

*Zapoznaj się z poniższymi zasadami, przestrzeganie których umożliwi zachowanie zdrowia.
Scharakteryzuj każdą z nich.*



DEKALOG ZDROWIA

Najważniejsze zasady postępowania służące zachowaniu i poprawie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; sformułowane przez Zbigniewa Cendrowskiego, możliwe do osiągnięcia przez każdego człowieka.

1. **„Wiedza o samym sobie”** - oznacza, że człowiek powinien mieć umiejętność oceny stanu swego zdrowia, prawidłowo interpretować różne dolegliwości oraz umieć uprawiać strategię zdrowego stylu życia, planować i realizować różne przedsięwzięcia wyprzedzające chorobę.
2. **„Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości”** - utrzymywanie na wysokim poziomie bariery immunologicznej, wzmacnianie sił obronnych organizmu (eliminowanie lekomanii, palenia papierosów, właściwe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, hartowanie), umiejętność postępowania podczas chorób i innych dolegliwości, umiejętne wykorzystywanie sił psychicznych (techniki autopsychoterapii).
3. **„Nienadużywanie leków”** - używanie medykamentów w ilości absolutnie niezbędnej w przypadku występowania różnych dolegliwości oraz zastępowanie ich siłami wewnętrznymi organizmu zwalczającymi objawy chorobowe.
4. **„Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej”** - podejmowanie wszelkich działań ruchowych o odpowiedniej częstotliwości, intensywności i objętości, stosownie do optymalnego wzoru aktywności fizycznej.
5. **„Prawidłowe odżywianie się”** - przestrzeganie prawa bilansu energetycznego, czyli spożywanie tylko tylu kalorii, ile organizm zużywa, wyeliminowanie nadmiernego spożywania tłuszczów zwierzęcych oraz produktów wysokoprzetworzonych (cukier, sól, biała mąka), spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, ograniczenie spożywania potraw o dużej zawartości cholesterolu.
6. **„Hartowanie się”** - planowe poddawanie swego ciała i psychiki różnego rodzaju bodźcom wzmacniającym i uodporniającym. Zastosowanie technik fizycznych, psychoterapeutycznych i socjoterapeutycznych, mających na celu uzyskanie odporności na ekstremalne bodźce w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.
7. **„Rozwijanie umiejętności walki ze stresem”** — sterowanie swymi reakcjami, ograniczenie i eliminowanie bodźców negatywnych i pełniejsze ich wykorzystanie, m.in. poprzez trening asertywności.
8. **„Wyeliminowanie nałogów”** — zwalczanie głównie nikotynizmu, alkoholizmu różnych odmian narkomanii, a także nadmierne spożywanie używek (kawy, herbaty) lekomanii, lenistwa i długotrwałego przesiadywania przed telewizorem lub komputerem, uzależnienia od smartfona.
9. **„Życzliwość dla innych”** - preferowanie modelu człowieka zdrowego społecznie, czyniącego dobro, znającego pojęcie tolerancji i kompromisu, jednocześnie mającego poczucie własnej wartości.
10. **„Zachowanie postawy copingowej”** - demonstrowanie optymistycznych postaw tworzących bardziej pozytywny niż rzeczywisty swój obraz u innych ludzi (doping - dawanie sobie rady w życiu).