

ZDROWIE - wg WHO Światowej Organizacji Zdrowia

To stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby, kalectwa i niepełnosprawności.

Zdrowie fizyczne to prawidłowe funkcjonowanie wszelkich układów i narządów.

Zdrowie psychiczne to zdolność do logicznego myślenia oraz umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć, radzenie sobie ze stresem, lękiem i depresją.

Zdrowie społeczne to prawidłowe funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie.

Zdrowie duchowe to posługiwanie się powszechnie akcentowanymi warunkami i zasadami moralnymi oraz przekonaniami religijnymi.

Wg Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie jest:

1. wartością, dzięki której jednostka lub grupa może zrealizować swoje aspiracje i potrzeby satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim,
 2. zasobem (bogactwem) dla społeczeństwa gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny, bowiem tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturowe, rozwijać się i osiągnąć odpowiedni poziom jakości życia,
 3. środkiem do codziennego życia umożliwiającym jego lepszą jakość
- Czynnikami warunkującymi zdrowie są: pokój, praca, zarobki, mieszkanie, stabilny system ekonomiczny, sprawiedliwość społeczna i równość. Natomiast czynnikami niszczącymi zdrowie są: szeroko rozumiany stres, używki.

Cztery podstawowe grupy czynników mających wpływ na zdrowie:

- a) styl życia i zachowania zdrowotne, tj. nawyki, zwyczaje, upodobania, czyli to co zależy od nas - 50-60%,
- b) środowisko fizyczne i społeczne - 20-25%,
- c) czynniki genetyczne - 15-20 % (wobec nich jesteśmy bezradni, tu można działać profilaktycznie)
- d) służba zdrowia - może rozwiązać 10-15 % problemów zdrowotnych

ZDROWIE JEST PROCESEM, NIE JEST WARTOŚCIĄ STAŁĄ!!!

Główne zagrożenia dla zdrowia:

1. Nieprawidłowy styl życia
 - a) niska aktywność fizyczna;
 - b) nieprawidłowości w sposobie żywienia (nadmiar kalorii, nadmiar produktów energetycznych, pustych kalorii, tłuszczów zwierzęcych, nadmiar soli, brak warzyw, owoców, ciemnego pieczywa, zbyt mała liczba posiłków, brak regularności spożywania posiłków);
 - c) palenie tytoniu,
 - d) nadmierne spożycie alkoholu,
 - e) używanie substancji psychoaktywnych.
2. Zagrożenie w środowisku społecznym:
 - a) narastające ograniczenie dostępu do podstawowych zasobów niezbędnych dla utrzymania i pomnażania zdrowia takich jak pożywienie, mieszkanie, ubranie i praca;
 - b) uzależnienie znacznej części społeczeństwa od pomocy społecznej (także w sferze ochrony zdrowia);
 - c) nasilające się patologie życia społecznego prowadzące do spadku poczucia bezpieczeństwa osobistego, spadku poczucia więzi rodzinnej;
3. Nadmierna eksploatacja i zanieczyszczenie środowiska.

CHOROBA - stan złego samopoczucia fizycznego i psychicznego; na ogół występuje wtedy, gdy bodźce zewnętrzne są zbyt silne lub działają zbyt długo, bądź gdy zmniejsza się sprawność reakcji przystosowania organizmu.

Obecnie obserwuje się nasilenie chorób tzw. cywilizacyjnych, stresu psychicznego, depresji ale również szeroko rozumianych chorób kręgosłupa oraz różnego rodzaju alergii.

Ważną rolę w zachowaniu zdrowia odgrywa także higiena psychiczna.

Czynnikami warunkującymi stan równowagi psychicznej są:

- przytulna atmosfera w domu, przedszkolu, szkole, domu, zakładzie pracy
- właściwe rozplanowanie obowiązków w czasie
- właściwy wypoczynek