TEMA PROIECTULUI

SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI SĂNĂTATEA FIZICĂ

Structura proiectului

Introducere

Capitolul I. Fundamente conceptuale privind sănătatea

1.1. Definirea sănătății
1.2. Sănătatea mintală
1.3. Sănătatea fizică
1.4. Starea de bine și calitatea vieții

Capitolul II. Relația dintre sănătatea mintală și sănătatea fizică

2.1. Influența sănătății mintale asupra organismului
2.2. Influența sănătății fizice asupra sănătății mintale
2.3. Interdependența dintre sănătatea mintală și cea fizică

Capitolul III. Factorii care influențează sănătatea mintală și fizică

3.1. Factori individuali și biologici
3.2. Factori psihologici
3.3. Factori sociali și de mediu
3.4. Factori de risc și factori protectivi

Capitolul IV. Stilul de viață și prevenția

4.1. Alimentația echilibrată
4.2. Activitatea fizică
4.3. Somnul și odihna
4.4. Gestionarea stresului
4.5. Prevenția și solicitarea ajutorului de specialitate

Capitolul V. Componentă aplicativă: analiza unui jurnal de 7 zile

5.1. Monitorizarea obiceiurilor zilnice
5.2. Observarea somnului, alimentației și activității fizice
5.3. Analiza stării generale de bine
5.4. Reflecții și propuneri pentru îmbunătățirea stilului de viață

Concluzii și recomandări

Bibliografie

Dimensiunea orientativă a proiectului: 20 de pagini.