

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI ELEMENTE DE NUTRIȚIE

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT-Extensia Bistrița
1.3. Departamentul	Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă/Licențiat în educație fizică și sport
1.7. Forma de învățământ	Zi

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și elemente de nutriție			Codul disciplinei	YLR0046
2.2. Titularul activităților de curs	Dr. Moldovan Remus				
2.3. Titularul activităților de seminar	Dr. Moldovan Remus				
2.4. Anul de studiu		2.5. Semestrul		2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină fundamentală (DF)	

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	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)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					3
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				83	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

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	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

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

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență

CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
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;

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

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	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.	1. interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului; 2. colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CT1	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.	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.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Explică noțiunile fundamentale privind sănătatea, starea de normalitate și boală, reactivitatea organismului și rolul sistemului imunitar în menținerea sănătății.
2. Descrie și interpretează principiile alimentației sănătoase și ale nutriției echilibrate, evidențiind relația dintre aportul alimentar, activitatea fizică, obezitate și starea generală de sănătate.
3. Identifică și explică principalii factori de risc pentru sănătate, inclusiv consumul de alcool, fumatul, sedentarismul, alimentația necorespunzătoare și stresul, precum și consecințele acestora asupra organismului.
4. Cunoaște și explică principiile educației pentru sănătate, ale promovării unui stil de viață sănătos și ale acordării primului ajutor, în contexte educaționale, sportive și cotidiene.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Analizează și interpretează informații privind starea de sănătate, alimentația și factorii de risc, utilizând cunoștințele teoretice pentru identificarea comportamentelor favorabile menținerii sănătății.
2. Elaborează și argumentează recomandări privind alimentația echilibrată, practicarea activităților fizice și prevenirea comportamentelor cu risc pentru sănătate, adaptate diferitelor categorii de beneficiari.
3. Aplică și demonstrează tehnici și proceduri de bază pentru acordarea primului ajutor, în situații simulate, cu respectarea principiilor de siguranță și a limitelor competențelor proprii.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Sănătate,normalitate boala	SI	
Reactivitatea organismului	SI	
Imunitatea și sanatatea	SI	

Alimentatia și sanatatea	SI	
Alcoolul și sanatatea	SI	
Fumatul ca factor de risc pentru sănătate	SI	
Activitatea fizica și sanatatea	SI	
Obezitatea și sanatatea	SI	
Stresul și sanatatea	SI	
Educația pentru sănătate și promovarea sanatații	SI	
Acordarea primului ajutor	SI	
Tehnici teoretice de acordare a primului ajutor	SI	
Stresul și sanatatea	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, ClujNapoca, 2016. 16Joo 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.

Răpîrteanu 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 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Sănătate,normalitate boala		
Reactivitatea organismului		
.Imunitatea și sanatatea		
Alimentatia și sanatatea.Ratia alimentara		
Alcoolul și sanatatea.Fumatul ca factor de risc pentru sănătate		
Activitatea fizica și sanatatea		
.Obezitatea și sanatatea		
Stresul și sanatatea .Educația pentru sănătate și promovarea sanatații		
Acordarea primului ajutor .Tehnici de acordare a primului ajutor		
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, ClujNapoca, 2016. 16Joo 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.

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

Rovesti M, Fioranelli M, Petrelli P, Satolli F, Roccia 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	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice educației pentru sănătate și prim ajutor	Examen scris	100%
9.5 Seminar/laborator	Recunoașterea și redarea noțiunilor de educație pentru sănătate și prim ajutor	Examen oral	Admis/ Respins
9.6 Standard minim de promovare			
Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de prim ajutor			

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

								
								

Semnătura titularului de curs

Dr. Moldovan Remus

Semnătura titularului de seminar

Dr. Moldovan Remus

Semnătura directorului de departament

Lec. Dr. Nuț Ramona Ancuța