

3.4. Stil de viață sănătos

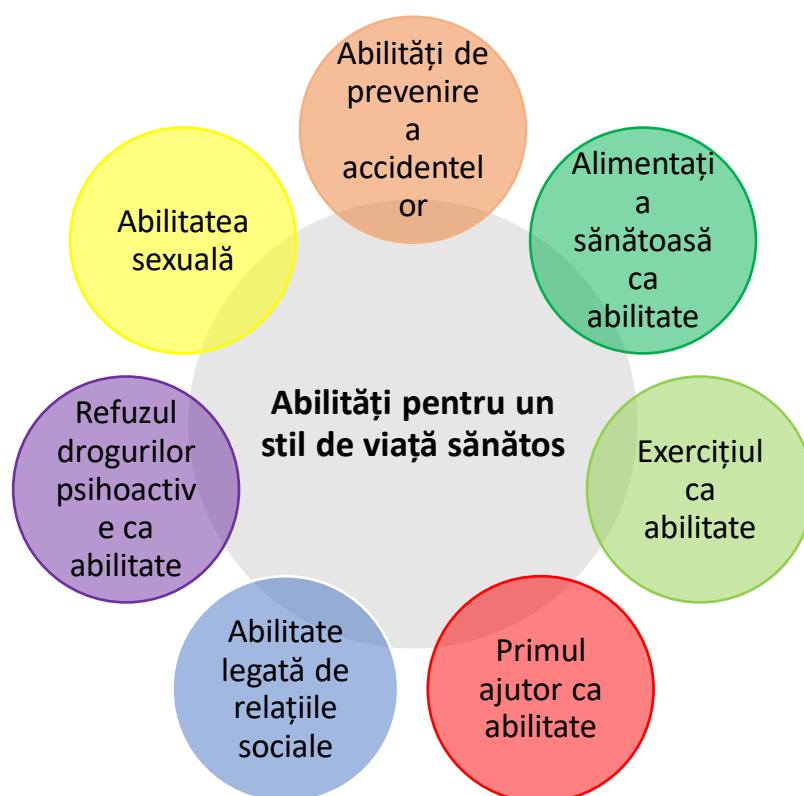


3.4.1. Ce este important de știut?

Sănătatea este o parte integrantă a vieții noastre de zi cu zi, o luăm de bună, de multe ori nu ne pasă de ea, nu avem grijă de ea, pentru că există; devine o valoare atunci când îi simțim absența. În lumea noastră suprasolicitată, nu ne gândim la ce trebuie să facem pentru a ne păstra sănătatea, nu știm cum să avem grijă de ea, ce să facem pentru a o menține de durată.

Este important să aveți suficiente cunoștințe despre factorii dăunători sănătății, să puteți spune nu obiceiurilor care distrug sănătatea și să puteți lua decizii sănătoase.

Abilitățile necesare pentru un stil de viață sănătos sunt:



Componentele naturale ale unui stil de viață sănătos

De acum înainte, ele pot consolida existența relațiilor sociale (comunitatea de susținere), autocunoașterea, stima de sine, capacitatea de a face față problemelor și metodele individuale de gestionare a stresului, care sunt și ele extrem de importante din punct de vedere al stilului de viață, pe lângă dotări biologice, organice și factori de vârstă.

Rază de soare



Apă



Somn



Aer curat



Mișcare, sport



Dietă sănătoasă

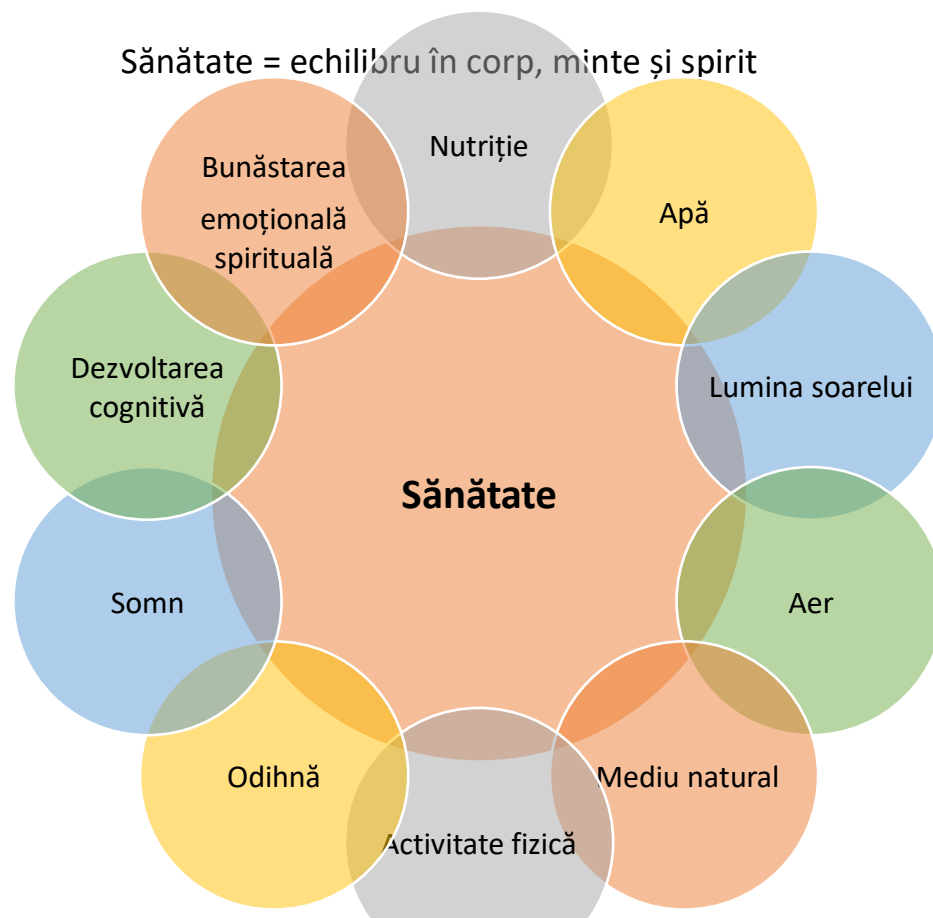


Sănătate și activitate fizică

Sănătatea mintală, care este întărită de un mediu stabil, include sănătatea fizică. Pentru a menține sănătatea, mulți oameni au nevoie de suficientă mișcare și de o dietă sănătoasă. Mai ales dacă lucrezi într-un birou, stai toată ziua și doar încalzi rapid ceva de mâncare în timpul pauzei scurte. Mișcarea poate, de asemenea, ameliora mult stres și tensiune, care nu mai intră în casa noastră. Într-un astfel de program pot fi incluși și prietenii și membrii familiei. Dacă de ex. nu se poate în timpul săptămânii, să gătim ceva proaspăt în weekend, de preferat împreună cu alții. În acest fel ne putem asigura că relațiile noastre personale, munca noastră și sănătatea noastră fizică sunt în echilibru.

Pentru a dezvolta comportamentul conștient de sănătate al populației și pentru recunoașterea timpurie a bolilor și a riscurilor pentru sănătate, este importantă popularizarea și stăpânirea programelor care vizează prevenirea deja în primele etape ale vieții. O formă ilustrativă a diversității componentelor sănătății este prezentarea modelului florii de sănătate.

Floare de sănătate



Conceptul de sănătate include bucuria vieții, bunăstarea, echilibrul, satisfacția, entuziasmul pentru muncă, creativitatea, fitnessul, adaptabilitatea fizică, psihologică și socială. Sănătatea este, de asemenea, capacitatea de a rezolva probleme și de a gestiona emoțiile, care este sursa menținerii unei imagini de sine pozitive și a satisfacției fizice și psihice. Pentru individ, sănătatea este un concept în continuă schimbare, dinamic, non-static, care necesită un comportament în continuă schimbare. O persoană poate îndeplini așteptările largi care i se adresează dacă este capabilă să interpreteze corect provocările, să le dea un răspuns adecvat, să se adapteze în mod constant la mediul înconjurător, să participe într-un mod adecvat la familia sa și la alte relații sociale, să-și planifice viitorul, să-și modifice planurile la intervale, într-un cuvânt să se adapteze în viață. Scopul tuturor dintre noi este să creștem anii de viață petrecuți în sănătate, să ne protejăm rudele și familiile apropiate. Se poate întâmpla ca crearea echilibrului potrivit să se dovedească a fi o sarcină foarte dificilă. Tiparele noastre fixe, obiceiurile și fricile ne fac dificil să ne schimbăm practica zilnică stabilită.

Cei care sunt predispuși la maximalism sau le este greu să spună nu solicitărilor suplimentare din partea șefului, colegilor sau membrilor familiei, de asemenea, nu le este ușor. Merită să ne oprim și să ieșim din această stare de supraîncărcare măcar un moment, - când simțim că nu avem timp de nimic - este important să prioritizăm sarcinile și să ne punem pe primul loc propriile interese, să luăm în considerare opțiunile noastre.

