

Material informativ cu privire la educația sanitară și preventivă

Elemente de educație sanitară și preventive:

Igiena personală

Igiena corporală și a vestimentației în prevenirea bolilor

Produsele și serviciile cosmetice, riscurile folosirii lor: manichiura, pedichiura, cosmetica – potențiali factori de risc

Activitate și odihnă

Modalități și abilități de organizare a timpului

Dozarea efortului intelectual

Utilizarea tehnologiei informației - în organizarea activităților de muncă și odihnă

Alimentație sănătoasă

Calitățile organoleptice ale alimentelor

Raportul calitate-preț în alegerea alimentelor

Ponderea alimentelor în rația zilnică

Declanșarea obezității prin alimentație nesănătoasă

Imaginea corporală și comportamentul alimentar

Sarea iodată în alimentație, efectele curenței de iod

Sănătate mintală

Vocație și împlinire

Stres, suprasolicitare

Modalități de evitare și eșire din stres

Controlul emoțiilor negative (frica, furia etc.)

Exprimarea stărilor emoționale ale fetelor/femeilor și băieților/barbatilor

Influența nocivă asupra organismului uman

Mituri, prejudecăți stereotipuri privind consumul de substanțe toxice

Consecințele nocive ale toxicomaniei în plan individual și social

Legislația privind comercializarea, traficul și consumul de substanțe toxice

Accidente, violență, abuz

Fome ale violenței în familie (fizică, socială, economică, emoțională, sexuală)

Violența în mass-media; Consumatorul de mesaj

Modalități de prevenire a violenței, Traficul de ființe umane consecințe individuale și sociale

Solidaritatea umană în situații de cataclisme, război, zone de conflict