem un raport echilibrat de activitate, respectiv de odihnă.

## 3.2 Exerciții și aplicații practice

- 1. Descrieți câteva manifestări ale febrei musculare , utilizând cunoștințele de biologie sau experiența personală.
- 2. Cum puteți preveni surmenajul nervos școlar?
- 3. Dați exemple de efort fizic personal, pe care îl depuneți în afara școlii sau a activităților educative. Argumentați răspunsurile date.

## 3.3 Sportul . Importanța sportului

- u Sportul este parte esențială a vieții , îmbunătățește starea fizică și mentală.
- u Practicarea sportului, indiferent de vârstă, este importantă pentru creșterea și dezvoltarea organismului, având beneficii atât fizice cât și psiho-sociale.
- u Sportul , formează un caracter auto-disciplinar, indiferent dacă este practicat de plăcere sau ca stil de viață, individual sau de performanță.
- u Alimentația echilibrată și adaptată în paralel cu activitățile sportive, previne obezitatea prin arderea caloriilor, menține greutatea corpului , în limitele normale corespunzătoare vârstei.
- u Echipamentul de sport trebuie să fie lejer și ușor pentru a asigura efectuarea mișcărilor cât mai flexibile, de altfel, să permită și o bună aerisire prin compoziția materialului.

## 3.3

- u Importanța sportului este reprezentată printr-o serie de beneficii:
- u - întărește mușchii, oferă mobilitate oaselor, crește imunitatea
- u - oferă flexibilitate, echilibru și rezistență organismului
- u - îmbunătățește circulația sângelui, respirația, arderea caloriilor
- u - îmbunătățește atenția și concentrarea, diminuează stresul
- u - antrenează disciplina, motivația, spiritul de echipă, de competiție, de fair-play
- u - perfecționează trăsături, abilități sportive, calități de lideri
- u - cultivă respectul și acceptarea stării de eșec și reușită
- u - stimulează endorfinele, hormoni asociați bunei dispoziții
- u Sportul practicat de la vârste mici, prin joc, face posibilă integrarea în grup, în echipă, dezvoltă abilitățile de comunicare, de negociere, de compromis, de solidaritate.

## 3.3

- ⋮ Orele de educație fizică cât și activitățile sportive organizate, oferă o serie de oportunități de dezvoltare în cariera sportivă, prin antrenamente și concursuri, care motivează autodepășirea propriilor limite.
- ⋮ Sportivii de performanță, indiferent ce tip de sport au ales, individual sau în echipă, se dedică trup și suflet, antrenamentelor, pentru ca participarea la concursuri să fie un succes, atât personal cât și pentru țara pe care o reprezintă.
- ⋮ Sportul este sursă a distracției, în timpul liber, activitățile de relaxare împreună cu prietenii, familia, oferă momente de bucurie, de distracție, amintiri, consolidează relațiile interumane în timp.

## 3.3 Exerciții și aplicații

- 1. Ce activități aveți în pauze și în timpul liber?
- 2. Care tip de sport vă place cel mai mult? Motivați răspunsul.
- 3. De ce credeți că sportul reprezintă sănătate, disciplină și respect?

## 4.1 Poluarea mediului

- Poluarea mediului reprezintă o problemă la nivel mondial. Ziua de 5 iunie este declarată „Ziua mondială a mediului”
- Tipuri și surse de poluare:
- Poluarea NATURALĂ- apare în urma inundațiilor, alunecărilor de teren, a cutremurelor, a erupțiilor vulcanice, cât și a incendiilor provocate de descărcări electrice (fulger, trăsnet)
- Poluarea ARTIFICIALĂ- apare ca efect al activității omului, datorită creșterii populației, necesitatea construcțiilor, a fabricilor, a centralelor pentru energie electrică, termică, nucleară.
- Impactul antropic asupra ecosistemelor naturale are direct efect deteriorarea acestora prin: eroziune, construcții de canale și baraje, introducerea de noi specii de plante și animale în ecosistem, supraexploatarea resurselor, urbanizarea și industrializarea, poluarea fizică, chimică, fonică și biologică.

## 4.1

- Omul -este implicat direct în activitățile din mediul înconjurător, transformând mediile naturale în ecosisteme antropice.
- Oxigenul-este necesar respirației tuturor viețuitoarelor.
- Poluarea AERULUI cu substanțe chimice, radio-actieve provenind de la fabrici, combinate chimice, centrale electrice, centrale de termoficare, centrale nucleare, trafic de mașini și utilaje, deteriorează calitatea aerului.
- Urbanizarea și industrializarea contribuie la poluarea fonică, la formarea de noxe în orașe: particule de praf, fum, compuși chimici, smog.
- Poluarea APEI cu substanțe chimice, toxice, petroliere, deșeuri menajere, deșeuri biologice, determină apariția unor boli organismelor care o consumă, provocând și dispariția unor specii de plante și animale acvatic.
- Poluarea SOLULUI cu substanțe chimice ( îngrășăminte chimice, ierbicide, insecticide, pesticide) duce la acumularea acestora în plante, ajungând în alimentație.

## 4.1 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Cum am putea preveni și limita un dezastru natural? Exemple: Cutremur, inundații, declanșarea incendiilor, seceta prelungită, topirea ghețarilor, etc.
- 2. Cum se pot preveni inundațiile?
- 3. Alcătuiți un referat despre „Efectele poluării nucleare” asupra mediului înconjurător.

# 4.2 Conservarea mediului și a resurselor naturale

- Supraexploatarea resurselor naturale constă în defrișarea pădurilor, suprapășunat, supraexploatarea faunei terestre și a resurselor acvatice, cât și exploatarea necorespunzătoare a resurselor subterane (gaz, petrol, minerale, roci, apă termală)
- Măsuri de prevenire și combatere a poluării:
  - -Educație pentru mediu prin acțiuni de reciclare și voluntariat
  - -Colectarea selectivă a deșeurilor reciclabile, valorificate ulterior de către operatorul de salubritate din zonă în depozite special amenajate
  - - Construirea de platforme de colectare și sortare a deșeurilor
  - -Reîmpădurirea zonelor defrișate, prevenind alunecările de teren
  - -Instalarea de filtre la fabrici, combinate chimice, pentru a evita poluarea peste limitele impuse de lege

Zile dedicate și declarate oficial Mediului înconjurător:

- 22 martie- Ziua Mondială a Apei
- 22 aprilie- Ziua Pământului
- 22 mai- Ziua Biodiversității
- 5 iunie- Ziua Mondială a Mediului
- 29 iunie- Ziua Dunării
- 31 octombrie- Ziua Internațională a Mării Negre

## 4.2

- În țara noastră, sunt declarate zone protejate de lege, de interes național, protejând astfel plante și animale rare sau pe cale de dispariție, în Parcuri și Rezervații Naturale.

Delta Dunării- declarată Rezervație a Biosferei, cuprinde ecosisteme acvatice, naturale, cât și o diversitate de specii de plante și animale ocrotite de lege.

Marea Neagră- este un „paradis acvatic natural” cel mai mare ecosistem natural, acvatic al țării noastre, având o salinitate scăzută, datorită revărsării apelor curgătoare.

Platforma Continentală a Mării Negre cuprinde o mare cantitate de resurse naturale de gaze, țiței, reprezentând o importantă sursă economică a țării noastre, prin exploatarea și valorificarea acestor resurse.

## 4.2 Exerciții și aplicații practice

- 1. Stațiunile turistice ale țării noastre, promovează atât zona de interes turistic, ca zonă de relief, cât și obiceiuri și tradiții păstrate de-a lungul timpului. Dați exemple de stațiuni vizitate în timpul excursiilor școlare sau împreună cu familia care v-au impresionat cel mai mult. De ce?
- 2. Grădinile botanice găzduiesc specii de plante rare, pe cale de dispariție și de pe alte continente, oferindu-le condiții de climă pentru a rezista în timp. Dați exemple de plante exotice, folosind căutarea pe internet. Care v-au impresionat cel mai mult?
- 3. Realizați un desen cu promovarea zonei în care locuiți, folosindu-vă imaginația, creativitatea și cunoștințele de cultură generală.

## 4.3 Natură și aventură- Voluntariat

- u Mediul înconjurător trebuie protejat pentru a împiedica degradarea în timp, atât prin aplicarea de măsuri de combatere a poluării, cât și prin diferite acțiuni ecologice, de voluntariat.
- u Ecologia oferă societății umane date importante despre resursele naturale, cantitatea de resurse și materie primă, despre poluarea mediului și măsurile de prevenire și combatere a poluării.
- u Un semnal de alarmă reprezintă modificările climatice și efectele negative ale climei asupra mediului înconjurător, privind încălzirea globală.

## 4.3

- u Natura- mediul înconjurător, este mijloc recreativ și de relaxare, în care ne petrecem timpul liber, vacanțele, oferindu-ne energie emoțională și creativitate, buna dispoziție și stare de bine.
- u Țara noastră, este un paradis al aventurilor în natură, de la munte la mare, de la zonele de deal și câmpie, până în adâncuri ale pământului (peșteri și exploatarea miniere) amenajate și destinate publicului, grădini zoologice și botanice în care sunt expuse specii de plante și animale, care pot fi admirate ori de câte ori avem ocazia.
- u Peisajele naturale ale țării noastre sunt vizitate și admirate atât de cetățenii țării noastre, dar și de către turiștii străini, promovând zone turistice, de interes național și economic.
- u Dintre plantele rare, ocrotite de lege, în țara noastră reținem: Floarea de Colt, garofița Pietrei Craiului, lăleaua pestriță, Papucul Doamnei.
- u Rezervația de bujori de stepă din Zau de Câmpie județul Mureș (Paeonia tenuifolia) atrage anual mii de turiști fiind singura rezervație naturală cu această specie din Europa.
- u VOLUNTARIATUL pentru Mediu - este reprezentat prin diferite activități și programe de acțiune voluntară ale comunității locale, ONG-uri, programul „ȘCOALA ALTFEL” în care elevii și studenții coordonați de către profesorii îndrumători desfășoară activități de ecologizare, de colectare și sortare a deșeurilor răspândite în natură, acțiuni de plantării de copaci, campanii de informare pentru protejarea mediului, etc

## 4.3 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Realizați folosind imaginația și creativitatea diferite obiecte din produse reciclabile, pe care le puteți reutiliza sau pentru expoziția personală sau a clasei. Vă puteți inspira din exemple vizionate de pe internet.
- 2. Ce efecte produce încălzirea globală ? Cum putem limita aceste efecte ?
- 3. Specificați ce acțiuni de voluntariat pentru mediu ați putea desfășura ca activitate școlară?

## 5.1 Identitatea individuală, familială și socială

- u Identitatea personală sau individuală caracterizează și diferențiază o persoană de alte persoane, prin evoluție și dezvoltare continuă, în raport cu trecerea timpului.
- u Identitatea reprezintă expresia individualității unei persoane, o concepție despre apartenență familială, culturală, socială, națională.
- u Identitatea o primim la naștere, primim nume și prenume, aparținem unei familii.
- u Identitatea familială presupune apartenența la o familie, care oferă sprijin, îngrijire și educație, necondiționat. Familia este primul exemplu de comportament pe care copilul îl asociază ca și normalitate, educația primită de la părinți se reflectă în societate prin „cei șapte ani de acasă”
- u Identitatea socială și culturală presupune păstrarea obiceiurilor și a tradițiilor zonei, ale țării, implicarea în proiecte educaționale de cultură și patrimoniu național, organizarea și participarea la evenimente cu specific cultural. De exemplu: Ziua Națională a României, Dragobete, 8 Martie, etc.

## 5.1

- Familia este un mediu în care se regăsesc toți membri familiei, un mediu familial care oferă siguranță, afecțiune, respect și disciplină, armonie.
- Familia modernă pune accent pe libertatea de exprimare, oferă copilului acces liber la tehnologie, îl încurajează pe copil să fie independent emoțional și financiar, să își exprime liber opiniile.
- În ultimul timp există tot mai multe cazuri în care stabilitatea emoțională și financiară a familiei oscilează, se dezechilibrează din diferite motive: situația financiară, plecarea părinților în străinătate, separarea din cauza divorțurilor, pierderea unuia dintre părinți, etc.
- Copiii au nevoie de un reper, să simtă siguranță, stabilitate, încredere, să fie protejați și îndrumați, să aibă cu cine împărtăși bucuriile și supărarea.

## 5.1 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Enumerați câteva aspecte care definesc identitatea social-culturală și națională din care faceți parte.
- 2. Care ar fi motivele pentru care v-ați dori schimbarea identității?
- 3. Familia este un reper în viața copilului cât și a adulților, în care , comunicarea este esențială. În cazul în care, nu ați putea comunica cu familia, cui ați cere sfaturi, ajutor?

## 5.2 Autocunoașterea și controlul emoțiilor

- Emoțiile influențează starea noastră de bine și capacitatea de adaptare, ne influențează judecata, memoria, atitudinea față de alte persoane, față de evenimente, prin manifestări de acceptare sau dezaprobare.
- Expresia feței exprimă manifestarea emoțiilor în diferite situații: încordarea mușchilor, înroșirea feței, creșterea ritmului cardiac, acțiuni expresive, acțiuni fiziologice, manifestări declanșate dintr-unul sau mai multe motive.
- Bucuria, surprinderea, tristețea, furia, frica, invidia, dezgustul, disprețul, rușinea, excitația, sunt emoții pe care le trăim fiecare în diferite momente din viață.
- Controlul emoțiilor, este foarte important mai ales când frica sau furia se acumulează și ne face să reacționăm impulsiv.
- Actorii învață să își controleze atât emoțiile cât și expresia feței.

## 5.2

- Inteligența emoțională reprezintă recunoașterea și exprimarea propriilor emoții, cât și capacitatea de a recunoaște emoțiile celor din jur, pentru a reacționa la acestea.
- Emoțiile pozitive sau negative sunt rezultat al evaluării de către o persoană a situațiilor prin care trece, ale așteptării unui răspuns, al unui rezultat.
- Autocunoașterea este „imaginea de sine, din oglindă” un proces fizic, psihic și social, într-o continuă evoluție odată cu trecerea timpului.
- Autocunoașterea este bazată pe dezvoltarea caracterului, a principiilor logice și morale, care definesc personalitatea.
- Ne cunoaștem limitele și reacțiile în diferite situații, rareori propriile reacții ne pot surprinde, datorită principiilor logice și morale pe care le însușim fiecare.

## 5.2

Zâmbetul și râsul: expresii ale feței, care oferă starea de bine, te fac să te bucuri de viață, stimulează optimismul.

- Începe ziua cu un zâmbet, oferă salutul însoțit de zâmbet, zâmbește când simți să zâmbești, zâmbetul e molipsitor ca și râsul și căscatul când ți-e somn.
- Zâmbetul și râsul sunt reacții spontane, fiind expresii care indică fericirea și optimismul, oferă o stare de spirit pozitivă, diminuează stresul.
- Din nefericire, avem și efecte negative, în fața unui zâmbet superficial sau în situația în care cineva este făcut „de râs” acest aspect care provoacă supărare și autoizolare. În această situație, controlul emoțiilor de furie sunt importante, încercarea de a face „haz de necaz” reduce supărarea rapid.

## 5.2 Exerciții și aplicații practice

- 1. Cum vă dați seama după expresia feței dacă o persoană este furioasă? Dați câteva exemple.
- 2. Ce stări emoționale ați avea dacă ați câștiga un concurs? Dar dacă ați pierde?
- 3. Faceți următorul experiment la școală: relaxați-vă liniștiți în bănci, închideți ochii câteva secunde și gândiți-vă ce bine ar fi un pic de somn acum...veți observa cum încep să cascade la rând colegii...apoi veți izbucni în râs, astfel veți ieși în pauză zâmbind, plini de bună dispoziție și energie. Exersați acest experiment în liniște, fără să închideți ochii...veți observa cine vă privește, imitând reacția. Recitiți această cerință cu intonația vocii cât mai scăzută.

## 5.3 Stres și comportament în caz de eșec

- Stresul este un proces psihic intelectual, manifestat prin stări de tensiune, de încordare și disconfort, generat de anumite situații sau persoane, ca factori de stres.
- Dezvoltarea încrederii în propria persoană, formarea unor abilități și comportamente, stilul de viață sănătos și social, identifică și monitorizează factorii de stres, pentru depășirea mai ușoară a situațiilor stresante.
- Adaptarea la stres implică resurse reale, intelectuale, emoționale, fizice și sociale, dar și o autoevaluare personală.
- Stresul reprezintă o presiune asupra creierului, definită ca reacție de apărare, de ieșire din zona de confort, necesită căutarea unei soluții de eliminare a factorilor stresanți.

## 5.3

- Stresul supune creierul și întreg organismul la suprasolicitare, efectele negative ale stresului scad performanța fizică și intelectuală, reduc calitatea vieții.
- Comportamentul cauzat de efectele stresului se manifestă prin tulburări emoționale generate de stările conflictuale, deficit de organizare și scăderea atenției, stări de oboseală și insomnie, perioade scurte de tristețe, de încordare, consum mărit de alimente, dulciuri, alcool, tutun, etc.
- Stresul poate fi declanșat din diferite cauze: relația cu familia, relația cu prietenii, activități școlare în perioada de examen, nesiguranța financiară, pierderea locului de muncă, relațiile de căsătorie/ divorț, apariția sau pierderea unei sarcini, schimbarea locuinței, plecarea în străinătate, traficul, etc.
- Eșecul sau teama de eșec, este o sursă continuă de stres, care poate fi și pozitivă, ne motivează și ne organizează cu toate resursele pentru un rezultat pozitiv. De exemplu: stresul de dinaintea unui examen, stresul din

## 5.3

- Oamenii sunt diferiți, provin din familii și medii sociale diferite, reacționează diferit față de stres. Unii trec cu ușurință peste situațiile stresante, față de alții care depun eforturi pentru a scăpa de stres.
- Primul pas pentru a scăpa de stres este să identificăm factorul stresant și să încercăm să îl eliminăm cât mai urgent posibil, adică, eliminăm motivul care a cauzat starea stresantă.
- Persoanele supuse stresului frecvent, prezintă o vulnerabilitate față de stres care poate evolua spre boli psihice, anxietate, depresie, afectând calitatea vieții. Indiferent cât de puternici nervi poate avea o persoană, rezistența acesteia scade, pe măsură ce este supusă frecvent la stres.
- În cazul în care nu putem face față stresului individual, este recomandat să cerem ajutorul atât a familiei, a prietenilor, a profesorilor sau chiar la medicul specialist, pentru a opri efectele evoluției stresului asupra organismului.

## 5.3 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Dați câteva exemple de situații care v-ar putea cauza motive de stres.
- 2. Ce mijloace și metode de control ați putea folosi împotriva stresului ?
- 3. Cum am putea identifica și ajuta o persoană care este supusă frecvent la stres ?

## 5.4 Mass-media: influențe între realitate și aparențe

- u Mass-media reprezintă totalitatea mijloacelor și a surselor de informare și comunicare a populației prin: radio, televiziune, presă, internet.
- u Influența mass-mediei pozitivă reprezintă informația rapidă, posibilitatea verificării informației din mai multe surse, programe de educație și formare profesională, acces la muzică, filme, jocuri, rețele sociale, aplicații, programe, etc.
- u Influența mass-mediei negativă este un stil de manipulare ascunsă care determină o adaptare sau schimb de comportament social în funcție de context sau tendință. De exemplu: publicitatea, tendința modei, influențe politice.

## 5.4

- ⌞ Accesul la internet, la rețelele de socializare, educația și munca online, au depășit limita dintre aparență și realitate, mediul online este un reper la care adaptarea la nou este un proces continuu.
- ⌞ Realitatea în epoca vitezei și a tehnologiei se integrează în mediul virtual, un schimb de experiență reciproc, în timp real, în care comunicarea, schimbul de informații, accesul liber la informații, rețelele de socializare, munca online, aplicații, task-uri, educația, medicina, sunt la un clic distanță.
- ⌞ Imaginea virtuală are mai multă credibilitate decât imaginea reală, raportarea la nivelul de evaluare din mediul online, determină schimbări de comportament, influențe asupra deciziilor, păstrarea aparențelor contrar propriilor principii morale și logice.

## 5.4 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Progresul tehnologiei informatice oferă o multitudine de programe și aplicații care ușurează accesul la informație în timp real. Ce aplicații utilizați în mod frecvent în acest sens?
- 2. Cum faceți selecție între informațiile care corespund realității și informațiile care oferă aparențe? (vă arată ce ați dori să vedeți, informația este împachetată într-un ambalaj frumos) De exemplu: publicitatea la un produs care nu corespunde cu reclama.
- 3. Ce aplicații educative cu activități de joc și învățare puteți recomanda colegilor mai mici? Motivați alegerile cu argumente pro și contra.

## 6.1 Substanțe dăunătoare sănătății

- u În categoria de substanțe dăunătoare sănătății includem : alcoolul, tutunul, cafeaua, excesul de medicamente, excesul de dulciuri, drogurile, suplimentele alimentare pentru slăbit sau pentru stimularea creșterii masei musculare, consumul de alimente care au în compoziția lor pesticide, amelioratori ( E-uri...), coloranți sintetici, etc.
- u Aceste substanțe, consumate frecvent și în cantități mari, creează dependență organismului uman, determinând apariția unor afecțiuni sau boli greu de tratat.
- u Fumatul creează dependență și boli cardio-respiratorii.
- u Fumul de țigară conține substanțe toxice, printre care: nicotiana, gudron, monoxid de carbon, care au efecte negative asupra organismului.

# 6.1

- u Alcoolul și consumul de băuturi alcoolice este tot mai frecvent în rândul adolescenților , fiind un semnal de alarmă atât pentru părinți cât și pentru instituțiile statului.
- u Consumul de alcool generează stări de conflict, abuzuri verbale, abuzuri sexuale, violență fizică, risc de accidente, care pun în pericol sănătatea și viața. Persoanele în stare de ebrietate, prezintă tulburări de orientare, de echilibru, atenția scăzută, iar reflexele sunt întârziate sau minime.
- u Alcoolul deshidratează organismul, astfel încât a doua zi după consumul de alcool, apare starea de mahmureală, de amețală, greață, irascibilitate ,fiind necesară odihna și consumul de lichide, fructe.
- u Alcoolemia reprezintă concentrația de alcool din sânge.
- u Dependenta de alcool se formează în timp, consumând alcool ocazional, frecvent, apoi regulat începând de la cantități mici, până la cantități tot mai mari, încât persoana devine dependentă.

## 6.1 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Suplimentele alimentare pentru slăbit sau creșterea musculaturii sunt consumate tot mai frecvent, având efecte negative în timp asupra organismului, chiar dacă au efectul dorit pe termen scurt. Cum putem preveni obezitatea fără să apelăm la suplimente sau diete drastice?
- 2. Alcoolul, este cauza principală în majoritatea conflictelor în familie sau în anturaj. Cum ați putea evita conflictul cu o persoană în stare de ebrietate?
- 3. Fumatul este o curiozitate a adolescenților mai ales dacă fac parte dintr-un anturaj, care în timp, devine un viciu. Cum puteți refuza fumatul, chiar dacă sunteți influențați de prieteni, colegi?

## 6.2 Consumul de droguri

- ⋮ Drogurile - sunt substanțe toxice, psihoactive, stupefiante, care schimbă starea psihică a unei persoane, creează dependență și afectează atenția, memoria, gândirea, judecata.
- ⋮ Consumul de droguri, de curiozitate sau din îndemnul anturajului, de a face parte dintr-un grup, duce la dependență, halucinații, la conflicte familiale pentru comportamentul haotic, mai ales pentru obținerea resurselor financiare necesare cumpărării de droguri, de către persoana dependentă.
- ⋮ În țara noastră, consumul, deținerea sau comercializarea de droguri este interzisă!
- ⋮ Majoritatea țărilor au semnat acorduri privind „Prevenirea și combaterea drogurilor „ desfășoară „ Campanii Antidrog” oferind persoanelor dependente de consum de droguri consiliere și tratament specializat.

## 6.2

- Consumul de alcool și droguri, inhibă și modifică percepția, atenția, gândirea, raționamentul, astfel încât induc o stare de inconștiența persoanelor aflate sub influența consumului de alcool sau droguri, mai ales a persoanelor care circulă cu autoturisme, punând în pericol viața atât a lor, cât și a celorlalți participanți în trafic.
- Percepția este reprezentată de senzații, imagini, reprezentări grafice, care implică gândirea și raționamentul, astfel că influența consumului de alcool și droguri afectează parțial sau în totalitate, percepția corectă, inducând starea de euforie de scurtă durată, deconectând temporar de la realitate persoana în cauză.
- Gândirea este un proces psihic, intelectual, de comparație, raționament și analiză a noțiunilor la care ne gândim, astfel că decizia de a refuza categoric consumul de droguri, are argumente concrete pentru a evita consecințele ulterioare.
- Memoria este un proces psihic de întipărire, păstrare, recunoaștere și reproducere a fenomenelor psihice (amintirile) dar și un proces de reflectare selectivă, activă în care intervine uitarea. Persoanele cu alcoolemie mare sau drogate, au pierderi scurte de memorie (nu își mai aduc aminte perioade scurte de timp, unde și ce au făcut)

## 6.2 Exerciții și aplicații

- 1. Cum ați putea recunoaște o persoană care este sub influența consumului de droguri ?
- 2. Realizați un desen cu tema ,, Stop consumului de droguri!”
- 3. Consumatorii de droguri și alte substanțe interzise își pun în pericol sănătatea și viața personală, familia, starea financiară, libertatea. Cum ați proceda în situația în care cineva v-ar oferi droguri la o serbare cu colegii sau într-o excursie? Ați anunța profesorii, familia?

## 7.1 Relația cu familia și educația

- Familia are cel mai important rol în creșterea, dezvoltarea și formarea ca elev.
- Atitudinea părinților față de școală, implicarea în educația copilului prin motivație și susținere morală, financiară, pentru formarea competențelor, obținerea calificativelor și a rezultatelor reprezintă prioritate și respect reciproc în relația dintre școală- elev-părinte.
- Educația, dreptul la educație este gratuit. Prin educație are loc însușirea noțiunilor de bază, de cultură generală, de organizare și orientare în alegerea unei profesii pe baza cunoștințelor acumulate, a deprinderilor formate pe parcursul activităților educative.
- Abandonul școlar este tot mai frecvent întâlnit, mai ales în rândul elevilor, începând de la clasele primare până la clasele de liceu. Deși se încearcă prevenirea abandonului școlar prin consiliere și educație alternativă, absența frecventă la școală, determină apariția abandonului, iar elevul întrerupe contactul cu școala.

## 7.1

- ⋮ Cauzele abandonului școlar sunt multiple și diferă de la o situație la alta, de la o școală la alta, principalul motiv fiind dezinteresul față de școală, față de educație, al elevilor și al părinților.
- ⋮ Situația financiară este o cauză frecventă care determină abandonul școlar. Deși accesul la educație este gratuit, resursele financiare sunt necesare pentru achiziția de rechizite școlare, îmbrăcăminte și încălțăminte, bani pentru deplasare în cazul elevilor navetiști, a elevilor care locuiesc în internat sau în chirie.
- ⋮ Efortul financiar crește în cazul în care numărul de copii este mai mare și frecventează școala, iar în acest caz abandonul școlar este aproape inevitabil.

## 7.1

- O altă cauză frecventă de abandon este în cazul în care un elev are unul dintre părinți sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate și sunt lăsați acasă în grija rudelor. Acești elevi, fie așteaptă să își finalizeze studiile, fie aleg să abandoneze școala, înainte de final, fenomen întâlnit la nivel liceal, când unii dintre elevi așteaptă vârsta majoratului pentru a se angaja sau pentru a pleca în străinătate la muncă.
- Elevele care devin mame minore, reprezintă un semnal de alarmă atât pentru instituțiile statului cât și pentru părinți, care devin bunici mai devreme, situații excepționale fiind, atunci când părinții oferă susținere și implicare pentru reintegrarea în sistemul de învățământ, pentru finalizarea studiilor.

## 7.1 Exerciții și aplicații practice

- 1. Care este materia preferată? De ce?
- 2. Ce specializare v-ar plăcea să urmați la liceu? Dar la facultate? Argumentați răspunsurile.
- 3. Cum puteți motiva și ajuta un coleg să își termine studiile când e predispus ca să abandoneze școala? Luați în considerare următoarele aspecte: rămâne frecvent corigent, prezintă dezinteres față de școală, are resurse financiare limitate. Aspecte pozitive: este un elev foarte bun la sport, unde a obținut numeroase premii cu echipa școlii.

## 7.2 Manipulare, hărțuire, șantaj și abuz sexual

- Manipularea este o modalitate de a influența starea emoțională și comportamentul, prin metode subtile sau directe încât persoana sau persoanele să facă alegeri în favoarea celui care manipulează.
- Manipularea poate fi: emoțională, financiară sau sub alte forme, beneficii
- Detaliile și informațiile detaliate, sunt puncte slabe, sensibile, care sunt folosite în strategia de manipulare emoțională. Este recomandat să nu dați prea multe detalii care pot fi folosite împotriva voastră.
- Manipularea financiară se reflectă asupra persoanei dependentă financiar de altă persoană. De exemplu: copii sunt dependenți financiar de părinți, unele soții sunt dependente financiar de soț.
- Educația financiară responsabilizează elevii să își administreze resursele financiare, să facă economii, iar cel mai important îi motivează să muncească în raport cu vârsta, pentru a fi recompensați financiar.

## 7.2

Hărțuirea verbală, fizică sau psihologică, hărțuirea sexuală sunt forme diferite de hărțuire care se manifestă asupra unei persoane.

- Hărțuirea poate avea loc pe stradă, la școală, la locul de muncă sau chiar acasă de un membru al familiei. Dacă o persoană este hărțuită sau se simte hărțuită frecvent (ironii, injurii) este recomandat să ceară ajutorul părinților, profesorilor sau chiar la autorități pentru a lua măsuri de stopare a hărțuirii, care pe termen lung poate deveni o traumă psihologică.
- Șantajul este o metodă de amenințare, un compromis în favoarea persoanei care șantajează, pentru a obține beneficii (financiare, sexuale) de la altă persoană aflată în vulnerabilitate. Cea mai frecventă metodă de șantaj reprezintă fotografiile compromițătoare din diferite surse care pot periclita imaginea unei persoane, scandaliza opinia publică, etc.

## 7.2

- Abuzul sexual este un subiect dificil de abordat, care implică categorii de toate vârstele, categorii de persoane din toate mediile sociale, profesionale, majoritatea fete și femei, dar și la băieți, uneori chiar și între membri familiei sau persoane de încredere.
- Această formă de abuz se manifestă prin comunicare verbală cu tentă sexuală, imagini audio-video cu caracter sexual, atingerea corpului cu conotații sexuale, până la realizarea abuzului fizic.
- Exploatarea sexuală cât și abuzul sexual reprezintă cele mai traumatizante forme de violență manifestată . Spuneți NU abuzului indiferent ce tip de abuz este, evitați provocările online, protejați-vă identitatea în mediu virtual și cereți ajutor familiei sau autorităților.

## 7.2 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Cum puteți evita hărțuirea la școală sau online?
- 2. Dați exemple de situații în care se manifestă manipularea. Identificați și argumentați modul de manipulare.
- 2. În ce situații v-ați putea simți abuzați?

## 7.3 Reguli de igienă intimă

- u Menținerea igienei din zona intimă , contribuie la menținerea sănătății organismului.
- u Pentru a evita infecțiile din zona intimă avem câteva reguli de urmat:
- u - spălarea zilnică cu apă și săpun sau gel destinat zonei intime
- u -purtarea lenjeriei curate , de bumbac
- u -spălarea frecventă ,alegerea și utilizarea de absorbante și tampoane în timpul menstruației
- u -spălarea zonei intime înainte și după actul sexual
- u Este recomandată consultația la medicul ginecolog, în cazul inflamației zonei intime, a secrețiilor, în caz de durere, mâncărime, usturime ,miros neplăcut, pentru a putea trata la timp zona afectată.

## 7.4 Comportament sexual responsabil

- Începerea vieții sexuale , este un pas important din viață, moment decisiv în care adolescenții se supun unor riscuri , începând cu alegerea momentului , fie prea devreme datorită vârstei, înainte de majorat, când adolescenții nu au dezvoltarea fizică și emoțională, fie alegerea partenerului sau din alte motive.
- Indiferent de motivele care stau la baza acestei decizii ( curiozitate, anturaj, influențarea de către prieteni sau a partenerului, influența mass-mediei) este important ca această decizie să fie luată , având consimțământ, de comun acord.
- Respectul, sentimentele, siguranța și încrederea între parteneri, sunt factori determinanți atât înainte cât și după începerea vieții sexuale.
- Comportamentul sexual responsabil implică comunicare între parteneri de a-și asuma fiecare consecințele , de a se informa în alegerea metodelor de contracepție pentru a evita sarcinile nedorite , mai ales în cazul în care unul sau ambii parteneri sunt minori.
- Discuțiile dintre părinți și copii despre viața sexuală, ar trebui să fie prioritare, să reprezinte o normalitate, oferindu-le sfaturi, recomandări pentru a evita consecințele nedorite , chiar dacă este un subiect dificil de abordat .
- Majoritatea adolescenților nu au curajul să ceară sfaturi sau răspunsuri la întrebările care îi frământă legate de viața sexuală, atât din sentimente de frică sau rușine, cât și față de reacția părinților și se informează incorect sau insuficient din alte surse: internet, prieteni, mass-media, etc.

## 7.4

- Relațiile dintre sexe sunt determinate de funcția de reproducere.
- Sexualitatea este controlată, dirijată și stăpânită prin raționamentul creierului, a voinței și a conștiinței umane.
- Fetelor nu le plac jocurile brutale, violente, în care există posibilitatea de vătămare corporală intenționat sau neintenționat, iar băieții ar trebui să le respecte decizia și să le ocrotească.
- Prietenia și afectivitatea dintre un băiat și o fată trebuie să implice responsabilitate, respect față de alegerea sau decizia luată, echilibru și comunicare directă.

## 7.4 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Cum îi atrageți atenția unei persoane care vă place în cazul în care nu știți ce simțiți pentru ea?
- 2. Vă puteți asuma consecințele unei sarcini, cât timp sunteți elevi ?
- 3. Studiu de caz: O colegă își anunță partenerul că este însărcinată. Acesta nu își dorește o relație de viitor cu colega voastră și întrerupe orice legătură cu ea. Ce ar putea face în această situație? Ce tip de comportament a avut băiatul față de fată? Cum ați putea să o ajutați? Motivați răspunsurile. Cereți sfatul părinților referitor la acest caz.

## 7.5 Planificarea familială -concepția și contracepția

- u Planificarea familială- asigură dreptul de a alege momentul potrivit de a avea copii.
- u Cabinetele de PLANIFICARE FAMILIALĂ oferă consiliere despre:
- u -prevenirea sarcinii nedorite, a avortului, a abandonului de copii
- u -consiliere în alegerea metodelor contraceptive
- u -prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală
- u -consiliere înainte și după un avort spontan sau intenționat (medicamentos sau chirurgical)
- u -prevenirea și depistarea cancerului de sân și col uterin la femei
- u -diagnosticarea ,consilierea și tratarea infertilității
- u -consiliere în caz de violență domestică în familie sau în caz de abuz sexual

## 7.5

- CONCEPTIA reprezintă contopirea spermatozoidului cu ovulul în timpul fecundației , realizată în urma contactului sexual sau a fertilizării în vitro.
- Ovulația are loc la 2 săptămâni după menstruație( perioada fertilă)
- Sarcina : în urma concepției, din celula fecundată ( ZIGOT) celulele se divid, formând embrionul în cavitatea uterină, iar începând cu luna a treia de sarcină devine FĂT, până la expulzia naturală ( naștere) sau intervenția chirurgicală ( cezariană)
- Confirmarea sarcinii:
  - - rezultat pozitiv la testul de sarcină ( testele se pot cumpăra din farmacii)
  - - în urma consultației medicale ( ecografie)
- CONTRACEPTIA împiedică apariția sarcinii nedorite prin metode contraceptive
- Contracepția este recomandată odată cu începerea vieții sexuale, pentru a preveni apariția sarcinilor nedorite , în acest caz, este recomandat ca mijloc de protecție PREZERVATIVUL pentru a preveni și contactarea bolilor cu transmitere sexuală.

## 7.5

- u Metode contraceptive:
  - u - medicamente anticonceptionale
  - u - contraceptive hormonale injectabile
  - u - contracepția naturală (metoda calendarului când are loc ovulația)
  - u - sterilizarea chirurgicală voluntară (avortul chirurgical)
  - u - sterilizarea hormonală voluntară (avort medicamentos)
  - u - contraceptive de barieră: prezervativ, diafragma, steriletul
- u Steriletul este un dispozitiv intrauterin (DIU) pe bază de cupru sau eliberare prelungită de hormoni, fiind cea mai sigură metodă de contracepție pe o perioadă de aproximativ 5 ani. Este recomandat și montat și extras, numai de către medicul ginecolog.

## 7.5

- Contracepția de urgență sau pilula de a doua zi, este o metodă contraceptivă eficientă, folosită în primele 24-48 ore, după contactul sexual neprotejat sau dacă există riscul de concepție folosind alte metode. Se poate utiliza în primele ore după contactul sexual neprotejat.
- Pilula de a doua zi este un medicament ( o singură pastilă) care se găsește în farmacie și se poate cumpăra fără prescripție medicală. Este recomandat să citiți cu atenție instrucțiunile pentru utilizare corectă.
- Aceasta metodă contraceptivă de urgență, împiedică ovulația, nu este recomandată să fie folosită frecvent, doar în caz de urgență când există riscul apariției unei sarcini.
- Avortul reprezintă întreruperea unei sarcini din diferite motive ( personale sau medicale) în primele 12 săptămâni ale sarcinii. În acest caz, este recomandat avortul medicamentos care lasă mai puține traume față de cel chirurgical / vacuum.

## 7.5 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Ce rol au cabinetele de planificare familială?
- 2. Care este metoda cea mai sigură împotriva bolilor cu transmitere sexuală?
- 3. Studiu de caz: O colegă din școală sau o prietenă, care este încă minoră, vă comunică că a avut un contact sexual neprotejat cu alt coleg, noaptea trecută și vă cere ajutorul. Ce îi recomandați în această situație? Luați în considerare contactarea unei boli sau/ și a unei posibile sarcini.

## 7.6 Boli cu transmitere sexuală

- u Prevenție:
- u -respectarea normelor de igienă zilnică a organelor genitale, utilizarea de lenjerie curată, preferabil din bumbac, evitând cele sintetice
- u -folosirea corectă a toaletelor, mai ales a celor publice
- u -evitarea relațiilor sexuale neprotejate cu persoane cunoscute sau necunoscute
- u -folosirea prezervativului atât pentru prevenirea sarcinii cât și a bolilor cu transmitere sexuală
- u -utilizarea seringilor și a acelor de unică folosință
- u -utilizarea de produse absorbante de unică folosință și de calitate în perioada menstruației
- u -control medical la medicul ginecolog la orice semn sau stare deosebită a organelor genitale, chiar și în cazul în care persoana care prezintă suspiciuni, nu a început viața sexuală.

## 7.6

- u Cele mai frecvente și cunoscute boli cu transmitere sexuală sunt:
- u CANDIDOZA apare datorită infecției cu o ciupercă (Candida albicans) și se manifestă prin mâncărime și inflamație în zona genitală, dureri și arsuri la urinare, secreție albicioasă, vâscoasă. Candidoza poate apărea și din cauza tratamentului cu antibiotice, care dereglează flora vaginală sau a penisului.
- u SIFILISUL (primar, secundar, terțiar) contactat de la o persoană bolnavă, infectată cu această bacterie (Treponema pallidum) se manifestă prin apariția unei răni pe vagin sau penis, ducând la erupții cutanate pe corp, febră, dureri de cap, afectează în timp creierul și inima.
- u Herpesul genital- debutează cu o inflamație și vezicule cu lichid, în urma contactării virusului herpetic HSV2, producând senzația de disconfort, prin leziuni care se transformă în crustă, provocând mâncărime, secreții cu miros neplăcut, senzația de arsură în zona genitală.
- u GONOREEA este o boală care apare în urma infecției cu o bacterie (Neisseria), simptomele acestei boli se manifestă la aproximativ două săptămâni de la contactul sexual neprotejat, prin dureri și arsuri la urinare, dureri abdominale, scurgere galben-verzuie din organele genitale: penis și vagin.
- u SIDA- apare datorită infecției cu virusul HIV, contaminarea cu acest virus are loc în urma întreținerii de relații sexuale neprotejate, fără prezervativ, cu parteneri infectați sau prin utilizarea instrumentarului medical insuficient sterilizat sau prin utilizarea acelor de seringă de la o persoană infectată la alta.
- u Virusul HIV- NU se transmite prin îmbrățișare, tuse, strănut, lacrimi, insecte, toalete și spații publice, acest virus se găsește în secrețiile sexuale și sângele persoanelor infectate

## 8.1 Noțiuni de prim ajutor

- Indiferent în ce situație sunteți, atât timp cât sunteți conștienți și simțiți senzația de pericol sau neputință, nu ezitați să cereți cât mai urgent ajutor.
- Primul ajutor se acordă persoanelor care necesită ajutor, până la sosirea paramedicilor, care acordă ajutor specializat.
- Primul ajutor este să chemi ajutor și să comunici cu persoana afectată, să încerci identificarea și înlăturarea cauzei care a provocat accidentarea și să ajuți persoana afectată să își mențină funcțiile vitale ( respirația).
- Tehnologia permite comunicarea la distanță, astfel încât, pentru a nu executa manevre greșite , apelul la numărul de urgență 112, este cea mai rapidă soluție, unde poți cere sfatul unui medic specialist pentru a acorda minimul de ajutor necesar până la sosirea medicilor.

# 8.1

- u Trusa de prim ajutor conține o serie de produse și obiecte care pot fi folosite de urgență în caz de : arsuri, fracturi, luxații, entorse, hemoragii, crize epilepsie, leșin, tăieri sau întepături accidentale, alte accidente. Această cuprinde următoarele:
- u -broșura cu instrucțiuni de utilizare
- u - alcool sanitar, apă oxigenată, dezinfectant pe bază de iod
- u -comprese, plasturi, fașe elastice, vată
- u -atele pt imobilizarea membrelor
- u -folie izotermică pentru arsuri
- u -garou de cauciuc pentru oprirea hemoragiilor din fracturi deschise
- u -deschizător de gură, tub cu orificiu pentru respirație
- u -foarfece cu vârfuri boante, pipete
- u -mănuși de unică folosință, mănuși de examinare

## 8.1 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Folosind trusa de prim ajutor din clasă, simulați acordarea primului ajutor al unui coleg cu fractură la membrul inferior (picior). Citiți instrucțiunile din broșură pentru a executa manevrele corecte. Repetați simularea, de a immobiliza posibilă fractură deschisă (hemoragie) utilizând membrul superior (mâna).
- 2. Citiți indicațiile din broșura din trusa de prim ajutor. Ce informație v-a impresionat cel mai mult?
- 3. Simulați primul ajutor în caz de înec. Sunteți într-o excursie la mare sau la o piscină și salvați o colegă de la înec. Urmați recomandările din broșură.

## 8.2 Violența: cauze și manifestări

- Violența o întâlnim peste tot, oricine poate deveni la un moment dat victimă a violenței verbale sau/ și fizice, indiferent de vârstă sau categoria din care face parte.
- Violența este manifestarea agresorului asupra victimei, prin agresiune verbală și fizică (injurii, amenințări, loviri, tras de păr, imobilizarea victimei, etc) pentru impunerea autorității și a controlului, pentru stimularea fricii sau ca și pedeapsă.
- Agresiunea verbală și implicit agresiunea fizică afectează integritatea victimei, în cazuri extreme ducând până la decesul acesteia.
- Cauzele violenței sunt multiple: începând de la provocări și conflicte minore până la impunerea forței pentru a intimida și controla comportamentul victimei sau de a obține diverse beneficii din partea victimei.
- Conflictele verbale sunt cele mai frecvente cauze care duc la manifestări ale violenței fizice, indiferent dacă conflictul se desfășoară acasă, pe stradă, la școală, la locul de muncă sau în alte spații/ zone.

## 8.2

- u Violența în școli reprezintă un semnal de alarmă care ia amploare, datorită lipsei de comunicare și implicare a părinților în mediul școlar.
- u Un tip aparte de violență verbală, reprezintă violența din mediul online (aprecierea comentariilor, nivelul de joc, numărul de urmăritori) care continuă și în mediu real . Aceste conflicte generalizează între elevi, formează anturaj pentru susținerea violenței , privind modul de violență ca un spectacol senzațional la care iau parte.
- u Violența domestică reprezintă violența din familie, între membri unei familii. Acest tip de violență „ascunsă” este frecventă între părinți și copii, între soți. Chiar dacă uneori semnele sau urmările violenței sunt vizibile, rareori sunt asumate și recunoscute public, din cauza rușinii sau riscul de a fi pedepsit în mod repetat prin manipulare și agresivitate.
- u Violența emoțională este manifestată prin „cuvinte care dor” cuvinte care ajung la suflet, care te marchează psihologic, din partea celor dragi, a familiei, a persoanelor în care ai încredere. Starea emoțională cauzată de acest tip de violență, determină reacții și schimbări de comportament, sentimentul de vinovăție, de abandon .

## 8.2 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Cum reacționați în cazul în care doi colegi se agresează reciproc în pauză, în sala de clasă?
- 2. Cum mediați împăcarea celor doi colegi, astfel încât să se prevină continuarea conflictului în afara școlii?
- 3. Studiu de caz: În urma unui conflict dintre doi elevi în incinta școlii consecințele sunt inevitabile, urmate de sancțiuni disciplinare (scăderea notei la purtare, exmatriculare). Ce altă metodă de sancțiune alternativă ați alege pentru a „echivala” exmatricularea și schimbarea de comportament a celor doi elevi, pentru continuarea studiilor? Argumentați răspunsurile.

## 8.3 Măsuri de combatere a violenței

- Copiii sunt inevitabil victime colaterale ale violenței în familie, ale conflictelor între părinți. Cauzele generării unui conflict sunt multiple: consumul de alcool, situația financiară, relațiile, rețelele de socializare, implicarea rudelor în familie, etc.
- Măsuri de combatere și prevenirea a violenței :
  - - impune limită și stop violenței
  - - comunică, ascultă, negociază sa fie echilibru/ compromis
  - - evită persoanele violente, situațiile de conflict
  - - nu răspunde la violență prin altă violență
  - - elimină cauzele care pot genera violență
- În cazul în care cineva este victimă a violenței, poate solicita consilierea și ajutorul ( personal sau anonim) consilierilor scolari, a autorităților și a instituțiilor care desfășoară campanii împotriva violenței. Nimeni nu poate ajuta o victimă, atât timp cât nu știe sau nu spune cuiva despre abuzurile și agresiunile la care este supus.

## 8.3 Exerciții și aplicații practice:

- 1. Realizați un afiș cu tema „Stop violenței!”
- 2. Cereți informații dirigintei/ dirigintelui despre regulamentul școlar.
- 3. Căutați informații ale instituțiilor care vă pot fi de ajutor( consiliere, sancționare) în caz de violență.

# 9.1 Noțiuni de genetică umană

- υ GENETICA este știința EREDITĂȚII și VARIABILITĂȚII lumii vii.
- υ Genetica studiază: ereditatea, legile eredității, mecanismele și legile care asigură stabilitatea și variabilitatea de-a lungul generațiilor.
- υ GENA: este unitatea ereditară de bază.
- υ GENELE: sunt secvențe de nucleotide de ADN sau ARN (în cazul virusurilor). Genele controlează caracterul ereditar, sinteza de ARN, controlează alte tipuri de gene reglatoare sau operatorie.
- υ ONCOGENELE: transformarea malignă, necontrolată a celulelor care produc boli (cancer).
- υ Genomul: reprezintă totalitatea genelor identificate ale unui organism.
- υ Genotipul: totalitatea genelor în stare latentă sau manifestă, ce aparțin unui organism.
- υ Fenotipul: totalitatea însușirilor morfo-fiziologice, biochimice și de comportament ale unui individ, ca rezultat al interacțiunii dintre genotip și mediu.

# 9.1

- u Ereditatea: determină legătura dintre generații, transmiterea caracterelor de la descendenți la ascendenți, prin genele ADN.
- u Variabilitatea: este proprietatea organismelor înrudite de a se deosebi între ele.
- u Variabilitatea ereditară este recombinativă sau mutațională
- u Variabilitatea neereditară este determinată de influența factorilor de mediu și a factorilor mutageni fizici (șocuri termice, radiații), chimici (substanțe chimice, antibiotice) și biologici (virusuri, micoplasme)
- u Factorii mutageni produc MUTAȚII, modificări în structura și funcția materialului genetic.
- u Importanța geneticii :
- u Genetica este baza științifică și teoretică care contribuie la cercetarea și explicarea fenomenelor biologice ca: originea și evoluția vieții, diferențiere celulară, îmbătrânirea, oncogeneza.

## 9.1

- Sfatul genetic: ( teste și analize) reprezintă evaluarea riscurilor unei persoane de a manifesta o maladie genetica sau posibilitatea unui cuplu de a avea un copil cu malformații din cauza mutațiilor.

## 9.2 Boli și patologii genetice

Includerea copiilor cu cerințe speciale în mediul școlar, presupune o atenție sporită și adaptări ale colegilor, predarea diferențiată, consiliere și supraveghere atât în comportamentul elevului cu cerințe speciale cât și în evoluția procesului educativ și de evaluare.

- Cele mai frecvente boli și patologii genetice sunt:
- Sindromul Down: ( trisomia 21- dublarea cromozomului 21) dificultate în adaptare, retard mintal
- Boala Wilson- organismul acumulează cupru în creier, ochi, ficat
- Intoleranța la fructoză: consumul de suc, fructe deteremină complicații renale și hepatice
- Sindromul Turner: lipsa parțială sau totală a unui cromozom sexual
- ADHD: Tulburare hiperactivă cu deficit de atenție, copii hiperactivi, instabili, impulsivi.

## 9.2

- υ Sindactilia: absența unui deget ale membrelor
- υ Polidactilia: prezența în plus a unui sau mai multe degete
- υ Albinismul: lipsa melaninei din piele, păr, irisul ochiului
- υ Bolile genetice ereditare moștenite de la părinți sau neereditare determinate de mutații, pot fi depistate din timp în urma efectuării analizelor și a testelor genice încă din prima lună de sarcină.
- υ Părinții care au suspiciuni de boli sau malformații genetice, care au vârsta înaintată, mamele peste 35 de ani, li se recomandă aceste teste, pentru a evalua riscul și starea de sănătate a viitorului copil.

# Bibliografie:

- ∪ Crin Marcean, Mihaela Alexandru- , „Anatomie și fiziologie umană” , Ed. Medicală, 2014
- ∪ Ioan Ovidiu, Muntean- , „Ecologie și protecția mediului” , Ed. Emia, 2018
- ∪ Niculina, Badiu- , „Biologie-Anatomie și fiziologie umană, Genetică și ecologie umană” Ed. Booklet, 2019
- ∪ Silvia, Olteanu-, „Atlas școlar de biologie” , Ed. Corint, 2019
- ∪ Gabriela, Lemini; Mircea, Miclea , „Consiliere și Orientare” Ed. Asociația de Științe Cognitive din România, 2010
- ∪ Viorel, Iosifescu- , „Duplicitate și educație morală” Ed. Aramis, 2004
- ∪ Constantin, Cucuș- , „Pedagogie” Ed. Polirom, 2014