

## FIȘA DISCIPLINEI

### Educație pentru sănătate și prim ajutor

Anul universitar 2023-2024

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București Centrul Universitar 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 studii / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>83 ore</b>
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	C3. Aplică strategii didactice. C4. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor. C5. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare. C7. Garantează siguranța elevilor. C8. Evaluează progresul școlar al elevilor.
Competențe transversale	-

#### 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	<b>Obiective cognitive:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea măsurilor de profilaxie pentru preîntâmpinarea diverselor îmbolnăviri.</li> <li>- Dobândirea cunoștințelor referitoare la rolul macro- și micronutrienților în alimentație.</li> <li>- Cunoașterea importanței respectării măsurilor de igienă individuală, igiena regimului zilnic de activitate și igiena bazelor sportive.</li> <li>- Identificarea efectelor benefice ale practicării exercițiilor fizice asupra sănătății populației.</li> <li>- Dobândirea cunoștințelor de bază pentru acordarea primului ajutor.</li> </ul> <b>Obiective procedurale:</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborarea și aplicarea corectă a unor programe de menținere a sănătății.</li> <li>- Utilizarea adecvată a noțiunilor specifice acordării primului ajutor în situații diferite.</li> </ul> <p><b>Obiective atitudinale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conștientizarea importanței cunoașterii rolului factorilor cognitivi, comportamentali, emoționali și sociali în promovarea sănătății.</li> <li>- Conștientizarea acordării atenției cuvenite siguranței alimentelor consumate.</li> <li>- Formarea unei atitudini responsabile față de necesitatea și importanța acordării primului ajutor, ca semn de solidaritate umană față de persoanele aflate în suferință.</li> </ul>
--	--

## 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		
<b>Bibliografie:</b> 1. Arafat R., Vass H. E., Boeriu C.M., (2016), <i>Primul ajutor calificat – Ediția a II-a</i> , Editura Etnos, București; 2. Arnulf I., Slimani V., (2021), <i>Somnul. Totul despre cum să dormi mai bine</i> , Editura Niculescu, București; 3. Biriș G., (2014), <i>Limbaj medical. Anatomie. Curs pentru studenții străini din anul pregătitor</i> , Editura Universității din 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., (2023), <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 <sup>th</sup> Annual International Conference Physical education, sport and health Pitești, p. 71-73; 8. Dan N., Dan V., (2021), <i>Dietoterapie și nutriție</i> , Editura Viață și sănătate, București; 9. Dumas T., (2021), <i>Creierul: un organ incredibil: mic ghid de sănătate</i> , Editura Niculescu, București; 10. Hâncu N. și colab., (2012), <i>Abecedar de nutriție</i> , Editura Press Group, București; 11. Neumeir C., (2016), <i>Cum să controlăm stresul</i> , Editura Univers Enciclopedic, București; 12. Ruchalla E., (2016), <i>Primul ajutor la copii – cazuri de urgență</i> , Editura Univers Enciclopedic, 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	- dezbateri; - aplicația; - exercițiul	calculator, videoproector, manechin resuscitare, 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		
<b>Bibliografie:</b> 1. Bailey C., (2016), <i>Dieta cu alimente crude. Calea sănătoasă către o formă de invidiat</i> , Editura Litera, București; 2. Butnariu M., (2012), <i>A rational nutrition and its importance in maintaining a healthy estate</i> , - Proceedings of the 5 <sup>th</sup> Annual International Conference Physical education, sport and health Pitești, p.249-253; 3. Butnariu M., (2012), <i>Pupils alimentation – nutritional needs alimentary preferences and weekly consumption</i> - 5 <sup>th</sup> Annual International Conference Physical education, sport and health Pitești, p.254-259; 4. Butnariu M., (2016), <i>Performance, Sante, Nutrition Cours (à usage interne)</i> , Editura Universității din Pitești; 5. Nicolaev G. (2021), <i>Ce mănânci când ai diabet</i> , Editura Medicinas 6. West R., Smyth C., West J., (2014), <i>Formula antifumat</i> , Editura LIFESTYLE, București. 7. <a href="http://www.e-referate.ro/referate/Conceptul_de_sanatate2005-03-18.html">http://www.e-referate.ro/referate/Conceptul_de_sanatate2005-03-18.html</a> 8. <a href="http://www.zi-de-zi.ro/preventia-educatia-populatiei-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/">http://www.zi-de-zi.ro/preventia-educatia-populatiei-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/</a> 9. <a href="http://www.andreearaicu.ro/sanatate/nutritie/20-de-alimente-bogate-proteine-si-alte-substante-nutritive">http://www.andreearaicu.ro/sanatate/nutritie/20-de-alimente-bogate-proteine-si-alte-substante-nutritive</a> 10. <a href="http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/mierea-de-albine_10384">http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/mierea-de-albine_10384</a> 11. <a href="http://prodieta.ro/proteine-ce-sunt-carbohidratii-lipidele-diete-fara-carbohidrati/">http://prodieta.ro/proteine-ce-sunt-carbohidratii-lipidele-diete-fara-carbohidrati/</a>				

**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%
		Evaluare periodică	10%
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	20%
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

29.09.2023

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Titular de seminar / laborator,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,

29.09.2023

Director de departament,  
(prestator)

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),

Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

.....