

# Elemente de educatie sanitara si preventie

## - **Igiena personala:**

Igiena corporala si a vestimentatiei in prevenirea bolilor

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

## - **Activitate si odihna:**

Modalitati si abilitati de organizare a timpului

Dozarea efortului intelectual

Utilizarea tehnologiei informatiei in organizarea activitatilor de munca si odihna

## - **Alimentatie sanatoasa si echilibrata:**

Calitatile organoleptice ale alimentelor

Raportul calitate-pret in alegerea alimentelor

Ponderea alimentelor in ratia zilnica

Declansarea obezitatii prin alimentatie nesanatoasa

Imaginea corporala si comportamentul alimentar

Sarea iodata in alimentatie, efectele carentei de iod

## - **Sanatate mintala:**

Vocatie si implinire

Stres, suprasolicitare

Modalitati de evitare si iesire din stres

Controlul emotiilor negative (frica, furia etc.)

Exprimarea starilor emotionale

## - **Influente nocive asupra organismului uman:**

Mituri, prejudecati si stereotipuri privind consumul de substante toxice si de alcool

Consecintele nocive ale toxicomaniei in plan individual si social

## - **Accidente, violenta, abuz:**

Forme ale violentei in familie: fizica, sociala, economica, emoționala, sexual

Violenta in mass-media

Modalitati de prevenire a violenței

Traficul de fiinte umane cu consecinte individuale si sociale

Solidaritatea umana in situatii de cataclisme, razboi, zone de conflict