


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 informatiei - 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 alimentaie nesănătoasă

Imaginea corporală și comportamentul alimentar

Sarea iodată în alimentație, efectele carenței 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