

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