

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Zdrowie to ogólny potencjał człowieka, zdolność do dobrego przystosowania się do środowiska, radzenia sobie ze zmianami i trudnościami. To nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Zdrowie ukazane jest w czterech aspektach jako zdrowie:

- fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów, narządów
- psychiczne – zdolność do jasnego, logicznego myślenia, do rozpoznawania uczuć i ich wyrażania, umiejętność radzenia sobie ze stresem
- społeczne – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi, pełnienia ról społecznych
- duchowe – dotyczy zasad, zachowań i sposobów utrzymania wewnętrznego spokoju.

Profilaktyka obejmuje wszelkie działania podejmowane w celu zapobiegania czemuś, obronę przed niepożądanymi skutkami czegoś. Są to działania dla eliminowania czynników ryzyka i przyczyn chorób lub innych zdarzeń.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją. Dotyczy ona świadomości i rozumienia zdrowia, wiedzy o zdrowiu, postaw wobec zdrowia, umiejętności niezbędnych do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i radzeniu sobie z nowymi sytuacjami, podejmowaniu właściwych decyzji i wyborów.

Promocja zdrowia jest procesem umożliwiającym ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem w celu jego poprawy.