

Bycie zdrowym w bardzo dużym stopniu zależy od nas samych – od naszego postępowania, trybu życia, odżywiania, aktywności fizycznej oraz od sposobu myślenia i podejścia do życia.

Przeczytaj, jak możesz zadbać o swoje zdrowie!!

Jak dbać o zdrowie fizyczne?



Zdrowie fizyczne zapewnia nam prawidłowa praca wszystkich narządów. Jego utrzymanie zależy między innymi od higieny osobistej czy sposobu odżywiania się. Ogromne znaczenie ma również aktywność fizyczna.

Równowagę w organizmie możemy utrzymać też dzięki profilaktyce – są to działania które podejmuje się aby zapobiec chorobom. Należy do nich m.in. wykonywanie badań profilaktycznych – które wcześniej wykrywają ewentualne choroby.

Warto aktywnie i mądrze dbać o zdrowie fizyczne – pielęgnować i zapobiegać chorobom. A jeśli pojawią się oznaki choroby – reagować jak najszybciej. Każdy zna swoje ciało i wie, jak funkcjonuje na co dzień jego organizm. Gdy tylko pojawią się jakieś nietypowe objawy (np. gorączka, ból, wysypka), warto odpowiednio wcześniej zareagować zgłaszając się do lekarza.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?



Zdrowie większości ludziom kojarzy się zapewne z unikaniem chorób, dobrym stanem fizycznym, brakiem bólu, wszelkich dolegliwości, gorączki, kaszlu i tym podobne. Czasami zapominamy jednak, że na to ogólne zdrowie mają wpływ przeróżne elementy, jak na przykład nasza psychika. Od tego zależy nasze samopoczucie i to, w jaki sposób przeżywamy każdy kolejny dzień. Nie wolno więc bagatelizować tematu zdrowia psychicznego.

Wszechobecny stres jest zabójczy dla zdrowia psychicznego

Przede wszystkim nie powinniśmy fundować sobie **zbyt dużej ilości stresu. Jest on zabójczy dla całego naszego ciała, a przede wszystkim dla umysłu.** Starajmy się go minimalizować w miarę możliwości. Warto ustalić na przykład konkretny dzień w tygodniu, w którym odpoczniemy przez godzinę i uwolnimy się w tym czasie od wszelkich zmartwień.

Kolejną ważną kwestią jest **ogólny odpoczynek.** Żyjemy w czasach, w których wiele osób spędza cały swój dzień w pracy lub w szkole i na zajęciach pozalekcyjnych, nie mając nawet chwili na inne obowiązki. **Nie wolno dopuszczać do sytuacji, w której zabraknie nam czasu na rozwijanie pasji, swoich zainteresowań i zwyczajny odpoczynek.**

**Jeśli chcemy odpowiednio zadbać o zdrowie psychiczne powinniśmy unikać
zadręczania się kłopotami czy złymi wspomnieniami!**

Jak dbać o zdrowie społeczne ?



Zdrowie i dobre samopoczucie to dwie wartości, które są bardzo ważne dla każdego człowieka. Utrzymanie dobrego stanu zdrowia, zapobieganie zapadaniu na różne choroby czy też ogólnie zdrowy tryb życia nie jest jedynie problemem pojedynczego człowieka. Zdrowie może być traktowane w kategorii znacznie szerszej, obejmującej problemy całego społeczeństwa. Traktowane w tak szeroki sposób zdrowie określane jest mianem zdrowia społecznego.

Zdrowie społeczne to umiejętność nawiązywania pozytywnych relacji z ludźmi.

Dzięki silnym więziom możemy liczyć na wsparcie nie tylko ze strony rodziny ale i grona przyjaciół. Rozmowa z kimś bliskim jest dla wielu osób najlepszym sposobem na przezwyciężanie kłopotów. Sami również powinniśmy być wsparciem dla bliskich.

W dzisiejszych czasach zdrowy tryb życia wydaje się niemożliwy. Zanieczyszczenie środowiska, stres, godziny spędzane przed komputerem sprawiają, że jesteśmy narażeni na wiele chorób. Dlatego powinniśmy podejmować starania aby utrzymać nasz organizm w dobrej kondycji. Najważniejsza jest aktywność fizyczna. Jedną z jej form jest jogging (bieganie rekreacyjne) . To prosta a jednocześnie skuteczna metoda pozwalająca wielu ludziom uniknąć ciężkich chorób do których przyczynił się rozwój cywilizacji.