

FIȘA DISCIPLINEI

Educație pentru sănătate și elemente de nutriție/Education for Health and Elements of Nutrition

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și elemente de nutriție/Education for Health and Elements of Nutrition	Codul disciplinei	YLR0032		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Prof.Dr.Tache Simona				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	As,Dr. Moldovan Remus				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină fundamentală (DF)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF		din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR	42	din care: 3.5.1 SI	83	3.6. SF	28
		3.5.2 AI	7		
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat (consiliere profesională)					28
Examinări					8
Alte activități					14
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					120
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	nu este cazul
4.2. de competențe	nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Platforma eLearning a UBB
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Studentii vor participa la minim 80% din activitatea de seminar și vor îndeplini toate cerințele referitoare la seminar

6. Competențe**6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii** (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; Implementation of the integrated curriculum, as well as of the teaching and learning environment, with an interdisciplinary focus
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; Organisation of sports and physical education activities for individuals of various ages and levels of training under qualified assistance, in compliance with the rules of professional ethics;

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)

1 Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

2 Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

<p>CP2</p>	<p>1.Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și al conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.</p> <p>1.The student/graduate explains and interprets general concepts, principles, and basic methods related to human motor skills, the organisation, and management of field-specific activities within formative, educational, competitive, therapeutic, and organisational contexts.</p>	<p>1.Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.</p> <p>1.The student/graduate -interprets the main meanings of the basic concepts of physical education theory, methodology, and practice, as well as of sports, kinesitherapy, and management; -gathers, selects, and processes data used for the purpose of analysing theoretical and experimental results.</p>
<p>CT1</p>	<p>Studentul/absolventul planifică și organizează activități sportive și de educație fizică adecvate obiectivelor educaționale și caracteristicilor grupului; de asemenea, adaptează conținuturile, metodele și mijloacele de instruire în funcție de vârstă, de nivelul pregătirii și de condițiile de desfășurare; totodată, aplică regulile de siguranță, de prevenire a accidentelor și de asistență calificată în timpul activităților și manifestă comportamente profesionale etice în relația cu participanții, cu colegii și cu instituțiile implicate.</p> <p>The student/graduate plans and organises sports and physical education activities appropriate to the educational objectives and characteristics of the group; also, adjusts the content, methods, and means of instruction according to age, level of training and conditions under which activities are carried out; at the same time, they apply safety rules, accident prevention, and qualified assistance during the events and demonstrate professional ethical behaviour in their relationship with participants, colleagues, and the institutions involved.</p>	<p>Studentul/absolventul -proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz; -organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.</p> <p>The student/graduate - designs, plans, and evaluates training, educational, and recovery programmes, as well as organisational development strategies, as appropriate; - organises and carries out activities specific to their field of competence for various categories of recipients.</p>

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Dobândirea cunoștințelor teoretice referitoare la educație pentru sănătate și acordarea primului ajutor, însușirea termenilor de specialitate și utilizarea lor pentru studierea și înțelegerea efectelor acordării primului ajutor asupra organismului.
2. Dobândirea cunoștințelor teoretice referitoare la nutriție și alimentația corectă a organismului
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Cunoașterea principiilor funcționalității normale a sistemelor organismului uman sănătos și a posibilităților/mecanismelor fundamentale de reglare, care asigură funcționalitatea normală a acestuia. Prezentarea consecințelor/complicațiilor care pot apărea în caz de dereglare a procesului funcțional.
2. Însușirea noțiunilor practice legate de funcționarea normală a aparatelor și sistemelor corpului uman prin demonstrație și pentru explorarea funcțională: recunoașterea zgomotelor cardiace, măsurarea pulsului, măsurarea tensiunii arteriale, în vederea acordării primului ajutor

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații³
Sănătate, normalitate boala	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Reactivitatea organismului	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Imunitatea și sănătatea	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Alimentația și sănătatea	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Alcoolul și sănătatea	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Fumatul ca factor de risc pentru sănătate	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Activitatea fizică și sănătatea	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Obezitatea și sănătatea	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Stresul și sănătatea	AI și SI	10% din timpul alocat SI
Educația pentru sănătate și promovarea sănătății	AI și SI	10% din timpul alocat SI

Bibliografie:

Alberto Vella V, García-Altes A, Segura García L, Ibáñez Martínez N, Colom Farran J. Systematic review of guidelines in estimating social costs on drugs. Gac Sanit. 2017 Dec 16. pii: S0213-9111(17)30274-1. doi:10.1016/j.gaceta.2017.10.009.

Carrara BS, Ventura CAA. Self-stigma, mentally ill persons and health services: An integrative review of literature. Arch Psychiatr Nurs. 2018 Apr;32(2):317-324. doi: 10.1016/j.apnu.2017.11.001.

Deac L.M. Educația pentru sănătate în acces general, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 2010.

Deac L.M. Cum să ne menținem sănătoși indiferent de vârstă, Ed. Ecou Transilvan, Cluj-Napoca, 2016.

³ De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

Joo JY, Huber DL. Case Management Effectiveness on Health Care Utilization Outcomes: A Systematic Review of Reviews. West J Nurs Res. 2018 Mar1:193945918762135. doi: 10.1177/0193945918762135.

Kochovska S, Luckett T, Agar M, Phillips JL. Impacts on employment, finances, and lifestyle for working age people facing an expected premature death: A systematic review. Palliat Support Care. 2017 Dec 21:1-13. doi:10.1017/S1478951517000979.

Răpînteanu C., Psihologia sănătății, Univ. „Titu Maiorescu”, București, 2013.

Rovesti M, Fioranelli M, Petrelli P, Satolli F, Rocchia MG, Gianfaldoni S, Tchernev G, Wollina U, Lotti J, Feliciani C, Lotti T. Health and Illness in History, Science and Society. Open Access Maced J Med Sci. 2018 Jan 20; 6(1):163-165. doi: 10.3889/oamjms.2018.056. eCollection 2018 Jan 25.

Zamora E., Boroș-Balint I. Educația pentru sănătate și prim ajutor, Suport de curs Univ. „Babeș Bolyai” Cluj-Napoca, 2010.

Zamora E., Ciocoi Pop D.R., Sănătate, boală, terapie, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2009.

8.2. ST	Metode de predare- învățare	Observații
Nu se desfășoară ST în cazul acestei discipline		
8.3. SF	Metode de predare - învățare	Observații
Nu se desfășoară SF în cazul acestei discipline		
8.4. L/P	Metode de predare- învățare	Observații
Sănătate,normalitate boala	Participare activă, grupe de studiu , referate	
Reactivitatea organismului Imunitatea și sanatatea	Participare activă, grupe de studiu , referate	
Alimentatia și sanatatea Obezitatea și sanatatea	Participare activă, grupe de studiu , referate	
Alcoolul și sanatatea Fumatul ca factor de risc pentru sănătate	Participare activă, grupe de studiu , referate	
Activitatea fizica și sanatatea	Participare activă, grupe de studiu , referate	
Stresul și sanatatea	Participare activă, grupe de studiu , referate	
Educația pentru sănătate și promovarea sanatatii	Participare activă, grupe de studiu , referate	

Bibliografie:

Alberto Vella V, García-Altes A, Segura García L, Ibáñez Martínez N, Colom Farran J. Systematic review of guidelines in estimating social costs on drugs. Gac Sanit. 2017 Dec 16. pii: S0213-9111(17)30274-1. doi:10.1016/j.gaceta.2017.10.009.

Carrara BS, Ventura CAA. Self-stigma, mentally ill persons and health services: An integrative review of literature. Arch Psychiatr Nurs. 2018 Apr;32(2):317-324. doi: 10.1016/j.apnu.2017.11.001.

Deac L.M. Educația pentru sănătate în acces general , Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 2010.

Deac L.M. Cum să ne menținem sănătoși indiferent de vârstă, Ed. Eco Transilvan, Cluj- Napoca, 2016.

Joo JY, Huber DL. Case Management Effectiveness on Health Care Utilization Outcomes: A Systematic Review

of Reviews. West J Nurs Res. 2018 Mar1:193945918762135. doi: 10.1177/0193945918762135.

Kochovska S, Luckett T, Agar M, Phillips JL. Impacts on employment, finances, and lifestyle for working age people facing an expected premature death: A systematic review. Palliat Support Care. 2017 Dec 21:1-13. doi:10.1017/S1478951517000979.

Răpînceanu C., Psihologia sănătății, Univ. „Titu Maiorescu”, București, 2013.

Rovesti M, Fioranelli M, Petrelli P, Satolli F, Rocchia MG, Gianfaldoni S, Tchernev G, Wollina U, Lotti J, Feliciani C, Lotti T. Health and Illness in History, Science and Society. Open Access Maced J Med Sci. 2018 Jan 20; 6(1):163-165. doi: 10.3889/oamjms.2018.056. eCollection 2018 Jan 25.


Zamora E., Boroș-Balint I. Educația pentru sănătate și prim ajutor, Suport de curs Univ. „Babeș Bolyai” Cluj-Napoca, 2010.

Zamora E., Ciocoi Pop D.R., Sănătate, boală, terapie, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2009.

9. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
9.4. AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice	Evaluare scrisă	70%
9.5. ST /L/ P	Elaborare și prezentare de materiale (teme , proiecte) în cadrul seminarilor Activitatea în cadrul seminarilor	Notare curentă	30%
9.6. Standard minim de performanță Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv). De aceea se impune cunoașterea și demonstrarea noțiunilor minime de educație pentru sănătate și nutriție Participarea activă la cursuri și seminarii. Prezența obligatorie la 80% din activitățile didactice. Evaluarea teoretică.Proba scrisă la finalul semestrului. Nota minimă pentru trecerea acestei probe va fi 5 din 10.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁴

	<input type="radio"/>	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	-----------------------	--

4 Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

1 FĂRĂ SĂRĂCIE 	2 FOAMETE „ZERO” 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APĂ CURATĂ ȘI SANITATIE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE 	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 
								
10 INEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE 	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ 	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ 	14 VIAȚA ACVATICĂ 	15 VIAȚA TERESTRĂ 	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 	Nu se aplică nici o etichetă
								

Coordonator de disciplină
Prof.Dr.Tache Simona

Asistent
Ast.Dr. Remus Moldovan

Data
21,04,2026

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect.Univ.Dr. Andras Almos .