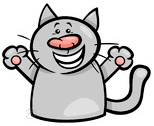
**PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  **

**péče o zdraví obohacuje náš život**

**definice zdraví:** nepřítomnost nemoci stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, který je výsledkem souladu ve vzájemném působení organismu a prostředí

**WHO** – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

**WHO byla založena Spojenými národy 7.dubna 1948. , tento den se na celém světě slaví jako „Světový den zdraví“**

Hlavní strategické záměry WHO jsou:

• omezování úmrtnosti, nemocnosti a postižení zejména u chudých a sociálně slabých skupin populace;

• podpora zdravé životosprávy a omezení zdravotních rizik   
vyplývajících z ekologických, ekonomických a sociálních podmínek;

• rozvoj spravedlivějších a efektivnějších zdravotnických systémů, které budou odpovídat legitimním potřebám lidí a budou pro ně finančně únosné;

• rozvoj odpovídajících zdravotnických strategií a institucionálního zázemí a začleňování zdravotnických aspektů do sociálních, ekonomických, ekologických a rozvojových strategií.

***"Co všechno pozitivně ovlivňuje naše zdraví?"***

**zdravý životní styl** – zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění

**relaxace** je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí

**na naše zdraví kladně působí**

dostatek pohybu, hygiena a otužování, zdravá výživa, odpočinek, zdravé životní prostředí, preventivní lékařské prohlídky, kamarádství, zájmy, stabilní rodinné prostředí, dobrý školní prospěch, uspokojování potřeb člověka, pozitivní myšlení, osobní hygiena

