

## **„Nasze dzieci uczą się żyć zdrowo w szkole i w domu”**

Według WHO zdrowie jest całkowitym fizycznym, psychicznym i społecznym dobrostanem, a nie tylko brakiem choroby, czy niepełnosprawności.

Z dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że zdrowie jest:

- wartością, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim,
- zasobem (bogactwem) dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny, tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturalne, rozwijać się, osiągać odpowiedni poziom jakości życia,
- koncepcją eksponującą korzyści (dobre samopoczucie, sprawność fizyczna), a nie negatywne skutki (choroby i zaburzenia).

Zdrowie jest swego rodzaju wyzwaniem dla nas ludzi, aby je zachować nie wystarczy dobre chęci, ale efektywne, twórcze działanie i gotowość do wysiłku. Ważne jest abyśmy zrozumieli, że:

- zdrowie nie jest czymś stałym, danym raz na zawsze, nie wystarczy go sobie życzyć, należy je zdobywać, podobnie jak zdobywa się wiedzę, zawód, dobra materialne itd.,
- dobre zdrowie to większa szansa na sukces, w szerokim jego znaczeniu, w tym także materialny,
- życie ludzi wydłuża się, lecz sztuką jest zachować pełną sprawność i poczucie radości życia przez długie lata, aby to osiągnąć trzeba wcześniej „zainwestować” w swoje zdrowie i sprawność.

My sami podejmujemy decyzje, wybory w sprawie swojego zdrowia. Wybory te dotyczą także stylu życia na który składają się zachowania zdrowotne, postawy, działania i ogólna filozofia życia. Od nas zależy więc jak się odżywiamy, wypoczywamy, jesteśmy aktywni fizycznie, czy zachowujemy się bezpiecznie, palimy, nadużywamy alkoholu i leków itp. Styl życia i zachowania zdrowotne są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie wpływają. Zachowania zdrowotne (to działania polegające na praktycznym stosowaniu posiadanej przez człowieka wiedzy na temat zdrowia i choroby) kształtują się przede wszystkim w okresie wzrastania i rozwoju dziecka. Dokonuje się to w procesie socjalizacji, wzorców i instrukcji przekazywanych przez rodziców, rówieśników, szkołę, religię, społeczność lokalną i środki masowego przekazu. Ukształtowane w dzieciństwie i młodości błędne zachowania są bardzo trudne do zmiany w wieku dorosłym. Człowiek uczy się i modeluje swój styl życia, który uważany jest obecnie za główny czynnik poddający się modyfikacji, który decyduje o zdrowiu i chorobie. Codzienna aktywność fizyczna oraz spożywanie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju dobrych wyników w nauce. Ważne jest, aby z diety naszych dzieci wyeliminować, bądź ograniczyć niezdrowe produkty: słodkie (także słodkie bułki i pączki), słodzone soki owocowe i napoje, chipsy, a zwiększyć spożycie warzyw i owoców.

Cenne są wszystkie formy ruchu, jako przeciwwaga dla siedzącego trybu życia, cechującego naszą cywilizację. Aktywność fizyczna wpływa na wzmocnienie mięśni, zwiększa wydolność układów krążenia i oddechowego, powoduje odprężenie psychiczne. Wybierajmy te formy ruchu, które sprawiają nam najwięcej przyjemności np. wycieczki, jazda na rowerze, jazda konna, pływanie, narciarstwo biegowe i zjazdowe, łyżwiarstwo. Jeżeli dziecko zażywa dużo ruchu, przebywa w higienicznych warunkach, prawidłowo odżywia się i ubiera, wypoczywa, to rozwija się w sposób prawidłowy.

Ważne jest, abyśmy My nauczyciele i Wy rodzice wspierali się w kształtowaniu postaw prozdrowotnych dzieci i w ten sposób dawali im szansę na sprawność psychofizyczną oraz zdrowie w dorosłym życiu.



**Opracowanie:**

Ewa Łuszcz