

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2024-2025**  
**Anul de studiu II / Semestrul II**

**1. Date despre program**

|  |  |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | <b>Universitatea 1 Decembrie 1918 Alba Iulia</b>   |
| 1.2. Facultatea                        | <b>de Istorie, Litere și Științe ale educației</b>   |
| 1.3. Departamentul                     | <b>Departamentul pentru Pregătire a Personalului Didactic</b>  |
| 1.4. Domeniul de studii                | <b>Științe ale Educației</b>   |
| 1.5. Ciclul de studii                  | <b>Licență</b>   |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | <b>Pedagogia învățământului primar și preșcolar/ Profesor în învățământul primar și preșcolar, acces în ciclurile de master și doctorat în științele educației</b> |
| 1.7. Forma de învățământ               |  |

**2. Date despre disciplină**

|   |    |                                 |    |                        |                   |                          |                |     |  |
|---|----|---------------------------------|----|------------------------|-------------------|--------------------------|----------------|-----|--|
| 2.1. Denumirea disciplinei                                    |    | <b>Educație pentru sănătate</b> |    |                        | Codul disciplinei | <b>PIPP 2411</b>         |                |     |  |
| 2.2. Titularul activităților de curs                          |    |                                 |    |                        |                   |                          |                |     |  |
| 2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect |    |                                 |    |                        |                   |                          |                |     |  |
| 2.4. Anul de studiu   | II | 2.5. Semestrul                  | II | 2.6. Tipul de evaluare | C                 | 2.7. Regimul disciplinei | Conținut       | DS  |  |
|   |    |                                 |    |                        |                   |                          | Obligativitate | DOP |  |

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

|   |    |                     |    |                                  |            |
|---|----|---------------------|----|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență   | 3  | din care: 3.2. curs | 2  | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 1          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 42 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. seminar/ laborator/ proiect | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |    |                     |    |                                  | <b>ore</b> |
| 3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe –                                  |    |                     |    |                                  | 28         |
| 3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                                  | 17         |
| 3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                     |    |                                  | 10         |
| 3.5.4. Tutoriat   |    |                     |    |                                  | 2          |
| 3.5.5. Examinări  |    |                     |    |                                  | 2          |
| 3.5.6. Alte activități  |    |                     |    |                                  | 2          |
| <b>3.7. Total ore studiu individual</b>   | 33 |                     |    |                                  |            |
| <b>3.8 Total ore din planul de învățământ*</b>  | 42 |                     |    |                                  |            |
| <b>3.9 Total ore pe semestru</b>  | 75 |                     |    |                                  |            |
| <b>3.10 Numărul de credite**</b>  | 3  |                     |    |                                  |            |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                    |  |
|--------------------|--|
| 4.1. de curriculum | Notiuni elementare (nivel de liceu) de anatomie si fiziologie, alimentație și nutriție |
| 4.2. de competențe | Nu e cazul   |

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

|   |   |
|---|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului                                | Sală de curs<br>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III   |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura bibliografiei recomandate</li> <li>• Documentare suplimentară</li> <li>• Elaborarea și susținerea prezentărilor planificate</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare activă</li> </ul> |
|--|--|

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <b>C1.</b> Proiectarea unor programe de instruire sau educaționale pentru învățământul primar sau preșcolar   |
| Competențe transversale | <b>CT2</b> Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul științelor educației |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

|  |   |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației pentru sănătate, reunite într-o teorie care fundamentează științific această activitate.</li> <li>-Înșușirea cunoștințelor referitoare la regulile de igienă.</li> <li>-Înșușirea corectă a tehnicilor de acordare a primului ajutor.</li> <li>-Asimilarea bazei teoretice și practice de resuscitare cardiorespiratorie de bază și intervenția de bază în principalele urgente medicale și traumatologice.</li> </ul>   |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a mai multor modalități de abordare a domeniului educației pentru sănătate.</li> <li>-Generalizarea și sinteza valorilor teoretice rezultate din alte științe.</li> <li>- Formarea de atitudini explicite în ceea ce privește condițiile și mijloacele prin care poate fi obținută și menținută starea individuală de sănătate.</li> <li>-Analiza cantitativă și calitativă a rației alimentare.</li> <li>-Recunoașterea stopului cardiorespirator, inițierea resuscitării cardiorespiratorii de bază, inclusiv în situații particulare (asfixie, nec, electrocutare etc); recunoașterea principalelor urgente medicale.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs  | Metode de predare   | Observații |
|--|---|------------|
| 1. Noțiuni de igienă: noțiuni de prim-ajutor       | Prelegere, Dezbateri, Învățarea prin descoperire          | 4 ore      |
| 2. Rolul alimentației                              | Prelegere, Dezbateri, Exemple, Învățarea prin descoperire | 2 ore      |
| 3. Clasificarea trofinelor alimentare              | Prelegere intensificată, Dezbateri, Exemple               | 2 ore      |
| 4. Valoarea energetică a alimentelor               | Prelegere intensificată, Dezbateri, Exemple               | 2 ore      |
| 5. Factorii care influențează necesarul de energie | Prelegere interactivă, Dezbateri, Exemple                 | 2 ore      |
| 6. Nevoile energetice ale omului                   | Prelegere, Dezbateri, Studii de caz                       | 2 ore      |
| 7. Surse alimentare de energie                     | Prelegere intensificată, Dezbateri, Exemple               | 2 ore      |

|   |  |       |
|---|--|-------|
| 8. Consecințele aportului neadecvat de energie  | Prelegere intensificată, Dezbateri, Exemple          | 2 ore |
| 9. Substanțele alimentare : proteine, lipide, glucide, săruri minerale, vitamine, apă | Prelegere interactivă, Dezbateri, Exemple            | 4 ore |
| 10. Noțiuni generale de prim ajutor   | Prelegere, Dezbateri, Învățarea reciprocă            | 2 ore |
| 11. Etapele acordării primului ajutor   | Prelegere, Dezbateri, Exemple, Conversația euristică | 2 ore |
| 12. Recapitulare2   | Prelegere, Dezbateri, Exemple                        | 2 ore |

**Bibliografie:**

- Baker, R., Bass, D., (2007), Primul ajutor în caz de urgențe în familie, Editura Aquila'93 ;
- Mincu, M., Cocora, D., (2000), Mănescu, S., Igiena, Editura Universul, București ;
- Mureșan, D., (2008), Prim ajutor medical, Editura Fundației România de Mâine, București;
- Vâjială, G. E.,(2000), Igienă și evaluare biologică, Editura Fundației România de Mâine, București;
- Dehelean, G., ( 2004), Igiena și alimentația sportivilor, Editura Augusta;
- Lupea, X., Marconi I., Gharibeh, A., ( 2001), Alimnetația și eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;
- Mănescu, C.O., (2010), Suplimente nutriționale și doping în sport, Editura ASE, București;
- Mănescu, D.C., (2010), Alimentația în fitness și bodybuiding, Editura ASE, București;
- Mihele, D., (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală , București;
- Rusu, M., ( 2013), Stilul de viață si obezitatea, Editura de Vest, Timisoara;
- Segal, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;
- Segal, R., Barbu, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;
- Vâjială, G.E., Lamor, M., (2002), Doping antidoping, Editura FEST, București;
- Zamora, E., Popescu, A., Zamora, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.

| 8.3. Seminar   | Metode de transmitere a informației   | Observații |
|--|---------------------------------------|------------|
| Proceduri termice  | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 1 oră      |
| Pansamentul. Bandaajul   | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 2ore       |
| Leziuni ale țesuturilor moi :contuzii, plăgi, arsuri, degerături                               | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 1 oră      |
| Hemoragii  | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 1 oră      |
| Leziuni articulare: entorse, luxații   | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 1 oră      |
| Leziuni osoase: fracturi   | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 2 oră      |
| Politraumatisme  | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 2 oră      |
| Leziuni generale provocate de temperatura mediului extern : insolația, hipertermia, hipotermia | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 2 ore      |
| Stopul cardio-respirator; stopul respirator, stopul cardiac                                    | <i>Dezbateri, grupuri de discuții</i> | 2 oră      |

**Bibliografie**

- Baker, R., Bass, D., (2007), Primul ajutor în caz de urgențe în familie, Editura Aquila'93 ;
- Mincu, M., Cocora, D., (2000), Mănescu, S., Igiena, Editura Universul, București ;
- Mureșan, D., (2008), Prim ajutor medical, Editura Fundației România de Mâine, București;
- Vâjială, G.E.,(2000), Igienă și evaluare biologică, Editura Fundației România de Mâine, București;
- Dehelean, G., ( 2004), Igiena și alimentația sportivilor, Editura Augusta;
- Lupea, X., Marconi I., Gharibeh, A., ( 2001), Alimnetația și eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mănescu, C.O., (2010), Suplimente nutriționale și doping în sport, Editura ASE, București;</li> <li>- Mănescu, D.C., (2010), Alimentația în fitness și bodybuiding, Editura ASE, București;</li> <li>- Mihele, D., (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală , București;</li> <li>- Rusu, M., ( 2013), Stilul de viață si obezitatea, Editura de Vest, Timisoara;</li> <li>- Segal, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;</li> <li>- Segal, R., Barbu, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;</li> <li>- Vâjâială, G.E., Lamor, M., (2002), Doping antidoping, Editura FEST, București;</li> <li>- Zamora, E., Popescu, A., Zamora, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.</li> </ul> |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținuturile disciplinei acoperă un segment foarte important al formării profesionale la nivel de licență, fiind în acord cu așteptările comunității specialiștilor din domeniul științelor educației și ale angajatorilor care solicită specialiști în domeniul managementului educațional.

**10. Evaluare**

| Tip activitate  | 10.1 Criterii de evaluare               | 10.2 Metode de evaluare  | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|---|--------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs   | Volumul și corectitudinea cunoștințelor | Lucrare scrisă           | 40                           |
|   | Rigoarea științifică a limbajului       | Lucrare scrisă           | 10                           |
|   | Organizarea conținutului                | Lucrare scrisă           | 10                           |
|   | Originalitatea                          | Lucrare scrisă           | 10                           |
| 10.5 Seminar/laborator  | Susținerea unui referat                 | Fișă de evaluare seminar | 20                           |
|   | Participare activă la seminarii         | Fișă de evaluare seminar | 10                           |
| 10.6 Standard minim de performanță:<br>- 50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct.10 |   |                          |                              |

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării  
30.09.2024

Semnătura directorului de departament  
conf.univ.dr. Todor Ioana