

# Укрепление здоровья

---

Встреча 2

Май 2018



**JDC Israel Ashalim**  
Touching Lives, Transforming Communities

# Что такое здоровье? «Здоровье» согласно WHO



«Динамичный процесс, направленный на физическое, духовное, умственное, социальное и экологическое благополучие, а не просто отсутствие болезни или травмы»

Здоровье зависит от культуры, статуса, ценностей, образа жизни, окружающей среды и жизненного опыта человека.

Восприятие здоровья человеком влияет на все, что он делает, на его отношение к себе самому и к окружающим.

# Схематическая модель развития болезни



**בריאות שכלית** היא היכולת שלם להיות פתוחים לרעיונות וחוויות חדשות היכולים להיות מושגים בקבלת החלטות אישיות, באינטראקציה קבוצתית ושיפור קהילתי. הרצון ללמוד מושגים חדשים, לשפר כישורים קיימים ולחפש אתגרים ברדיפה מתמדת הנמשכת לאורך כל החיים.

**בריאות רוחנית** היא היכולת לבסס שלווה ותרמונה בחיים. היכולת לפתח התאמה בין ערכים ופעולות ולמשש תכלית משותפת הקושרת את כלל הבראה, תורמת לבריאות הרוחנית שלם.

**בריאות נפשית** היא היכולת להבין את עצמם ולהתמודד עם האתגרים שהחיים יכולים להביא עימם. היכולת להכיר ברגשות כעס, פחד, עצבות או מתח; תקווה, אהבה, סיפוק, האה ושמחה ולשתף אותם באופן פורה, תורמת לבריאות הנפשית שלם.

**בריאות גופנית** היא היכולת לבסס איכות חיים בריאה ללא עייפות או מתח גופניים מופרזים. היכולת להכיר בכך שלהתנהגות שלם יש השפעה חשובה על היחמם בריאים ואימוץ הרגלים בריאים (בדיקות רפואיות שגרות, תזונה מאוזנת, אימון, כו) תוך כדי הימנעות מהרגלים הרסניים (עישון, סמים, אלכוהול, כו). תבא לבריאות גופנית מיטבית.



**בריאות תעסוקתית** היא היכולת להשיג סיפוק עצמי מעבודתם בתחומי התעסוקה שבחרו ובאותו הזמן לשמור על איזון בחיים. התשאוקה שלם לתרום בקריירה שלם, על מנת להשפיע באופן חיובי על האירגונים בהם אנו עובדים, ולתברה בשלמותה, מביאים לבריאות תעסוקתית.

**בריאות סביבתית** היא היכולת להכיר באחריות שלם לאיכות האוויר, המים, והאדמה שמקיפים אותם. היכולת להשפיע באופן חיובי על איכות הסביבה שלם, בין אם זה ביתם, הקהילה שלם, או הכוכ שלם, תורמת לבריאות הסביבתית שלם.

**בריאות חברתית** היא היכולת להתחייב ולהתחבר לאנשים אחרים בעולמם, היכולת שלם לבסס ולשמור על יחסים חיוביים עם בני-משפחה, חברים וקולגות, תורמת לבריאות החברתית שלם.

**בריאות כלכלית** היא יחסך לכסף וכישוריך בניהול משאבים. זהו איזון מורכב בין ההיבטים המנטליים, הרוחניים והפיזיים של הכסף. הבנה של מצבך הכלכלי וטיפול בו באופן כזה שמותיר אותך מוכן לשינויים כלכליים, תורמת לבריאות הכלכלית שלך.



# Мое здоровье - упражнение

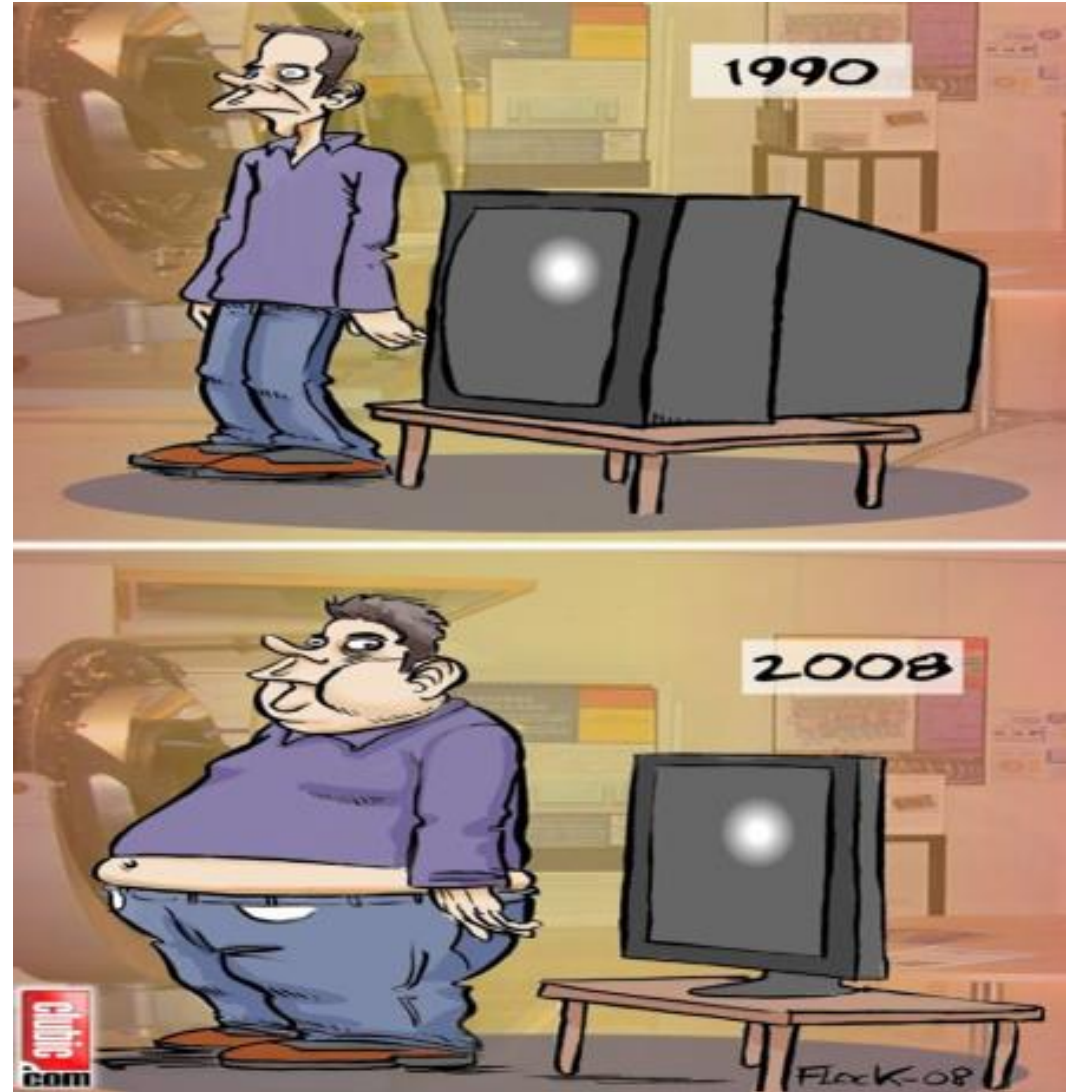
## Применение на практике

- Я каждый год прохожу проверку у зубного врача
- Я пью только воду (не соки)
- На этой неделе я завтракала каждое утро
- На прошлой неделе я занималась спортом 3 раза или больше
- На прошлой неделе я каждый день ела фрукты и овощи

## Знания

- Раз в год нужно проверяться у зубного врача
- Важно пить воду
- Рекомендуется завтракать каждое утро
- Желательно заниматься спортом минимум 3 раза в неделю
- Важно каждый день есть фрукты и овощи





# Кто несет ответственность?



**Личная ответственность:** здоровье зависит от способности человека брать на себя ответственность, принимать взвешенные решения и выполнять их как на личном уровне, так и на уровне общества в целом.

**Социальная ответственность:** ответственность за укрепление здоровья лежит на общине и обществе в целом..



# Здоровый образ жизни – личная ответственность

Поведенческий аспект здоровья, который человек может контролировать для улучшения качества своей жизни в пределах своих возможностей и обстоятельств



Что для этого требуется?

- Знания
- Инструменты
- Изменение поведения




# Укрепление здоровья на уровне общины и общества в целом

Деятельность по созданию благоприятной  
окружающей среды, начиная с физического уровня  
инфраструктуры и ресурсов через доступ к информации и  
просвещение до законодательно-политического уровня



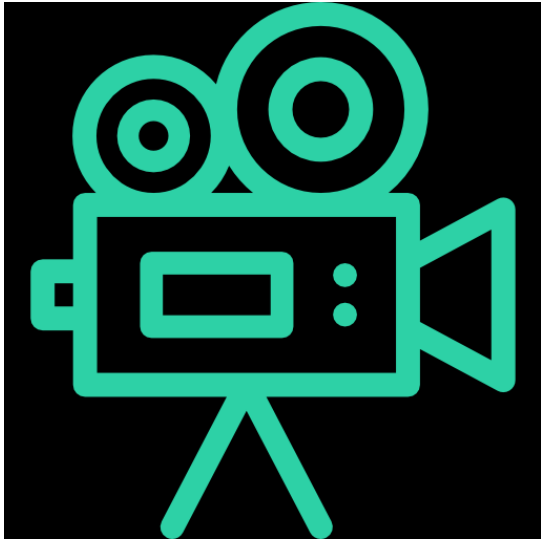
## Руководящий принцип в укреплении здоровья

Создание среды, обеспечивающей здоровое   
поведение в партнерстве с общиной и удовлетворении ее  
потребностей

**To make the healthy choice easiest**

**Сделать здоровый выбор самым простым**





[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=Qo6QNU8kHxI](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Qo6QNU8kHxI)

