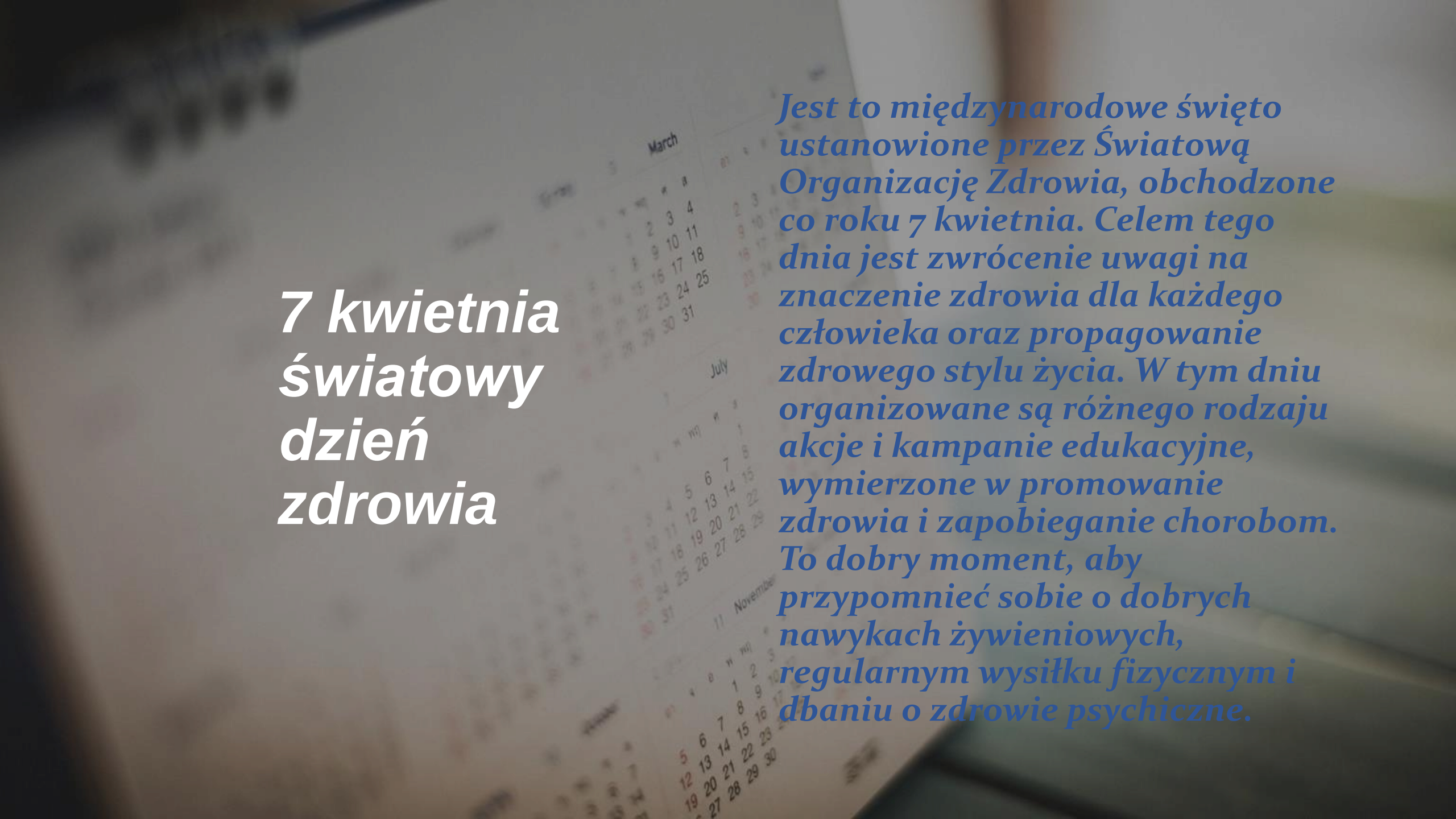




"ZDROWIE DLA WSZYSTKICH"

Kevin Biskup 3i



7 kwietnia Światowy dzień zdrowia

Jest to międzynarodowe święto ustanowione przez Światową Organizację Zdrowia, obchodzone co roku 7 kwietnia. Celem tego dnia jest zwrócenie uwagi na znaczenie zdrowia dla każdego człowieka oraz propagowanie zdrowego stylu życia. W tym dniu organizowane są różnego rodzaju akcje i kampanie edukacyjne, wymierzone w promowanie zdrowia i zapobieganie chorobom. To dobry moment, aby przypomnieć sobie o dobrych nawykach żywieniowych, regularnym wysiłku fizycznym i dbaniu o zdrowie psychiczne.

Czym jest ZDROWIE?

Zdrowie jest stanem pełnego fizycznego, emocjonalnego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brakiem choroby czy niepełnosprawności. Zatem, aby być zdrowym, musimy dbać o swoje ciało i umysł, ale także o nasze relacje z innymi ludźmi i społeczeństwem jako całością.

Zdrowie

- *Zdrowie jest najcenniejszym dobrem, jakie posiadamy. Bez niego nie jesteśmy w stanie cieszyć się życiem, rozwijać swoich pasji czy osiągać swoich celów. Zdrowie nie jest jednorazową inwestycją, ale procesem ciągłej pracy i samodoskonalenia.*
- *Dzisiaj przypominamy, jak ważne jest przede wszystkim właściwe odżywianie. Nasze ciało potrzebuje wszystkich niezbędnych składników, które dostarczą mu energii i składników odżywczych. Jedzenie tłustych, wysokokalorycznych i niskojakościowych posiłków może prowadzić do wielu chorób i schorzeń, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca.*
- *Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest także regularna aktywność fizyczna. Choć może to wymagać trochę wysiłku i samodyscypliny, regularne treningi pozytywnie wpłyną na nasze zdrowie, umysł i samopoczucie. Wszyscy wiemy, że ruch poprawia kondycję fizyczną, pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi, zapobiega chorobom układu krążenia, a także pomaga walczyć z chorobami psychicznymi.*

Zdrowie c.d.

- *Nie zapominajmy też o ważności zdrowego snu i redukcji stresu. Nasz organizm potrzebuje regeneracji i odpoczynku, aby móc funkcjonować w pełni swoich możliwości. Dlatego warto poświęcić czas na relaks, medytację czy aktywności, które sprawiają nam przyjemność i pomagają nam rozładować napięcie.*
- *W dzisiejszym świecie, gdzie tempo życia jest szybkie, a nasze obowiązki i wymagania ciągle rosną, łatwo zapomnieć o ważności dbałości o swoje zdrowie. Dlatego warto pamiętać, że nasze zdrowie to nasz największy skarb i warto się o niego troszczyć każdego dnia.*

Czynniki wpływające na zdrowie

- Istnieje wiele czynników wpływających na nasze zdrowie, w tym:
- **Dieta:** Spożywanie zróżnicowanej, zbilansowanej diety bogatej w świeże owoce, warzywa, białka, zdrowe tłuszcze i węglowodany jest kluczowe dla utrzymania dobrego zdrowia. Spożywanie zbyt dużych ilości cukru, tłuszczów trans, soli, a także picie alkoholu i palenie papierosów może prowadzić do różnych chorób, takich jak cukrzyca, choroby serca czy rak.
- **Aktywność fizyczna:** Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale również wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Dobra rada: spróbuj włączyć do swojego codziennego planu spacer, trening siłowy czy jogę.

Czynniki wpływające na zdrowie c.d.

- *Stres: Stres jest naturalną reakcją organizmu na presję zewnętrzną, ale długotrwały stres może prowadzić do poważnych chorób fizycznych i psychicznych. Staraj się radzić sobie ze stresem poprzez medytację, yoga, czy zwykłą relaksację.*
- *Środowisko: Wpływ środowiska na nasze zdrowie jest ogromny, a złe jakość powietrza, zanieczyszczenia wody czy zanieczyszczenie gleby może prowadzić do wielu chorób.*
- *Geny: Nasze geny wpływają na wiele aspektów naszego zdrowia, w tym predyspozycje do pewnych chorób, takich jak choroby serca czy nowotwory.*

Jak dbać o swoje zdrowie?

- *Istnieje wiele sposobów, w jakie możemy zadbać o swoje zdrowie, oto kilka z nich:*
- *Jedz zdrowo - wybieraj produkty bogate w witaminy i minerały, unikaj fast foodów i produktów wysoko przetworzonych.*
- *Uprawiaj aktywność fizyczną - Zaleca się 30 minut aktywności fizycznej dziennie. Wybierz aktywność, która ci odpowiada i bądź systematyczny.*

Jak dbać o swoje zdrowie? c.d.

- *Przestań palić - palenie wywołuje szereg chorób, w tym raka, choroby układu sercowo-naczyniowego i choroby płuc.*
- *Ogranicz spożycie alkoholu - nadmierne spożycie alkoholu prowadzi do chorób wątroby, układu sercowo-naczyniowego czy nawet do utraty pamięci.*
- *Dbaj o higienę - regularnie myj ręce*



Sposoby promowania ZDROWIA

- **Zdrowe odżywianie:** Jedz więcej owoców, warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, mniej przetworzonej żywności, unikaj fast foodów, jedz regularnie w równych odstępach czasowych.
- **Zadbaj o swoje ciało:** Ćwicz regularnie, chodź na trening siłowy, próbuj nowych form aktywności fizycznej, jedź zdrowo, unikaj używek.
- **Zadbaj o swoją higienę:** Regularnie myj ręce, myj raz w tygodniu włosy, dbaj o skórę, używaj dezodorantów, past do zębów, rób regularnie kontrolę dentystyczną.

Sposoby promowania ZDROWIA c.d. 1

- **Rozważ regularne badania:** Zaciągnij informacje na temat podstawowych badań, które powinieneś odbywać w określonym wieku oraz w przypadku co najmniej jednym razu w roku.
- **Ważna jest również zdrowa psychika:** Pilnuj swojego zdrowia psychicznego dbaj o dobre relacje z najbliższymi, próbuj się rozwijać. Unikaj stresu, wypoczywaj w sposób, który Tobie odpowiada.
- **Zwróć uwagę na swoje nawyki:** Unikaj używek, a jeśli już pijesz to umiarkowanie. Nie pal, nie nadużywaj cukru.

Sposoby promowania ZDROWIA c.d. 2

- *Zwróć uwagę na miejsce przebywania: Unikaj dymów, smogu i innych zanieczyszczeń. Ogranicz czas spędzony przed ekranami.*
- *Zadbaj o swoje relacje społeczne: Prowadź aktywny styl życia, organizuj czas z rodziną i przyjaciółmi. Bądź życzliwy dla innych, korzystaj z pomocy w momencie, gdy jej potrzebujesz.*
- *Dbanie o zdrowie emocjonalne: Regularnie przypominaj sobie o swoich celach, kieruj się pozytywem, pozwól sobie na odpoczynek, ciesz się chwilami beztroski.*
- *Bądź otwarty na zmiany: Czasem zmiany i nowe wyzwania mogą być trudne, ale warto zaryzykować i spróbować czegoś nowego, co pozytywnie wpłynie na Twój organizm i styl życia.*

Czynniki, dla których dostęp do zdrowia jest ograniczony w krajach mniej rozwiniętych

- *Brak środków finansowych - państwa biedniejsze mają ograniczone fundusze na ochronę zdrowia. Wie często do niedostatecznego finansowania instytucji medycznych, braku leków, zbyt małej ilości personelu medycznego i urządzeń medycznych.*
- *Niska świadomość zdrowotna - w krajach mniej rozwiniętych zwykle mało ludzi zdaje sobie sprawę z ważności profilaktyki, badania i innych działań związanych z ochroną zdrowia.*
- *Brak wykwalifikowanego personelu medycznego - w wielu krajach mniej rozwiniętych jest niedobór lekarzy oraz pielęgniarek, którzy potrafią dostarczyć skuteczną opiekę medyczną.*

Czynniki, dla których dostęp do zdrowia jest ograniczony w krajach mniej rozwiniętych c.d.

- *Niedostateczna infrastruktura zdrowotna- niektóre kraje mniej rozwinięte nie posiadają dobrego systemu opieki zdrowotnej, co uniemożliwia dostęp do specjalistycznych porad i eksperckiej opinii.*
- *Przepychanki polityczne i korupcja - wiele państw mniej rozwiniętych jest dotkniętych konfliktami politycznymi i korupcją, co przegrodzą drogę do realizacji reform w dziedzinie ochrony zdrowia.*
- *Brak środków transportu - w niektórych regionach krajów mniej rozwiniętych nie ma odpowiedniej infrastruktury transportowej, co utrudnia dostęp do placówek medycznych.*
- *Problemy związane z dostępnością lekarstw oraz brak informacji na temat leków przepisywanych przez lekarza.*

Podziękowania

*Bardzo dziękuję za poświęcenie
czasu na obejrzenie mojej
prezentacji.*

