FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

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 de Biologie și Ecologie Maghiară
1.4 Domeniul	Știința mediului
1.5 Nivelul de studiu	Licență, 6 semestre, cu frecvență
1.6 Specializarea / Calificarea	Ecologie și protecția mediului (în limba maghiară) / Specialist în știința mediului
1.7 Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Educație pentru sănătate**			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	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Opțional			2.8. Tipul disciplinei	Disciplină complementară (DC)

3. Timpul total estimat (numărul de ore pe semestru al 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	96	din care: 3.5. curs	24	3.6 seminar/laborator	**24**
3.5 Distribuția timpului de studiu individual (SI) și a activităților de învățare autonomă (IA):					**ore**
Studiul manualului, suportului de curs, bibliografiei sau al notițelor proprii (SI)					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, în baze de date electronice sau pe teren					16
Pregătirea seminarelor/laboratoarelor, a temelor, portofoliilor, referatelor și eseurilor (mai mare sau egal cu numărul total de ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru activitățile de evaluare)					10
Dezvoltare individuală a competențelor (tutorat)					1
Examene					4
Alte activități: [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul disciplinei / tutorele]					1
3.7. Total ore alocate studiului individual (SI) și activităților de învățare autonomă (IA)				**48**	
3.8. Numărul total de ore pe semestru				**96**	
3.9. Numărul de credite				**4**	

4. Precondiții (dacă există)

4.1 Curriculare	NU EXISTĂ
4.2 De competențe	NU EXISTĂ

5. Condiții (dacă există)

5.1 Condiții de desfășurare a cursului	• Echipamente tehnice necesare pentru proiecție
5.2 Condiții de desfășurare a seminarului / laboratorului	• laborator dotat cu echipamente practice adecvate disciplinei de igienă

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

Competențe profesionale	
Cod competență	**Competență**
CP2	Analizează datele referitoare la protecția mediului.
CP5	Interacționează profesional în mediile de cercetare și profesionale
Competențe transversale	
Cod competență	**Competență**
CT2	Lucrul în echipă
CT3	Rezolvarea problemelor

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studiu (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)**
CP2	15. Absolventul cunoaște principalele aplicații software utilizate în analiza datelor ecologice, precum și instrumentele digitale folosite pentru prelucrarea și vizualizarea informațiilor.	15. Absolventul poate utiliza programe informatice pentru analiza datelor, realizarea de modele ecologice, elaborarea de tabele, grafice și prezentări.
CP5	16. Studentul/absolventul cunoaște terminologia științifică de bază și specifică domeniului Ecologie și protecția mediului într-o limbă străină. 17. Absolventul cunoaște principiile etice și deontologice aplicabile în cercetarea ecologică și în domeniul protecției mediului.	16. Studentul/absolventul poate citi, înțelege și redacta texte științifice, poate comunica oral sau în scris în contexte profesionale și academice. 17. Absolventul poate recunoaște dilemele etice, evalua deciziile profesionale și aplica normele etice în cadrul activităților de cercetare.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
• Absolventul cunoaște și aplică igienei mediului (igiena aerului, apei și solului)
• Absolventul cunoaște și aplică condițiilor de bază ale unui stil de viață sănătos
• Absolventul cunoaște și interpretează igiena sistemelor de organe
Abilități academice specifice (Specific academic skills)

• Absolventul interpretează și sistematizează informațiile de igienă pe baza diferitelor surse științifice.
• Absolventul aplica cunoștințele de igienă dobândite în contextul protecției mediului.

8. Conținutul disciplinei

8.1 Curs	Metode didactice	Observații
1. Introducere în studiul igienei (definiție, obiective).	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
2. Alimentație sănătoasă. Necesarul zilnic de nutrienți al organismului. Determinarea calitativă și cantitativă a rației alimentare zilnice.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
3. Siguranța alimentelor. Evaluarea igienică a alimentelor. Alimente modificate genetic.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
4. Determinarea conținutului de vitamine al alimentelor. Determinarea conținutului de vitamine al rației alimentare zilnice.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
5. Necesarul de vitamina C al organismului. Bolile carențiale și prevenirea acestora	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
6. Igiena alimentației. Alimentație rațională. Conținutul caloric al alimentelor. Necesarul caloric al organismului.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
7. Intoxicații alimentare și tratamentul acestora. Prezentarea și aplicarea noțiunilor de bază de nutriție.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
8. Compoziția chimică a aerului și rolul său igienic. Efectele nocive ale poluării aerului asupra sănătății. Evaluarea vremii și a efectelor fronturilor atmosferice din punct de vedere igienic. Efectul aclimatizării asupra organismului nostru.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
9. Igiena apei și a solului. Clasificarea apelor. Evaluarea igienică a calității apei potabile. Cerințele de sănătate publică privind alimentarea cu apă a populației. Efectul poluării solului asupra organismului	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
10. Influența habitatului asupra organismului uman. Igiena locuinței. Igiena ventilației și a iluminatului. Importanța condițiilor de iluminare naturală în dezvoltarea organismului tânăr.	interactiv, observație, experiment și prelegere	4 ore
11. Noțiuni de bază de fiziologia muncii. Efectul efortului fizic asupra organismului uman. Reguli de igienă pentru evitarea oboselii și a suprasolicitării.	interactiv, observație, experiment și prelegere	2 ore
12. Efectele benefice ale mișcării și ale efortului fizic corect organizat. Igiena activităților fizice în aer liber.	interactiv, observație, experiment și prelegere	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 prelegere	2 ore

Bibliografie obligatorie

1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentaţia şi sănătatea omului şi animalelor, Ed.Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423
2. Ionuţ, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curşeu, D., Ionuţ, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentaţiei şi nutriţiei-noţiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Haţieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547

3. Calancea, L., (2002) Nitraţi, nitriţi, nitrosamine; protecţia mediului şi sănătatea, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic şi sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chişinău, Biblioteca Zoologie 17934

Bibliografie facultativă

5. Horvath, P., Táplálkozástan, Editura Képzőművészeti, Budapesta, 2003
6. Kertai, P., Közegészségtan, Medicina, Budapesta, 1982

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

Bibliografie obligatorie

1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentaţia şi sănătatea omului şi animalelor, Ed.Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423
2. Ionuţ, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curşeu, D., Ionuţ, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentaţiei şi nutriţiei-noţiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Haţieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547
3. Calancea, L., (2002) Nitraţi, nitriţi, nitrosamine; protecţia mediului şi sănătatea, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic şi sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chişinău, Biblioteca Zoologie 17934

Bibliografie facultativă

1. Horvath, P., Táplálkozástan, Editura Képzőművészeti, Budapesta, 2003
2. Kertai, P., Közegészségtan, 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 de igienă dobândite în contextul protecției mediului.	Examen practic	20%
9.6 Cerințe minime de performanță			
• Este obligatorie obținerea a 50% la lucrarea scrisă teoretică de la sfârșitul semestrului, adică 30 de puncte din 60. • Este obligatorie obținerea a 50% la 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 seminarii este obligatorie			

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

	x	**Pictograma generală a dezvoltării durabile**						
1 FĂRĂ SĂRĂCIE	2 FOAMETE „ZERO"	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	4 EDUCAȚIE DE CALITATE	5 EGALITATE DE GEN	6 APĂ CURATĂ ȘI SANITAȚIE	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ
		x						
10 INEGALITĂȚI REDUSE	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILE	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ	14 VIAȚA ACVATICĂ	15 VIAȚA TERESTRĂ	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR	Nu se aplică

Data completării: 06.04.2026

Responsabil de curs și seminar

dr. Kis Erika, lector univ.

Data avizării în institut

20.04.2026

Director de institut

dr. Keresztes Lujza, conf. univ.