

INSTITUȚIA PUBLICĂ CENTRUL de EXCELENȚĂ în  
TRANSPORTURI  
Catedra Disciplini Reale



## LUCRAREA METODICĂ

Tema: ” Palpitațiile adolescente o îngrijorarea  
sau o evitare”

Elaborat: Profesor de biologie  
Gr.I didactic  
Tretiacov Carolina

Prezentat  
la ședința Consiliului  
metodic  
proces verbal nr. 10  
din 29.05. 2025

Susținut  
la ședința Catedrei  
„Disciplini Reale”  
Șeful catedrei  
Spoială D.  
din 28.05. 2025

Chișinău 2025



## Cuprins:

- |   |         |
|---|---------|
| 1.Generalități                                | - pag.2 |
| 2. Semne că ai probleme cu inimă              | -pag.3  |
| 3. Ce sunt și cum pot fi cunoscute palpitații | - pag.5 |
| 4. Ce putem face când apar palpitațiile       | - pag.6 |
| 5. Ce ne recomandă specialistul               | - pag.7 |
| 6. Bibliografia                               | - pag.8 |
| 6. Proiect didactic.                          |         |

Test de evaluare (exersare) – Corpul uman este ca o mașinărie

## AVIZ

Elaborarea metodică la tema "*Palpitațiile adolescente o îngrijorarea sau o evitare?*" redactată de către profesoara Tretiacov Carolina, poartă un caracter informativ și prezintă o formă de îndrumare a cadrelor didactice pentru a fi utilizată în cadrul activității de predare învățare, nivelul II ISCED anul II de studii, unitatea de conținut *Sistemul circulator limfatic la om. Imunitatea. Afecțiunile, igiena sistemului circulator.*

Totodată, lucrarea poate fi utilizată de către elevi în vederea stabilirii și informării cu privire la afecțiunile sistemului circulator la om, semnele/simptomele palpitațiilor, cum pot fi recunoscute palpitațiile, cum apar și cum afectează starea de sănătate.

Lucrarea dată include o scurtă generalizare a semnelor/ simptomelor - oboseala, transpirația bruscă, durerea generalizată, diminuarea apetitului, retenție de lichide, tuse persistentă, ceea ce ar juca un rol semnificativ pentru informarea/ educarea la elevi a modului sănătos de viață.

Secvență lucrării metodice, ce include o serie întreagă de simptome ușor de confundat, dar care, adesea, semnaleză afecțiuni ale inimii, ar putea servi un mod sigur de conștientizare de către elevi a efectelor fumatului, consumului de alcool, alte vicii care influențează negativ asupra bunei funcționări a inimii și sistemului circulator.

Tinerii în ziua de azi, sunt dornici să experimenteze lucruri, situații noi, să cunoască cât mai mult lumea înconjurătoare, dar uneori, uită de cel mai important lucru din viața lor, - *de sănătate*; în lucrare este redată esența de conținut privind palpitațiile, cauzele organice, patologice, care sunt foarte variate, dar pe care, este important, ca elevii să le cunoască – modificările hormonale, anemia, afecțiunile cardio-vasculare, afecțiunile respiratorii, afecțiunile renale etc.

Există numeroase strategii prin care se pot preveni instalarea bolilor cardiovasculare, în principal prin adoptarea unui mod de viață sănătos; sub acest aspect în lucrare sunt propuse și unele recomandări privind menținerea unor reguli de sănătate atunci când persistă o palpitație indiferent de anotimp, vârstă, sex. Informându-se din lucrare, elevii ar putea conștientiza că, nerespectarea acestor reguli poate duce de la complicații simple, până la cele foarte grave, care pot provoca afecțiuni nu doar ale inimii/ sistemului circulator, dar și a altor sisteme vitale.

Proiectul didactic anexat poate servi colegilor din aria curriculară ca model pentru proiectarea și desfășurarea orelor, precum și testul anexat, poate convinge elevii privind modul sănătos de viață în prevenirea afecțiunilor cardiovasculare.

*Nirones Angela*, profesor de biologie,  
grad didactic superior