

FIȘA DISCIPLINEI

Educație pentru sănătate și prim ajutor

Anul universitar 2021-2022

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor		
2.2	Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela		
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela		
2.4	Anul de studii	I	2.5 Semestrul	2
2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei
				O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								83 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								5
Examinări								4
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	De competențe	capacitate de documentare, analiză și sinteză

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Disciplina are ca obiectiv general, pe de o parte, cunoașterea factorilor comportamentali care pot influența negativ starea de sănătate a populației, iar pe de altă parte, însușirea de către studenți a principalelor măsuri de acordare a primului ajutor în diferite situații.
7.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive: <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea măsurilor de profilaxie pentru preîntâmpinarea diverselor îmbolnăviri. - Dobândirea cunoștințelor referitoare la rolul macro- și micronutrienților în alimentație. - Cunoașterea importanței respectării măsurilor de igienă individuală, igiena regimului zilnic de activitate și igiena bazelor sportive. - Identificarea efectelor benefice ale practicării exercițiilor fizice asupra sănătății populației. - Dobândirea cunoștințelor de bază pentru acordarea primului ajutor. Obiective procedurale: <ul style="list-style-type: none"> - Elaborarea și aplicarea corectă a unor programe de menținere a sănătății. - Utilizarea adecvată a noțiunilor specifice acordării primului ajutor în situații diferite. Obiective atitudinale:

	<ul style="list-style-type: none"> - Conștientizarea importanței cunoașterii rolului factorilor cognitivi, comportamentali, emoționali și sociali în promovarea sănătății. - Conștientizarea acordării atenției cuvenite siguranței alimentelor consumate. - Formarea unei atitudini responsabile față de necesitatea și importanța acordării primului ajutor, ca semn de solidaritate umană față de persoanele aflate în suferință.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Educația pentru sănătate	2	- prelegerea interactivă; - metode intuitive de video – proiecție	calculator videoproector
2	Rolul macronutrienților în alimentație	2		
3	Rolul micronutrienților în alimentație (vitaminele)	2		
4	Rolul micronutrienților în alimentație (sărurile minerale) Siguranța alimentelor consumate de populație	2		
5	Influența alimentației asupra sănătății	2		
6	Conexiunea dintre alimentație și greutatea corporală	2		
7	Igiena individuală, igiena regimului zilnic de activitate și igiena bazelor sportive	2		
8	Factorii de risc pentru sănătatea populației: comportamentul alimentar, lipsa activității fizice, fumatul, consumul de alcool și stresul psihologic	2		
9	Acordarea primului ajutor	2		
10	Primul ajutor în caz de hemoragii, plăgi și entorse	2		
11	Primul ajutor în caz de luxații și fracturi	2		
12	Primul ajutor în caz de electrocutare, arsuri, expunere la frig	2		
13	Primul ajutor în caz de lipotimie, insolație, înec	2		
14	Primul ajutor în caz de stop cardiac și stop respirator	2		
Bibliografie:				
1. Arnulf I., Slimani V., (2021), <i>Somnul. Totul despre cum să dormi mai bine</i> , Editura Niculescu, București;				
2. Banu C., (2010), <i>Alimente funcționale, suplimente alimentare și plante medicinale</i> , Editura Asab, București;				
3. Buiac D., Suci A., (2007), <i>Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului</i> , Editura AFIR, București;				
4. Butnariu M. (2013), <i>Nutriție, Sport, Sănătate</i> , Editura ProUniversitaria București;				
5. Butnariu M. (2013), <i>Nutriție și alimentație – Curs</i> , Editura universității din Pitești;				
6. Butnariu M., <i>Educație pentru sănătate și prim ajutor</i> , curs uz intern, Pitești;				
7. Butnariu M., (2015), <i>The importance of lipids in the body</i> , Proceedings of the 8 th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p. 71-73;				
8. Cioroiu G.C. (2009), <i>Educație pentru sănătate și prim ajutor – curs pentru învățământ cu frecvență redusă</i> , Reprografia Universității Transilvania din Brașov;				
9. Dan N., Dan V., (2021), <i>Dietoterapie și nutriție</i> , Editura Viață și sănătate, București;				
10. Dumas T., (2021), <i>Creierul: un organ incredibil: mic ghid de sănătate</i> , Editura Niculescu, București;				
11. Hâncu N. și colab., (2012), <i>Abecedar de nutriție</i> , Editura Press Group, București;				
12. Neumeir C., (2016), <i>Cum să controlăm stresul</i> , Editura Univers Enciclopedic, București;				
13. Pamplona – Roger, George D., (2011), <i>Sănătate prin alimentație</i> , Editura Viață și Sănătate, București.				
8.2. Aplicații: Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tulburările comportamentului alimentar – anorexie și bulimie. Influența curelor de slăbire asupra sănătății	2	- dezbateră; - aplicația; - exercițiul	calculator, videoproector, trusa medicală de prim ajutor
2	Aminoacizii; Diabetul zaharat; Indicele glicemic; Dislipidemiile	2		
3	Deficitul de vitamine și substanțele minerale	2		
4	Atitudinea de urgență în traumatismele cranio-cerebrale, vertebro-medulare, traumatismele toracelui și traumatismele abdominale	2		
5	Susținerea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic.	6		
Bibliografie:				
1. Butnariu M., (2012), <i>A rational nutrition and its importance in maintaining a healthy estate</i> , - Proceedings of the 5 th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p.249-253;				
2. Butnariu M., (2012), <i>Pupils alimentation – nutritional needs alimentary preferences and weekly consumption</i> - 5 th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p.254-259;				
3. Chick J., (2008), <i>Alcoolul și problemele consumului de alcool</i> , Editura Minerva, București;				
4. Mencinicopschi Gh., Negulescu G.P, (2010), <i>Alimente pentru o viață sănătoasă – ghid de prevenție și terapeutică</i> , Editura Litera, București;				
5. Michael van Straten, (2009), <i>Ghidul alimentelor sănătoase</i> , Editura Litera, București;				
6. West R., Smyth C., West J., (2014), <i>Formula antifumat</i> , Editura LIFESTYLE, București.				
7. http://www.e-referate.ro/referate/Conceptul de sanatate2005-03-18.html				
8. http://www.zi-de-zi.ro/preventia-educatia-populatiei-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/				
9. http://www.andreearaicu.ro/sanatate/nutritie/20-de-alimente-bogate-proteine-si-alte-substante-nutritive				
10. http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/mierea-de-albine_10384				
11. http://prodieta.ro/proteine-ce-sunt-carbohidratii-lipidele-diete-fara-carbohidrati/				

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei „Educație pentru sănătate și prim ajutor” este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	- Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de seminar - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate seminar)	20%
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30%
10.6 Standard minim de performanță	- 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de la seminar (îndeplinirea în proporție de 50% a cerințelor) și 2,5 puncte obținute la evaluarea finală scrisă (obținerea notei 5).		

Data completării

30.09..2021

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Titular de seminar / laborator,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,

30.09..2021

Director de departament,
(prestator)

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

Director de departament,
(beneficiar),

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....