PROIECT DE PROGRAMĂ PENTRU OPȚIONAL

Denumirea modulului: ABC sănătate – Alimentație sănătoasă. Sport. Prevenție

Tipul: C.D.Ș./OPȚIONAL

Nivelul de învățământ: liceal (secundar superior)

Număr de ore pe săptămână: 1

Autor: Junior Achievement România

Instituția de învățământ:

CUPRINS

I. Notă de prezentare

II. Unități de conținut

III. Concepte și competențe dezvoltate

IV. Competențe derivate și exemple de activități de învățare

V. Planificare calendaristică

VI. Bibliografie

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

NOTĂ DE PREZENTARE

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

Curriculumul pentru această disciplină corespunde cerințelor de strategie și de finalitate formulate în Legea Educației și este adresat în mod deosebit cadrelor didactice care doresc să își asume roluri de formatori și facilitatori ai dezvoltării armonioase a adolescentului, a stării lui de bine și a unei calități superioare a vieții. Acesta constituie un instrument util în realizarea la clasă a activităților de educație pentru sănătate. În același timp, programul se adresează elevilor, părinților acestora și întregii comunități.

ABC sănătate – Alimentație sănătoasă. Sport. Prevenție este un program destinat elevilor din clasele IX-XII. Conținuturile și activitățile acestui program sunt menite să-i determine pe elevi să adopte un stil de viață sănătos, să facă alegerile potrivite privind alimentația, regimul exercițiilor fizice și comportamentele preventive.

ABC sănătate – Alimentație sănătoasă. Sport. Prevenție are un conținut bogat de activități practice, dezbateri și discuții libere. Printre altele, programul are și o componentă de alfabetizare media, prin care elevii învață să analizeze sursele de informare și promovare și să le aleagă pe cele mai echilibrate.

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

Programul poate fi urmat și sub alte forme de implementare, pentru o durată mai scurtă (un semestru), rămânând la alegerea profesorului dacă și cum urmează activitățile suplimentare, în afara celor de bază.

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

UNITĂȚI DE CONȚINUT

Materia	Teme
Sport și sănătate	• Sistemul cardiovascular • Sistemul respirator importanța activităților fizice • Stabilirea obiectivelor pentru o viață sănătoasă
Alimentație sănătoasă	• Carbohidrați, grăsimi și proteine • Recomandări pentru o alimentație sănătoasă • Ce mâncăm azi Greutatea corporală ținută sănătos sub control • Alimentație individualizată stabilirea obiectivelor pentru o viață sănătoasă Alimentație sănătoasă
Boli netransmisibile și transmisibile	• Bolile cronice netransmisibile • Bolile transmisibile – factori de risc • Imunizarea

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

CONCEPTE ȘI COMPETENȚE DEZVOLTATE

Concepte dezvoltate		Competențe dezvoltate
Atriu Ventricul Pacemaker Hipertensiune Plasmă Globule roșii, globule albe Trombocite Aritmie	Ateroscleroză Alveole Diafragmă Astm Bronșită Endorfine Exerciții aerobe, anaerobe, izometrice Formula FIT	Identificarea factorilor care influențează dezvoltarea fizică și psihică a individului; Utilizarea noțiunilor de anatomie, genetică, legislație pentru explicarea unor aspecte ale bioeticii; Investigarea influenței factorilor ambientali asupra sănătății individuale și colective; Construirea de strategii pentru susținerea unui stil de viață sănătos;
Nutrient Metabolism Calorie Carbohidrați Fibre Grăsimi Colesterol Proteine Aminoacizi Vitamine Antioxidanți Minerale Anemie Homeostazie	Electroliți Deshidratare Apetit Rata metabolismului bazal Cantitatea zilnică recomandată Consumul de energie Indicele de masă corporală Obezitate Supraponderalitate Subponderalitate Dietă	Descrierea rolului carbohidraților, proteinelor, grăsimilor, apei, mineralelor și vitaminelor în funcționarea normală a organismului; Planificarea și adoptarea unei alimentații personalizate echilibrate, sănătoase; Alegerea conștientă și informată a alimentelor, prin evaluarea informațiilor de pe etichetele produselor sau din alte surse;

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Competențe generale	
1.Utilizarea unor noțiuni, concepte, legi și principii specifice educației pentru sănătate	
Competențe specifice	*Exemple de activități de învățare*
Prezentarea funcțiilor principale ale sistemului cardiovascular; Identificarea tipurilor de vase de sânge și componentele sângelui; Identificarea a doi factori care contribuie la apariția bolilor cardiovasculare; Descrierea comportamentelor care pot reduce riscul de boli cardiovasculare; Enumerarea funcțiilor sistemului respirator; Descrierea modului în care aerul trece prin sistemul respirator; Identificarea modului în care se poate păstra sănătatea sistemului respirator; Identificarea categoriilor de nutrienți care asigură corpului energia necesară; Descrierea rolului jucat în organism de carbohidrați, grăsimi și proteine;	Activitate de pregătire: *Ce înseamnă stil de viață sănătos?* Discuții dirijate: *Funcțiile sistemului cardiovascular* Activitate interactivă: *Conexiune cu viața ta* Discuții dirijate: *Măsurarea presiunii sângelui* Chestionar rapid: *Care dintre afirmații este falsă* Discuții dirijate: *boli cardiovasculare* Activitate interactivă: *Îmbunătățirea stării sistemului cardio-respirator* Discuții dirijate: *Sistemul respirator* Discuții dirijate: *Sănătatea sistemului respirator* Activitate interactivă: *Ce activitate necesită mai multă energie?*

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

Identificarea celor două categorii de vitamine; Enumerarea mineralelor esențiale de care corpul are nevoie în cantități semnificative; Explicarea rolului apei în organism.	Activitate interactivă: *Ce prânz alegem?* Activitate interactivă: *Surse de proteină* Activitate interactivă: *Carbohidrații furnizează energie corpului – realizarea unui afiș cu carbohidrați* Discuție dirijată: *Elemente nutritive furnizate de alimente* Activitate în echipe: *Funcțiile vitaminelor* Discuție liberă: *Cum știu dacă am nevoie de suplimente de vitamine sau minerale?* Discuție liberă: *Despre minerale – importanța calciului, sodiului și potasiului* Activitate interactivă: *Vitamine liposolubile*
2. Investigarea și rezolvarea unor probleme vizând sănătatea	
Explicarea beneficiilor fizice, psihice și sociale oferite de activitățile fizice; Definirea celor cinci componente ale condiției fizice; Descrierea a cinci tipuri de activități fizice;	Activitate de pregătire: *Cum s-au schimbat în timp activitățile fizice?* Discuție dirijată: *Beneficiile exercițiilor fizice* Discuție dirijată: *Componentele unei forme fizice bune* Activitate interactivă: *Evaluarea forței musculare și a rezistenței*

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

Dezvoltarea unui plan pentru realizarea unei condiții fizice bune pe tot parcursul vieții; Discuția celor trei faze ale exercițiilor; Implementarea unui plan pentru înlocuire a obiceiulor nedorite cu unele sănătoase; Analiza și evaluarea informațiilor de pe etichetele alimentelor; Calcularea indicelui de greutate corporală; Identificarea unor probleme de sănătate asociate cu obezitatea și supraponderalitatea; Explicarea modului în care diabeticii, vegetarienii, atleții sau oameni cu diverse sensibilități își satisfac nevoile nutriționale;	Activitate interactivă: *Alcătuirea unui program de activități fizice/sport* Activitate interactivă: *Formula FITT* Discuție dirijată: *Activitate fizică în condiții de siguranță* Chestionar rapid: *Care dintre următoarele afirmații este falsă?* Discuție dirijată: *Boli cardiovasculare* Discuție dirijată: *Sistemul respirator* Discuție dirijate: *Sănătatea sistemului respirator* Activitate în echipe: *Analiza etichetelor produselor alimentare* Activitate în echipe: *Lista alternativelor la dulciuri* Activitate interactivă: *Renunțarea la un obicei nesănătos* Activitate în echipe: *Compararea a două produse de același fel*

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

	Analiza dietelor promovate prin diverse canale media Activitate practică: *Citirea etichetelor produselor* Analizarea diagramei: *„Piramida mea”* Activitate interactivă: *Clasificarea alimentelor dintr-un meniu de prânz* Activitate în echipe: *Dezvoltarea unui meniu vegetarian pentru o zi* Activitate în echipe: *Identificarea surselor de alergie la alimente prin citirea etichetelor*

Junior Achievement România, CIF 4644284
Str. Lisabona, Nr. 8, București, 011787, România
T: +40 21 312 31 94, +40 21 312 30 66
F: +40 21 315 60 43, +40 21 315 11 78
E: office@jaromania.org
W: www.jaromania.org

Liceul: .....

Profesor: ..... Clasa: .....

PLANIFICARE

CALENDARISTICĂ

Nr. Crt.	Temă/Secțiuni	Obiective	Conținuturi și activități	Nr. ore	Subiectul lecției
1	Sistemul cardiovascular	Elevii vor putea: • să descrie funcțiile principale ale sistemului cardiovascular; • să urmărească drumul sângelui către/de la inimă; • să identifice trei tipuri de vase de sânge și patru componente ale sângelui.	• Prezentare succintă a programului *„Educație pentru sănătate și viață activă”*; • Exercițiu de pregătire: *Setarea așteptărilor elevilor*; • Discuție colectivă: *Funcțiile sistemului cardiovascular*; • Activități interactive: *Exercițiu de pregătire*; • Discuție colectivă: *Inima*; • Activități interactive: *Interpretarea diagramelor*; • Recomandare: invitați un consultant voluntar la clasă (exp.: medicul școlii);	**5**	Elevii descoperă că sistemul cardiovascular este compus din inimă, vase de sânge și sânge. Funcțiile sistemului sunt transportul substanțelor nutritive, eliminarea reziduurilor și combaterea bolilor.

			• Activități interactive: *Conexiune cu viața ta*; • Activități interactive: *Conexiune cu viața ta*; • Discuție colectivă: m*ăsurarea presiunii sângelui*; • Activități interactive: *răspunde în scris*; • Discuție colectivă: *sângele*.		
2	Sistemul respirator	Elevii vor putea: • să enumere funcțiile sistemului respirator; • să identifice modurile de a păstra sănătatea sistemului respirator.	• Exercițiu de pregătire: *răspunde în scris*; • Discuție colectivă: *sistemul respirator*; • Discuție colectivă: *păstrarea sănătății*; • Activități interactive: *conexiune cu viața ta*; • Discuție colectivă: *comportamente sănătoase*; • Recapitulare: *sistemul cardiovascular, sănătatea sistemului cardiovascular, sistemul respirator și sănătatea acestuia*; • Test recapitulativ;	**3**	Elevii descoperă că sistemul respirator aduce oxigen în corp și elimină dioxidul de carbon. Menținerea sănătății sistemului respirator include evitarea fumatului și a aerului poluat, dar și tratarea astmului, daca acesta este prezent.

3	Importanța activităților fizice	Elevii vor putea: • să explice beneficiile fizice, psihice și sociale oferite de activitățile fizice; • să descrie cele cinci componente ale condiției fizice; • să descrie cinci tipuri de activități fizice;	• Exercițiu de pregătire: *Cum s-au schimbat în timp activitățile fizice?* • Exercițiu de pregătire: *Răspunde în scris*; • Discuție colectivă: *Beneficiile exercițiilor fizice*; • Activități interactive: *Conexiune cu viața ta*; • Discuție colectivă: *Componentele unei forme fizice bune*; • Activități interactive: *Piramida activităților fizice*; • Discuție colectivă: *Tipuri de activități fizice*; • Activități interactive: e*valuarea forței musculare și a rezistenței și exersarea aptitudinilor pentru sport*.	**2**	Elevii descoperă beneficiile fizice, psihologice și sociale aduse de exercițiile fizice. Elevii învață cum pot dezvolta obiceiuri sănătoase.
4	Stabilirea obiectivelor pentru o viață sănătoasă	Elevii vor putea: • să dezvolte un plan pentru realizarea unei condiții fizice bune pe tot parcursul vieții;	• Exercițiu de pregătire: *răspunde în scris*; • Discuție colectivă: *alcătuirea unui program de activități fizice/sport*; • Activități interactive: *Conexiune cu viața ta*;	**1**	Elevii elaborează un plan care vizează o bună condiție fizică de-a lungul vieții și care include obiective, plan de acțiune și monitorizarea progresului.

		• să descrie cele trei faze ale exercițiilor.	• Activități interactive: C*reează-ți programul de activități fizice*; • Discuție colectivă: *formula FITT și întărirea mușchilor*.		
5	Carbohidrați, grăsimi și proteine	Elevii vor putea: • să numească trei categorii de nutrienți care asigură corpului energia necesară; • să explice cum își obține corpul energia din mâncare; • să descrie rolul jucat în organism de carbohidrați, grăsimi și proteine; • să implementeze un plan pentru înlocuirea obiceiurilor nedorite cu unele noi, sănătoase.	• Discuție dirijată: *Elementele nutritive furnizate de alimente*; • Activități interactive: *Ce activitate necesită mai multă energie?;* • Activități interactive: *Ce prânz alegem?*; • Temă: *Realizarea unui eseu despre importanța alimentelor*; • Activități interactive: *Carbohidrații furnizează energie corpului (realizarea unui afiș cu carbohidrați)*; • Discuție liberă pornind de la întrebarea: *Ar trebui să evit consumul de carbohidrați?;* • Activități în echipă: *Analiza etichetelor produselor alimentare și Lista alternativelor la dulciuri*; • Temă: *realizarea, în echipe, a unei știri pentru ziarul școlii,*	**5**	Elevii descoperă că proteinele, grăsimile și carbohidrații asigură energie corpului și că aceasta este eliberată prin reacțiile chimice care au loc în celule.

			despre beneficiile dietei bogate în fibre; • Discuție liberă pe tema consumului de grăsimi; • Analiza și interpretarea graficelor: *Conținutul de grăsimi al alimentelor*; • Aplicație: *Mate și sănătate*; • Activitate interactivă: *Cât de sănătoasă e mâncarea din reclame?;* • Temă: *Completarea unui jurnal alimentar cu alimentele consumate cu conținut ridicat din cele trei tipuri de grăsimi*; • Activitate interactivă: *Surse de proteine*; • Activitate în echipe: *realizarea unei proteine*; • Temă: C*ercetare privind consumul de alimente și băuturi de la automatele din școală;* • Harta conceptuală a termenilor; • Recomandare: invitați un consultant voluntar la clasă (ex.: medicul școlii);		

			• Activitate interactivă: Renunțarea la un obicei nesănătos. •		
6	Vitamine, minerale și apă	Elevii vor putea: • să identifice cele două categorii principale de vitamine; • să enumere șapte minerale de care corpul are nevoie în cantități semnificative; • să explice de ce apa este atât de	• Discuție liberă pornind de la întrebarea: *Cine beneficiază de pe urma credinței oamenilor potrivit căreia suplimentele alimentare fac parte dintr-o dietă sănătoasă?*; • Activitate în echipă: F*uncțiile vitaminelor*; • Temă: *construirea unui discurs persuasiv prin care să convingă un marinar să ia vitamine*;	**5**	Elevii descoperă că vitaminele, mineralele și apa sunt nutrienți care nu aduc energie organismului.

		importantă pentru organism.	• Activitate practică: *Citirea etichetelor produselor – de ce producătorii adaugă vitamine?*; • Activități interactive: *Despre vitaminele liposolubile și Cum devin vegetarian?*; • Temă: *realizarea unei variante ilustrate a tabelului cu vitaminele hidrosolubile și alimentele care le conțin*; • Discuție liberă pornind de la întrebarea *„Cum știu dacă am nevoie de suplimente de vitamine sau minerale?”;* • Discuții libere: *Despre minerale și importanța calciului; sodiul și potasiul*; • Activitate în echipe: r*ealizarea unui afiș despre un mineral*; • Temă: *scrierea unui e-mail adresat unei fete, prin care să fie convinsă să adauge alimente bogate în calciu în dieta ei*; • Despre electroliți; • Demonstrație: *câtă apă conțin alimentele*;		

			• Discuție liberă pornind de la întrebarea *„Poți muri dacă bei prea multă apă?”*; • Activitate interactivă: *Eu întreb, colegul răspunde*; • Este recomandată invitarea unor specialiști cu rol de consultanți voluntari (ex.: medicul școlii).		
7	Recomandări pentru o alimentație sănătoasă	Elevii vor putea: • să descrie cum se planifică o dietă sănătoasă; • să prezinte pe scurt recomandările din planul Piramida mea; • să prezinte trei motive pentru care mâncăm; • să analizeze și să evalueze informațiile de pe etichetele alimentelor; • să explice cum ereditatea, nivelul de activitate fizică și	• Activități în echipe: *realizarea unei broșuri cuprinzând patru recomandări privind alimentația sănătoasă; crearea unui scenariu de joc de rol*; • Demonstrație: *profesorul bucătar*; • Temă: *realizarea unui spot radio pentru promovarea unei recomandări privind alimentația sănătoasă;* • Analizarea diagramei Piramida mea; • Activitate interactivă: *clasificarea alimentelor dintr-un meniu de prânz*; • Activitate în perechi: *gruparea alimentelor*;	**10**	Elevii discută despre: cum să facă alegeri inteligente privind alimentația, cum să echilibreze alimentația cu activitatea fizică și cum să consume alimente cât mai hrănitoare. Planul Piramida Mea este folositor în planificarea unei alimentații echilibrate, bazată pe vârstă, sex și nivelul de activitate.

		alte caracteristici fizice influențează greutatea; • să calculeze indicele de masă corporală; • să identifice problemele de sănătate asociate cu obezitatea și supraponderalitatea; • să prezinte succint strategiile de pierdere în greutate; • să analizeze cum diabeticii, vegetarienii, atleții sau oamenii cu diverse sensibilități își satisfac nevoile nutriționale.	• Discuție liberă pe tema personalizării planului de alimentație; • Activitate în echipe: *realizarea unui afiș despre utilizarea corectă a planului Piramida mea;* • Activitate interactivă: *realizarea unei hărți conceptuale a termenilor noi*; • Evaluare între colegi prin cartonașe cu termeni; • Metabolism și rată metabolică; • Aplicație: *calcularea ratei metabolismului bazal*; • Aplicație: *citirea etichetei și alegerea alimentelor*; • Discuție liberă: *despre alimentele „light”*; • Activitate în echipe: *compararea valorii nutritive a două produse de același fel*; • Evaluarea unui produs alimentar prin citirea etichetei: i*ngrediente, porții, valoare energetică, valoare nutritivă etc.*; • Discuție liberă pornind de la întrebarea: *Pot face ceva pentru*		

			a arăta ca starurile TV, deși am o greutate normală?; • Aplicații: *calcularea indicelui de masă corporală*; • Interpretarea graficelor; • Discuție liberă: *factorii care influențează greutatea*; • Diferența dintre obezitate și supraponderalitate; • Activitate în echipe: *De ce se consumă azi mai multe calorii?*; • Temă: *măsurarea distanțelor parcurse cu ajutorul unui pedometru și realizarea unui plan de creștere a numărului de kilometri pe săptămână*; • Discuție liberă: *Care sunt factorii subponderalității și greutatea ideală în diferite culturi și epoci?*; • Analiza dietelor promovate prin diverse canale media; • Realizarea unui afiș pentru promovarea unei activități fizice; • Temă: *documentare pentru dezbatere și completarea într-un jurnal alimentar timp de o săptămână*;		

			• Dezbatere: *Obezitatea: o problemă a individului sau a societății?*; • Temă: *scrierea unui e-mail cu sfaturi pentru pierderea în greutate, adresat unui prieten cu probleme de greutate*; • Activitate în echipe: *„Dezvoltarea unui meniu vegetarian pentru o zi”*; • Discuție liberă pe tema *„Vreau să devin vegetarian, dar nu știu de unde să încep”*; • Recomandare: *invitați un consultant voluntar la clasă (ex.: un nutriționist)*; • Despre alergia și intoleranța la diverse alimente; • Activitate în echipe: identificarea surselor de alergie la alimente prin citirea etichetelor; • Este recomandată invitarea unor specialiști cu rol de consultanți voluntari (ex.: medic nutriționist).		
8	Bolile cronice netransmisibile. Factori de risc	Elevii vor putea:	• Exercițiu de pregătire: *Răspunde în scris*;		Elevii descoperă care sunt bolile cronice netransmisibile, factorii de risc asociați și

		• să definească bolile cronice netransmisibile; • să spună care sunt cele mai frecvente tipuri de boli cronice netransmisibile;	• Discuție colectivă: *Bolile cronice netransmisibile*; • Exercițiu aplicativ (asociere/completare tabel); • Activitate suplimentară: *Istoricul medical al familiei*; • Discuție colectivă: *Prevenție factori de risc*; • Exercițiu de analiză a factorilor de risc; • Recapitularea cunoștințelor.	**2**	modalitățile de prevenire a acestora.
9	Bolile transmisibile. Factori de risc	Elevii vor putea: • să spună ce este o boală transmisibilă; • să definească principalele categorii de agenți patogeni; • să recunoască tipurile de boli transmisibile.	• Exercițiu de pregătire: R*ăspunde în scris*; • Discuție colectivă: *Bolile cronice netransmisibile;* • Activitate în echipe: *Comportamente care cresc riscul de îmbolnăvire*; • Boli a căror transmitere poate fi împiedicată prin vaccin; • Exercițiu aplicativ (asociere/completare tabel); • Factori de risc; • Activitate în echipe: Factori de risc.	**2**	Elevii descoperă care sunt bolile transmisibile, analizează comportamentele care cresc riscul de contractare a unei boli infecțioase și propun soluții de prevenție.

10	Imunizarea	Elevii vor putea: • să identifice nivelurile de apărare a organismului împotriva bolilor infecțioase; • să recunoască modul în care acționează sistemul imunitar.	• Exercițiu de pregătire: *Răspunde în scris*; • Niveluri de apărare împotriva agenților patogeni; • Recapitularea cunoștințelor; • Imunizarea; • Exercițiu pentru acasă.	**2**	Elevii descoperă conceptul de imunizare și află despre nivelurile de apărare ale corpului uman împotriva agenților patogeni.
11	Recapitulare finală și evaluare		• Recapitulare finală a termenilor și activităților; • Concluziile și feedback-ul elevilor și profesorului privind programul.	**1**	

BIBLIOGRAFIE

- Materialele (set complet pentru o clasă) sunt puse la dispoziție de către Junior Achievement România.
- Alimentație sănătoasă. Sport. Prevenție: Ghidul profesorului/Junior Achievement Romania, 2017.
- Alimentație sănătoasă. Sport. Prevenție: Manualul elevului/Junior Achievement Romania, 2017.