

Zdrowie i jego pozytywne czynniki.

Zdrowie – stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności.

Choroba - nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu lub jakiejś jego części.

Do najważniejszych czynników, których celem jest zachowanie przez człowieka zdrowia należy uwzględnić:

a. adaptacyjne i genetyczne uwarunkowania zdrowotne, które są rozumiane jak zdolności dziedzicznie - rodzinne, czyli warunkowana rodzinnie odporność albo podatność osobnika na konkretne chorobowe stany.

b. uwarunkowania środowiskowe zdrowia związane między innymi z:

- 1) wewnętrznym środowiskiem
- 2) zewnętrznym środowiskiem, również z klimatyczno- pogodowymi czynnikami
- 3) zawodowym środowiskiem.

c. Uwarunkowania zdrowotne powiązane z poziomami świadomości oraz oświaty zdrowotnej, stylem prowadzonego życia oraz leczniczo - profilaktyczną aktywnością służby zdrowia, czego wyrazem mogą być:

- 1) styl życia oraz panujące zwyczaje
- 2) używki oraz nawyki
- 3) wszelkiego rodzaju uzależnienia
- 4) higiena codziennego życia
- 5) racjonalna ekologiczna profilaktyka
- 6) racjonalna żywieniowa profilaktyka

d. oraz inne czynniki, które warunkują zdrowie człowieka.

adaptacyjne i genetyczne uwarunkowania zdrowotne, które są rozumiane jak zdolności dziedzicznie - rodzinne, czyli warunkowana rodzinnie odporność albo podatność osobnika na konkretne chorobowe stany.

Pytania:

- 1) Podać definicje zdrowia?\
- 2) Czym jest choroba?
- 3) Czynniki sprzyjające zdrowiu?