


1. Zdrowie jako wartość.

Zasady zdrowego stylu życia

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 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).

 **Zdrowie** – stan ludzkiego organizmu, w którym wszystkie jego fizyczne i psychiczne funkcje przebiegają prawidłowo.

● Czynniki mające wpływ na zdrowie

Zdrowie w każdej ze sfer życia człowieka warunkowane jest przez wiele czynników, wśród których wyróżnia się cztery najważniejsze: styl życia, czynniki genetyczne i biologiczne, środowisko życia oraz opiekę zdrowotną.

W największym stopniu o stanie zdrowia decyduje nasz **styl życia** oraz związane z nim **zachowania**: rodzaj wykonywanej pracy, podejmowane aktywności, sen, odpoczynek, umiejętność radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek czy sposób odżywiania (ile i jak jemy, z czego składają się nasze posiłki, jakie mamy nawyki żywieniowe). Znacznie

Schemat 6. Rodzaje zdrowia




1. Zdrowie jako wartość.

Zasady zdrowego stylu życia

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 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).

 **Zdrowie** – stan ludzkiego organizmu, w którym wszystkie jego fizyczne i psychiczne funkcje przebiegają prawidłowo.

● Czynniki mające wpływ na zdrowie

Zdrowie w każdej ze sfer życia człowieka warunkowane jest przez wiele czynników, wśród których wyróżnia się cztery najważniejsze: styl życia, czynniki genetyczne i biologiczne, środowisko życia oraz opiekę zdrowotną.

W największym stopniu o stanie zdrowia decyduje nasz **styl życia** oraz związane z nim **zachowania**: rodzaj wykonywanej pracy, podejmowane aktywności, sen, odpoczynek, umiejętność radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek czy sposób odżywiania (ile i jak jemy, z czego składają się nasze posiłki, jakie mamy nawyki żywieniowe). Znacznie

Schemat 6. Rodzaje zdrowia





▲ Jednym z czynników wpływających na zdrowie jest środowisko życia człowieka

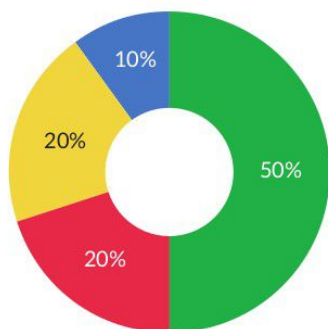
mniejszy, choć nadal istotny wpływ mają **uwarunkowania genetyczne i biologiczne** (wiek, płeć) oraz **środowisko fizyczne** (naturalne oraz stworzone przez człowieka) i **społeczne**. Ostatni czynnik to **opieka zdrowotna**: sposób jej organizacji, dostępność i jakość.

Światowa Organizacja Zdrowia jako czynniki wpływające na zdrowie wymienia m.in.: czynniki ekonomiczne (zasobność

materialna, status społeczny), otaczające nas środowisko (np. jakość powietrza czy wody, miejsce zamieszkania, warunki pracy i zatrudnienia), poziom wykształcenia, relacje w najbliższym otoczeniu (szczególnie w rodzinie), dostępność form ochrony zdrowia (głównie publicznej).

Wśród tych czynników znajdują się zarówno takie, które są zupełnie od nas niezależne (biologia i genetyka) lub nasz wpływ na nie jest bardzo ograniczony (np. dostęp do opieki medycznej, stan środowiska naturalnego), jak i takie, które są całkowicie podporządkowane naszym decyzjom – jak styl życia i związane z nim zachowania.

Wykres 2. Czynniki wpływające na zdrowie człowieka



- styl życia
- środowisko życia
- czynniki genetyczne i biologiczne
- opieka zdrowotna

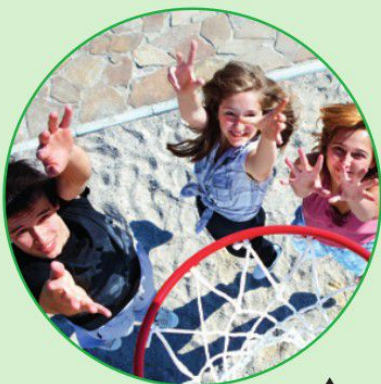
Źródło: dane procentowe na podstawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007–2015

● Zachowania prozdrowotne i ryzykowne

Codzienne zachowania, wynikające z naszego stylu życia, mogą mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki dla zdrowia. Dlatego wyróżnia się wśród nich **zachowania prozdrowotne** (korzystne dla zdrowia, służące zdrowiu) oraz **zachowania ryzykowne** (narażające człowieka lub osoby w jego otoczeniu na utratę zdrowia w krótszej lub dłuższej perspektywie).

Przykłady zachowań prozdrowotnych i ryzykownych dla zdrowia

ZACHOWANIA PROZDROWOTNE



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

sport, ruch, wysiłek fizyczny



SEN

odpowiednio długi i w dobrych warunkach



RACJONALNE ŻYWIENIE

zróżnicowane i regularne posiłki bogate w składniki odżywcze



KONTROLA WŁASNEGO ZDROWIA

m.in. poddawanie się badaniom profilaktycznym

DBANIE O CIAŁO I NAJBLIŻSZE OTOCZENIE

higiena osobista, troska o środowisko



ZACHOWANIA RYZYKOWNE



BEZPIECZNE ZACHOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM

m.in. w szkole, w domu, na drodze

ZACHOWANIA AGRESYWNE



PICIE ALKOHOLU



UŻYWANIE INNYCH ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH

m.in. dopalaczy, leków,
narkotyków

PALENIE PAPIEROSÓW

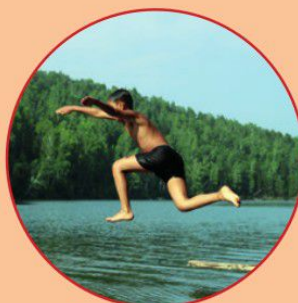
RYZYKOWNE ZACHOWANIA SEKSUALNE

w tym wczesna inicjacja
seksualna



NIEODPOWIEDZIALNE ZACHOWANIA

m.in. w sporcie i rekreacji



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

unikanie stresujących sytuacji,
korzystanie ze wsparcia
psychologicznego, rozmowy
z bliskimi

Na zdrowie mają wpływ nie tylko nasze **działania świadome i celowe**, wynikające z nabytej wiedzy i przyjętej postawy, lecz także **nawyki** – zautomatyzowane czynności, wykonywane codziennie, zwykle dość nieświadomie. Troszczenie o zdrowie sprzyja też **umiejętności** dotyczące zarówno zdrowia fizycznego (np. umiejętność kontrolowania stanu swojego organizmu, przygotowania zbilansowanych posiłków), jak i psychicznego (tzw. umiejętności życiowe, np. asertywność).

Aktywność fizyczna

Przez aktywność fizyczną rozumie się **zarówno zaplanowane i świadomie wykonywane ćwiczenia fizyczne** (sport), **jak i czynności życia codziennego wiążące się z wysiłkiem**, np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze do szkoły, do znajomych czy na zakupy, praca w ogrodzie, domu, gospodarstwie.

! Najlepsza dla zdrowia jest aktywność fizyczna zgodnie z zasadą **3 × 30 × 130** – czyli przynajmniej 3 razy w tygodniu przez 30 minut poddaj się takiemu wysiłkowi, aby tętno osiągnęło ok. 130 uderzeń na minutę.

Skutkiem braku aktywności ruchowej mogą być m.in.: otyłość, choroby układu krążenia, cukrzyca, niektóre nowotwory, osteoporoza.

Racjonalne odżywianie

Zdrowe odżywianie powinno zaspokajać różne potrzeby człowieka (np. biologiczne, psychiczne), zapewniać mu prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, odporność na choroby oraz sprawność ruchową i intelektualną.

Zła dieta jest przyczyną otyłości i nadwagi, zaburzeń odżywiania (np. anoreksji) i próchnicy zębów, a w przyszłości może skutkować wieloma innymi chorobami (np. chorobami układu krążenia, cukrzycą, osteoporozą).



▲ Jedzenie pełni też funkcje społeczne – pomaga budować relacje, np. w rodzinie

Podstawy racjonalnego żywienia to:

- **zróżnicowane jedzenie**, bogate we wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, wodę),
- **regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie** (zwłaszcza śniadań), składających się w dużej części z warzyw i owoców,
- **dostarczanie odpowiedniej ilości energii** (w zależności od wieku, płci czy aktywności fizycznej),
- **zaspokajanie zapotrzebowania organizmu na wodę** (ok. 1,5 l dziennie).

! Warto wiedzieć

W wieku dojrzewania (14–18 lat) zapotrzebowanie energetyczne organizmu gwałtownie wzrasta i jest większe niż w wieku dorosłym.

Wszelkiego rodzaju diety, zwłaszcza ograniczające ilość czy różnorodność spożywanych produktów, powinny być stosowane pod kontrolą lekarza lub dietetyka.

Sen

Przyjmuje się, że optymalna długość snu dorosłego człowieka to 7–9 godzin na dobę. Niedobór lub zła jakość snu obniża nasze zdolności poznawcze, pogarsza ogólne samopoczucie i nastrój, zmniejsza refleks, motywację do działania i powoduje wiele innych nieprzyjemnych skutków.



Tabela 6. Zalecana długość snu dla poszczególnych grup wiekowych

Grupa wiekowa	Zalecana długość snu
noworodki (0–3 miesiące)	14–17 h
niemowlęta (4–11 miesięcy)	12–15 h
małe dzieci (1–2 lata)	11–14 h
dzieci w wieku przedszkolnym (3–5 lat)	10–13 h
dzieci w wieku szkolnym (6–13 lat)	9–11 h
nastolatki (14–17 lat)	8–10 h
osoby dorosłe (18–64 lata)	7–9 h
osoby starsze (powyżej 65. roku życia)	7–8 h

i Warto wiedzieć

Popołudniowa drzemka jest bardzo zdrowa dla ludzkiego organizmu. Najlepsze efekty daje drzemka do godziny 18.00 trwająca 10–30 minut. Drzemka taka:

- regeneruje siły, odświeża i pobudza organizm,
- daje nową motywację i wzmacnia kreatywność,
- poprawia nastrój,
- stymuluje rytm pracy serca, poprawia jego ukrwienie, obniża ciśnienie krwi,
- poprawia skupienie, czujność (popęłniamy mniej błędów) i wydajność w pracy,
- łagodzi negatywne skutki stresu.

Trwający przez dłuższy czas niedobór snu może też wpłynąć na odporność organizmu i zdrowie psychiczne. Najbardziej wrażliwe na braki snu są osoby w wieku dojrzewania, kiedy w związku z szybkim rozwojem organizmu i przebudową struktur mózgu zapotrzebowanie na sen bardzo wzrasta i może nawet przekraczać 10 godzin.

- Młodzież śpiąca średnio mniej niż 6 godzin dziennie jest szczególnie narażona na pojawienie się objawów depresji i bezsenności.

Kontrola własnego stanu zdrowia i badania profilaktyczne

Prócz zachowań pomagających w utrzymaniu zdrowia fizycznego ważne są również działania mające na celu wczesne wykrycie chorób. Kontrola własnego zdrowia oznacza m.in. sprawdzanie podstawowych wyznaczników stanu naszego organizmu (patrz schemat 7, s. 126).

Oprócz samodzielnego monitorowania tych wyznaczników, dla pełnej, pogłębionej analizy stanu naszego organizmu przeprowadza się wiele badań kontrolnych, dostarczających precyzyjnych danych empirycznych. Najczęściej stosowane są: laboratoryjne badania krwi i moczu, zdjęcie rentgenowskie (RTG), badanie ultrasonograficzne (USG)

i Warto wiedzieć

Prawidłowe parametry organizmu dorosłego człowieka w spoczynku:

- oddech – 10 do 12 razy na minutę, miarowy, głęboki, trwający ok. 4–5 sekund, zawsze przez nos,
- tętno – ok. 72 uderzeń serca na minutę,
- temperatura ciała – ok. 36,6°C (zmienia się naturalnie od 0,5°C do 1°C w ciągu doby, a u kobiet także w czasie cyklu owulacyjnego),
- ciśnienie tętnicze – 120/80 mm Hg.

Schemat 7. Podstawowe wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu



i elektrokardiograficzne serca (EKG). W sytuacjach wątpliwych, przy różnicowaniu podobnych objawowo chorób coraz częściej sięga się po zaawansowane technologie, jak chociażby tomografia komputerowa (TK) czy rezonans magnetyczny. Badania te zlecają lekarze medycyny rodzinnej lub lekarze specjaliści. Oni także powinni interpretować wyniki i decydować o dalszych działaniach (nie warto próbować samodzielnie postawić diagnozy na podstawie np. niepewnych stron internetowych).

Aktualny wykaz badań i świadczeń medycznych oraz programów profilaktycznych dostępnych dla pacjentów objętych obowiązkowym świadczeniem zdrowotnym znajduje się na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.

Coraz bardziej popularne wśród Polaków stają się indywidualne programy dietetyczne, treningowe i rozwojowe, przygotowywane na potrzeby konkretnego człowieka. W wielu przypadkach taka indywidualizacja i stałe monitorowanie zachodzących zmian są bardzo efektywne i korzystne dla zdrowia.

Palenie tytoniu

Palenie papierosów lub wdychanie dymu tytoniowego zwiększa ryzyko zachorowania m.in. na choroby układu oddechowego, układu krążenia, nowotwory złośliwe (np. płuc, krtani,

gardła, przełyku, skóry, nerek, trzustki, pęcherza moczowego), a u kobiet także na osteoporozę, nowotwory złośliwe piersi, szyjki macicy i jajników.

Badania wykazały, że pod wpływem substancji znajdujących się w dymie tytoniowym może rozwinąć się niemal każdy nowotwór.

Substancje toksyczne zawarte w dymie papierosowym powodują uszkodzenie DNA oraz mechanizmów naprawy komórkowej, przez co dochodzi do błędów genetycznych i mutacji.

i Warto wiedzieć
Według badań HSBC 2014 (*Health Behaviour in School-aged Children*) niemal połowa piętnastolatków (47,6%) w Polsce przynajmniej raz w życiu paliła papierosy, 15,1% pali regularnie (codziennie lub przynajmniej raz w tygodniu), a 7,6% sięga po nikotynę rzadziej niż raz w tygodniu.

Picie alkoholu

Alkohol jest jedną z najczęściej używanych substancji psychoaktywnych. Sporadyczne wypijanie umiarkowanych ilości alkoholu przez osoby dorosłe nie musi być szkodliwe

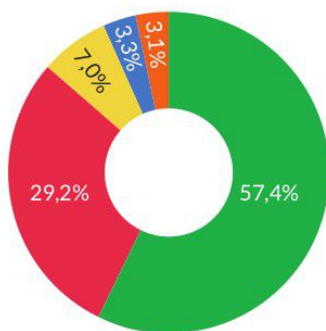


(choć zawsze bywa ryzykowne, np. dla pracy serca, trzustki), poważne konsekwencje dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego ma natomiast bardzo intensywne i częste picie alkoholu oraz uzależnienie od niego.

Długotrwałe nadużywanie alkoholu powoduje m.in. uszkodzenie wątroby, przewodu pokarmowego, przewlekłe zapalenie trzustki, zmniejsza uwapnienie kości (szczególnie groźne w okresie dorastania). Spożycie alkoholu wiąże się bardzo często z innymi zachowaniami ryzykownymi (np. agresją), zwiększa podatność na urazy i wypadki, a w przypadku młodzieży może być powodem trudności w szkole oraz w relacjach koleżeńskich i rodzinnych.

Picie alkoholu w wieku dorastania negatywnie wpływa na rozwój mózgu i jego struktur, powoduje m.in. zaburzenia pamięci i uczenia się, kontrolowania impulsów, podejmowania decyzji i planowania.

Wykres 3. Częstość picia alkoholu przez młodzież piętnastoletnią w 2014 r.



- nigdy
- rzadko
- w każdym miesiącu
- w każdym tygodniu
- codziennie

Źródło: Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HSBC 2014, red. J. Mazur



▲ Także niektóre leki zawierają uzależniające substancje psychoaktywne

Używanie tzw. dopalaczy

Dopalacze to potoczne określenie środków zawierających różne substancje psychoaktywne, mających działanie podobne jak narkotyki (m.in.: halucynacje, ogólne pobudzenie, euforia, niekontrolowana agresja, odurzenie) i podobnie jak one bardzo szybko uzależniających. Są zazwyczaj mieszanką różnych trucizn pochodzenia roślinnego bądź syntetycznego, choć ich skład bywa bardzo zmienny, tak jak ich nazwy i opakowania, w których są dostępne. Aby uniknąć odpowiedzialności (ale także aby nie ujawnić składu przed konkurencją), producenci dopalaczy nie podają ich prawdziwej zawartości, co utrudnia lekarzom i laborantom diagnozę i leczenie pacjentów po zatruciu (które może nawet doprowadzić do śmierci).

Główne objawy zatrucia dopalaczami:

- zaburzenia rytmu serca,
 - wzmożone tętno,
 - rozszerzone lub pomniejszone źrenice,
 - wzmożona potliwość,
 - silne pobudzenie emocjonalne i ruchowe,
 - agresja (często także autoagresja),
 - drgawki,
 - śpiączka,
 - silne bóle głowy, brzucha i klatki piersiowej,
- a także objawy typowe dla zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności wątroby.

PODSUMOWANIE

- Zdrowie to stan ludzkiego organizmu, w którym jego fizyczne i psychiczne funkcje przebiegają prawidłowo. Dotyczy wszystkich sfer życia człowieka, dlatego wyróżnia się **zdrowie: fizyczne, psychiczne, duchowe i społeczne**.
- **Czynniki mające wpływ na zdrowie** to: styl życia, uwarunkowania genetyczne i biologiczne, środowisko fizyczne i społeczne, opieka zdrowotna. Niektóre z nich są całkowicie lub w dużym stopniu niezależne od człowieka, a inne są konsekwencją jego decyzji.
- **Zachowania prozdrowotne** to m.in.: dbanie o własne ciało i najbliższe otoczenie, aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, sen, unikanie stresu i odpowiednie radzenie sobie z nim, korzystanie ze wsparcia innych, kontrola własnego stanu zdrowia, poddawanie się badaniom profilaktycznym, bezpieczne zachowania w życiu codziennym (w szkole, na drodze).
- **Zachowania ryzykowne** to m.in.: palenie tytoniu, używanie środków psychoaktywnych (np. alkoholu, narkotyków, dopalaczy), zachowania agresywne, ryzykowne zachowania seksualne oraz w sporcie i rekreacji.
- Osoby w wieku dojrzewania mają **zwiększone zapotrzebowanie na sen i energię**. Ważna dla rozwoju organizmu jest także aktywność fizyczna (sport, wysiłek fizyczny).
- **Zdrowe odżywianie** powinno zaspokajać wszystkie potrzeby człowieka, zapewniać mu prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, sprawność oraz odporność na choroby.
- **Niedobór snu** obniża zdolności poznawcze i nastrój, a jeżeli trwa przez dłuższy czas, może negatywnie wpłynąć na odporność organizmu i zdrowie psychiczne.
- Podstawowe **wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu** to: oddech, tętno i ciśnienie krwi, temperatura ciała, stan skóry, błon śluzowych, włosów i paznokci, wzrost i waga.
- Pod wpływem substancji zawartych w **dymie papierosowym** może rozwinąć się niemal każdy nowotwór. Długotrwałe picie dużych ilości **alkoholu** powoduje m.in. uszkodzenie wątroby i przewodu pokarmowego, a u nastolatków wpływa na rozwój mózgu i układu kostnego. Zażywanie tzw. **dopalaczy** prowadzi do zatrucia organizmu, a nawet śmierci.

ĆWICZENIA

1. Wypisz w zeszyte czynniki, które mają wpływ na twoje zdrowie. Które z nich są korzystne, a które szkodliwe? Na które masz wpływ, a które są niezależne od ciebie?
2. Spośród wymienionych zachowań prozdrowotnych omów te, które podejmujesz najczęściej i najchętniej. Które z nich są świadomymi działaniami prozdrowotnymi, a które nawykami? Które z twoich zachowań i nawyków warto zmienić, aby służyły zdrowiu?
3. Przeprowadźcie w klasie dyskusję na temat zachowań prozdrowotnych i ryzykownych, które są najczęściej spotykane u waszych rówieśników. Zastanówcie się nad działaniami, które możecie podjąć, aby promować zachowania prozdrowotne i walczyć z zachowaniami ryzykownymi.
4. Dowiedz się, jaka jest zalecana ilość energii dla osób w twoim wieku, twojej płci, o aktywności fizycznej porównywalnej z twoją. Opracuj dla siebie odpowiednie zalecenia żywieniowe.

SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ

1. Wymień czynniki mające wpływ na zdrowie.
2. Podaj po pięć przykładów zachowań prozdrowotnych i zachowań ryzykownych.
3. Przedstaw zasady zdrowego żywienia.
4. Omów skutki zachowań ryzykownych oraz zaniedbywania zachowań prozdrowotnych.