

## ПИТАЊА ИЗ ХИГИЈЕНЕ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

1. Лична хигијена-одржавање телесне чистоће, хигијена руку, ногу, хигијена уста и зуба, хигијена полних органа
2. Хигијена одевања ( материјали, одржавање, значај радног одела; обућа)
3. Хигијена физичке културе, значајтелесних вежби и спорта)
4. Утицај сунчања, чистог ваздуха и воде
5. Ментална хигијена, циљеви и задаци
6. Болести зависности, превенција
7. Пушење
8. Алкохолизам
9. Наркоманија
10. Хигијена исхране, болести услед неправилне исхране
11. Енергетски биланс енергије- значај исхране
12. Особине, значај и потребе: у беланчевинама, мастима, угљеним хидратима и минералима
13. Витамини: значај, врсте и потребе
14. Хигијена животних намирница
15. Комунална хигијена: хигијена атмосфере( састав ваздуха, загађења
16. Хигијена земљишта(хемијски састав , физички, микроорганизми у земљичту, диспозиција чврстих отпадних материја, самопречишћавање земљишта)
17. Хигијена воде( врсте вода по пореклу, хемисји, физички и микробиолошки преглед воде за пиће)
18. Школска хигијена (циљ, задаци и значај)
19. Локација школске зграде, просторије школе, учионица, санитарни блок
20. Осветљеност, грејање, вентилација
21. Школски наместај
22. Хигијена претшколских установа
23. Хигијена радне средине ( штетности у радној средини, превенција)
24. Умор, замор, премор (превенција и значај)
25. Хигијена у ванредним условима
26. Здравствено васпитање(предмет, значај, циљеви )
27. Методе здравственог васпитања

Др Снежана Милановић