

Zdravie - fyzické, psychické a sociálne

Ján Roba VI.OA





Čo je to zdravie?

- stav telesného, duševného a sociálneho blaha
 - opakom choroby
 - nie je to trvalý stav
- 



Fyzické zdravie

- pravidelná fyzická aktivita
 - zdravé stravovanie
 - prevencia chorôb a ochorení
- 



Psychické zdravie

- Faktory:
 - Genetika
 - Životné skúsenosti
 - Životný štýl
 - Biologické faktory
 - Kultúra a spoločnosť
- 



Sociálne z dravie

- vzťahy
 - emocionálna podpora
 - podpora sociálneho zdravia
prostredníctvom komunity a rodiny
- 



Ďakujem za
pozornosť

