

Nasza Planeta Nasze Zdrowie

Dbajmy o czystość naszego powietrza,
wody i jedzenia.

#HealthierTomorrow



KWIECIEŃ MIESIĄCEM ZDROWIA

Światowy dzień zdrowia, (ang. World health day) – święto ustanowione przez pierwsze zgromadzenie ogólne światowej organizacji zdrowia (WHO) w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950 w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO. Jego celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.



DEFINICJA ZDROWIA WG. WHO

„Zdrowie jest pełnym
dobrostanem fizycznym,
psychicznym i społecznym,
a nie tylko brakiem
choroby lub
niedomagania”.



ASPEKTY ZDROWIA

Zdrowie psychiczne: Zdrowie emocjonalne, zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją.

Zdrowie umysłowe: zdolność do logicznego, jasnego myślenia.

Zdrowie społeczne: zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

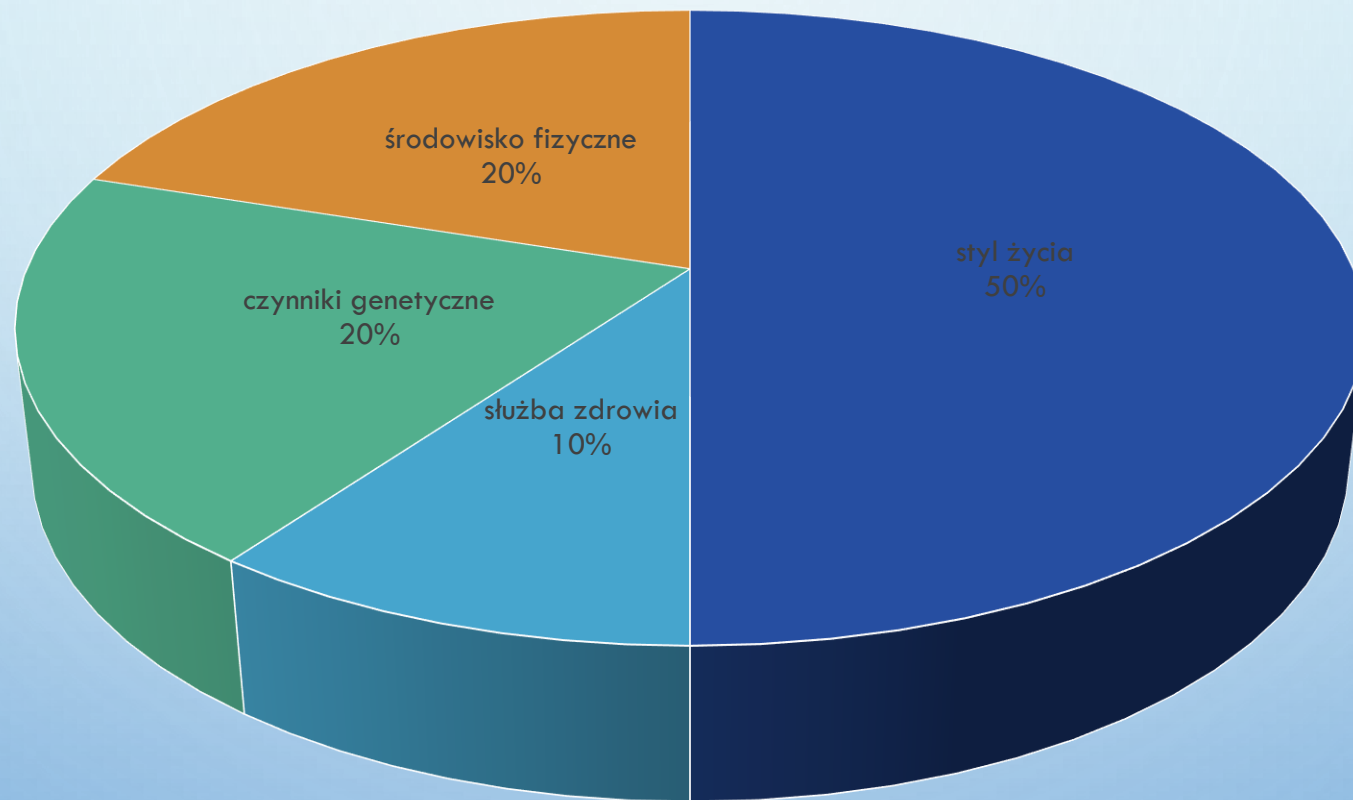
Zdrowie duchowe: u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobisty zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi.

POLA ZDROWIA WG LALONDE'A

Najbardziej znaną koncepcją, która odpowiada na pytania dotyczące zdrowego stylu życia jest tzw. Paradygmat Lalonde'a. Została ona opracowana w 1974 roku przez kanadyjskiego ministra zdrowia Marca Lalonde'a. Od tego czasu nieznacznie ewoluowała, a aktualna wersja znajduje się chociażby w narodowym programie zdrowia dla naszego kraju.

KOŁO ZDROWIA WG. LALONDE'A

Składowe zdrowia



■ styl życia ■ służba zdrowia ■ czynniki genetyczne ■ środowisko fizyczne



Żyjemy na planecie, od której zależy nasze zdrowie,
tak jak jej zdrowie zależy od nas.

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE

BORZUCKA-SITKIEWICZ K., PROMOCJA ZDROWIA I EDUKACJA ZDROWOTNA. OFICyna WYDAWNICZA IMPULS, KRAKÓW 2006

BYŁOK F., „ZDROWY” STYL ŻYCIA JAKO DETERMINANTA ZACHOWAŃ KONSUMENTÓW, ZESZYTY NAUKOWE UNIwersYTETU SZCZECIŃSKIEGO, NR 78 2011, S. 33-46

DĘBSKA U, BIELAWSKA I., KU PROZDROWOTNEMU STYLOWI ŻYCIA, W KONTEKŚCIE ZAGROŻEŃ CYWILIZACYJNYCH. „ADVANCES IN CLINICAL AND EXPERIMENTAL MEDICINE” 2002, NR 11

[HTTPS://EVINCT.PL/LIFESTYLE/ZASADY-ZDROWEGO-STYLU-ZYCIA-W-JAKI-SPOSOB-PROWADZIC-ZDROWY-STYL-ZYCIA](https://evinct.pl/lifestyle/zasady-zdrowego-stylu-zycia-w-jaki-sposob-prowadzic-zdrowy-styl-zycia) [KWIECIEŃ 2022]

[HTTPS://MALGORZATARUSEK.PL/ZDROWIE-CZYM-JEST-I-OD-CZEGO-ZALEZY/](https://malgorzatarusek.pl/zdrowie-czym-jest-i-od-czego-zalezy/) [KWIECIEŃ 2022]

[HTTPS://SZKOLA-PODSTAWOWA.EDU.PL/ZDROWY-STYL-ZYCIA-KONSPEKT-ZAJEC-WYCHOWAWCZYCH/](https://szkola-podstawowa.edu.pl/zdrowy-styl-zycia-konspekt-zajec-wychowawczych/) [KWIECIEŃ 2022]

[HTTPS://WWW.WHO.INT/](https://www.who.int/) [KWIECIEŃ 2022]

[HTTPS://WWW.WHO.INT/CAMPAIGNS/WORLD-HEALTH-DAY/2022](https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2022) [KWIECIEŃ 2022]

KARSKI J.B., PROMOCJA ZDROWIA DZIŚ I PERSPEKTYWY ROZWOJU W EUROPIE. CEDEWU. WARSZAWA 2009.

KONSPEKT: „ZDROWE ODŻYWIENIE” JOANNA DĄBROWSKA

MYKOBIETY - MYKOBIETY.PINGER.PL [KWIECIEŃ 2022]

PŁOTKA A., ZDROWY STYL ŻYCIA PSYCHICZNEGO. WYD. NEUROCENTRUM, LUBLIN 2003.

WOYNAROWSKA B. [RED.], EDUKACJA ZDROWOTNA. WYD. PWN, WARSZAWA 2008.



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

PREZENTACJĘ PRZYGOTOWAŁY:

IRENA KOSMAŁSKA

MAŁGORZATA WOLSKA