

Temat: Zdrowie i jego pozytywne czynniki

Zdrowie jest to definicja bardzo szeroka. Wskazuje, że nie należy postrzegać zdrowia jedynie jako braku choroby lub braku niepełnosprawności, lecz jako stan pełni aktywności. Zdrowie powinno być postrzegane nie jako cel życia, lecz jako środek pozwalający na pełną samorealizację.

Czynniki wpływające na jakość naszego życia.

- Zdrowie fizyczne
- Zdrowie psychiczne
- Poziom niezależności
- Relacje społeczne
- Środowisko
- Wolność przekonań i wierzeń

Dbając o siebie i bliskich pamiętajmy jakie czynniki pozytywnie wpływają na zdrowie.

- regularna aktywność fizyczna
- właściwa podaż płynów
- prawidłowe oddychanie
- higiena, odpoczynek, redukcja stresu
- badania profilaktyczne
- realizacja pasji, rozwój zainteresowań
- pozytywne relacje międzyludzkie
- pozytywne myślenie
- przestrzeganie wartości