**Czwartek, 7 maja 2020r.**

**Edukacja dla bezpieczeństwa kl. 8 SP**

**Temat: Zdrowie jako wartość.**

Przy wielu okazjach ludzie życzą sobie zdrowia. Jest ono wartością, która pozwala korzystać z życia przez długie lata. Zdrowie jako dobro istotne zarówno dla pojedynczego człowieka, jak i całego społeczeństwa podlega ochronie na mocy ważnych aktów prawnych poszczególnych państw (np. Konstytucji RP) i organizacji międzynarodowych (np. Międzynarodowego Paktu Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych). W trosce o nie tworzy się system ochrony zdrowia

oraz liczne programy edukacyjne.

**Zdrowie i jego rodzaje**

Według definicji przyjętej w 1946 r. przez na zdrowie Światową Organizację Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) zdrowie to nie jedynie brak choroby czy niepełnosprawności, ale stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Obejmuje więc wszystkie sfery życia człowieka i rzutuje na jego funkcjonowanie wśród innych ludzi (patrz schemat 6 w podręczniku).

**10 zasad zdrowego stylu życia**

Styl życia: dieta, ruch, sposoby radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, w ponad 50 proc. odpowiada za stan naszego organizmu. Nie na wszystko mamy wpływ: nie zmienimy na przykład genów, które w 20 proc. wpływają na zdrowie. Zmiana nawyków jest jednak w zasięgu ręki. Dzięki temu zyskasz wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie.