

Tartalom

Előszó	3
AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE	
Az egészség érték!.....	5
● Feladatlapok	45
Önismeret, avagy tüköröm, tüköröm... ..	7
● Feladatlapok	47
Kockázatok és veszélyek	9
● Feladatlapok	49
Az érzelmek és a viselkedés kapcsolata	11
● Feladatlapok	52
A TÁPLÁLKOZÁS	
Az étrended az életed	13
● Feladatlapok	54
Étrendi javaslatok	15
● Feladatlapok	56
A MOZGÁS ÉS A SZEMÉLYES HIGIÉNÉ	
A mozgás szerepe az egészség megőrzésében	16
● Feladatlapok	58
Testképünk és közérzetünk	19
● Feladatlapok	60
A külső megjelenés jelentése és hatása	21
● Feladatlapok	62
VESZÉLYES ANYAGOK	
Veszélyes szerek, veszélyes anyagok	23
● Feladatlapok	65
A szenvedélybetegségek közös jellemzői	25
● Feladatlapok	68
A dohányzás és az egészség	27
● Feladatlapok	70
Az alkohol és az egészség	29
● Feladatlapok	72
AZ EMBERI SZEXUALITÁS	
A nemi azonosságtudat kialakulása	31
● Feladatlapok	74
A nyugtalan serdülőkor	33
● Feladatlapok	77

CSALÁDI ÉLET ÉS KAPCSOLATOK

Családi élet és kapcsolatok (A család)	35
● Feladatlapon	80
Önismeret és az emberi kapcsolatok	37
● Feladatlapon	83

A KÖRNYEZET

A jelen hatása környezetünk jövőjére	39
● Feladatlapon	85
Az emberiség összefogása a közös jövő érdekében	41
● Feladatlapon	88

ÖSSZEFOGLALÁS

89

Az egészségem a jövőm! Napló	91
------------------------------------	----

FOGALOMTÁR.....

96
