

Koncepte të shëndetit

Ushqyerje e shëndetshme

Ushqyerja e shëndetshme është ushqyerja me llojshmëri ushqimesh e ekuilibruar, e përshtatshme e kombinuar me aktivitet fizik të rregullt. Ushqyerja e shëndetshme është guri i themelit për një shëndet të mirë dhe mjeti shumë efikas për parandalimin e shumë sëmundjeve apo dhe për trajtimin e disa të tjerave.

Aktiviteti fizik

Aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm në shëndetin, mirëqenien dhe cilësinë e jetës, dhe është veçanërisht i rëndësishëm për fëmijët dhe të rinjtë. Sjelljet dhe shprehjet e formuara në vogëli mund të zgjasin gjatë gjithë jetës.

Higjiena Personale

Higjiena personale përfshin ato praktika të kryera nga një individ për t'u kujdesur për shëndetin e trupit dhe mirëqenien e njeriut përmes pastërtisë. Motivimet për praktikën e higjienës personale përfshijnë zvogëlimin e sëmundjes personale, shërimin nga sëmundjet personale, shëndetin optimal dhe ndjenjën e mirëqenies, pranimin shoqëror dhe parandalimin e përhapjes së sëmundjes tek të tjerët.

Stili i jetesës

Stili i jetës dhe shëndeti i njeriut janë dy struktura të ndërlidhura që ai mund t'i kontrollojë në një masë të madhe. Ky është një lloj treguesi se sa saktë dhe me shkathtësi ai i përdor burimet natyrore për të jetuar një jetë të ndritshme, plot forcë dhe shëndet. Kjo bazohet në botëkuptimin e njeriut, qëndrimin e tij ndaj vetvetes, ndaj natyrës, ndaj njerëzve përreth tij.

Faktorët mjedisorë

Ky është një element mjedisor i aftë për të bërë ndikim të drejtpërdrejtë ose të tërthortë në një organizëm të gjallë të paktën në një nga fazat e zhvillimit të saj.

Kujdesi shëndetësor

Kujdesi shëndetësor ose shkurt Shëndetësia është mirëmbajtja ose përmirësimi i shëndetit përmes parandalimit, diagnostikimit, trajtimit ose shërimit të sëmundjes, dëmtimit ose dëmtimeve të tjera fizike dhe mendore të njerëzit.