



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAF4O09 Educație pentru sănătate și prim ajutor
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Miuța Caius Călin
2.3. Asistent	doctor Miuța Caius Călin
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	5
3.4.5. Examinări	9
3.4.6. Alte activități ...	25
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	125
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs dotata cu aparatură și materiale specifice activității (audio- video).
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Pentru derularea în condiții optime a activităților în cadrul orelor de laborator, studenții vor participa obligatoriu la aceste ore cu grupa în care sunt repartizați.
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP 1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (2 credite). CP 2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit).
6.2. Competențe transversale	CT 1 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 (2 credite).

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- dobândirea capacității de a recunoaște situațiile care necesită acordarea primului ajutor, însușirea teoretică și practică a noțiunilor care stau la baza aplicării corecte a măsurilor de prim ajutor și dezvoltarea capacității de a coopera cu alți salvatori sau servicii de specialitate în anumite situații de urgență.
	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1 – să cunoască principalele manifestări ale unor situații de urgență • O.ap.1. – să identifice o situație de urgență, pornind de la prezentarea unor semne și simptome specifice; • O.at.1. – să argumenteze importanța recunoașterii unor manifestări clinice în contextul aplicării corecte a măsurilor de prim ajutor adecvat și a unei instruirii continue în acest domeniu; • O.c. 2. – să cunoască și să înțeleagă modul în care diferiți factori favorizanți sau determinanți pot contribui la producerea unor accidente; • O.ap.2. – să identifice mecanismul de producere al unor accidente; • O.at.2. – să argumenteze importanța cunoașterii mecanismului de producere al unui accident în vederea aplicării corecte a măsurilor de prim ajutor; • O.c. 3. – cunoașterea și înțelegerea acelor principii care asigură un prim ajutor eficient, rapid

7.2. Obiectivele specifice	<p>și corect.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O.ap.3. – să fie capabil să comunice și să colaboreze cu alți salvatori sau cu reprezentanții serviciilor medicale specializate • O.at.3. – să argumenteze principiile de etică în acordarea primului ajutor; • O.c. 4. – cunoașterea metodelor de aplicare a primului ajutor în diferite situații de urgență și înțelegerea mecanismelor prin care aceste metode pot influența imediat starea victimei și, totodată, evoluția ulterioară a stării patologice; • O.ap.4. – să identifice acele măsuri care sunt potrivite unei anumite situații de urgență • O.at.4. – să argumenteze alegerea unei anumite manevre într-o situație de urgență, în defavoarea alteia; • O.c. 5. – cunoașterea și înțelegerea principiilor de prevenire a accidentelor în diferite locații și grupuri populaționale, a măsurilor specifice protecției muncii; • O.ap.5. – să identifice măsurile de prevenire care ar putea fi eficiente în diferite situații; O.at.5. – să argumenteze alegerea unor anumite măsuri de prevenire a accidentelor și principiile etice aferente acestora.
----------------------------------	--

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Principiile de acordare a primului ajutor. Trusa de prim ajutor. Măsurile de prevenire a accidentelor. 2. Resuscitarea cardio-pulmonară (RCP): evaluarea și manevrele de prim ajutor în stopul cardiorespirator. Defibrilarea. Poziția laterală de siguranță. 3. Hemoragii: definiție, etiologie, clasificare, semne clinice, manevre de prim ajutor. Plăgile: definiție, etiologie, clasificare, semne clinice, manevre de prim ajutor. 4. Accidentele produse de agenți fizici și chimici: arsuri, degerături, electrocutare, intoxicații acute, reacții alergice-semne clinice, diagnostic pozitiv, manevre de prim ajutor. Sindromul de aspirație pulmonară (înecul, sindromul Mendelson): semne clinice, principii de prim ajutor. 5. Traumatismele aparatului locomotor (fracturi, entorse, luxații, traumatisme musculare): semne clinice, manevre de prim ajutor (metode și mijloace de imobilizare etc). Primul ajutor în traumatismele craniene și ale coloanei vertebrale. Prezentarea complicațiilor imediate și tardive ale acestor traumatisme. Primul ajutor în traumatismele musculare (rupturile musculare, sindromul Volkmann, sindromul tibial anterior, sindromul de strivire). 6. Urgențele cardio-vasculare 7. Semnele clinice și principii de prim ajutor în urgențele nefrologice</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație.</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație.</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p>8.2 Bibliografie Curs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bitang Viorel, (2022), Note de curs, ediție revizuită (format electronic) • Asociația Medicală Americană (2000) Primul ajutor în urgențele medicale, Editura Lider, București; • Branea I. (1997) Medicul salvării, Editura Mirton, Timișoara; • Matusz P. (1993) Primul ajutor în accidentele rutiere, Editura Helicon, Timișoara; • Mănăstireanu D. (1996) Curs practic de urgențe medico-chirurgicale, Editura Didactică și Pedagogică, București; 		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1. Principiile primului ajutor; organizarea unei truse de prim ajutor: prezentarea componentelor acesteia: substanțe medicamentoase, feși, pansamente, etc.). Măsuri de prevenire a accidentelor. 2. Resuscitarea cardio-pulmonară. 3. Hemostaza în leziunile vasculare periferice. Metode de hemostază: prin compresii digitale în plagă, în punctele de elecție sau prin compresii circulare Tehnica aplicării primului ajutor în plăgile recente;). 4. Primul ajutor în traumatismele aparatului locomotor: fracturi: semne clinice, clasificare, principii ale primului ajutor, metode de imobilizare și de transport în suspiciunea leziunilor osoase; entorse, luxații: semne clinice, metode de imobilizare. 5. Acordarea primului</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații.</p>	<p>28 ore</p>

ajutor și transportul persoanelor cu traumatisme cranio-cerebrale și/sau vertebro-medulare). Măsuri de prim ajutor în urgențele respiratorii și cardio-vasculare. 6. Evaluare primară și măsuri de prim ajutor în arsuri, degerături, electrocutare, sindroame de aspirație pulmonară. Evaluare primară și măsuri de prim ajutor în intoxicații, stări toxiinfecțioase, boli infecțioase. 7. Metode de prim ajutor în urgențele oftalmologice, O.R.L. Urgențe obstetrico-ginecologice și endocrinologice: semne clinice, acordarea primului ajutor. Principiile primului ajutor în accidente rutiere și în calamități naturale.		
8.4 Bibliografie Seminar <ul style="list-style-type: none"> • Asociația Medicală Americană (2000) Primul ajutor în urgențele medicale, Editura Lider, București; • Branea I. (1997) Medicul salvării, Editura Mirton, Timișoara; • Matusz P. (1993) Primul ajutor în accidente rutiere, Editura Helicon, Timișoara; • Mănăstireanu D. (1996) Curs practic de urgențe medico-chirurgicale, Editura Didactică și Pedagogică, București; • Nica C., Cobzariu I.F. (2007) Primul ajutor–curs, Editura Mirton, Timișoara; • Oravițan M. (2007) Principii ale aplicării primului ajutor, Editura Eurobit; • The British Red Cross Society (2016) First Aid Manual, Dorling-Kindersley; • *** (2010) American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science, Circulation, November 2, 2010. 		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Dobândirea noțiunilor de prim ajutor este necesară oricărui individ, dar cu precădere celor care lucrează în domenii în care potențialul producerii unor accidente este relativ crescut, cum este acela al educației fizice și sportului.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Probă scrisă	50%
10.2. Seminar	Realizarea practică a diferitelor manevre de prim ajutor prezentate. Participarea activă la orele de lucrări practice; pregătirea temelor	Titularul de lucrări practice va evalua activitatea studentului pe tot parcursul semestrului.	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> - Capacitatea de a recunoaște și de a acorda primul ajutor în urgențe majore (stop cardio- respirator, hemoragii, arsuri grave, electrocutare, sindroamele de aspirație pulmonară, șoc anafilactic, intoxicații, leziuni grave ale aparatului locomotor, urgențe medico-chirurgicale majore); - Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. 			

doctor Miuța Caius
Călin

doctor Miuța Caius
Călin

Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN