

**I – ЛИЧНА ХИГИЈЕНА И ХИГИЈЕНА ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ**

- I-1. Шта је здравље?
- I-2. Принципи здравог живота
- I-3. Значај личне хигијене (хигијена тела, зуба)
- I-4. Хигијена одеће и обуће
- I-5. Болести које настају услед лоше личне хигијене
- I-6. Ланац инфекције
- I-7. Изазивачи заразних болести – Бактерије и гљивице
- I-8. Изазивачи заразних болести – Вируси
- I-9. Незаразне болести
- I-10. Контрацепција и полно преносиве болести

**II – МЕНТАЛНА ХИГИЈЕНА**

- II-11. Ментална хигијена
- II-12. Психологија личности
- II-13. Ментална хигијена – Деликвенција
- II-14. Болести зависности – Никотин
- II-15. Болести зависности – Алкохолизам
- II-16. Болести зависности – Наркоманија

**III – ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ**

- III-17. Улога исхране у здрављу људи
- III-18. Хранљиве и заштитне материје
- III-19. Болести проузроковане неправилном исхраном

**IV – КОМУНАЛНА ХИГИЈЕНА**

- IV-20. Нормалан састав ваздуха
- IV-21. Загађење и заштита ваздуха
- IV-22. Загађење и заштита вода
- IV-23. Загађење и заштита земљишта
- IV-24. Рециклажа и отпадне материје

**V – ХИГИЈЕНА РАДА**

- V-25. Физиологија рада
- V-26. Професионалне штетности (ноксе)
- V-27. Професионална обољења
- V-28. Мере заштите на раду

**VI – ОСНОВЕ ПРВЕ ПОМОЋИ**

- VI-29. Прва помоћ – појам, циљ и значај
- VI-30. Поремећаји свести – појам, узроци и класификација
- VI-31. Прва помоћ – крварење
- VI-32. Прва помоћ – ране и поступак са ранама
- VI-33. Прва помоћ – имобилизација
- VI-34. Прва помоћ – топлотни удар, сунчанице и опекорине
- VI-35. Прва помоћ – повреде електрицитетом
- VI-36. Прва помоћ – хемијске опекотине
- VI-37. Прва помоћ – тровање алкохолом, лековима и психоактивним супстанцама
- VI-38. Прва помоћ – биолошке повреде (ујед змија, убоди инсеката)

39. Пословице о здрављу

Литература:

1. М. Савићевић и сарадници, Хигијена, Медицинска књига, Београд, Загреб, 1989.
2. М. Николић, Р. Коцијанчић, Хигијена са здравственим васпитањем за стручне школе – медицинске, прехранбене и средње у делатности личних услуга, ЗУНС, Београд, 1998.

Наставник: Бобан Марковић