

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ANUL UNIVERSITAR 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Biologie și Geologie
1.3 Departamentul	Departamentul de Biologie și Ecologie al Liniei Maghiare
1.4 Domeniul de studii	Științele mediului
1.5 Ciclul de studii	Licență, 6 semestre, cu frecvență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Ecologie și protecția mediului (limba maghiară) / Licențiat în Știința mediului
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie pentru sanatate	Codul disciplinei	BLM_1510
2.2 Titularul activităților de curs	Kis Erika		
2.3 Titularul activităților de seminar	Kis Erika		
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5
2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Op

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	196	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					45
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități:					0
3.7 Total ore studiu individual	140				
3.8 Total ore pe semestru	196				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
-------------------	---

4.2 de competențe	-
-------------------	---

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Existenta aparaturii de videoproiectare
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	echipament de laborator specifice lucrărilor de igienă

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoașterea și înțelegerea mecanismului de acțiune a factorilor mediului înconjurător asupra sănătății; Cunoașterea și înțelegerea măsurilor de optimizare a mediului ambiant, de preîntâmpinare a îmbolnăvirilor și de menținere a sănătății populației
Competențe transversale	Crearea unei gândiri și a unei concepții profilactice necesare menținerii stării de sănătate a populației. Dobândirea unor atitudini și deprinderi care să fie favorabile sănătății.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Fundamentarea cunoștințelor de igienă generală în vederea menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate a populației.
7.2 Obiectivele specifice	- înțelegerea importanței de menținere a igienei mediului aerian, a apei și solului; - - cunoașterea impactului progresului tehnico-științific asupra stării mediului ambiant; - - însușirea cunoștințelor privind organizarea alimentației raționale în diferite colectivități - - însușirea cunoștințelor privind igiena muncii (noxe și boli profesionale) - - însușirea cunoștințelor privind igiena copiilor și adolescenților (dezvoltarea fizică, problemele orientării profesionale)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Igiena – definiții și obiectul de studii. Corelații între igienă și alte discipline medicale și sociale. Principiile normării igienice.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore

2. Componenta calitativă a rației alimentare. Necesitățile nutriționale și aporturile recomandate. Nutriția echilibrată.		2 ore
3. Siguranța alimentelor. Apreciera igienică a calității unor produse alimentare Noțiuni despre genotoxicitate, nanocontaminați.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
4. Cercetarea conținutului de vitamine în produsele alimentare. Apreciera valorii vitaminice a rației alimentare.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
5. Controlul asupra asigurării organismului cu vitamina “C”. Patologiile alimentare și profilaxia lor.		2 ore
6. Igiena alimentației. Alimentația rațională. Consumul de energie. Valoarea energetică a rației alimentare.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
7. Intoxicațiile alimentare, profilaxia lor. Metodele de cercetare. Educația nutrițională și educația în materie de igienă a alimentelor.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
8. Componenta chimică a aerului și importanța ei igienică. Poluarea aerului. Clima și condițiile meteo în aspect igienic. Aclimatizarea. Metodele expres de determinare a contaminărilor din aer. Determinarea prafului.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
9. Igiena apei. Clasificarea apelor. Apreciera igienică a calității apei potabile. Metodele de condiționare a apei. Organizarea și supravegherea sanitară asupra aprovizionării cu apă.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
10. Impactul factorilor habituali asupra organismului uman. Igiena locuinței. Ventilația și încălzirea. Apreciera igienică a iluminatului natural și artificial din instituțiile pentru copii și medico-sanitare.	interactive, observație, experimentare, prelegere	4 ore
11. Fiziologia muncii. Oboseala, surmenagul și profilaxia lor. Aspecte privind igiena muncii operatorilor la computere. Factorii de la locul de muncă și acțiunea lor asupra sănătății.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
12. Măsuri igienice de asanare a condițiilor de muncă. Munca fizică și intelectuală. Modificările fiziologice din organism. Apreciera gradului de efort fizic și încordare.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
13. Igiena copiilor și adolescenților – conținutul și sarcinile acestei discipline. Starea de sănătate a copiilor și adolescenților.	interactive, observație, experimentare, prelegere	2 ore
Bibliografie obligatorie 1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentația și sănătatea omului și animalelor, Ed.Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423		

2. Ionuț, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curșeu, D., Ionuț, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentației și nutriției-noțiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Hațieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547
3. Calancea, L., (2002) Nitrați, nitriți, nitrosamine; protecția mediului și sănătatea, Ed. Casa Cărții de Știință, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic și sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chișinău, Biblioteca Zoologie 17934

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Principiile normării igienice. Reglementarea de Stat a cerințelor igienice.	Interactive, experimentare	2 ore
2. Valoarea energetică a rației alimentare. Aprecierea corectitudinii nutriției individuale prin metoda de calcul. Expertiza sanitară a unor dintre principalele produse alimentare. Metode de cercetare a intoxicațiilor alimentare și profilaxia lor.	Observație, studiu de caz, experimentare	2 ore
3. Aprecierea igienică a microclimatului din instituțiile pentru copii și medico-sanitare.	Studiu de caz, observație, experimentare	2 ore
4. Metodele expres de determinare a contaminanților din aer. Determinarea prafului. Metodele de condiționare a apei. Organizarea și supravegherea sanitară asupra aprovizionării cu apă. Igiena locuinței. Ventilația și încălzirea.	Observație, experimentare, studiu de caz	2 ore
5. Modificările fiziologice din organism. Aprecierea gradului de efort fizic și încordare. Igiena miscării.	Studiu de caz, problematizare, experimentare	2 ore
6. Recuperarea laboratoarelor		2 ore
7. Examen practic		2 ore

Bibliografie obligatorie

1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentația și sănătatea omului și animalelor, Ed. Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423
2. Ionuț, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curșeu, D., Ionuț, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentației și nutriției-noțiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Hațieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547
3. Calancea, L., (2002) Nitrați, nitriți, nitrosamine; protecția mediului și sănătatea, Ed. Casa Cărții de Știință, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic și sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chișinău, Biblioteca Zoologie 17934

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

- Promovarea sănătății sprijină dezvoltarea personală și socială prin oferirea de informații de educație pentru sănătate și prin sprijinirea indivizilor să-și dezvolte capacitatea de a lua decizii favorabile sănătății. Prin toate acestea, ea permite oamenilor să aibă un control crescut asupra propriei sănătăți și asupra mediului, le permite să învețe de-a lungul vieții cum să se pregătească pentru diferite situații, cum să facă față bolilor cronice sau accidentelor. Toate acestea trebuie să aibă loc acasă, la școală, la locul de muncă, precum și în cadrul altor comunități. Absolvenții acestui curs pot să își folosească cunoștințele acumulate în cadrul ofertelor de pe piața muncii, în educație, în departamentele de mediu ale instituțiilor publice la nivel central (ministere de profil) și local (consilii județene și municipale), Agențiile de Mediu, Administrația Apele Române, Garda de Mediu, Administrațiile Parcurilor Naționale și Naturale sau a altor tipuri de zone ocrotite, diverse laboratoare biologice (laboratoare de ecotoxicologie, laboratoare clinice) etc. Ei se pot integra în cadrul unor firme/companii private sau ONG-uri care oferă servicii de consultanță pe probleme de mediu sau servicii de biotehnologie. În același timp, noțiunile specifice cursului constituie un punct de plecare spre nivelul superior de pregătire, reprezentat de programele de masterat și doctorat, în domeniul biologiei și ecologiei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
	Verificare finală a cunostintelor teoretice	Examen scris	80%
10.5 Seminar/laborator	Intocmire de referate	Prezentare orală	20%
10.6 Standard minim de performanță			
trebuie sa obtina 50% din punctajul total parcurea lucrurilor practice este obligatorie testele sunt obligatorii pe parcursul semestrului			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹



¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

Data completării

Semnătura titularului de curs si seminar

06.01.2025

Sef lucrări dr. Kis Erika

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

15.01.2025

conf. dr. Keresztes Lujza