

**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                | Biologie                                                 |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licență, 6 semestre, cu frecvență                        |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | Biologie (limba maghiară) / Licențiat în biologie        |
| 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  |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |     |                    |    |                       | 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Existenta aparaturii de videoproiectare</li> </ul>                |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>echipament de laborator specifice lucrărilor de igienă</li> </ul> |

## 6. Competențele specifice acumulate

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

## 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- înțelegerea importanței de menținere a igienei mediului aerian, a apei și solului;</li> <li>- - cunoașterea impactului progresului tehnico-științific asupra stării mediului ambiant;</li> <li>- - însușirea cunoștințelor privind organizarea alimentației raționale în diferite colectivități</li> <li>- - însușirea cunoștințelor privind igiena muncii (noxe și boli profesionale)</li> <li>- - însușirea cunoștințelor privind igiena copiilor și adolescenților (dezvoltarea fizică, problemele orientării profesionale)</li> </ul> |

## 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. Aprecierea igienică a calității unor produse alimentare Noțiuni despre genotoxicitate, nanocontaminați.                                                                                        | interactive, observație, experimentare, prelegere | 2 ore |
| 4. Cercetarea conținutului de vitamine în produsele alimentare. Aprecierea 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. Aprecierea 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 habitualii asupra organismului uman. Igiena locuinței. Ventilația și încălzirea. Aprecierea 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. Aprecierea 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<br>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<br>parcurea lucrurilor practice este obligatorie<br>testele sunt obligatorii pe parcursul semestrului |                                             |                         |                              |

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>1</sup>



<sup>1</sup> 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 lucrăridr. Kis Erika

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

15.01.2025

conf. dr. Keresztes Lujza