

## Co to jest zdrowie?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka.

Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami oraz chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.



# Zasady zdrowego stylu życia

1. **Prawidłowe żywienie.**
2. **Aktywność ruchowa.**
3. **Wypoczynek czynny i bierny.**
4. **Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie.**
5. **Brak nałogów.**
6. **Higiena osobista.**
7. **Odpowiedni ubiór.**



Zapoznaj się z materiałem z podręcznika ze stron 120,121 122,123 124,125,126,127.  
Odpowiedz na pytania 2 i 3 z zestawu” sprawdź czy umiesz”. Odpowiedzi prześlij na adres [tburz@wp.pl](mailto:tburz@wp.pl)