

ZDROWIE – MÓJ NAJWIĘKSZY SKARB



CELE LEKCJI

Dowiesz się:

- > czym jest zdrowie,
- > dlaczego zdrowie to ważna wartość.

Wartości i postawy



Nauczysz się:

- > wymieniać przykłady dbania o zdrowie w domu i w szkole,
- > wskazywać działania sprzyjające zdrowiu odpowiednie do różnych etapów życia.

Postawy – będziesz:

- > traktować zdrowie jako wartość i umieszczać je wysoko w swojej hierarchii wartości,
- > przejawiać chęć dbania o zdrowie swoje i innych w codziennym życiu.

Wartości i postawy



ZDROWIE



Definicja zdrowia wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ukazuje zdrowie w pozytywnym świetle:

- „zdrowie jest stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (ang. *wellbeing*) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby (ang. *disease*) czy niepełnosprawności (ang. *infirmity*)”.



Źródło: „[Załącznik IX. Co to jest zdrowie? Informacja uzupełniająca dla nauczyciela](#)”



zdrowie

umysłowe

fizyczne

psychiczne

społeczne

duchowe



Wartości i postawy

ZDROWIE FIZYCZNE



Prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów.



Brak chorób i stanów patologicznych.



Równowaga między procesami budowy (anabolizmu) i rozpadu (katabolizmu).

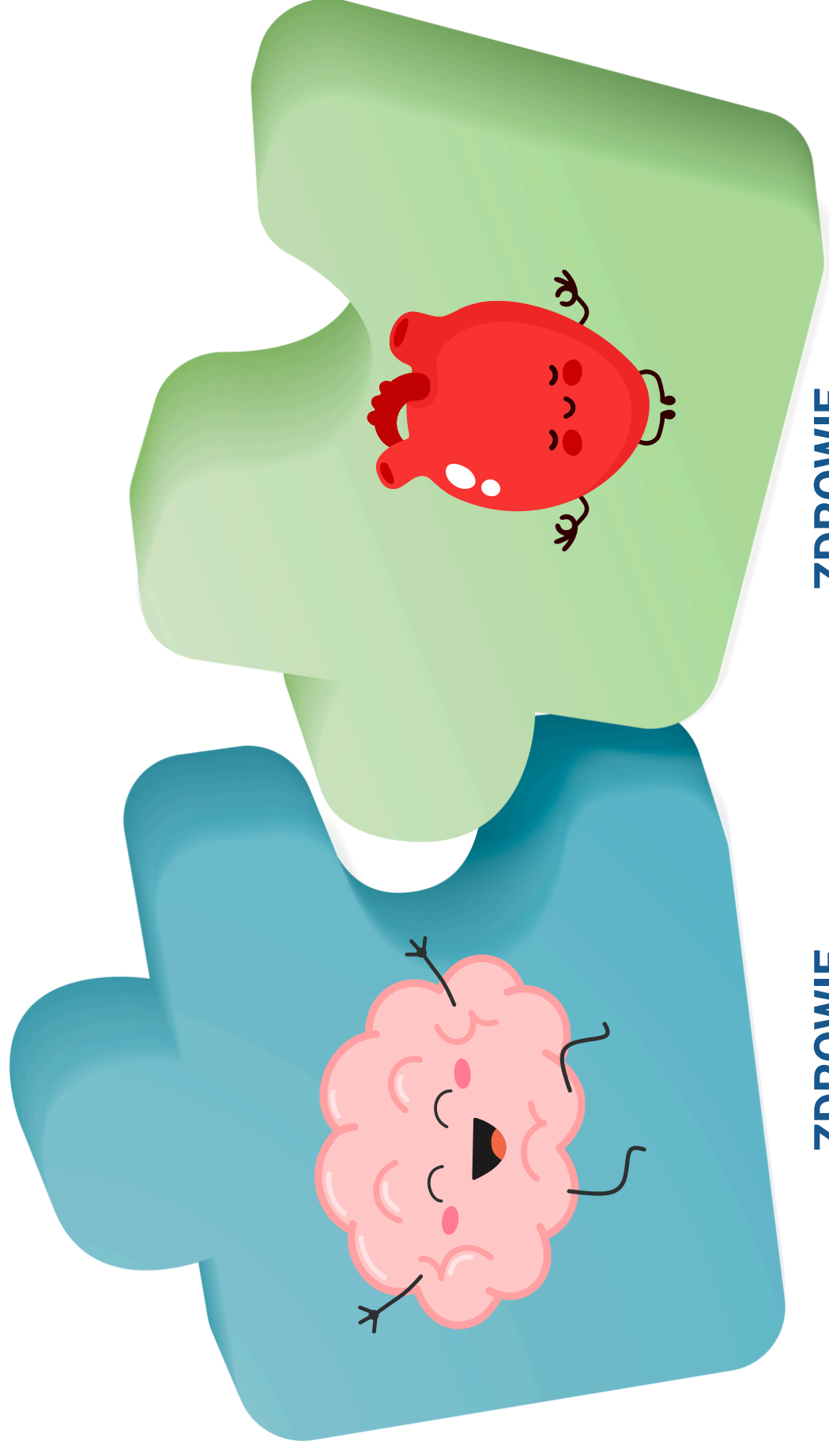


W zdrowym ciele zdrowy duch!

Wartości i postawy

ZDROWIE PSYCHICZNE

Dzieli się na dwa obszary:



ZDROWIE
UMYSŁOWE

ZDROWIE
EMOCJONALNE

_____ Wartości i postawy

ZDROWIE EMOCJONALNE



Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji.



Wyrażanie emocji w sposób zgodny z normami społecznymi.



Umiejętność radzenia sobie ze stresem, lękiem, złością i innymi trudnymi emocjami.



Równowaga psychiczna i zarządzanie emocjami.

ZDROWIE UMYSŁOWE



Poprawne działanie procesów myślowych.



Zdolność do logicznego i jasnego myślenia.



Sprawne funkcjonowanie układu nerwowego, szczególnie mózgu.

ZDROWIE SPOŁECZNE



Umiejętność życia wśród innych ludzi.



Zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji.



Umiejętność współpracy i komunikacji.



Dostosowanie się do grupy – rodziny, szkoły, społeczności.



Pełnienie ról społecznych, np., uczeń, student, pracownik itp.

ZDROWIE DUCHOWE



Wyrażanie własnych wartości i przekonań.



Praktyki religijne (jeśli ktoś je wyznaje) lub duchowe.



Poszukiwanie sensu życia, spokoju wewnętrznego i równowagi.



Dla każdego może oznaczać coś innego – ważne, aby przynosiło ukojenie i harmonię.

PODSUMOWANIE

Zdrowie to nie tylko brak choroby!
Pełne zdrowie obejmuje wiele obszarów:

- > fizyczny
- > psychiczny (emocjonalny i umysłowy)
- > społeczny
- > duchowy

Dbajmy o każdy z nich, bo wszystkie są równie ważne!



Źródła:

Strona internetowa Ministerstwa Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie

Słomiak K., (2024), „[Czym właściwie jest zdrowie?](#)”, artykuł na stronie doz.pl



Wartości i postawy