



MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
Inspectoratul General al Poliției de Frontieră
Centrul de Excelență în Securitatea Frontierei



„APROB”

Directorul Centrului de Excelență în Securitatea
Frontierei
comisar principal

Andrei SLIVINSCHI
2021



Curriculum la unitatea de curs
F.01.O.010 Curs în domeniul securității și sănătății în muncă

Specialitatea
Securitatea frontierei Cod: 42120

Calificarea
Subofițer superior unitate de control

2021

Aprobat:

La şedinţa Consiliului profesoral nr. 9 din „11” mai 2021

Directorul Centrului de Excelență în Securitatea Frontierei
comisar principal

Andrei SLIVINSCHI

La şedinţa Catedrei „Discipline socio-umane și lingvistice”
nr. 9 din „19” mai 2021

Şef catedră al catedrei „Discipline socio-umane și lingvistice”
comisar

Inga TUREȚCHI

Coordonat:

Director adjunct al Centrului de Excelență în Securitatea Frontierei
comisar principal

Sergiu LAZARI

Autor:

Şef catedră al catedrei „Discipline socio-umane și lingvistice”
comisar

Inga TUREȚCHI

I. Preliminarii

Cursul în domeniul securității și sănătății în muncă cod F.01.O.011 se încadrează în aria componentelor de formare a abilităților și competențelor profesionale generale și se studiază la specialitatea 42120 *Securitatea frontierei*, conform planului de învățământ, ediția 2018, în semestrul I, 90 ore (30 ore contact direct, 60 ore studiu individual ghidat). Cursul în domeniul securității și sănătății în muncă reprezintă un instrument excelent pentru formarea persoanelor în îngrijirea imediată pentru o persoană care s-a rănit în urma unui accident sau a unei boli. Fiecare ar trebui să învețe primul ajutor și să fie dispus să administreze îngrijire de bază, până la sosirea personalului calificat din cadrul serviciului de ambulanță. De asemenea, cunoștințele de prim ajutor sunt folositoare nu numai pentru situațiile de urgență ci și în gestionarea unor leziuni minore la domiciliu sau la locul de muncă. Cursul în domeniul securității și sănătății în muncă este extrem de important în mediul nostru profesional. Deprinderile privind acordarea primului ajutor ne ajută să dobândim mai multă încredere în abilitățile noastre de a face acest lucru.

Deoarece crește conștientizarea întâmplărilor ce cauzează accidentele casnice, la serviciu și în stradă, primul ajutor este de asemenea un important instrument de prevenire. Aceasta face ca comunitățile să fie mai conștiente de pericolele cu care se confruntă, în special în zonele predispuse dezastrelor. Să nu uităm că incidentele minore pot deveni mult mai serioase, fără o implicare imediată, pe care instruirea în primul ajutor o poate oferi.

Primul ajutor nu înseamnă o substituire a serviciilor de urgență, acesta este un prim pas vital pentru oferirea unei intervenții rapide și efective care ajută la reducerea traumatismelor serioase și la îmbunătățirea șanselor de supraviețuire. Acționarea imediată și aplicarea tehnicii adecvate fac o diferență în salvarea vieților, totodată constituie o parte integrantă a unei metode de dezvoltare mai extinse. Această metodă se axează pe prevenire, pentru a construi comunități mai sigure și mai flexibile.

Elevii vor învăța, de asemenea, despre importanța vieții sănătoase și modul în care obiceiurile și opțiunile de stil de viață pot crește sau reduce riscurile de apariție a unor probleme cum ar fi boala coronariană. Deprinderile privind acordarea primului ajutor joacă un rol foarte important în viața fiecăruia dintre noi, deoarece, datorită lor vom fi pregătiți pentru o multitudine de situații, fiind capabili să intervenim rapid, corect și eficient.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Pe perioada studierii acestui curs vor fi analizate elementele de competență, cunoștințele, atitudinile și deprinderile practice necesare pentru administrarea îngrijirii de bază, până la sosirea personalului calificat din cadrul serviciului de ambulanță. De asemenea, cunoștințele de prim ajutor sunt folositoare nu numai pentru situațiile de urgență ci și în gestionarea unor leziuni minore la domiciliu sau la locul de muncă. Securitatea și sănătatea în muncă (SSM) prezintă avantaje pentru angajatori, prin faptul că reprezintă o obligație juridică și socială a acestora. SSM studiază previnirea accidentelor de muncă și îmbolnăvirile profesionale.

Prin această unitate de curs elevii vor fi instruiți privind prevenirea riscurilor în domeniul securitatății și sănătății în munca la care pot fi expuși, precum și măsurile si

activitățile de prevenire și protecție atât la nivelul unității, cât și la nivelul fiecărui post de lucru și/sau fiecare funcție.

La finele cursului, elevii vor putea să definească noțiuni și concepte cheie specifice acordării primului ajutor, să analizeze riscurile, să examineze prin metode simple severitatea stării victimei, să aprecieze eficiența personală în diferite situații de risc, să exerceze modele comportamentale în cazul situației de urgență, să demonstreze folosirea corectă a tehnicielor, să înțeleagă/cunoască rolul personal în acordarea primului ajutor. Toate acestea vor genera, implicit, schimbări în comportament.

Prin urmare, toate acestea vor genera schimbări comportamentale pornind de la premisa că elevii vor:

- recunoaște necesitatea utilizării echipamentului individual de protecție,
- urmează instrucțiunile de securitate și de protecție la locul de muncă,
- identifică caracteristicile unei situații de risc pentru a acționa adecvat,
- cunoaște sarcinile salvatorului,
- deține totalitatea măsurilor care se aplică imediat în cazul unei urgențe medicale până la sosirea serviciului de urgență sau până la intervenția unui medic specialist,
- recunoaște situațiile care necesită intervenție pentru acordarea de prim ajutor,
- aplică tehnice de prim ajutor și procedurile într-un mod eficient, sigur și fezabil,
- conștientizează că, în situații de urgență, fiecare persoană are obligația morală de a ajuta în limita posibilităților și a cunoștințelor.

Un accent deosebit este pus pe dezvoltarea personală a elevilor. Participând la ore ce valorifică acest aspect elevii la final:

- iau decizii și își asumă responsabilitate pentru propriile acțiuni,
- oferă intervenții rapide și efective care ajută la reducerea traumatismelor serioase și la îmbunătățirea șanselor de supraviețuire,
- acționează imediat și aplică tehnici adecvate pentru a salva vieți,
- conștientizează pericolele cu care se confruntă,
- oferă o contribuție efectivă și rapidă, ce reduce severitatea traumatismelor și îmbunătățește șansele de supraviețuire în același timp,
- practică comportamente ce contribuie la formarea unei imagini pozitive de sine,
- iau decizii echilibrate și informate,
- reacționează la starea de inconștiență, probleme de respirație, sângerări vizibile, soc și suportul psihologic pentru a ajuta victimă să supraviețuiască în timp ce este așteptat serviciul medical de urgență,
- acordă suport psihosocial.

III. Competențele profesionale specifice disciplinei

Competența profesională din descrierea calificării:

- aplică prevederile legale referitoare la sănătatea și securitatea în muncă,
- respectă și aplică procedurile de urgență și de evacuare,
- acordă primul ajutor.

Competențe profesionale specifice disciplinei:

1. Utilizează noțiunile, normele de securitate la locul de muncă:
 - însușește normele referitoare la securitate și sănătate în muncă,
 - identifică starea de urgență a pacientului,

- însușește tehnica susținerii funcțiilor vitale.
2. Însușește manevrele primului ajutor în cazul leziunilor corporale:
- reproduce simulativ acordării primului ajutor în caz de hemoragie, leziune, încercare, hipotermie, hipertermie, intoxicație,
 - însușește deprinderile necesare pentru recunoașterea semnelor leziunilor corporale,
 - dobândește deprinderile necesare pentru recunoașterea principalelor simptome și semne ale leziunilor și însușește principiile de acordare a primului ajutor,
 - cunoaște factorii și modul de profilaxie ce determină bolile infecțioase.

IV. Administrarea disciplinei

Semestrul	Total	Numărul de ore			Lucrul individual	Modalitatea de evaluare	Numărul de credite			
		Contact direct		Practică/Seminar						
		Prelegeri								
I	90	20		10	60	examen	3			

V. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut
Măsuri de securitate și sănătate în muncă.	
Susținerea funcțiilor vitale	
1. Utilizează noțiunile, normele de securitate la locul de muncă, - cunoaște anatomia regională și fiziologia a omului, - identifică obligațiile și competențele la acordarea primului ajutor medical, - determină funcțiile de bază a sistemului vital, - cunoaște principiile examinării stării victimei, - definește și adoptă tehniciile de resuscitare la adulți și copii, - identifică simptomele, metodele de prim ajutor în cazul obstrucției căilor respiratorii, pierderii cunoștinței, - identifică simptomele accidentului vascular cerebral și a infarctului miocardic.	1.1. Măsurile de securitate specifice la locul de muncă. 1.2. Elementele de anatomie și fiziologie a corpului uman. 1.3. Reguli și principii generale de acordare a primului ajutor. 1.4. Resuscitarea cardio-pulmonară. Obstrucționarea. 1.5. Primul ajutor în cazul bolilor vasculare. 1.6. Primul ajutor în cazul restabilirii funcțiilor vitale. 1.7. Susținerea funcțiilor vitale.
Primul ajutor în caz de leziuni corporale și cazuri speciale	
- 2. Cunoaște semnele și tipurile de hemoragie, - însușește manevrele primului ajutor în cazul hemoragiilor, - clasifică plăgile și însușește tehnici de acordare a primului ajutor. - enumerează tipurile de contuzii și cunoaște tehnici de acordare a primului ajutor, - aplică tehnici de hemostază, - reproduce simulativ metodele de tratare a diferitor tipuri de leziuni (plăgi, arsuri), - cunoaște tipurile de fracturi (fractură, luxație,	2.1. Trauma părților moi. 2.2. Patologie traumatică: plăgi și contuzii. 2.3. Primul ajutor în caz de hemoragie și leziune a țesuturilor. 2.4. Traume sistemului locomotor. 2.5. Primul ajutor în caz de accident. 2.6. Gestionarea situațiilor în cazuri de urgență. 2.7. Primul ajutor în caz de leziuni corporale. 2.8. Riscurile la adresa sănătății și modalitățile de transmitere a bolilor infecțioase.

<ul style="list-style-type: none"> - entorsă), - însușește normele generale de imobilizare, - cunoaște măsurile pentru degajarea accidentatului și deprinderile necesare pentru acordarea primului ajutor în caz de accident rutier, - cunoaște factorii și modul de profilaxie ce determină bolile infecțioase. 	
--	--

VI. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Total	Numărul de ore		
			Prelegeri	Total	Lucrul individual
1	Măsuri de securitate și sănătate în muncă. Susținerea funcțiilor vitale.	38	10	4	24
2	Primul ajutor în caz de leziuni corporale și cazuri speciale	52	10	6	36
Total		90	20	10	60

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiu individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termen de realizare
Măsuri de securitate și sănătate în muncă. Susținerea funcțiilor vitale			
1.1.Reguli și principii generale de acordare a primului ajutor. Examinarea pacientului.	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 2
1.2.Susținerea funcțiilor de bază ale vieții.	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 3
1.3. Competențele la acordarea primului ajutor medical, evaluarea pacientului.	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 4
Primul ajutor în caz de leziuni corporale și cazuri speciale			
2.1.Tehnici de bandajare pentru oprirea hemoragiei.	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 5
2.2. Metode de tratare a diferitor tipuri de leziuni (plăgi, arsuri).	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 6
2.3.Traume sistemului locomotor și normele generale de imobilizare.	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 7
2.4. Primul ajutor în caz de accident.	Studiul de caz	Personalizarea studiului de caz	Săptămâna 8
2.5.Boli infecțioase: modalitățile de transmitere și prevenirea lor.	Referat	Prezentarea referatului	Săptămâna 9

VIII. Lucrările practice/de laborator recomandate

Nr.	Unități de învățare	Lista lucrărilor practice/ de laborator	Ore
1.	Măsuri de securitate și sănătate în muncă. Susținerea funcțiilor vitale.	1. Enumerarea normelor de securitate la locul de muncă. Simularea resuscitării cardio-pulmonare (manechinul matur, copil, bebeluș).	4
2.	Primul ajutor în caz de leziuni corporale și cazuri speciale	2. Aplicarea bandajelor în dependență de tipul hemoragiei. 3. Acordarea primului ajutor în cazul plăgilor, arsurilor. 4. Aplicarea normelor generale de imobilizare. 5. Degajarea accidentatului.	6
Total			10

IX. Sugestii metodologice

Învățarea centrată pe elev reprezintă o abordare care presupune un stil de învățare activ și integrare a programelor de învățare în funcție de ritmul propriu de învățare al elevului. Elevul trebuie să fie implicat și responsabil pentru progresul său care le face în ceeace privește propria lui educație.

Pentru a avea cu adevărat elevul în centrul activității instructiv-educative, profesorul îndeplinește roluri cu mult mai nuanțate decât în școală tradițională. În abordarea centrată pe elev, succesul la clasă depinde de competențele cadrului didactic de a crea oportunitățile optime de învățare pentru fiecare elev. Astfel, în funcție de context, profesorul acționează mereu, dar adecvat și adaptat nevoilor grupului.

Avantajele învățării centrate pe elev sunt:

- creșterea motivației elevilor, deoarece aceștia sunt conștienți că pot influența procesul de învățare;
- eficacitate mai mare a învățării și a aplicării celor învățate, deoarece aceste abordări folosesc învățarea activă;
- învățarea capătă sens, deoarece a stăpâni materia înseamnă a o înțelege.

Posibilitate mai mare de includere poate fi adaptată în funcție de potențialul fiecărui elev, de capacitațile diferite de învățare, de contextele de învățare specifice.

Metodele de învățare centrată pe elev fac lecțiile interesante, sprijină elevii în înțelegerea conținuturilor pe care să fie capabili să le aplique în viața reală.

Printre metodele care activează predarea-învățarea sunt și cele prin care elevii lucrează productiv unii cu alții, își dezvoltă abilități de colaborare și ajutor reciproc. Ele pot avea un impact extraordinar asupra elevilor datorită denumirilor, caracterului ludic și oferă alternative de învățare cu „priză” la elevi.

În vederea dezvoltării gândirii critice la elevi, trebuie să utilizăm, cu precădere unele strategii activ-participative, creative. Acestea nu trebuie rupte de cele tradiționale, ele marcând un nivel superior în spirala modernizării strategiilor didactice.

Dintre metodele moderne specifice învățării active care pot fi aplicate cu succes fac parte:

- Prelegerea;
- Brainstorming;
- Eseul de cinci minute;
- Discuția, și-a.

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea acestuia spre formarea competențelor specifice presupune respectarea unor exigente ale învățării durabile, printre care:

- utilizarea unor metode active (de exemplu, învățarea prin descoperire, învățarea prin cooperare, studiul de caz, asaltul de idei (brainstormingul), jocuri pe roluri, analiză de text etc.), care pot contribui la crearea cadrului educațional, care încurajează interacțiunea socială pozitivă, motivația intrinsecă și angajarea elevului în procesul de învățare, formarea capacitatei de autoanaliză și de analiză a celorlalți,

- crearea de situații problemă în contextul cărora elevii să participe la exerciții de cunoaștere și de autocunoaștere, de ameliorare a propriilor trăsături de personalitate și a relațiilor cu ceilalți,

realizarea unor observații, studii de caz, elaborarea de proiecte și portofolii, individual și grupuri de lucru;

- utilizarea calculatorului, a tehnologiilor informaționale și comunicării, a resurselor internet în activitatea didactică, în calitatea lor de mijloace moderne de instruire.

Predarea *Cursului în domeniul securității și sănătății în muncă* presupune axarea mai mult pe utilizarea metodelor activ-participative de predare-învățare, luând în considerație specificul aplicativ al modulului dat. Cele mai utilizate metode se propun a fi: metodele de învățare prin cooperare; metodele bazate pe argumentare; metodele bazate pe dezbatere; metodele de rezolvare a situațiilor-problemă; metodele bazate pe investigație; tehniciile de organizare grafică a informațiilor. Tot odată să practică și metodele bazate pe simulări:

Tehnica 3-2-1- este un instrument al evaluării continue, formative și formatoare ale cărei funcții principale sunt de constatare și de sprijinire continuă. Această tehnică implică elevii în realizarea sarcinilor propuse, formează și dezvoltă competențe de autoevaluare, asigură un feedback operativ. Metoda dată nu vizează sancționarea prin notă, ci constatarea și aprecierea rezultatelor obținute la finalul unei secvențe de instruire.

Tabelul T este o metodă bazată pe argumentare, un organizator grafic al reacțiilor binare (da/nu; pro/contra) care poate fi utilizat în orice etapă a cadrului de învățare ERRE.

Studiul de caz - metodă de rezolvare a situațiilor-problemă. Este o metodă euristică și aplicativă bazată pe cunoașterea inductivă care facilitează trecerea de la particular la general. Studiul de caz devine o metodă didactică în momentul în care un caz este oferit elevilor pentru: analiză, identificarea elementelor implicate, determinarea cauzelor și a efectelor actuale, formularea unui diagnostic și a unei prognoze, propunerea unor soluții de rezolvare și deciderea soluției optime de rezolvare. **Studiu de caz** - este o metodă didactică activă care are un sir de avantaje: - îi motivează intrinsec pe elevi și îi implică în activitate; - oferă posibilitatea de a se confrunta cu situații-probleme veridice, extrase din realitate și șansa de a le soluționa;

- îi pune pe elevi în situația de a-și utiliza cunoștințele și capacitatele pe care le dispun în realizarea de demersuri inductive și deductive, în dobândirea și descoperirea nouului;

- este un exercițiu activ și interactiv bazat pe argumentări, descoperiri și soluționări;

- îi determină pe elevi să manifeste o atitudine critică și spirit critic față de diferite variante de soluționare a cazului, argumentând în mod rațional varianta optimă;

- presupune dezbateri colective, în cursul cărora se produc schimburi intelectuale, confruntări, argumentări, formulări de concluzii;

- presupune participarea tuturor elevilor la dezbaterea și soluționarea cazului prin cooperare.

Analiza SWOT este o metodă bazată pe investigație. Specificul analizei SWOT (în engl. Strengths – Puncte tari; Weaknesses – Puncte slabe; Opportunities – Oportunități; Threats – Amenințări) constă în faptul că se studiază concomitent caracteristicile interne ale unui spațiu (faintă, obiect) – punctele tari și punctele slabe, apoi se analizează influențele externe. Factorii sau condițiile exterioare pozitive sunt considerate ca posibilități sau oportunități, iar cele negative ca pericole, primejdii, amenințări.

XI. Resurse necesare pentru desfășurarea procesului de studiu

Procesul de studii se desfășoară în sălile de curs, sala pentru lecții practice, folosind manechin, echipamente medicale și improvizate, filme.

Pentru realizarea procesului de formare și dezvoltare a competențelor vor fi utilizate pentru:

- **orele teoretice**: tablă, cretă, video-proiector, ecranul de proiecție, laptop, conexiune internet;
- **orele practice**(sala de lecții practice):manechin(matur, copil; bebeluș) pentru resuscitare cardio-pulmonară, mască respirație artificială, tifon, garou, atele, defibrilator, mănuși de unică folosință, dezinfecțant, gel calmant pentru arsuri, mostre arsuri, pătură izotermă pentru arsuri.

XII. Resurse didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/accesată/procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1.	Legea cu privire la securitate și sănătate nr.186 din 10.07.2008	internet	
2.	Ghidul instruirii generale în domeniul securității și sănătății în muncă , ord.168 din 09.04.2015 al DPF	Catedra "Discipline socio-umane și lingvistice"	5 ex.
3.	5 reguli importante de aplicat în acordarea primului ajutor	http://ea.md/dr-komarovskii-5-reguli-importante-de-aplicat-in-acordarea-primului-ajutor-medical/	
4.	Școala părinților	http://www.scoalaparintilor.ro	
5.	Resuscitarea cardio-pulmonară	http://medlive.hotnews.ro/video-primul-ajutor-in-caz-de-stop-cardiac-nu-cauta-cursuri-de-resuscitare-cardio-respiratorie-pe-youtube.html	
6.	Primul ajutor în caz de leșin, pierdere cunoștinței	www.sfatulmedicului.ro	
7.	Primul ajutor în caz de hemoragie	Sfatulmedicului.ro	
8.	Primul ajutor pentru fracturi, luxații și entorse la copii	www.reginamaria.ro	
9.	Învață să salvezi vieți.	www.youtube.com	
10.	Primul ajutor în cazul luxației, entorsei	https://www.youtube.com	

		/watch?v=OmCuA-ZY9C4	
11.	Primul ajutor in cazul arsurilor	www.sfatulmedicului.ro	
12.	Primul ajutor în caz de accident	https://sites.google.com/site/primulajutorincazdeaccident/home/acordarea-primului-ajutor	
13.	Profilaxia bolilor infecțioase	https://www.scribd.com/doc/.../profilaxia-bolilor-infectioase	
14.	Prevenirea bolilor infecțioase	assmb.ro/wp.../Prevenirea-bolilor-infectioase-inscoli.pdf	
15.	Primul ajutor în caz de arsuri	www.preventive.ro	