

MÓJ STYL TO ZDROWIE

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

A photograph of a street sign on a metal pole. The sign is white with a black border and the word "ZDROWIE" written in bold black capital letters. The sign is mounted on a grey metal pole. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The image is partially overlaid by a dark blue and green geometric graphic on the right side.

ZDROWIE

Zdrowie fizyczne

To prawidłowe funkcjonowanie organizmu, sprawność fizyczna, dobry sen i samopoczucie, brak kłopotów z odżywianiem, brak dolegliwości bólowych, nie zażywanie leków.



"Szlachetne zdrowie ,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz."

Jan Kochanowski

Zdrowie fizyczne zapewnia nam prawidłowa praca wszystkich narządów. Jego utrzymanie zależy między innymi od higieny osobistej czy sposobu odżywiania się. Ogromne znaczenie ma również uprawianie sportu i badania profilaktyczne.



Uprawianie sportu:

obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II

- zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby serca i nowotworowe

- zapobiega rozwojowi nadciśnienia tętniczego

- wzmacnia mięśnie i zwiększa mineralizację kości

- zmniejsza ryzyko otyłości

- wpływa na system odpornościowy



Zdrowie psychiczne:

- zdrowie emocjonalne
- zdrowie umysłowe



To rozumienie własnych emocji i uczuć, poczucie własnej wartości, odczuwanie radości z życia, radzenie sobie ze stresem, dobre relacje z innymi osobami: rodzicami, rówieśnikami, nauczycielami.

Zdrowie umysłowe to zdolność do logicznego myślenia.

Czasami mówimy też o zdrowiu duchowym, które łączy się z poczuciem sensu swojego życia. Osoby religijne często utożsamiają swój duchowy dobrostan z przeżywaniem wiary.

Zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty: dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych.

Wpływ na to ma:

-odpowiednia długość snu i racjonalne odżywianie

wypoczynek zarówno czynny jak i bierny

odpowiednia długość snu i racjonalne odżywianie

-umiejętność radzenia sobie ze stresem

rozumienie własnych emocji

świadomość wsparcia ze strony bliskich, przyjaciół





Zdrowie społeczne

To zdolność do nawiązywanie, podtrzymywania i utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.



Każdy powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą wartością, a zdrowy styl życia najlepszym jego zabezpieczeniem.

Twoje zdrowie w Twoich rękach !

Dbając o zdrowie zwracamy uwagę na aktywność fizyczną, na codzienną pielęgnację ciała, dietę i wygląd zewnętrzny.

Nasz ubiór to element pierwszego wrażenia, ale powinien być dostosowany do okoliczności.

Jest też sposobem na okazywanie szacunku wobec osób, z którymi się spotykamy. Znaczenie ma też schludna fryzura.

Higiena pracy

Najkorzystniejsze dla oczu jest światło rozproszone. Kiedy trzeba użyć lampki to powinna ona stać na biurku po lewej stronie (dla osób praworęcznych).

Podczas nauki należy trzymać głowę prosto, aby nie powodować zniekształceń odcinka szyjnego kręgosłupa.

Krzesełko powinno być dostosowane do wzrostu i dawać oparcie dla pleców.

Klawiatura komputera powinna być położona nisko, tak, aby nie powodować zginania rąk w nadgarstkach.

Monitor umieszczamy w odległości 40-75 cm od oczu.

Pamiętamy o wietrzeniu naszego pokoju i regularnych przerwach na odpoczynek.

Uwaga na zbyt głośną muzykę w słuchawkach!

