

**MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI  
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI, PSIHOLOGIE ȘI ARTE  
CATEDRA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI**

**CURRICULUM UNIVERSITAR**

la unitatea de curs *Educația pentru sănătate*

<i>Domeniul general de studiu:</i>	14. Științe ale educației
<i>Domeniul de formare profesională la ciclul I:</i>	142. Educație și formarea profesorilor
<i>Denumirea specialității:</i>	142.03/142.02 Pedagogie în învățământ primar și Pedagogie preșcolară <i>(învățământ cu frecvență la zi, învățământ cu frecvență redusă)</i> 143.09 Pedagogie în învățământ primar și Limba engleză <i>(învățământ cu frecvență la zi)</i>

Elaborat de:

conf. univ., dr., **Nina Sacaliuc**

lect. univ., **Eugenia Foca**

Aprobat la ședința catedrei de Științe ale educației

Procesul-verbal nr. 2 din 05.10.2016

Șef catedră \_\_\_\_\_ conf. univ., dr., **Tatiana Șova**

Aprobat la Consiliul Facultății de Științe ale educației, Psihologie și Arte

Procesul-verbal nr. 1 din 06.10.2016

Decanul facultății \_\_\_\_\_ conf. univ., dr., Lora Ciobanu

## ADMINISTRAREA UNITĂȚII DE CURS

Codul unității de curs, denumirea, forma de organizare	Anul de studii, semestru	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
				prel.	sem.	lab.	l.in d.		
F.01.O.005 Educația pentru sănătate <i>Frecvența la zi</i>	I, sem.I	2	120	30	30	-	60	E	Română
F.01.O.005 Educația pentru sănătate <i>Frecvența redusă</i>	I, sem.I	2	120	12	12	-	48	E	Română

### INFORMAȚII REFERITOARE LA CADRUL DIDACTIC

*Numele, prenumele:* Eugenia Foca

*Titlul și gradul științific:* lector universitar

*Studii:*

- 2011 – 2015, USARB, studii de doctorat.

- 2006 - 2007, masterat în Pedagogie, Universitatea de Stat "Alec Russo" din Balti, magistru în Pedagogie .

- 1998 - 2002, USARB, licențiat, profilul Pedagogie, specialitatea Pedagogia învățământului primar și preșcolar;

- 1993 - 1998, Școala Normală, USB, specialitatea Pedagogia învățământului primar;

*Competențe:* Spirit organizatoric, cu experiență în coordonarea activităților extracurriculare în mediul universitar. Abilități de lucru în echipă, capacitatea de a mă adapta cu ușurință mediilor multiculturale, lucrul în condiții de stress și bună capacitate de comunicare. Competențe și abilități le-am dobândit prin activitatea desfășurată cu colegii și studenții.

*Informație de contact:* blocul nr.6, aula 645, 079764495, [focaeugenia@mail.ru](mailto:focaeugenia@mail.ru)

*Orele de consultații:* 14.10-17.00



### INTEGRAREA CURSULUI ÎN PROGRAMUL DE STUDII

Cursul de *Educație pentru sănătate* este destinat celor care se pregătesc să însușească o profesie pedagogică, caracterizată prin activitatea „omului asupra altui om” și are drept obiectiv major crearea unei gândiri și a unei concepții profilactice necesare rezolvării problemelor de sănătate ale omului; ne oferă cunoștințe despre corpul omenesc, despre necesitatea păstrării lui în bună stare de funcționare; determinarea modificărilor survenite din interrelațiile organism-factori de mediu- condiții de muncă și viață.

Cursul de *Educație pentru sănătate* are menirea să ofere suport în cunoașterea profundă a metodelor de protecție împotriva factorilor cu efect negativ pentru sănătate și elaborarea acțiunilor concrete în cazul diferitor afecțiuni.

Valoarea formativă a disciplinei constă în:

- formarea competențelor funcționale care reprezintă aplicarea cunoștințelor, priceperilor și a deprinderilor în domeniul de activitate educațional și social;
- formarea unei conduite care vizează prezența valorilor personale referitoare la menținerea propriei stări de sănătate cât și a celor din jur, competențe care contribuie la integrarea studentului în condițiile reale ale mediului.

## PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

- studierea surselor bibliografice;
- organizarea informației în comunicări;
- capacitatea de a gândi critic în identificarea / aplicarea soluțiilor instructiv-educative;
- capacitatea de analiză, sinteză, comparare, generalizare a materiei studiate;
- atitudine favorabilă față de propria sănătate;
- relații democratice de cooperare, respect, ajutor reciproc.

## COMPETENȚE DEZVOLTATE ÎN CADRUL CURSULUI

**CP1.** Abordarea conceptuală a procesului educațional în baza cunoașterii și punerii în aplicare a modelelor, categoriilor și principiilor educației.

**CP2.** Proiectarea și realizarea cercetărilor în problematica educațională prin identificarea soluțiilor optime pentru realizarea unei educații de calitate.

**CT1.** Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă.

**CT2.** Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de comunicare, de relaționare și de muncă eficientă în cadrul echipei.

## FINALITĂȚILE CURSULUI

- să descrie aspectele educației pentru sănătate;
- să identifice diferențele dintre stările de sănătate/discomfort fizic/boală;
- să aplice regulile de igienă personală și protecție a mediului pentru menținerea organismului în stare de sănătate;
- să se implice în activități de prevenire și combatere a factorilor de risc asupra sănătății;
- să planifice programe de activitate pentru menținerea stării de sănătate fizică și mintală;
- să propună modalităților de profilaxie a obezității;
- să descrie consecințele nocive a unor substanțe toxice, tutunului, alcoolului, drogurilor asupra organismului uman;
- să argumenteze importanța unui mod sănătos de viață.

## CONȚINUTURI

Conținutul tematic	Numărul de ore			
	F/Z		F/R	
	C	S	C	S
<b>Tema 1. Educație pentru sănătate și comunicarea în educația pentru sănătate.</b> Definirea conceptului de sănătate din perspectiva relației unor dimensiuni specifice. Sănătatea fizică a omului și psihică a omului. Factorii care determină sănătatea. Starea sănătății populației. Educația pentru sănătate și scopurile realizării educației pentru sănătate. Principiile și metodele educației pentru sănătate: metode de cercetare, metode de acțiune, metode de formare de educatori. Canale de comunicare/ mijloace de educație pentru sănătate.	4	2	2	
<b>Tema 2. Abordarea educației pentru sănătate în contextul noilor educații.</b> Obiectivele educației pentru sănătate. Educația fizică și formarea culturii pro-sănătate la elevi. Acțiunile ce influențează aspectul dezvoltării corporale în procesul educației fizice. Valențele formative ale mijloacelor de educație fizică.		2	2	2
<b>Tema 3. Educația pentru igiena mediului.</b> Sarcinile societății în domeniul ameliorării sănătății mediului. Semnificația igienică a aerului. Apa ca factor al sănătății. Importanța igienică a solului. Salubritatea	4	2		2

localităților. Igiena locuințelor. O comunitate mai curată: colectarea diferențiată a deșeurilor. 5s-metodă eficientă de menținere a curățeniei.				
<b>Tema 4. Tutunul, alcoolul, drogurile și cafeaua-factori de risc asupra stării de sănătate.</b> Fumatul ca factor de risc. Alcoolismul, daunele, aspectul social. Drogurile și impactul lor asupra sănătății. Dependență fizică și psihică în consumul de cafea.	4	2	2	2
<b>Tema 5. Igiena personală și importanța respectării regimului zilei.</b> Igiena pielii. Igiena îmbrăcăminte. Igiena încălțăminte. Orarul zilnic. Igiena activității intelectuale.	4	4	2	
<b>Tema 6. Problematika educației pentru alimentație sănătoasă.</b> Impactul alimentelor asupra stării de sănătate. Alimentația și bolile cardiovasculare (ateroscoleoza, hipertensiunea ș.a). Principiul alcătuirii rației alimentare. Analiza organoleptică a produselor alimentare. Obezitatea.	4	4		2
<b>Tema 7. Dezvoltarea sănătății emoționale.</b> Delimitări conceptuale: psihologie, psihiatrie, consiliere, psihoterapie. Normalitate și tulburare psihică. Evitarea situațiilor stresante. Controlul stresului. Modificarea modului de gândire. Gândirea pozitivă.	4	4	2	2
<b>Tema 8. Dezvoltarea fizică și activitatea motorie.</b> Regimul de muncă și odihnă al tinerilor. Parametrii efortului: volum, intensitate și complexitate. Controlează-te pe tine însuși. Mișcare pentru sănătate. Exercițiile fizice.	4	4	2	
<b>Tema 9. Formarea modului sănătos de viață în cadrul familiei și a educației pentru familie.</b> Condițiile modului sănătos de viață, respectarea lor în familie. Protecția sănătății la nivelul respectării igienei personale în familie. Colaborarea pro-sănătate cadre didactice-părinți. Modalități de informare a părinților ce țin de problemele modului sănătos de viață.	4	2		
<b>Tema 10. Reproducerea și familia sănătoasă.</b> Comportament sexual-valorii, toleranță, normalitate și devianță. Comportament sexual responsabil: atitudini față de debutul vieții sexual timpurii. Concepția și sarcina – riscurile sarcinii în pubertate și adolescență pentru mamă și copil. Maladii cu transmitere sexuală, efectul asupra sănătății. Scopuri de viață: familie, relații sociale, carieră profesională.		4		2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

### Tematica prelegerilor- 30 ore

#### Tema 1. Educație pentru sănătate și comunicarea în educația pentru sănătate- 4 ore

1. Definirea conceptului de sănătate din perspectiva relației unor dimensiuni specifice.
2. Sănătatea fizică a omului și psihică a omului. Factorii care determină sănătatea.
3. Starea sănătății populației. Educația pentru sănătate și scopurile realizării educației pentru sănătate.
4. Principiile și metodele educației pentru sănătate: metode de cercetare, metode de acțiune, metode de formare de educatori.
5. Canale de comunicare/ mijloace de educație pentru sănătate.

#### Tema 2. Educația pentru igiena mediului –4 ore

1. Sarcinile societății în domeniul ameliorării sănătății mediului.
2. Semnificația igienică a aerului.
3. Apa ca factor al sănătății.
4. Importanța igienică a solului.
5. Salubritatea localităților. Igiena locuințelor.
6. O comunitate mai curată: colectarea diferențiată a deșeurilor. 5s-metodă eficientă de menținere a curățeniei.

### **Tema 3. Tutunul, alcoolul, drogurile și cafeaua-factori de risc asupra stării de sănătate-4 ore**

1. Fumatul ca factor de risc.
2. Alcoolismul, daunele, aspectul social
3. Drogurile și impactul lor asupra sănătății.
4. Dependență fizică și psihică în consumul de cafea.

### **Tema 4. Igiena personală și importanța respectării regimului zilei -2 ore**

1. Igiena pielii.
2. Igiena îmbrăcăminteii
3. Igiena încălțăminteii.
4. Orarul zilnic. Igiena activității intelectuale.

### **Tema 5. Problematika educației pentru alimentație sănătoasă- 4 ore**

1. Impactul alimentelor asupra stării de sănătate.
2. Alimentația și bolile cardiovasculare (ateroscleroza, hipertensiunea ș.a).
3. Principiul alcătuirii rației alimentare.
4. Analiza organoleptică a produselor alimentare.
5. Obezitatea.

### **Tema 6. Dezvoltarea sănătății emoționale -4 ore**

1. Delimitări conceptuale: psihologie, psihiatrie, consiliere, psihoterapie.
2. Normalitate și tulburare psihică.
3. Evitarea situațiilor stresante.
4. Controlul stresului.
5. Modificarea modului de gândire. Gândirea pozitivă.

### **Tema 7. Dezvoltarea fizică și activitatea motorie – 4 ore**

1. Regimul de muncă și odihnă al tinerilor.
2. Parametrii efortului: volum, intensitate și complexitate.
3. Controlează-te pe tine însuși.
4. Mișcare pentru sănătate. Exercițiile fizice.

### **Tema 8. Formarea modului sănătos de viață în cadrul familiei și a educației pentru familie-4 ore**

1. Condițiile modului sănătos de viață, respectarea lor în familie.
2. Protecția sănătății la nivelul respectării igienei personale în familie.
3. Colaborarea pro-sănătate cadre didactice-părinți.
4. Modalități de informare a părinților ce țin de problemele modului sănătos de viață.

## Tematica seminarelor - 30 ore

### Tema 1. Educația pentru sănătate ca valoare umană-2 ore

1. Precizări și delimitări conceptuale
2. Canale de comunicare/ mijloace de educație pentru sănătate
3. Codul sănătății elevului ca valoare socială
4. Starea generală a sănătății publice, factorii de risc și educația pentru sănătate.

#### *Însărcinări și aplicații practice*

1. Întocmirea unei fișe de caracterizare a propriei sănătăți cu indicarea punctelor vulnerabile de risc.
2. Identificați factorii care influențează starea de sănătate.
3. Comparați starea de sănătate și boală.
4. Argumentați importanța controlului medical anual pentru femei.

### Tema 2. Abordarea educației pentru sănătate în contextul noilor educații – 2 ore

#### **Plan:**

1. Obiectivele educației pentru sănătate.
2. Educația fizică și formarea culturii pro-sănătate la elevi.
3. Acțiunile ce influențează aspectul dezvoltării corporale în procesul educației fizice.
4. Valențele formative ale mijloacelor de educație fizică.

#### *Însărcinări și aplicații practice*

1. Elaborați și descrieți formula sănătății.

### Tema 3. Cultivarea și promovarea modului sănătos de viață la elevi-2 ore

#### *Plan*

1. Esența modului sănătos de viață.
2. Analiza componentelor modului sănătos de viață.
3. Condițiile pedagogice de educație pro-sănătate a elevilor.

#### **Însărcinări și aplicații practice:**

1. Elaborați un program de sănătate.

### Tema 4. Igiena corporală- 2 ore

1. Igiena corporală și a vestimentației în prevenirea bolilor.
2. Produsele și serviciile cosmetice, riscurile folosirii lor: manichiura, pedichiura, cosmetica-potențiali factori de risc.

#### **Însărcinări și aplicații practice:**

1. Realizați câteva schițe de modele pentru uniforme școlare;
2. Elaborați măsuri de prevenire a infectării cu HIV, TBC, hepatice;
3. Redactați norme/cerințe față de serviciile și produsele cosmetice.

### Tema 5. Cultivarea și promovarea alimentației sănătoase – 4 ore

1. Rolul alimentației corecte în dezvoltarea organismului. Piramida alimentelor.
2. Eticheta – cartea de vizită a alimentelor. Raportul calitate-preț în alegerea alimentelor.
3. Ghidul alimentației sănătoase. Ponderea alimentelor în rația zilnică.

4. Declanșarea obezității prin alimentaie nesănătoasă.
5. Imaginea corporală și comportamentul alimentar. Deficiențe alimentare (curele de slăbire, bulimia, anorexia).
6. Echilibrarea aportului caloric cu activitatea fizică și intelectuală. Regimul alimentar în condiții deosebite (perioada de examene, temperature extreme, sarcină, alăptare etc.).

#### **Activități de învățare:**

1. Redactați referate legate de obiceiurile alimentare la om;
2. Realizați sondaje și reportaje despre boli digestive și obiceiuri alimentare;
3. Alcătuiți meniul pentru o zi/săptămână.
4. Realizați un sondaj privind raportul preț-calitate a produselor alimentare;
5. Redactați esece despre importanța imaginii corporale.
6. Selectați rații alimentare pentru diferite grupe de persoane în raport cu activitatea fizică și intelectuală.

#### **Tema 6. Sănătatea și cultura muncii intelectuale-4 ore**

1. Regimul de muncă și odihnă al tinerilor.
2. Parametrii efortului: volum, intensitate și complexitate.
3. Dozarea efortului intelectual pentru sesiune.
4. Cultura lecturii și studiului. Utilizarea TIC – în organizarea activităților de muncă și odihnă.
5. Odihna și activitatea intelectuală .

#### **Însărcinări și aplicații practice**

1. Formularea și rezolvarea de situații problemă privind starea de sănătate;
2. Redactarea unui regim optim de efort fizic și intelectual;
3. Întocmirea unui program optim de activitate pentru perioadele de suprasolicitare a organismului.
4. Argumentați limitarea utilizării computerului.
5. Elaborați o agendă de respectare a culturii muncii intelectuale.

#### **Tema 7. Sănătatea și cultura comunicării - 4 ore**

1. Disconfortul psihic: cauze, efecte. Importanța menținerii stării de sănătate mintală.
2. Stresul și comunicarea interpersonală.
3. Vocație și împlinire. Stres, suprasolicitare.
4. Modalități de evitare și ieșire din stress. Controlul emoțiilor negative (frica, furia etc.).
5. Comportamente agresive și autoagresive.
6. Identitatea de gen și discriminarea de gen.

#### **Însărcinări și aplicații practice**

1. Elaborați reguli de evitare a disconfortului psihic.
2. Aplicarea unor exerciții/teste pentru evitarea stresului, controlul emoțiilor;
3. Realizarea unui proiect de dezvoltare individuală: aptitudini și aspirații
4. Identificarea factorilor ce determină apariția unor dereglări, tulburări de activitate mintală;
5. Elaborarea programelor de activitate pentru menținerea diferitor tipuri de sănătate.
6. Realizarea de interviuri referitoare la cauzele unor boli, probleme de sănătate;
7. Identificarea persoanelor agresive, a factorilor ce duc la agresivitate;
8. Comunicarea eficientă-un pas spre soluționarea problemelor.



### **Tema 8. Sănătatea și mediul – 2 ore**

1. Probleme majore de mediu în societatea noastră și la nivel mondial.
2. Principalele surse de poluare la nivel local, național și global.
3. Modalități de reducere a efectelor produse de sursele de poluare, pentru menținerea sănătății.

#### **Activități de învățare:**

1. Identificați factorii poluanți în localitatea natală și impactul provocat;
2. Propuneți un plan de reducere a poluării în localitate;
3. Implicați-vă în activități de salubritate a localității.

### **Tema 9. Reproducerea și familia sănătoasă – 4 ore**

1. Comportament sexual- valori, toleranță, normalitate și devianță.
2. Comportament sexual responsabil: atitudini față de debutul vieții sexual timpurii.
3. Concepția și sarcina – riscurile sarcinii în pubertate și adolescență pentru mamă și copil.
4. Maladii cu transmitere sexuală, efectul asupra sănătății.
5. Scopuri de viață: familie, relații sociale, carieră profesională.

#### **Activități de învățare:**

1. Identificarea pe imagini a obiectelor de contracepție.
2. Elaborarea unui program de consiliere a persoanelor în dificultate.
3. Realizarea unor diagrame cu: durata gestației, perioada de ovulație etc.
4. Redactarea unor fișe informaționale pentru adolescenți despre factorii de risc ai vieții sexuale timpurii.
5. Prezentarea unor filmulețe PPT despre sarcină, contracepție și bolile ST.
6. Redactarea unui plan de viață personal.

### **Tema 10. Influența nocivă asupra organismului uman- 4 ore**

1. Mități, prejudecăți, stereotipuri privind consumul de substanțe toxice.
2. Consecințele nocive ale toxicomaniei în plan individual și social.
3. Drogul ca falsă soluție la „problemele” individuale. Categoriile vulnerabile la consumul de droguri.
4. Legislația privind comercializarea, traficul și consumul de substanțe toxice.

#### **Activități de învățare:**

1. Realizarea unor desene ce evidențiază consecințele acțiunii factorilor nocivi: tutun, alcool, droguri asupra organismului uman;
2. Redactarea unor comunicări/prezentări Power Point referitoare la evoluarea modificărilor organismului uman sub influența factorilor nocivi;
3. Formularea unor recomandări cu privire la necesitatea manifestării unui mod sănătos de viață.

## ACTIVITĂȚI DE LUCRU INDIVIDUAL

	Tipul, forma activității	Numărul de ore		Criterii de evaluare	Indicatori
		ZI	FR		
1.	Studiul notițelor de curs, suportului de curs, manualelor. Lucrul cu sursele bibliografice, selectarea, clasificarea, sistematizarea, sintetizarea informațiilor la curs.	2	4	-însușirea principalelor noțiuni, idei, teorii. -cunoașterea problemelor de bază din domeniu educației pentru sănătate;	- atitudine activă și valorificarea tuturor surselor bibliografice.
2.	Documentarea suplimentară în bibliotecă, pe internet, pe teren etc.în baza bibliografiei recomandate.	2	4	- dezvoltarea listei bibliografice. - mod personal de abordare și interpretare. - lecturarea critică, profund argumentată.	- sursele bibliografice sunt selectate conform temelor cursului educației pentru sănătate.
3.	Redactarea unor postere, referate despre rolul și responsabilitatea părinților în relația de cuplu; „Problemele eticii medicinale: eutanasia” Referat la decizia studentului.	4	4	Claritatea argumentare coerența logică interacțiunea cu materialul bibliographic originalitate, creativitate, inovație aspectul general al eseului: gramatica, ortografia	subiect acoperit în profunzime - structură logică (introducere, tratare structurată, concluzii) - utilizarea coerent-analitică a conceptelor - identificarea și analiza principalelor aspecte ale temei. - originilitate și creativitate - surse adecvate cu citare corectă.
4.	Redactarea normelor/cerințelor față de serviciile și produsele cosmetice.	2	3	- mod personal de abordare și interpretare.	- dezvoltarea normelor/cerințelor față de serviciile și produsele cosmetice.
5.	Realizarea unui proiect de dezvoltare individuală: aptitudini și aspirații	4	4	- mod personal de abordare și interpretare.	participare nemijlocită în elaborarea și prezentarea proiectului de dezvoltare individuală.

6.	Redactarea unor comunicări/prezentări Power Point referitoare la evoluarea modificărilor organismului uman sub influența factorilor nocivi.	2	2	mod personal de abordare și interpretare a conținutului cursului originalitate creativitate inovație	participare nemijlocită în elaborarea și prezentarea comunicărilor Power Point referitoare la evoluarea modificărilor organismului uman sub influența factorilor nocivi.
7.	Pregătirea pentru examinare finală	6	8	mod personal de abordare și interpretare a conținutului cursului	atitudine activă în pregătirea pentru examene
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>72</b>		

## EVALUARE

În procesul de evaluare a studenților se aplică *Regulamentul cu privire la evaluarea rezultatelor academice ale studenților în Universitatea de Stat „Alecă Russo” din Bălți* aprobat prin Hotărârea Senatului, procesul-verbal nr. 9 din 16.03.2011.

În scopul formării competențelor de domeniu prezența la curs este obligatorie în proporție de minim 70% și ea condiționează prezentarea studentului la examen. Studenții devin responsabili de studierea conținutului, realizarea sarcinilor și lucrărilor de laborator în cazul absențelor motivate și nemotivate.

Nota finală la disciplină (de regulă cifră întregă fără zecimale) însumează rezultatul evaluării curente (activitatea în cadrul cursului, seminarelor, lucrărilor de laborator, rezultatul lucrului individual) și nota obținută la examen. Rezultatul evaluării curente, în cadrul studiilor de licență/masterat, constituie 60 % din nota finală, iar nota de la examen – 40 %. Nu este admis la evaluarea finală studentul care:

- nu a realizat obiectivele curriculare;
- nu a obținut o notă medie de promovare în cadrul evaluării curente;
- a absentat nemotivat la mai mult de 30% din activitățile auditoriale;
- nu a susținut teza/proiectul anual la unitatea de curs respectivă;
- nu a realizat sarcinile ce presupun activitatea de învățare individuală )pentru studenții care au absentat motivat).

## RESURSE INFORMAȚIONALE ALE CURSULUI

### Obligatorii:

1. Arbore, Elena; Bucur, Gheorghe-Eugeniu; Ciolompea, Teodora. Educația pentru sănătate în familie și în școală. București Ed. Fiat Lux: 2004, 271 p.
2. Danii Claudia, Platon Daniela, Coadă Nina. Ghid de educație nonformală în domeniul sănătății. Chișinău, 2009
3. Marinescu, Mariana, Noile educații în societatea cunoașterii, Editura: București Pro Universitaria, 2013.
4. Pînzaru Iurie, Volcovschi Olga, Educație pentru sănătate. Ghid practic pentru profesori, elevi, părinți. Chișinău, 2007.
5. Stoica, C. Educație și comportament : Sugestii de abordare tematică în cadrul orelor de consiliere, orientare și al altor activități educative complementare din învăț.secundar București : Ed. Didactică și Pedagogică, 1998 P.31-49.
6. Zepca, Victor., Promovează sănătatea. Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață, Chișinău, 2012.

**Opționale:**

1. Programe școlare revizuite pentru disciplina opțională *Educația pentru sănătate*, clasele I-XII-a. București, 2004.
2. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor. Chișinău, 2005.
3. Educație pentru sănătate. Curriculum școlar pentru clasele a V-a – a IX-a, a X-a – a XII-a. Chișinău, 2015.
4. Curriculum în educația pentru sănătate. Țurcanu, Mariana. Făclia: săpt. pedagogic 2003. - 25 oct., P.5