

Co to jest zdrowie? Informacja uzupełniająca dla nauczyciela

Dla dzieci:

ZDROWIE to dobre samopoczucie:

- **Fizyczne** - prawidłowa praca organizmu
 - czuję się dobrze, nic mnie nie boli
 - mam energię do zabawy, biegania, skakania
 - nie choruję
- **Psychiczne**
 - Umysł - potrafię logicznie, jasno myśleć
 - myślę o tym co lubię
 - Emocje - potrafię rozpoznawać emocje i wyrażać je w odpowiedni sposób
 - mam dobry nastrój
 - mam dobry humor
- **Społeczne** - zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji
 - mam prawidłowe relacje z innymi ludźmi
 - dobrze czuję się w rodzinie
 - dobrze czuję się w towarzystwie rówieśników
 - mam chęć na wspólną zabawę i rozmowę z innymi

Dla nauczyciela:

Obecnie termin „zdrowie” postrzega się holistycznie. To nasz ogólny dobrostan, codzienne funkcjonowanie – zarówno fizyczne, psychiczne jak i społeczne. **Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.”**

Zdrowie jest **wartością**, dzięki której jednostka i grupa mogą realizować swoje aspiracje, a także radzić sobie ze środowiskiem; jest **zasobem** umożliwiającym rozwój oraz **środkiem** do osiągnięcia lepszej jakości życia.

Zdrowie to kategoria dynamiczna podlegająca ciągłym zmianom.

Co leży u podstaw zdrowia? Są to przede wszystkim styl życia ale także warunki środowiskowe, uwarunkowania biologiczne i opieka zdrowotna.

Jednak to, że ktoś czuje się względnie zdrowo, wcale nie oznacza, że na coś nie choruje. Dobrostan jest bowiem odczuciem bardzo subiektywnym. Może być tak, że ktoś fizycznie zdrowy nie jest zdrowy psychicznie lub społecznie / ma np. zaburzone kontakty z innymi ludźmi/. Jest to więc pojęcie bardzo złożone.

Zdrowie należy **chronić** - czyli zapobiegać chorobom, doskonalić, **pomnażać**, zwiększać jego potencjał a także w miarę konieczności - **przywracać** – czyli leczenie i rehabilitacja.