**Material informativ cu privire la educația sanitară și preventive**

**Elemente de educație sanitară și preventive:**

**Igiena personală**

Igiena corporală și a vestimentației în prevenirea bolilor

Produsele şi serviciile cosmetice, riscurile folosirii lor: manichiura, pedichiura, cosmetica – potenţiali factori de risc

**Activitate şi odihnă**

Modalităţi şi abilităţi de organizare a timpului

Dozarea efortului intelectual

Utilizarea tehnologiei informatiei - în organizarea activităților de muncă și odihnă

**Alimentație sănătoasă**

Calităţile 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