

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
AN UNIVERSITAR: 2026-2027

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Biologie și Geologie
1.3 Institutul	Institutul Maghiar de Biologie și Ecologie
1.4 Domeniul	Biologie
1.5 Ciclul de studii	Licență, 6 semestre, zi
1.6 Specializarea / Calificarea	Biologie / biolog licențiat
1.7 Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Igienă	Codul disciplinei	BLM1510
2.2. Numele cadrului didactic responsabil de curs	KIS ERIKA		
2.3. Numele cadrului didactic responsabil de seminar	KIS ERIKA		
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I
2.6. Tipul de evaluare	Examen		
2.7. Regimul disciplinei	Opțional	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)

3. Timpul total estimat (numărul de ore pe semestru ale activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator/proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	98	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
3.5 Distribuția timpului alocat studiului individual (SI) și activităților de autoinstruire (AI):					ore
Studiul manualului, suportului de curs, bibliografiei sau al notițelor proprii (SI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, baze de date electronice sau pe teren					14
Elaborarea seminarelor/laboratoarelor, temelor, portofoliilor, referatelor, eseurilor (mai mare sau egal cu numărul total de ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru sarcinile de evaluare)					7
Dezvoltare individuală a competențelor (tutoriat)					1
Examinări					4
Alte activități: [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină/tutorele]					2
3.7. Numărul total de ore alocat studiului individual (SI) și activităților de autoformare (AF)					42
3.8. Numărul total de ore pe semestru					98
3.9. Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă există)

4.1. De curriculum	NU EXISTĂ
4.2. De competențe	NU EXISTĂ

5. Condiții (dacă există)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Echipamente tehnice necesare pentru proiectie
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> laborator dotat cu echipamente practice adecvate disciplinei de igienă

6.1. Competențele dobândite prin absolvirea programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Cod competență	Competența
CP3	Absolventul colectează, analizează și interpretează date științifice cu ajutorul metodelor specifice domeniului.
CP5	Absolventul respectă normele de siguranță și regulile de bună practică de laborator în cadrul activităților biologice și de laborator.
CP6	Absolventul aplică cunoștințele biologice în contexte profesionale și educaționale specifice domeniului.
Competențe transversale	
Cod competență	Competența
CT1	Absolventul comunică eficient informații științifice în medii academice și profesionale, inclusiv într-o limbă străină de circulație internațională, utilizată în scopuri de documentare și diseminare.
CT2	Absolventul colaborează responsabil în echipe multidisciplinare.
CT3	Absolventul acționează autonom, își asumă responsabilitatea profesională, respectă normele etice și deontologice și își gestionează propria dezvoltare profesională continuă.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate de disciplină		
Cod competență	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP4	Studentul explică implicațiile aplicative ale proceselor biologice în contexte medicale, biotehnologice sau de mediu.	Studentul rezolvă probleme specifice domeniului prin abordări integrate și metode specifice.
CP5	Studentul cunoaște cadrul normativ și etic privind cercetarea și analiza biologică.	Studentul aplică normele profesionale și etice în desfășurarea activităților specifice domeniului.
CT2	Studentul colaborează în grupuri multidisciplinare pentru rezolvarea sarcinilor științifice.	Studentul participă la activități de echipă pentru realizarea sarcinilor de cercetare sau didactice.
CT3	Studentul își desfășoară autonom sarcinile profesionale și respectă normele etice.	Studentul își asumă responsabilitatea pentru propria dezvoltare profesională și pentru rezultatele muncii sale.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
<ul style="list-style-type: none"> Absolventul cunoaște igiena mediului (igiena aerului, apei și solului)

• Absolventul cunoaște și aplică condițiilor de bază ale unui stil de viață sănătos
• Absolventul cunoaște și înțelege igiena sistemelor de organe
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
• Absolventul interpretează și sistematizează informațiile de igienă pe baza diferitelor surse științifice.
• Absolventul aplică cunoștințele dobândite de igienă în contexte biologice și biomedicale

8. Conținutul disciplinei

8.1 Curs	Metode didactice	Observații
1. Introducere în studiul igienei (definiție, obiective).	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
2. Alimentație sănătoasă. Necesarul zilnic de nutrienți al organismului. Determinarea calitativă și cantitativă a rației alimentare zilnice.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
3. Siguranța alimentelor. Evaluarea igienică a alimentelor. Alimente modificate genetic.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
4. Determinarea conținutului de vitamine al alimentelor. Determinarea conținutului de vitamine al rației alimentare zilnice.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
5. Necesitatea aportului de vitamina C pentru organism. Bolile carentiale și prevenirea acestora	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
6. Igiena alimentației. Alimentație rațională. Conținutul caloric al alimentelor. Necesarul caloric al organismului.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
7. Intoxicații alimentare și tratamentul lor. Prezentarea și aplicarea noțiunilor de bază de nutriție.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
8. Compoziția chimică a aerului și rolul său igienic. Efectele nocive ale poluării aerului asupra sănătății. Evaluarea vremii și a efectelor fronturilor din punct de vedere igienic. Efectul aclimatizării asupra organismului.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
9. Igiena apei și a solului. Clasificarea apelor. Evaluarea igienică a calității apei potabile. Cerințe de protecție a sănătății privind alimentarea cu apă a populației. Efectul poluării solului asupra organismului	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
10. Efectul habitatului asupra organismului uman. Igiena locuinței. Igiena ventilației și a iluminatului. Importanța condițiilor de iluminat natural în dezvoltarea organismului tânăr.	interactiv, observație, experiment și expunere	4 ore
11. Noțiuni de bază de fiziologia muncii. Efectul efortului fizic asupra organismului uman. Reguli igienice pentru evitarea oboselii și suprasolicității.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
12. Efectele benefice ale mișcării și efortului fizic organizate corect. Igiena activităților fizice în aer liber.	interactiv, observație, experiment și expunere	2 ore
13. Igiena copilăriei și adolescenței. Evaluarea stării de sănătate a copiilor și adolescenților. Importanța asistenței medicale în instituțiile de educație și învățământ (igiena școlilor și grădinițelor).	interactiv, observație, experiment și expunere	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

Bibliografie facultativă

1. Horvath, P., Táplálkozás/ Știința nutriției, Editura Képzőművészeti, Budapesta, 2003
2. Kertai, P.,Közegészség/ Igienă publică, Medicina, Budapesta, 1982

8.2 Seminar / Laborator	Metode didactice	Observații
1. Principii de bază ale igienei. Instituțiile statului pentru protecția sănătății și importanța acestora în asigurarea sănătății publice.	interactiv	2 ore
2. Alimentație sănătoasă. Conținutul energetic și nutritiv al rației alimentare zilnice. Stabilirea rației alimentare zilnice în funcție de vârstă și ocupație - elaborarea piramidelor alimentare. Tipuri de intoxicații alimentare.	interactiv, studiu de caz	6 ore
3. Igiena instituțiilor de învățământ și educație. Igiena locuinței	interactiv, studiu de caz	2 ore
4. Igiena mediului (igiena aerului, solului și apei). Seminar: prezentarea lucrărilor	interactiv, studiu de caz	10 ore
5. Igiena activităților sportive. Organizarea activităților sportive pe baza particularităților dezvoltării fiziologice, igiena mișcării	interactiv, studiu de caz	4 ore
6. Recuperarea activităților practice restante	interactiv, studiu de caz	2 ore
7. Examen	Lucrare scrisă	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

Bibliografie facultativă




































5. Horvath, P., Táplálkozás/ Știința nutriției, Editura Képzőművészeti, Budapesta, 2003
6. Kertai, P.,Közegészség/ Igienă publică, Medicina, Budapesta, 1982

9. Evaluare

Tipul activității	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere în nota finală
9.4 Curs	Cunoașterea igienei mediului (igiena aerului, apei și solului) Cunoașterea condițiilor de bază ale unui stil de viață sănătos Igiena sistemelor de organe	Examen scris	60%

9.5 Seminar/ Laborator	Interpretarea și sistematizarea informațiilor de igienă pe baza diferitelor surse științifice.	Prezentare în timpul semestrului	20%
	Aplicarea cunoștințelor dobândite de igienă în contextul protecției mediului.	Examen practic	20%
9.6 Cerințe minime de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Este obligatorie obținerea a 50% din lucrarea teoretică scrisă de la sfârșitul semestrului, adică 30 de puncte din 60. • Este obligatorie obținerea a 50% din examenul practic de la sfârșitul semestrului, adică 10 puncte din 20. • Activitatea din timpul semestrului este obligatorie și nu poate fi recuperată ulterior • Pregătirea pentru seminar este obligatorie 			

10. Pictograme SDG (Obiectivele de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	x	Pictograma generală a dezvoltării durabile						
								
		x						
								Nu se aplică
								

Data completării

06.04.2026

Titular curs și seminar

dr. Kis Erika, lector universitar

Data avizării în departament

20.04.2026

Director de departament

dr. Keresztes Lujza, conferențiar universitar