

**Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
Centrul de Excelență în Energetică și Electronică**

"Aprob"

directorul Centrului de Excelență

în Energetică și Electronică

Mariana BARLADEAN

"17" septembrie 2025

Curriculumul la disciplina

F.07.O.018 Securitatea și sănătatea în muncă

Specialitatea: 0714.3 Comunicații poștale și servicii economice

Calificarea: 0714.3.1 Specialist/specialistă comunicații poștale

Chisinau 2025

Aprobat:

La ședința Consiliului metodic științific al Centrului de Excelență în Energetică și Electronică din 15 septembrie 2025, director adjunct pentru instruire Virgil BANTAȘ _____

La ședința Catedrei Comunicații a I.P. Centrului de Excelență în Energetică și Electronică din 02 septembrie 2025, șef catedră Popov Natalia _____

Autori:

Stela ZAGAEVSCHI, grad didactic superior, IP Centrul de Excelență în Energetică și Electronică

Mihail MIHĂILĂ, grad didactic doi, IP Centrul de Excelență în Energetică și Electronică

Recenzenți:

1. Tatiana IANCU, Șefa Poștei de scrisori, Centrul Național de Tranzit (CNT);
2. Lilia SAVA, Conf. univ., dr., decan Facultatea Electronică și Telecomunicații, Universitatea Tehnică a Moldovei.

Adresa Curriculumului în Internet:

<https://ceee.md/programe-de-formare-profesionala/>

Cuprins:

<i>I. Preliminarii.....</i>	<i>4</i>
<i>II. Motivația, utilitatea unității de curs pentru dezvoltarea personală.....</i>	<i>4</i>
<i>III. Competențele profesionale și rezultatele învățării.....</i>	<i>5</i>
<i>IV. Administrarea unității de curs</i>	<i>7</i>
<i>V. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare.....</i>	<i>7</i>
<i>VI. Unitățile de învățare</i>	<i>8</i>
<i>VII. Studiu individual ghidat de profesor</i>	<i>11</i>
<i>VIII. Lucrările practice/de laborator recomandate</i>	<i>14</i>
<i>IX. Sugestii metodologice</i>	<i>14</i>
<i>X. Sugestii de evaluare.....</i>	<i>16</i>
<i>XI. Resursele necesare pentru atingerea rezultatelor învățării</i>	<i>17</i>
<i>XII. Resursele didactice recomandate elevilor</i>	<i>17</i>

I. Preliminarii

Unitatea de curs *Securitatea și sănătatea în muncă* este o parte componentă obligatorie a programului de formare profesională în conformitate cu planul de învățământ aprobat de Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova Nr.SC-62/24 din 03.09.2024, specialitatea 0714.3 *Comunicații poștale și servicii economice*, termen de studii 4 ani, calificarea *Specialist/specialistă comunicații poștale*.

Obiectivul principal al cursului este de a forma profesioniști capabili să identifice, să evalueze și să controleze factorii de risc din mediul de lucru. Accentul se pune pe prevenirea accidentelor de muncă și a bolilor profesionale generate de riscuri diverse specifice acestui sector.

În domeniul Comunicațiilor Poștale, securitatea muncii se axează pe gestionarea unor riscuri care, deși pot părea mai puțin tehnice decât în alte domenii, au un impact major asupra sănătății pe termen lung:

- Riscuri ergonomice: manipularea frecventă a greutăților, sortarea repetitivă a coletelor și postura statică la birou (pentru servicii economice).
- Riscuri psihosociale: stresul legat de termenele limită, lucrul cu publicul și gestionarea unor volume mari de corespondență/colete.
- Riscuri fizice: lucrul cu echipamente de sortare, riscuri de alunecare/împiedicare, securitatea transportului și riscuri rutiere pentru personalul de livrare.

SSM se integrează ca o competență transversală esențială, asigurând că fiecare activitate, de la sortare și transport la interacțiunea cu clientul și gestionarea financiară, este realizată cu eficiență maximă și risc minim pentru integritatea fizică și psihică.

Studiul eficient al acestei unități de curs se bazează pe cunoștințe și abilități achiziționate la disciplinele de fundație, precum Fizică, Chimie, Biologie și, în special, cunoștințe de bază privind Ergonomia și Logistica.

II. Motivația, utilitatea unității de curs pentru dezvoltarea personală

Motivația studierii SSM derivă direct din natura muncii în domeniul comunicațiilor poștale și al serviciilor economice, care, deși nu implică riscuri tehnice înalte precum electricitatea, este caracterizată de riscuri constante asupra sănătății pe termen lung:

- ✓ Responsabilitatea legală și socială: orice viitor profesionist are obligația legală (stabilită prin legislația națională) de a cunoaște și aplica norme pentru a preveni vătămările și bolile profesionale. SSM asigură un comportament etic și responsabil față de propria persoană și față de colegi.
- ✓ Contextul muncii specifice: activitatea implică sarcini cu risc repetitiv și cumulativ, cum ar fi manipularea frecventă a greutăților (colete), postura statică prelungită la birou sau stresul generat de lucrul cu publicul și gestionarea fluxului de numerar. Cursul SSM este esențial pentru a preveni consecințele negative pe termen lung.

Studiul SSM transformă elevul într-un profesionist conștient și proactiv, dezvoltând competențe esențiale pentru orice carieră:

Aria de utilitate	Beneficiu pentru tehnicianul/economistul din poștă
Prevenirea bolilor profesionale (ergonomie)	Elevul dobândește cunoștințe de ergonomie pentru a preveni afecțiunile musculo-scheletice (dureri de spate, sindrom de tunel carpian) cauzate de sortarea, ridicarea sau transportul repetitiv al coletelor și de lucrul prelungit la terminale.
Gestionarea riscurilor psihosociale	Cursul oferă instrumente pentru a recunoaște și gestiona stresul, burn-out-ul și conflictele cu clienții, îmbunătățind reziliența emoțională și sănătatea mintală la locul de muncă.
Securitatea personală și a spațiului	Competențele SSM permit organizarea eficientă a spațiului de lucru (ghișee, depozite, birouri) conform metodei 5S și prevenirea riscurilor imediate (alunecare, cădere, incendiu), asigurând protecția proprie și a bunurilor gestionate.
Intervenție în urgență (prim ajutor)	Elevul învață să acorde Prim Ajutor de bază, o abilitate transferabilă vitală, esențială în caz de colaps sau alte urgențe survenite în spațiile publice (oficiul poștal).
Angajabilitate și valoare adăugată	Un angajat conștient de normele SSM este perceput ca fiind responsabil și contribuie la reducerea costurilor companiei legate de accidente sau absențe medicale, fiind un candidat preferat pe piața muncii.

Prin urmare, studiarea SSM nu este o formalitate administrativă, ci o investiție directă în sănătatea pe termen lung și în etica profesională. Un absolvent care stăpânește SSM este un profesionist competent, responsabil și sustenabil în sectorul dinamic al comunicațiilor poștale și serviciilor economice.

III. Competențele profesionale și rezultatele învățării

Competențele profesionale

- Gestionarea activităților oficiilor poștale și transportarea poștei.
- Aplicarea normelor SSM și protecția securității incendiare la locul de muncă.
- Transportarea și distribuirea trimerelor poștale.

Competențele specifice

CS1. Aplicarea legislației Republicii Moldova privind securitatea și sănătatea în muncă.

CS2. Descrierea microclimatului și principiilor ergonomice la întreprindere și nemijlocit la locul de muncă.

CS3. Acordarea primului ajutor în caz de accidentare.

CS4. Coordonarea activităților în caz de accidentare și situații excepționale.

CS5. Utilizarea mijloacelor de prevenire și lichidare a consecințelor de accidentare.

CS6. Evaluarea intervenției în caz de accident, privind corectitudinea intervenției, încadrarea în timp, viteza de reacție, estimarea pagubelor și a factorilor de provocare a accidentului.

CS7. Evaluarea consecințelor, întocmirea documentației și determinarea persoanelor vinovate de declanșarea accidentelor.

CS8. Integrarea principiilor de securitate și sănătate în muncă (SSM) cu cele de sustenabilitate și protecția mediului.

Nr. crt.	Competența profesională specifică (CS)	Rezultate ale învățării (RI)
CS1	Aplicarea legislației Republicii Moldova privind securitatea și sănătatea în muncă.	RI 1. Cunoaștere și aplicare legislativă: Identifică și explică cadrul legislativ de SSM relevant pentru activitatea de oficiu poștal (ex. manipularea manuală a maselor, lucrul cu ecran de vizualizare).
		RI 2. Drepturi și obligații: Analizează și aplică clauzele contractuale și normative privind timpul de muncă și odihnă (repaus, pauze ergonomice).
CS2	Descrierea microclimatului și principiilor ergonomice la întreprindere și nemijlocit la locul de muncă.	RI 3. Evaluarea ergonomică: Evaluează și ajustează postul de lucru la ghișeu sau birou (scaun, înălțime masă, iluminat) pentru a preveni tulburările musculo-scheletice (dureri de spate, sindrom de tunel carpian).
		RI 4. Controlul microclimatului: Monitorizează și interpretează parametrii de microclimat (temperatură, umiditate, ventilație) specifici spațiilor de lucru interioare (săli de sortare, oficii).
CS3	Aplicarea procedurilor de urgență și prim ajutor la locul de muncă, inclusiv acțiunile imediate în caz de traumatisme sau expuneri.	RI 5. Intervenție prim ajutor: Acordă prim ajutor de bază (PLS, RCP simulat) și gestionează urgențele minore frecvente (tăieturi, entorse, lipotimii) survenite în spațiile publice sau de sortare.
		RI 6. Siguranța la incendiu: Acționează conform planului de evacuare și utilizează mijloacele inițiale de stingere a incendiilor (stingătoare) în spațiile de depozitare sau de arhivare.
CS4	Coordonarea activităților în caz de accidentare și situații excepționale.	RI 7. Coordonare în situații excepționale: Coordonează primele acțiuni de securizare a zonei și de alertare a serviciilor de urgență (112) în caz de accident, incident cu publicul sau tentative de efracție/atac.
CS5	Utilizarea mijloacelor de prevenire și lichidare a consecințelor de accidentare.	RI 8. Manipulare sarcini: Aplică tehnicile corecte de manipulare manuală a maselor (colete grele) pentru a preveni traumatismele, utilizând corect echipamentele ajutoare (transpalete, cărucioare).
		RI 9. Utilizare EIP: Selectează și utilizează corect EIP-ul de bază relevant (încălțăminte de protecție, mănuși anti-tăiere/aderente) în zona de sortare și depozitare.
CS6	Evaluarea intervenției în caz de accident, privind corectitudinea intervenției, încadrarea în timp, viteza de reacție, estimarea pagubelor și a factorilor de provocare a accidentului.	RI 10. Evaluare post-incident: Evaluează critic modul în care s-a intervenit într-un caz simulat (ex. cădere pe suprafață umedă), identificând întârzierile și erorile de procedură.
CS7	Evaluarea consecințelor, întocmirea documentației și determinarea persoanelor vinovate de declanșarea accidentelor.	RI 11. Documentare legală: Colectează dovezi și întocmește documentația inițială necesară (raport de eveniment/incident) pentru a raporta un accident de muncă, conform cerințelor legale.
		RI 12. Analiza cauzală: Determină cauzele profunde (ex. lipsa de instruire, procedură neconformă) care au dus la producerea unui incident, propunând măsuri corective.
CS8	Integrarea principiilor de securitate și sănătate în muncă (SSM) cu cele de sustenabilitate și protecția mediului.	RI 13. Managementul deșeurilor: Aplică procedurile corecte de sortare și gestionare a deșeurilor (hârtie, plastic, tonere, baterii) rezultate din activitatea poștală /economică, conform normelor de mediu.

Nr. crt.	Competența profesională specifică (CS)	Rezultate ale învățării (RI)
		RI 14. Eficiența resurselor: Evaluează și propune soluții pentru reducerea consumului de resurse (energie, apă, combustibil la transport) la locul de muncă, contribuind la reducerea amprente ecologice a oficiului poștal. RI 15. Riscuri ecologice: Identifică și gestionează riscurile de poluare (ex: scurgeri de combustibil, manipularea substanțelor chimice de curățenie, poluarea sonoră) și elaborează măsuri preventive și de intervenție.

IV. Administrarea unității de curs

Semestrul	Numărul de ore				Forma de evaluare	Numărul de credite
	Total ore	Contact direct		Studiu individual		
		Teorie	Practică/ Laborator			
VII	60	30	10	20	examen	2

V. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total ore	Contact direct		Studiu individual
			Teorie	Practică/ Laborator	
1.	Noțiuni legislative privind securitatea și sănătatea muncii.	10	6	2	2
2.	Riscurile profesionale și specifice mediului de activitate.	8	4	2	2
3.	Accidente de muncă și bolile profesionale.	12	6	2	4
4.	Acordarea primului ajutor în caz de accidente.	12	6	2	4
5.	Ergonomia și microclimatul la locul de muncă.	10	4	2	4
6.	Normative de securitate și sănătatea a muncii utilizate în domeniul comunicațiilor poștale și servicii economice.	8	4	0	4
	Total	60	30	10	20

VI. Unitățile de învățare

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
1. Noțiuni legislative privind securitatea și sănătatea muncii		
UC1. Aplicarea prevederilor legislative privind securitatea și sănătatea muncii în context profesional	1. Obiectul și importanța securității și sănătății în muncă. 2. Cadru normativ și instrucțional în domeniul securității și sănătății. 3. Politica statului în domeniul securității și sănătății în muncă. 4. Armonizarea securității și sănătății în muncă cu legislația UE. 5. Contractele de muncă. Conținutul și destinația lor. 6. Caracterizarea contractului individual de muncă. 7. Timpul de muncă și timpul de odihnă.	1. Analiza unui accident de muncă pentru a identifica lipsa prevederilor SSM și impactul acesteia. 2. Identificarea și prezentarea principalelor legi și hotărâri guvernamentale naționale și europene din domeniul SSM. 3. Discuții despre rolul Inspecției Muncii și al altor instituții în implementarea politicii SSM. 4. Realizarea unei diagrame comparative între o directivă UE relevantă și transpunerea ei în legislația națională. 5. Redactarea sau analizarea unor clauze relevante din contractele de muncă referitoare la SSM (drepturi, obligații, instruire). 6. Examinarea unui model de Contract individual de muncă (CIM) pentru a localiza secțiunile care fac referire la condițiile de muncă și SSM. 7. Calcularea orelor suplimentare, a duratei repausului zilnic/săptămânal, respectând prevederile legale și impactul acestora asupra sănătății.
2. Riturile profesionale și specifice mediului de activitate.		
UC2. Identificarea și clasificarea riscurilor profesionale	1. Noțiuni de risc profesional. 2. Evaluarea riscurilor generate de un pericol. 3. Documente privind evaluarea riscurilor profesionale. 4. Cerințele de securitate și sănătate în muncă la întreprindere. 5. Factorii de risc proprii mediului de lucru.	1. Exercițiu de comparare a termenilor <i>pericol</i>, <i>risc</i> și <i>vătămare</i>, oferind exemple concrete din diverse medii de lucru (birou, șantier, laborator). 2. Aplicarea unei metode simple de evaluare pe un caz simplu pentru a calcula nivelul de risc. 3. Studiarea unui model de <i>Fișă de evaluare a riscurilor</i> (fișa postului sau a locului de muncă) pentru a identifica structura și elementele obligatorii. 4. Identificarea a cel puțin cinci <i>cerințe de securitate</i> dintr-un mediu de lucru dat (ex: marcaje de securitate, existența trusei de prim ajutor, echipament individual de protecție). 5. Realizarea unei scheme de clasificare a factorilor de risc (fizici, chimici, biologici, ergonomici, psihosociali) și asocierea a câte 2-3 exemple pentru fiecare categorie.
3. Accidente de muncă și bolile profesionale		

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
UC3. Gestionarea și raportarea situațiilor de accidente de muncă și boli profesionale	1. Criteriile de clasificare a accidentelor de muncă și bolilor profesionale. 2. Descrierea accidentelor de muncă și a bolilor profesionale. 3. Stabilirea măsurărilor de prevenire a accidentelor de muncă și bolilor profesionale. 4. Structura accidentului de muncă și bolilor profesionale. 5. Mecanismul producerii accidentului de muncă și bolilor profesionale. 6. Principalele cauze ale accidentului de muncă și bolilor profesionale. 7. Riscurile ce pot genera boli profesionale și accidente de muncă. 8. Criteriile de clasificare a măsurilor de combatere și diminuare. 9. Echipamente de protecție și mijloace de protecție individuale.	1. Clasificarea unor exemple de evenimente (accident, incident periculos, boală profesională) conform criteriilor legale (ex: incapacitate de muncă, deces, legătura cu sarcinile de serviciu). 2. Citirea și rezumarea unor cazuri descriptive pentru a identifica elementele esențiale: <i>victima, locul, timpul și activitatea</i> desfășurată. 3. Propunerea de <i>măsuri tehnice, organizatorice și igienico-sanitare</i> pentru prevenirea riscurilor identificate anterior. 4. Crearea unei scheme (diagramă) care să ilustreze lanțul causal (cauză – mecanism – consecință) pentru un accident tipic. 5. Analiza unui material (simulat) cu un eveniment periculos pentru a descrie <i>succesiunea de fapte</i> care a dus la vătămare. 6. Identificarea celor mai frecvente <i>cauze umane</i> (lipsă de instruire, indisciplină) și <i>cauze materiale</i> (echipamente defecte, lipsă protecții). 7. Realizarea unei liste de riscuri specifice (ex: praf, zgomot, vibrații) și asocierea lor cu potențiala boală profesională (ex: silicoză, hipoacuzie). 8. Clasificarea măsurilor propuse conform <i>Ierarhiei de Control a Riscului</i>. 9. Prezentarea și <i>utilizarea corectă</i> (sau simulată) a diferitelor <i>Echipamente Individuale de Protecție</i> (EIP) relevante pentru un anumit domeniu.
4. Acordarea primului ajutor în caz de accidente		
UC4. Aplicarea măsurilor de prim ajutor în situații de urgență profesională	1. Măsuri de prim ajutor în caz de accidentare. 2. Criteriile de clasificare a măsurilor de prim ajutor. 3. Echipament și dispozitive pentru acordarea primului ajutor în caz de accidentare. 4. Acțiunea curentului electric asupra organismului. 5. Categoriile de acționare a curentului. 6. Riscurile de electrocutare directă și indirectă. 7. Exploatarea instalațiilor și echipamentelor electrice.	1. Prioritizarea acțiunilor de prim ajutor în funcție de tipul de vătămare (hemoragie, fractură, arsură), conform protocolului "DRSABC". 2. Clasificarea măsurilor de prim ajutor în funcție de scop (ex: menținerea funcțiilor vitale, protecția victimei, imobilizare, alertarea serviciilor de urgență). 3. <i>Inspectarea și inventarierea</i> conținutului unei truse de prim ajutor standard, explicând destinația fiecărui element. 4. Realizarea unei scheme care să ilustreze traseul curentului prin corp și efectele acestuia (arsuri, fibrilație

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
	8. Primul ajutor în caz de accident prin electrocutare. 9. Noțiuni generale privind măsurile de prevenire și combaterea incidentelor.	ventriculară, tetanizare musculară). 5. Diferențierea între <i>șocul electric</i> (trecerea curentului prin corp) și <i>arsurile electrice</i> (generate de arc electric sau contact). 6. Localizarea riscurilor (simulate) de contact direct și contact indirect. 7. Analiza extraselor din normativele de securitate electrică relevante pentru un loc de muncă specific. 8. <i>Exersarea procedurii corecte de deconectare a victimei</i> de sub tensiune și aplicarea manevrelor de <i>resuscitare cardio-pulmonară (RCP)</i> . 9. Elaborarea unei <i>fișe de intervenție rapidă</i> (un checklist) pentru situații de urgență care implică electricitatea.
5. Ergonomia și microclimatul la locul de muncă.		
UC5. Aplicarea principiilor de securitate și ergonomie în amenajarea locului de muncă	1. Criterii și metode de organizare a locului de muncă. 2. Microclimatul la locul de muncă. 3. Principii ergonomice aplicate la organizarea locului de muncă. 4. Igiena muncii și personală. 5. Metodele de înregistrare și cercetare a accidentelor de muncă.	1. Aplicarea și evaluarea metodei japoneze 5S (Sortare, Scurgere, Strălucire, Standardizare, Susținere) pe un loc de muncă real sau simulat. 2. Simularea citirii și interpretării unor parametri de microclimat (temperatură, umiditate, viteza aerului) și compararea lor cu limitele admise prin normative. 3. Realizarea unui " <i>audit rapid</i> " al unui post de lucru tipic pentru a identifica neconformitățile posturii, iluminatului și a dispunerii echipamentelor. 4. Elaborarea unei liste de <i>reguli de igienă personală și sanitar-organizatorice</i> specifice unui sector de activitate. 5. Simularea pașilor obligatorii de <i>cercetare a unui accident de muncă</i> (constatare, interviu cu martorii, colectarea dovezilor, completarea procesului-verbal).
6. Normative de securitate și sănătate a muncii utilizate în domeniul comunicațiilor poștale și servicii economice		
UC6. Aplicarea și respectarea normativelor de securitate și sănătate specifice domeniului comunicațiilor poștale.	1. Cadrul legislativ național și european privind SSM (Legea Securității și Sănătății în Muncă, Hotărâri de Guvern relevante). 2. Riscuri profesionale specifice: riscuri biologice (contact cu obiecte contaminate), riscuri ergonomice (poziții vicioase, manipularea	1. Identificarea riscurilor specifice la locul de muncă dintr-un oficiu poștal. 2. Redactarea unor instrucțiuni proprii de SSM pentru un anumit post (ex: curier, ghiseu). 3. Efectuarea de exerciții de <i>evacuare în caz de incendiu</i> și acordarea <i>primului ajutor</i> . 4. Prezentarea și dezbaterile <i>semnalizărilor de securitate</i> și a normelor de utilizare a stingătoarelor de incendiu.

Unități de competență	Unități de conținut	Activități de învățare recomandate
	manuală a maselor), riscuri de electrocutare (echipamente IT). 3. Măsuri de prevenire și protecție: Echipamentul Individual de Protecție (EIP) specific; Organizarea locului de muncă (iluminat, ventilație, ordine); Proceduri în caz de accident (primul ajutor). 4. Norme de securitate la incendii (PSI) în depozite și spații de lucru. 5. Norme de securitate în comunicațiile electronice și protecția datelor personale (GDPR) legate de activitatea poștală. 6. Relația dintre securitatea muncii și protecția mediului (SSM & PM). 7. Gestionarea ecologică a deșeurilor în oficiul poștal (hârtie, plastic, tonere, baterii). 8. Măsuri de eficiență energetică și reducerea consumului de resurse (apă, energie electrică, combustibil).	5. Vizită de studiu la o instituție poștală/de curierat pentru observarea aplicării normelor de SSM în practică. 6. Dezbateri: Impactul activității poștale (transport, deșeurile de hârtie/ambalaje) asupra mediului. 7. Realizarea unei scheme de separare și colectare a deșeurilor specifice, conform legislației. 8. Propunerea a 3 măsuri simple de reducere a consumului de energie electrică (iluminat, IT) în spațiile de sortare/birou.

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Număr de ore
<i>RÎ1. Identificarea și aplicarea corectă a prevederilor legislative esențiale referitoare la securitatea și sănătatea muncii (SSM), asigurând un mediu de lucru conform normelor și prevenind riscurile profesionale.</i>			
1.1 Pregătirea și instruirea personalului în domeniul securității și sănătății în muncă.	Schiță (model) de fișă racticen de instruire în domeniul SSM și Instrucțiune-cadru.	Prezentare, verificarea conținutului documentelor (model).	1
1.2 Drepturile și obligațiile angajatului în domeniul securității și sănătății muncii	Referat/analiză de caz privind o situație de nerespectare a obligațiilor de către angajat/angajator.	Susținerea referatului/analizei de caz, comunicare, chestionar.	1

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Număr de ore
<i>RÎ2. Identificarea, clasificarea și analizarea principalilor factori de risc profesional (fizici, chimici, biologici, ergonomici și psihosociali) și determinarea mecanismelor de generare a acestora, în vederea evaluării și prevenirii eficiente a accidentelor de muncă și bolilor profesionale.</i>			
2.1 Criteriile de clasificare a riscurilor profesionale.	Tabel sinoptic de clasificare a factorilor de risc racticenal, cu exemple concrete pentru fiecare	Prezentare orală a tabelului, test grilă	1
2.2 Raport privind evaluarea riscurilor profesionale.	Studiu de caz (mini-evaluare de risc) pentru un post de lucru specific incluzând fișa de identificare și evaluare a riscurilor și propuneri de măsuri.	Evaluarea proiectului (studiu de caz), susținerea soluțiilor propuse în fața grupului (discuții).	1
<i>RÎ3. Deosebirea și definirea corectă a noțiunilor de accident de muncă și boală profesională, aplicarea procedurilor legislative de raportare și investigare a acestora și propunerea de măsuri eficiente de prevenire, bazate pe identificarea cauzelor profunde.</i>			
3.1 Caracterizarea accidentelor de muncă electrice și termice.	Schița unei proceduri de urgență pentru un caz de electrocutare/arsură, cu măsuri imediate.	Simularea/demonstrarea măsurilor de prim ajutor, test cu întrebări specifice.	1
3.2 Caracteristica accidentelor de muncă mecanice și chimice.	Analiză comparativă (tabel) între riscurile mecanice și cele chimice cu propuneri de măsuri de control specifice.	Prezentare vizuală (tabel/diagramă), studiu de caz detaliat pe un accident mecanic/chimic.	1
3.3 Riscurile ce pot provoca și genera boli profesionale.	Referat/listă detaliată cu 3-4 exemple de boli profesionale frecvente identificând agentul cauzal și măsurile de igienă industrială necesare.	Evaluarea referatului, interviu structurat (verificarea înțelegerii legăturii cauzale).	2
<i>RÎ4. Evaluarea corectă a situației de urgență, aplicarea imediată și eficientă a manevrelor de prim ajutor pentru a stabili victima unui accident și asigurarea transportului sau predarea acesteia personalului medical specializat.</i>			
4.1 Acordarea primului ajutor în caz de electrocutare racti și indirectă.	Fișă sintetică (protocol) cu pașii critici de intervenție (scoaterea de sub tensiune, apelul la 112, RCP).	Simulare practică pe manechin (demonstrarea corectă a manevrelor RCP), test grilă privind siguranța salvatorului.	1

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Număr de ore
4.2 Acordarea primului ajutor în caz de fractură închisă sau deschisă.	Schiță pas cu pas (ghid ilustrat) de imobilizare a unei fracturi de membru.	Demonstrație practică de imobilizare a unui membru cu materiale improvizate.	2
4.3 Acordarea primului ajutor în caz de accidentare cu substanțe chimice.	Plan de acțiune (tabel) de intervenție pentru 3 tipuri de expuneri chimice frecvente (ex: acid, bază, solvent), indicând măsura imediată.	Evaluarea planului de acțiune, sesiune de întrebări și răspunsuri bazate pe FDS (simulare).	1
<i>RÎ5. Evaluarea și proiectarea ergonomică a locului de muncă, aplicând principii și metode de organizare pentru a optimiza fluxurile de lucru, a crește productivitatea și a asigura confortul și securitatea lucrătorului.</i>			
5.1 Microclimatul la locul de muncă.	Raport de monitorizare simplificat a microclimatului într-o încăpăre (simulare de măsurători și comparație cu normele).	Analiza și interpretarea datelor din raport (sractide caz), Chestionar de verificare a cunoștințelor normative.	1
5.2 Igiena la locul de muncă și regulile sanitaro-igienice.	Check-list de audit 5S (model) aplicat la un spațiu de lucru dat (simulat) și propunerea unui Plan de măsuri igienico-sanitare.	Evaluarea check-list-ului și a Planului de Măsuri, Prezentare orală a beneficiilor metodei 5S.	1
5.3 Mijloace și echipament de protecție.	Procedură de selecție și utilizare a EIP pentru un anumit post de lucru, incluzând tipul specific de echipament necesar.	Prezentare vizuală (imagini EIP și clasa de protecție), Examen practice de recunoaștere a EIP.	2
<i>RÎ6. Identificarea, aplicarea și respectarea normativelor de securitate și sănătate în muncă (SSM) specifice activităților din domeniul comunicațiilor poștale și serviciilor economice, gestionând eficient riscurile profesionale și situațiile de urgență.</i>			
6.1 Securitatea muncii la transportarea și schimbului de poștă.	Studiu de caz care să identifice pericolele și soluțiile de prevenire pentru curieri/transportatori.	Prezentare orală (mini-referat), axată pe riscurile și măsurile de protecție în timpul transportului și schimbului de colete/corespondență.	1

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Număr de ore
6.2 Securitatea muncii la prestarea serviciilor în domeniul comunicațiilor poștale.	Set de instrucțiuni de prim ajutor adaptate riscurilor din oficiul poștal Fișă de autoevaluare a postului de lucru (ghiseu), raportată la standardele ergonomice.	Verificarea cunoștințelor (întrebări deschise) privind procedurile de evacuare și normele PSI (Prevenirea și Stingerea Incendiilor) în spațiile de depozitare. Evaluarea produsului elaborat (calitatea și aplicabilitatea instrucțiunilor de prim ajutor).	2
6.3 Legislația de mediu relevantă pentru gestionarea deșeurilor și eficiența energetică.	Referat/analiză comparative (Tabel) între obligativitatea legală de SSM și cea de PM (Protecția Mediului) la locul de muncă.	Evaluarea conținutului, Test grilă pe terminologia specifică	1

VIII. Lucrările practice/de laborator recomandate

1. Întocmirea contractului individual de muncă.
2. Întocmirea contractului colectiv de muncă.
3. Calculul timpului de muncă și odihnă.
4. Determinarea condițiilor microclimatului la locul de muncă.
5. Mini-evaluarea riscurilor la ghișeul poștal.
6. Oformarea actelor de declarare, cercetare și confirmare a accidentului de muncă cu aplicarea studiului de caz.
7. Analiza unui accident tipic din sortare.
8. Aplicarea metodelor de acordare a primului ajutor în aplicarea studiului de caz.
5. Elaborarea instrucțiunilor de protecție a muncii.
9. Analiza și optimizarea postului de lucru la terminal.
10. Elaborarea instrucțiunii de securitate pentru manipularea coletelor.
11. Elaborarea unui plan de gestionare a deșeurilor (hârtie, plastic, tonere) pentru Oficiul Poștal, conform reglementărilor de mediu.

IX. Sugestii metodologice

Unitatea de curs *Securitatea și sănătatea în muncă* are o structură flexibilă, deci poate încorpora în orice moment al procesului educativ noi mijloace sau resurse didactice.

Se recomandă abordarea instruirii centrate pe elev prin proiectarea unor activități de învățare variate, prin care să fie luate în considerație stilurile individuale de învățare ale fiecărui elev.

Acestea variază următoarele aspecte:

a. *Aplicarea metodelor centrate pe elev.*

- ✓ Activizarea structurilor cognitive și operatorii ale elevilor;
- ✓ Exersarea potențialului psiho-fizic al elevilor;
- ✓ Transformarea elevului în participant la propria instruire și educație.

b. *Îmbinarea și o alternanță sistematică a activităților bazată pe efortul individual al elevului.*

- ✓ Documentarea după diverse surse de informare;
- ✓ Observația proprie
- ✓ Exercițiul personal
- ✓ Instruirea programată
- ✓ Experimentul și lucrul individual
- ✓ Activitățile ce solicită efortul colectiv, de genul discuțiilor, a saltului de idei, metoda Phillips, cubului, expertului, mozaicului, metoda jocului de rol.

c. *Folosirea metodelor care favorizează relația nemijlocită a elevului cu obiectele cunoașterii:*

- ✓ Modelul experimental;
- ✓ Activitățile de documentare;
- ✓ Modelarea;
- ✓ Observația/Investigația dirijată.

d. *Însușirea metodelor de informare și documentare independentă* ☐ Studiul individual;

- ✓ Investigația științifică;
- ✓ Studiu de caz;
- ✓ Metoda referatului.

Aceste metode vor oferi elevului deschiderea spre autoinstruire, spre învățare continuă, spre utilizarea surselor de informare: bibliotecă, internet, bibliotecă virtuală. Pentru dobândirea rezultatelor învățării pot fi derulate următoarele activități de învățare:

- Elaborarea referatelor interdisciplinare;
- Activități de documentare;
- Vizionări materiale video;
- Problematizarea;
- Demonstrația;
- Activități practice;
- Învățare prin descoperire;
- Studiu de caz.

Particularități pe unități de conținut

Unitatea de conținut	Particularitate metodologică
1. Noțiuni legislative	Analiză jurisprudențială: Se recomandă analiza <i>clauzelor</i> Contractului de Muncă și a <i>consecințelor</i> legale ale nerespectării (disciplinare, penale).
2. Riscuri profesionale	Tehnici de diagnoză: Utilizarea practică a metodelor de clasificare și a instrumentelor de lucru (ex. Matricea de Risc sau Metoda I.N.C.D.P.M.) pe un post de lucru simulat.
3. Accidente de muncă	Investigarea incidentelor: Aplicarea tehnicilor de <i>Analiză a Cauzelor Profunde</i> (ex. Metoda "5 de ce") pentru a trece dincolo de cauzele imediate (greșeala umană).
4. Primul ajutor	Exersarea repetată: Metodologia este <i>algoritmizată</i> . Succesul depinde exclusiv de

	exersarea procedurii corecte (RCP, scoaterea de sub tensiune, imobilizare), cu evaluare de tip <i>check-list</i> a pașilor.
5. Organizare locului de muncă	Audit și îmbunătățire: Aplicarea metodelor de optimizare (ex. 5S sau Ergonomie) prin <i>audituri</i> simulate și propunerea de <i>soluții</i> (Proiect de reorganizare).
6. SSM în comunicații poștale	Învățarea activă, bazată pe scenarii practice și simulări, utilizând studii de caz reale din oficiile poștale și centrele de servicii, pentru a asigura înțelegerea aplicată a normativelor SSM și dezvoltarea abilităților de intervenție în situații de risc.

X. Sugestii de evaluare

Evaluarea va pune în evidență măsura în care se formează competențe specifice disciplinei. Evaluarea curentă se va realiza prin analiza studiilor de caz pe unitățile de conținut, susținerea referatelor pe unitățile de învățare și studiul individual, rezultatele participării active la discuțiile în cadrul lecțiilor, și pe parcursul semestrului se vor organiza teste de verificare și control.

Evaluarea va fi structurată pe două componente majore: Documente și analize (portofoliu) și abilități de intervenție (simulare/demonstrație).

I. Produse și procese de elaborat (portofoliu final)

Acestea sunt documente profesionale care demonstrează capacitatea elevului de a aplica normele SSM în contexte reale.

Nr.	Produs/proces propus	Unități de curs vizate	Criterii cheie de evaluare
1	Fișa de evaluare a riscurilor (FER)	Legislație (UC1), Riscuri (UC2)	Identificarea a ≥ 5 factori de risc specifici, Clasificarea corectă a acestora (fizic, ergonomic, etc.), Aplicarea matricei de risc pentru a calcula nivelul, Propunerea de măsuri de control (ierarhia de control).
2	Raport de investigare a unui accident	Accidente și boli profesionale (UC3)	Clasificarea corectă a evenimentului (Accident/Incident), Identificarea cauzelor (directe/fundamentale), Elaborarea lanțului causal, Completarea elementelor esențiale din formularul FIAM (simulat).
3	Proiect de reorganizare 5S și Ergonomie	Organizarea locului de muncă (UC5)	Aplicarea corectă a celor 5S (descriere/diagrame ÎNAINTE/DUPĂ), Identificarea a ≥ 3 neconformități ergonomice (postură, iluminat), propunerea de soluții realiste de îmbunătățire.
4	Manual de instrucțiuni SSM pentru o operațiune poștală	SSM în comunicații poștale și servicii economice (UC6)	Includerea a ≥ 5 norme de securitate specifice (ex: ridicarea greutăților, securitate IT, utilizarea EIP specific curierilor), structurarea logică a instrucțiunilor, respectarea terminologiei de specialitate, corectitudinea și legalitatea măsurilor propuse.
5	Analiză legislativă și clauze contractuale	Legislație (UC1)	Identificarea obligațiilor/drepturilor angajatului/angajatorului din legislație, extragerea/redactarea corectă a ≥ 3 clauze SSM într-un model de CIM.
6	Plan de acțiune GREEN pentru SSM	Competențe Verzi	Propunerea a ≥ 3 măsuri de reducere a amprenteii ecologice a activității, Includerea procedurilor de gestionare a deșeurilor periculoase (tonere, baterii), Integrarea măsurilor de eficiență energetică.

II. Evaluare practică (demonstrație de competențe)

Această componentă este obligatorie pentru validarea competențelor de intervenție rapidă. Se folosește o grilă de tip check-list/barem.

Nr.	Procesul evaluat	Unitate de curs vizată	Criterii cheie de evaluare
6	Demonstrație de prim ajutor (simulare)	Prim ajutor (UC4)	Securitatea salvatorului (scoatere de sub tensiune), aplicarea protocolului DRSABC, performanța RCP (ritm, adâncime, raport 30:2), poziționarea laterală de siguranță (PLS).
7	Simulare intervenție la incident ecologic	Competențe Verzi (UC7)	Identificarea corectă a sursei de poluare (ex: scurgere), aplicarea EIP adecvat (dacă este cazul), securizarea zonei, respectarea procedurii de notificare și curățare inițială.

Evaluarea sumativă se va realiza bazându-se pe evaluările curente și evaluarea finală care se va materializa într-un examen scris sau teste ce pot fi administrate atât pe calculatoare locale, cât și on-line, incluzând subiectele componente ale unității de curs.

XI. Resursele necesare pentru atingerea rezultatelor învățării

Pentru a realiza cu succes formarea competențelor ce trebuie dezvoltate în cadrul disciplinei *Securitatea și sănătatea în muncă* trebuie de asigurat un mediu de învățare autentic, relevant și centrat pe elev.

Sala de curs dotată cu mobilier, calculator, proiector, imprimantă, condiții ergonomice adecvate, monstre și materiale didactice pe fiecare unitate de conținut.

1. Lucrările practice și de laborator se vor desfășura în laborator, dotat cu utilaje, echipamente, instrumente și materiale necesare pentru realizarea lucrărilor în conformitate cu nomenclatorul laboratorului.
2. Lista de utilaje, echipamente, instrumente și materiale necesare pentru realizarea lucrărilor practice și de laborator.
 - a. Utilaje: manechin pentru experimente demonstrative, dispozitive de determinare a procentului de poluare, aparat pentru măsurarea nivelului iluminării;
 - b. Instrumente și materiale: pix, creion, hârtie A4, carioce, instrucțiuni tarifare și semne convenționale.
 - c. Echipament: halate, chipiuri.

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată resursa
1.	Dimitrie Burlacu. Protecția și igiena muncii. Manual. Editura: Economică. București 2002.	Biblioteca
2.	Oleg Marian, A. Bajureanu, Securitatea activităților vitale. Protecția muncii. Electrocutarea și igiena muncii. Ciclul de prelegeri U.T.M. Chișinău 1999.	Sala de lectură
3.	Legea securității și sănătății în muncă a Republicii Moldova Nr.186-XVI din 10.0.2008// Monitorul Oficial Nr.143-144/587 din 05.08.2008.	Sala de lectură, Internet

4.	http://legislatiamunciimanager.ro/articole/protecția-muncii-17/	Internet
5	G.Tarălungă: Securitatea și sănătatea în muncă: Ghid, Chișinău, 2012.	Biblioteca
6	http://www.protecțiamunciibucurești.ro	Internet
7	Hotărârea Guvernului Republicii Moldova Nr.1361 din 22.12.2005 despre aprobarea Regulamentului privind modul de cercetare a accidentelor de muncă, M.O. al RM.2006. Nr. 9-12 art. 51	Sala de lectură, Internet
8	Buga Constantin. Protecția muncii. Editura Științifică și enciclopedică. București, 1980.	Biblioteca
9	Codul Muncii al Republicii Moldova cu modificări și completările ulterioare. Chișinău, 2005.	Biblioteca
10	https://www.protecțiamunciibucuresti.ro/	Internet
11	https://ro.wikipedia.org/wiki/Securitate_a_muncii	Internet
12	https://legerfart.ro/reguli-generale-privind-securitatea-și-sănătatea-în-muncă	Internet