

Dzień dobry,  
w tym tygodniu pragnę zainteresować Was promowaniem zdrowego stylu życia.  
TEMAT: Zdrowie jako wartość.

Według definicji przyjętej w 1946 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) – zdrowie to nie jedynie brak choroby czy niepełnosprawności, ale stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Obejmuje więc wszystkie sfery życia człowieka i rzutuje na jego funkcjonowanie wśród innych ludzi. Na zdrowie wpływa wiele czynników, które ogólnie można podzielić na cztery grupy określone przez Marca Lalondea:

- styl życia – 53%
- środowisko fizyczne – 21%
- czynniki genetyczne – 16%
- opieka zdrowotna - 10%

Codziennie zachowania, wynikające z naszego stylu życia, mogą mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki dla zdrowia. Dlatego wyróżnia się wśród nich zachowania prozdrowotne (korzystne dla zdrowia, służące zdrowiu) oraz zachowania ryzykowne (narażające człowieka lub osoby w jego otoczeniu na utratę zdrowia w krótszej lub dłuższej perspektywie).

Przykłady zachowań prozdrowotnych:

- aktywność fizyczna,
- sen,
- racjonalne żywienie,
- kontrola własnego zdrowia,
- dbanie o ciało i najbliższe otoczenie,
- bezpieczne zachowania w życiu codziennym,
- radzenie sobie ze stresem.

Przykłady zachowań ryzykownych:

- zachowania agresywne,
- picie alkoholu,
- używanie innych środków psychoaktywnych,
- palenie papierosów,
- ryzykowne zachowania seksualne,
- nieodpowiedzialne zachowania.

Zdrowie jest wartością dzięki której każdy może realizować swoje aspiracje, jest bogactwem gwarantującym rozwój społeczeństwa a także środkiem wpływającym na lepszą jakość codziennego życia.

**PAMIĘTAJ!**

Zdrowie nie jest nam dane na zawsze, dlatego należy je:

- chronić, czyli zapobiegać chorobom (profilaktyka),
- doskonalić – zwiększać jego potencjał (działania prozdrowotne),
- przywracać je, gdy pojawi się choroba (leczenie i rehabilitacja).

Życzę Wszystkim dużo zdrowia!

Anna Maria Głowacka.