

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții			
2.1. Denumirea disciplinei				Educație pentru sănătate și prim ajutor			
2.2. Tipul activității				Asistat integral	Asistat parțial:		Neasistat
				X			
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				Șef de lucrări dr. Szigyártó Irma-Lidia			
2.4. Titularul(ii) activităților de laborator				Șef de lucrări dr. Szigyártó Irma-Lidia			
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestru	1	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DOB
2.9. Categoria formativă	DF	2.10 Categoria disciplinei		2.11. Codul disciplinei	SBHN0011		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	1	3.3. laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	14	3.6. laborator	28
3.4.o Din care online		3.5.o. curs		3.6. o. laborator	
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					112
3.9. Total ore studiu individual					70
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
c) Pregătire laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
d) Tutorat					3
e) Examinări					2

f) Alte activități:	
---------------------	--

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	Sală cu proiector multimedia, ecran de proiecție, tablă și lumină artificială.
5.2. De desfășurare a laboratorului	Sală cu proiector multimedia, ecran de proiecție, tablă, lumină artificială, trusă de prim ajutor și covor/saltea de gimnastică.

6. Rezultate ale învățării

Cunoștințe	Studentul/absolventul identifică, descrie și sumarizează conceptele și principiile fundamentale ale sănătății publice și managementului, a epidemiologiei și a igienei, precum și relația acestora cu prevenirea bolilor și promovarea sănătății. Studentul/absolventul identifică, descrie și sumarizează tehnicile și metodele primului ajutor medical de bază și specific domeniului de activitate (activități sportive).
Aptitudini	Studentul/absolventul aplică corect metodele de caracterizare a stării de sănătate a populației și cea a mediului și de intervenție pentru menținerea acestora. Studentul/absolventul aplică corect tehnicile și măsurile adecvate de intervenție în diferite situații care necesită prim ajutor medical.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/absolventul evaluează, proiectează și aplică strategii de instruire pentru sănătate publică și management, de implementare a strategiilor și politicilor publice de prevenire a bolilor, de promovare a sănătății și de protejare a comunităților cu impact la nivelul individual și populațional. Studentul/absolventul gestionează adecvat procesul de acordare a primului ajutor cu asumarea responsabilității profesionale și respectarea normelor de bioetică.

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei educații sanitare-epidemiologice de bază, precum și a cunoștințelor și abilităților de bază în acordarea primului ajutor medical.
7.2. Obiectivele specifice	- Dobândirea cunoștințelor de bază și deprinderi corecte de igienă personală și alimentară, respectiv a unor noțiuni, principii și metode specifice epidemiologiei și prevenirii bolilor infectioase. - Dobândirea cunoștințelor de bază referitor la alimentația sănătoasă, la

	efortul fizic în funcție de posibilitățile de adaptare ale organismului și la metodele de diminuare a stresului, în vederea prevenirii bolilor cronice comune. - Însușirea principiilor și intervențiilor de prim ajutor general și specific domeniului de activitate, în concordanță cu normele profesionale și bioetice actuale.
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Scopul, obiectivele și sarcinile disciplinei. Noțiuni de bază legate de sănătate, igienă și prim ajutor.	Prelegere interactivă, prezentare pe bază de Power Point și filme scurte instructive, discuții și problematizări.	1 oră
Principii alimentare. Igiena alimentației și rolul acesteia în prevenirea îmbolnăvirilor.		1 oră
Sănătatea efortului fizic în concordanță cu capacitatea de adaptare a organismului.		1 oră
Boli transmisibile și netransmisibile. Principii și modalități de prevenire și tratare ale acestora.		1 oră
Influența mediului înconjurător și a modului de viață asupra stării de sănătate. Managementul stresului.		1 oră
Procesul de acordare a primului ajutor medical. Solicitarea ajutorului medical profesional. Informații de transmis personalului medical după acordarea primului ajutor.		1 oră
Prim ajutor în situații de pericol iminent. Prevenirea accidentelor specifice activităților sportive.		1 oră
Resuscitare cardio-respiratorie. Prim ajutor în cazul tulburărilor stării de conștiență.		1 oră
Prim ajutor în cazuri de tulburări respiratorii. Manevra Heimlich.		1 oră
Prim ajutor în caz de tulburări cardio-vasculare. Starea de șoc.		1 oră
Prim ajutor în cazul producerii unor plăgi, contuzii și/sau hemoragii. Leziuni provocate de corpuri străine.		1 oră
Prim ajutor în caz de leziuni musculo-scheletale: entorse, luxații, fracturi și alte leziuni musculare și articulare.		1 oră
Prim ajutor în caz de intoxicații și arsuri.		1 oră

Tratarea leziunilor și stărilor induse de temperaturi extreme.		1 oră
Bibliografie: *** Uvacsek, M. (2018). Egészségtan, iskolaegészségtan. Oktatási segédanyag. EFOP-5.2.5-18-2018-00012. https://tf.hu/files/docs/egeszsegstudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Egészségtan_iskolaegészségtan_oktatási_segédanyag.pdf *** Boncz, I., Lampek, K., Pusztafalvi, H. (2022). Kézikönyv az egészségfejlesztéshez. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, EFOP-3.4.3-16-2016-00005. https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/KezikonyvAzEgeszegfejleszteshez2022net.pdf *** http://furedi.eu/wp-content/uploads/2017/07/elsosegelynyujtas-jegyzet.pdf *** http://www.erh.hu/portal/images/stories/kozuti_elsosegely_jegyzet.pdf *** https://atimures.ro/wp-content/uploads/2012/09/Elsosegely.pdf *** https://crucearosie6.ro/wp-content/uploads/2021/09/Manual-de-prim-ajutor-Crucea-Rosie.pdf *** https://online.anyflip.com/psiv/jtym/mobile/index.html#p=1 *** https://sanitariipriceputi.ro/wp-content/uploads/2025/01/Manual-Prim-ajutor-editia-2024.pdf *** https://uzemdoki.hu/pdf/Elsosegelynyujtas_jegyzet.pdf		
8.3. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Principii alimentare. Igiena alimentației și rolul acesteia în prevenirea îmbolnăvirilor.	Discuții tematicе, problematizări, prezentări de referate și studii de caz.	2 ore
Sănătatea efortului fizic în concordanță cu capacitatea de adaptare a organismului.		2 ore
Boli transmisibile și netransmisibile. Principii și modalități de prevenire și tratare ale acestora.		2 ore
Influența mediului înconjurător și a modului de viață asupra stării de sănătate. Managementul stresului.		2 ore
Procesul de acordare a primului ajutor medical. Solicitarea ajutorului medical profesional. Informații de transmis personalului medical după acordarea primului ajutor.	Discuții tematicе, prezentări de studii de caz, simulări de situații, demonstrații pe voluntari, exersarea individuală și în grup a intervențiilor.	2 ore
Prim ajutor în situații de pericol iminent. Prevenirea accidentelor specifice activităților sportive.		2 ore
Resuscitare cardio-respiratorie. Prim ajutor în cazul tulburărilor stării de conștiență.		2 ore
Prim ajutor în cazuri de tulburări respiratorii. Manevra Heimlich.		2 ore
Prim ajutor în caz de tulburări cardio-vasculare. Starea de șoc.		2 ore

Prim ajutor în cazul producerii unor plăgi, contuzii și/sau hemoragii. Leziuni provocate de corpuri străine.		2 ore
Prim ajutor în caz de leziuni musculo-scheletale: entorse, luxații, fracturi și alte leziuni musculare și articulare.		2 ore
Prim ajutor în caz de intoxicații și arsuri.		1 oră
Tratarea leziunilor și stărilor induse de temperaturi extreme.		1 oră
Vizitarea unei unități medicale locale specializate în salvare/acordare de prim ajutor. Instruire de către personal medical calificat în acordarea primului ajutor.	Demonstrații pe manechin și voluntari, demonstrații cu aparatură medicală specifică, sesiune de întrebări și răspunsuri, discuții în contextul real și actual al domeniului.	4 ore
Bibliografie: *** Uvacsek, M. (2018). Egészségtan, iskolaegészségtan. Oktatási segédanyag. EFOP-5.2.5-18-2018-00012. https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvostanszek/Egészségtan_iskolaegészségtan_oktatasi_segédanyag.pdf *** Boncz, I., Lampe, K., Pusztafalvi, H. (2022). Kézikönyv az egészségfejlesztéshez. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, EFOP-3.4.3-16-2016-00005. https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/KezikonyvAzEgeszegfejleszteshez2022net.pdf *** http://furedi.eu/wp-content/uploads/2017/07/elsosegelynyujtas-jegyzet.pdf *** http://www.erh.hu/portal/images/stories/kozuti_elsosegely_jegyzet.pdf *** https://atimures.ro/wp-content/uploads/2012/09/Elsősegély.pdf *** https://crucearosie6.ro/wp-content/uploads/2021/09/Manual-de-prim-ajutor-Crucea-Rosie.pdf *** https://online.anyflip.com/psiv/jtym/mobile/index.html#p=1 *** https://sanitariipriceputi.ro/wp-content/uploads/2025/01/Manual-Prim-ajutor-editia-2024.pdf *** https://uzemdoki.hu/pdf/Elsosegelynyujtas_jegyzet.pdf		

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu ceea ce se studiază în alte centre universitare de prestigiu din țară și străinătate, fiind actualizat în mod constant în funcție de noile descoperiri medicale și științifice în domeniul sănătății publice, precum și de normele și standardele actuale de prim ajutor și cerințele de pe piața muncii în domeniul activităților sportive și educaționale.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Prezența la lucrările de laborator este obligatorie. Absențele pot fi recuperate pe parcursul semestrului prin prezența fizică și efectuarea lucrărilor la care s-a absentat. Pentru prezentarea la examen este obligatorie obținerea notei minime de 5 la lucrările de laborator.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- Cunoașterea și interpretarea noțiunilor, principiilor, normelor și metodelor de investigație în sănătatea publică. - Recunoașterea situațiilor de prim ajutor și descrierea intervențiilor necesare în funcție de situație.	Examen scris	70%
10.5. Laborator	- Participare activă în discuțiile tematice. - Progres în aplicarea intervențiilor adecvate și în executarea corectă a tehnicilor în diferitele situații de prim ajutor.	Evaluare pe parcurs	30%
10.6. Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și interpretarea noțiunilor, principiilor, normelor și metodelor de investigație de bază în sănătatea publică. - Recunoașterea situațiilor de prim ajutor și implicare cel puțin la nivelul efectuării intervențiilor de salvare a vieții și a evitării agravării situației. - Nota minimă de admitere la examenul practic și cel scris este 5 (cinci).			

Data completării Semnătura titularului disciplinei Semnătura titularului/rilor de aplicații
28.08.2025 Șef de lucrări dr. Szigyártó Irma-Lidia Șef de lucrări dr. Szigyártó Irma-Lidia

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului de departament
Șef de lucrări dr. Csizsér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
Conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás

