

Definicja zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Zdrowie to stan
dobrego samopoczucia
fizycznego,
psychicznego
i społecznego.



Zdrowie fizyczne to:

- prawidłowe funkcjonowanie organizmu,
- sprawność fizyczna,
- dobre samopoczucie.



Zdrowie psychiczne to:

- radość życia i odporność na trudne sytuacje,
- rozumienie własnych emocji i uczuć,
- radzenie sobie ze stresem,
- poczucie wewnętrznego spokoju.



Zdrowie społeczne to:

- budowanie relacji rodzinnych i rówieśniczych,
- satysfakcja i zadowolenie z kontaktów z innymi,
- umiejętność znalezienia się w grupie.



Zdrowie prokreacyjne

Zdrowie prokreacyjne to zdolność przekazywania życia.

Niektórzy bardzo pragną zostać rodzicami, jednak z różnych przyczyn im się to nie udaje. Każdy odpowiedzialny jest za własne zdrowie, również prokreacyjne.

Na to, czy dana osoba jest zdolna przekazać życie, wpływa wiele czynników.



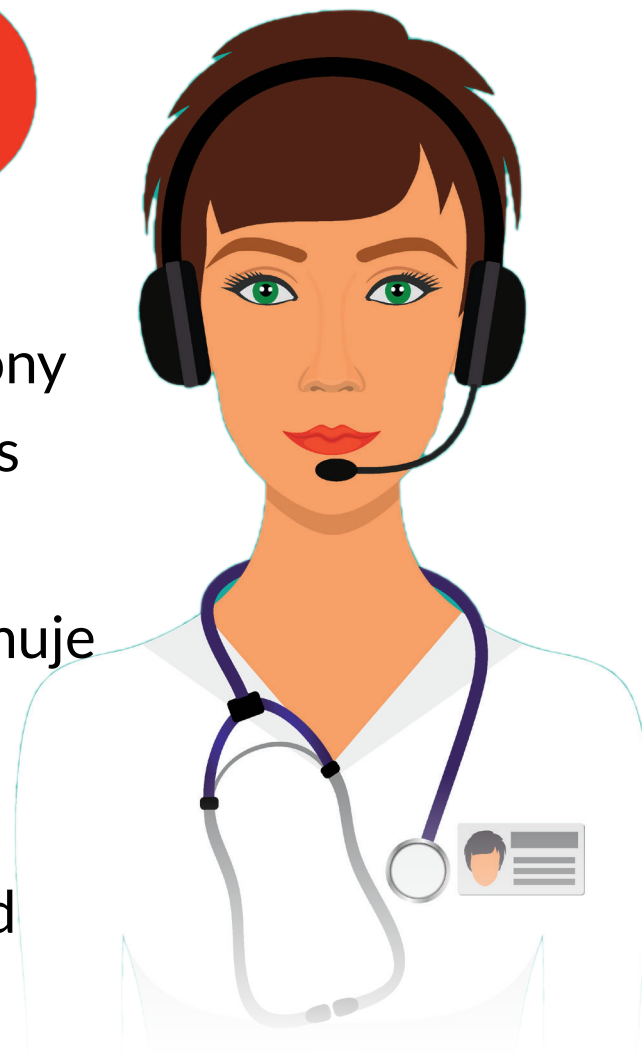
An illustration featuring two hands, one at the top and one at the bottom, holding a large orange heart. The hands are rendered in a simple, stylized manner with a light skin tone. The background is a solid teal color. The text is centered within the heart.

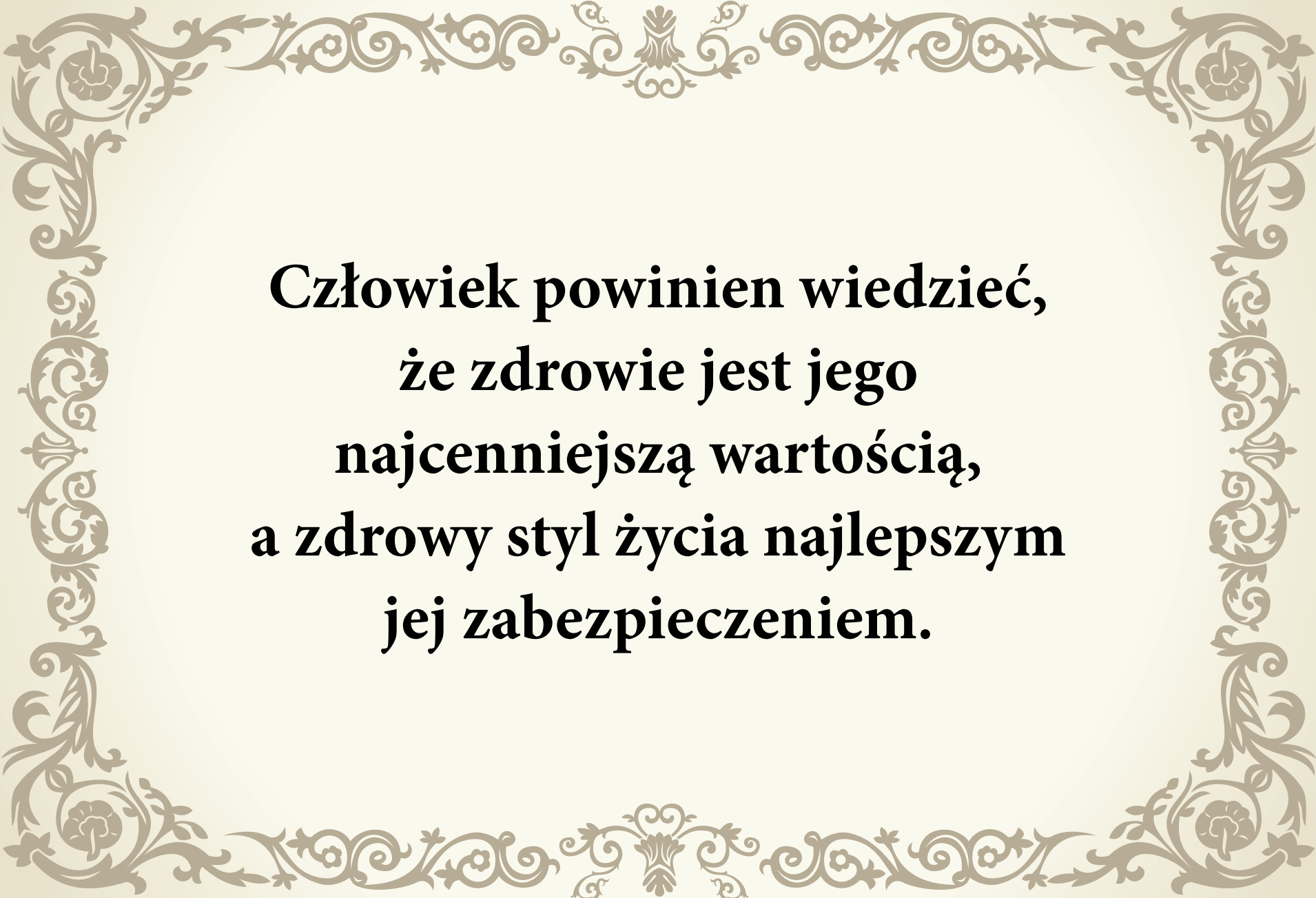
**Twoje
zdrowie
w Twoich
rękach**

Lekarze specjaliści



- **Endokrynolog** – leczy choroby spowodowane zaburzeniami czynności gruczołów, które wytwarzają hormony (na przykład odpowiedzialne za wzrost i proces dojrzewania).
- **Ginekolog** – specjalista chorób kobiecych, zajmuje się schorzeniami narządów rozrodczych i ich nieprawidłowym funkcjonowaniem.
- **Dermatolog** – leczy choroby skóry, na przykład trądzik, grzybicę.
- **Psychiatra** – rozpoznaje i leczy zaburzenia i choroby psychiczne, na przykład depresję.



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light beige color, framing the central text.

**Człowiek powinien wiedzieć,
że zdrowie jest jego
najcenniejszą wartością,
a zdrowy styl życia najlepszym
jej zabezpieczeniem.**