

## 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?