

Zrozumienie znaczenia zdrowia dla jednostki i społeczeństwa

- **Zdrowie** – stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności.
- W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy.

- **Wyróżnia się:**
- **Zdrowie fizyczne** – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów;
- **Zdrowie psychiczne:**
- **Zdrowie emocjonalne** – zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją,
- **Zdrowie umysłowe** – zdolność do logicznego, jasnego myślenia;
- **Zdrowie społeczne** – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi;
- **Zdrowie duchowe** – u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobisty zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi.

Według Zygryda Juczyńskiego mylnie jest przedstawianie zdrowia i choroby jako przeciwstawnych krańców jednowymiarowej ciągłości. Stan psychiczny chorego i życzliwość społeczna może równoważyć stan chorobowy. Natomiast problemy emocjonalne lub izolacja społeczna mogą sprawić, iż człowiek mimo pełnej sprawności fizycznej poczuje się chory.

Wyznaczniki zdrowia

Według Światowej Organizacji Zdrowia na zdrowie indywidualne i zdrowie zbiorowości wpływa wiele czynników. Są to głównie warunki środowiska otaczającego, czynniki genetyczne, warunki ekonomiczne, poziom wykształcenia, stosunki międzyludzkie w bliskim otoczeniu i w rodzinie. W mniejszym stopniu jest to dostępność i korzystanie z opieki zdrowotnej.

Według Lalonde'a występują cztery czynniki wpływające na stan zdrowia człowieka. Są to:

- Biologia,
- środowisko,
- Styl życia oraz
- Opieka zdrowotna.

- Zdrowie można więc zachować i polepszyć nie tylko dzięki zastosowaniu dorobku zaawansowanej nauki o zdrowiu i opiece zdrowotnej, ale także poprzez wybór prawidłowego stylu życia

Nauka o zdrowiu

Nauka o zdrowiu obejmuje wiele dyscyplin. Wyróżnia się dwa główne podejścia:

- badanie ciała ludzkiego i spraw związanych ze zdrowiem w celu zrozumienia funkcjonowania organizmu ludzkiego (i zwierzęcego),
- zastosowanie tej wiedzy w celu polepszenia zdrowia a także zapobiegania i leczenia chorób.

Badania dotyczące zdrowia przeprowadzane są głównie w takich dyscyplinach jak biologia, chemia czy fizyka a także w różnorodnych dziedzinach multidyscyplinarnych (na przykład socjologia medycyny). Innymi dziedzinami przyczyniającymi się do poszerzenia wiedzy o zdrowiu, w których wykonywane są badania są biochemia, epidemiologia i genetyka.

Celem stosowanych nauk zdrowotnych jest nie tylko poszerzenie wiedzy o zdrowiu, ale także bezpośrednie go polepszenie. Niektórymi z nich są: inżynieria biomedyczna, biotechnologia, pielęgniarstwo, dietetyka, farmakologia, farmacja, zdrowie publiczne (zobacz poniżej), psychologia, fizjoterapia i medycyna. Świadczenie usług na rzecz utrzymania lub polepszenia zdrowia człowieka nosi nazwę opieki zdrowotnej (zobacz powyżej).

Pomiar stanu zdrowia

Pomiaru stanu zdrowia dokonuje się po analizie następujących czynników:

- Zapadalność
- Chorobowość
- Umieralność
- Śmiertelność
- Obciążenie chorobowe ludności.

Utrzymanie zdrowia

Zdrowie jest wynikiem działania czynników związanych z dziedziczeniem genetycznym, środowiskiem, stylem życia i opieką medyczną. Promocja zdrowego stylu życia może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia i ograniczyć zapotrzebowanie na opiekę medyczną.

Ochrona zdrowia polega na zapobieganiu i leczeniu chorób a także o utrzymaniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego poprzez korzystanie z usług medycznych, pielęgniarских oraz pokrewnych profesji medycznych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, ochrona zdrowia obejmuje wszelkie działania mające na celu promowanie zdrowia, do których zalicza się środki zapobiegawcze, łagodzące i lecznicze, stosowane nie tylko w stosunku do jednostek, ale także w stosunku do populacji.

Świadczenie takich usług stanowi o systemie opieki zdrowotnej, obejmującym organizacje rządowe, takie jak Narodowy Fundusz Zdrowia.

- **Inne czynniki sprzyjające utrzymaniu zdrowia**
- Dieta wpływa na zdrowie i wydajność organizmu. Dietetyka analizuje pewne składniki pożywienia, które mogą powodować różne choroby, a także wpływają na pogorszenie stanu zdrowia. Analizuje również suplementy diety, które są skuteczne w zapobieganiu różnym chorobom. Dietetyka próbuje również analizować jak i dlaczego niektóre trendy w dietetyce wpływają na stan zdrowia. Właściwa dieta powinna być także pomocna w wyrównywaniu poziomu energetycznego i właściwego napięcia mięśniowego.

- Ćwiczenia fizyczne mają na celu polepszenie lub utrzymanie sprawności fizycznej oraz zdrowia człowieka. Ponadto jednym z ich celów jest doskonalenie zdolności i umiejętności ruchowych. Częste i regularne ćwiczenia fizyczne są ważnym elementem w zapobieganiu wielu chorób, takich jak : [rak](#), [miażdżyca](#), [choroby krążeniowo-naczyniowe](#), [cukrzyca typu drugiego](#), [otyłość](#) czy bóle pleców.

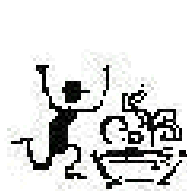
W zależności od wywołanego efektu, ćwiczenia dzieli się na trzy grupy:

- **Ćwiczenia gibkości** – poprawiają zakres ruchów mięśni i stawów,
- **Ćwiczenia wytrzymałości tlenowej** – poprawiają wydajność sercowo-naczyniową i oddechową,
- **Ćwiczenia beztlenowe** – ćwiczenia siłowe oraz szybkościowe – podnoszą siłę mięśni.

Ćwiczenia fizyczne są ważne ze względu na utrzymanie sprawności fizycznej, do której zalicza się: prawidłową wagę, budowę i utrzymanie zdrowych kości, mięśni i stawów; promowanie dobrego samopoczucia fizycznego; zmniejszanie ryzyka operacji chirurgicznych, oraz wzmacnianie systemu odpornościowego. Istotne jest, aby program ćwiczeniowy uzupełnić o odpowiednią dietę, która zapewniając równowagę makro i mikroskładników, pomoże organizmowi w procesie regeneracji po wyczerpujących ćwiczeniach. Zaniedbanie diety lub programów ćwiczeniowych prowadzi zwykle do pogorszenia stanu zdrowia. Zaniedbania te wynikają z zaburzeń odżywiania, takich jak bulimia sportowa, anoreksja lub inne typy bulimii, niedoinformowania, braku organizacji lub motywacji.

Higiena pozwala na utrzymanie skóry w czystości w celu zapobiegania infekcjom i chorobom oraz o unikaniu kontaktu z drobnoustrojami. Do higieny zalicza się następujące czynności: kąpiel, mycie zębów, używanie nici dentystycznych, mycie rąk szczególnie przed posiłkami, mycie jedzenia przed spożyciem, sterylizacja narzędzi kuchennych przed i po przygotowaniu posiłków i wiele innych.

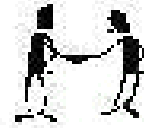
- **Ochrona zdrowia w miejscu pracy**
- Wiele instytucji i firm zauważa, że dobre samopoczucie pracowników wpływa korzystnie na wydajność pracy, a także na wzrost morale pracowników i ich lojalność wobec pracodawcy. Programy poprawy samopoczucia w miejscu pracy mogą obejmować salony fitness, prezentacje zdrowotne, ułatwiony dostęp do specjalistów, którzy mogą pomóc pracownikom w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz w pozbyciu się rozmaitych nałogów. Niektórzy pracodawcy decydują się na zapewnienie swym pracownikom regularnych wizyt lekarskich, w czasie których lekarz ocenia nie tylko aktualny stan zdrowia pracownika a także ryzyko późniejszego wystąpienia rozmaitych dolegliwości.



Higiena osobista



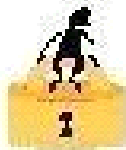
**Aktywność
ruchowa**



**Pozytywne relacje
międzyludzkie**



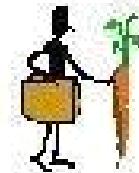
Radość



**Komfort fizyczny
i psychiczny**



**Zdrowy
styl
życia**



Prawidłowe żywienie



**Radzenie sobie
ze stresem**



Zadowolenie



**Wypoczynek
czynny i bierny**

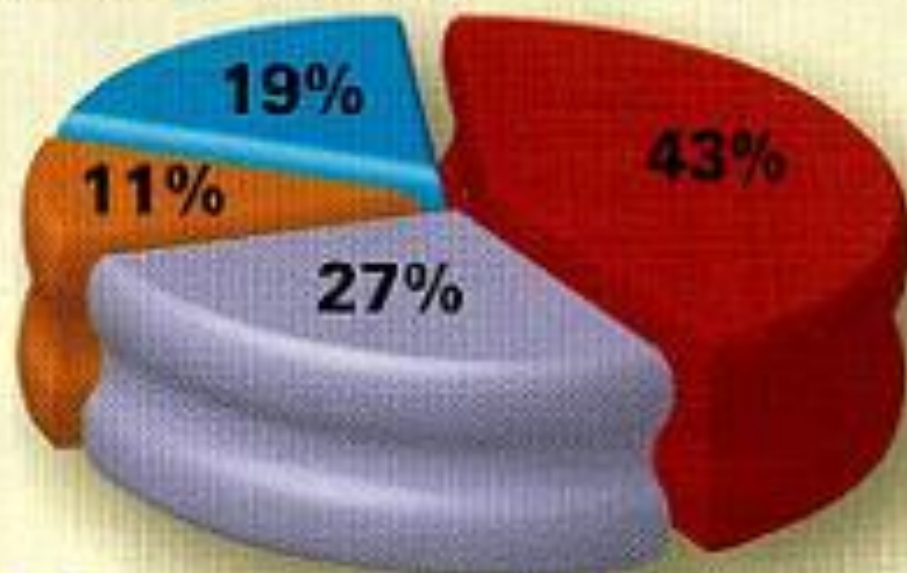


Energia





CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA STAN NASZEGO ZDROWIA:



27% Genetyczne

11% System opieki
zdrowotnej

19% Środowiskowe

43% Styl życia

www.who.int

Rodzina wspomaga emocjonalnie i opiekuńczo jednostkę w sytuacji choroby, pozwala na odreagowanie silnych napięć emocjonalnych, niekorzystnych dla zdrowia, zabezpiecza w trudnych sytuacjach życiowych, realizuje pełną opiekę i pomoc w samoobsłudze i innych czynnościach.

Można więc stwierdzić, że zdrowie poszczególnych jednostek, a w efekcie całego społeczeństwa jest w dużym stopniu uwarunkowane prawidłowym funkcjonowaniem rodziny.

Niestety między rodziną a zdrowiem mogą zachodzić również negatywne relacje. Prowadzone badania pozwoliły sporządzić listę czynników i sytuacji rodzinnych odpowiedzialnych za chorobę człowieka. W indeksie tym wymieniono strukturalne (np. niepełna rodzina) i funkcjonalne cechy rodziny (np. dysfunkcja emocjonalna, opiekuńcza i socjalizacyjna).

Wśród wyodrębnionych czynników znalazły się:

- konflikty;
- odrzucenie emocjonalne;
- brak więzi, zainteresowania;
- niewydolność materialna;
- nieprawidłowość postaw i realizacji ról rodzicielskich;
- zaburzenia w komunikowaniu;
- nadmierna dominacja jednego z rodziców;
- nieobecność fizyczna i/lub psychiczna rodziców (zwłaszcza matki);
- styl wychowania.

Bardzo duży wpływ na funkcjonowanie rodziny, a tym samym na rozwój i zdrowie jej członków mają:

- ubóstwo;
- bezrobocie;
- dzietność;
- wykształcenie;
- styl życia (dieta, aktywność fizyczną, palenie tytoniu. nadużywanie alkoholu itp.).

- **Zdrowie jednostki jako dobro społeczne.**
- Współczesny model zdrowia zakłada holistyczną wizję człowieka. W modelu tym ważne jest ciało, psychika, rodzina, kultura, funkcjonowanie w środowisku zawodowym, koleżeńskim, przynależność do społeczności lokalnej, wpływ czynników psychospołecznych na stan zdrowia jednostki. Zdrowie dla człowieka jest wartością, dzięki której może realizować swoje aspiracje, przekształcać i zmieniać środowisko, radzić sobie w codziennym życiu. Zdrowy obywatel jest bogactwem dla państwa i społeczeństwa, gwarantuje mu rozwój społeczno - ekonomiczny, wytwarzanie dóbr materialnych, wysoki poziom i jakość życia. Aby ludzie byli zdrowi i mogli się rozwijać, powinni mieć zapewnione odpowiednie warunki bytowe, materialne i społeczne.

Badania wskazują, że na zdrowie człowieka mają wpływ cztery podstawowe grupy czynników. Są to:

- Styl życia i zachowania zdrowotne, które mają największy wpływ na stan naszego zdrowia (50 - 60%). Są to czynniki najbardziej zależne od jednostki. W zależności od chęci, potrzeb i świadomości człowiek może zmieniać styl życia, aby poprawić stan swoje zdrowie.
- Środowisko fizyczne i społeczne (ok. 20 - 25%).
- Czynniki genetyczne (ok. 20%).
- Służba zdrowia, która może rozwiązać tylko ok. 10 - 15% problemów zdrowotnych ludzi.

W artykule tym skupię się przede wszystkim na czynnikach społecznych warunkujących zdrowie.

Najważniejszymi czynnikami społecznymi mającymi negatywny wpływ na zdrowie są przede wszystkim ubóstwo i bezrobocie. Innymi czynnikami ważnymi dla zdrowia są: status zawodowy, warunki mieszkaniowe, dochód, poziom edukacji.

Stan zdrowia osób o niższym statusie materialnym jest znacznie gorszy w porównaniu do stanu zdrowia osób lepiej sytuowanych. Sytuacja materialna ma wpływ na warunki życia, mieszkaniowe, pracy, odżywianie, styl życia, dostęp do opieki zdrowotnej. Ubóstwo warunkuje wykorzystywanie posiadanych środków finansowych, w pierwszej kolejności na najpotrzebniejsze, podstawowe potrzeby (pożywienie).

Zatrudnienie ściśle wiąże się z miejscem jednostki w społeczeństwie, poziomem osiąganego dochodu oraz pozycją społeczną. Brak zatrudnienia wpływa negatywnie na jednostkę, na jej poczucie wartości, samopoczucie, warunki życia. Niesie to za sobą konsekwencje zdrowotne dla niej i dla społeczeństwa. Często, bowiem utrata pracy i co za tym idzie pogłębiające się ubóstwo jest przyczyną pogarszania się stanu zdrowia i zapadania na wiele chorób.

Zawód i pozycja zawodowa wpływa na wydatkowanie energii fizycznej i ryzyko związane z wykonywaniem określonej pracy. Niższy status społeczny wiąże się przede wszystkim z pracą w szkodliwych warunkach, pracą fizyczną wymagającą znacznego wydatkowania energii. Może to prowadzić do szeregu chorób zawodowych oraz wypadków przy pracy. To z kolei prowadzi do powstawania niepełnosprawności oraz czasowej lub stałej niezdolności do pracy. Wyższa pozycja społeczna wiąże się z większą odpowiedzialnością, a tym samym z większym stresem. Umiejętność radzenia sobie ze stresem ma kluczowy wpływ na zdrowie. Chroniczny długotrwały stres przyczynia się do wielu chorób [m.in.](#) choroby wieńcowe, nowotworowe, nasilenia cukrzycy, epilepsji.

Poziom edukacji odzwierciedla poziom świadomości społecznej i zdrowotnej. Osoby lepiej wykształcone posiadają większą wiedzę, która umożliwia dokonywanie im wyborów prozdrowotnych i umiejętne rozwiązywanie problemów zdrowotnych. Badania pokazały, że osoby posiadający wyższe wykształcenie odznaczają się prozdrowotnym stylem życia: odżywiają się racjonalniej, są aktywne fizycznie, przejawiają większą aktywność w poszukiwaniu opieki medycznej, w mniejszym stopniu stosują używki, pracują w lepszych warunkach od osób z niższym wykształceniem.

Zdrowie jest jednym z ważniejszych czynników warunkujących aktywność jednostki w wielu wymiarach: gospodarczym, społecznym, zawodowym, kulturowym. Tym samym oddziałuje w ostatecznym wymiarze na ogólny poziom gospodarczej aktywności danego społeczeństwa. Dlatego priorytetem dla społeczeństwa i państwa powinna być minimalizacja tych negatywnych czynników, które przyczyniają się do osłabienia kondycji zdrowotnej jednostek.

Znaczenie zdrowia dla społeczeństwa

- Higiena osobista jest dziedziną, której zadaniem jest utrzymanie zdrowia człowieka, jest w okresie dzieciństwa określonych nawyków i umiejętności, które decydują nie tylko o zdrowiu, ale również o środowisku społecznym. W ostatnich dziesięcioleciach jesteśmy świadkami dynamicznego **rozwoju** nauki i techniki. Ludzie pochłonięci troską o wygodniejsze życie, coraz częściej zapominają o swojej biologicznej egzystencji. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, jej stały postęp jest nieodwracalny. Rozwojowi techniki i urbanizacji towarzyszą czasem zjawiska niekorzystne dla ludzkiej egzystencji. Ich agresywność w stosunku do człowieka polega na eliminowaniu z ludzkiego życia ruchu i pracy fizycznej, a także na dewastacji i zanieczyszczeniu środowiska. Udogodnienia cywilizacyjne, środki komunikacyjne, automatyzacja, różnego rodzaju maszyny - zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym ludzi. Również środki masowego przekazu, szczególnie telewizja, z roku na rok zabierają człowiekowi coraz więcej wolnego czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia. Zmiany warunków społeczno-ekonomicznych, rozwój higieny i medycyny przyczyniły się do spadku umieralności. Znacznie też zmalała liczba zachorowań na choroby zakaźne, głównie wśród **dzieci**. Niektóre **choroby** mają dziś przebieg łagodniejszy, nie powodują tak częstych, jak dawniej powikłań i następstw. Czas życia człowieka w Europie wydłużył się średnio w około 30 lat od początków naszego stulecia. Dzisiaj w Polsce kobiety żyją przeciętnie 76,1 a mężczyźni 67,5 lat. Ten przeciętny przyrost długości życia, jaki wykazują statystyki, nie idzie w parze z ogólną poprawą ludzkiego zdrowia. Badania lekarskie wykazują, że liczba osób w wieku produkcyjnym nie wykazujących patologicznych zmian jest niewielka. Badania przeprowadzone przez Lubelską Akademię Medyczną wśród młodzieży wykazały, że już u 17-19-latków występują podstawowe czynniki ryzyka decydujące o zawałach serca. Siedem procent nastolatków ma nadciśnienie tętnicze, 3% podwyższony poziom cholesterolu, a 1% cierpi na otyłość. W starszych grupach wiekowych wskaźniki te wzrastają dwukrotnie. Wynika to ze złego odżywiania się i osiadłego stylu życia. Polacy zajmują pod tym względem jedno z czołowych miejsc w Europie. Wśród **młodzieży** szkolnej co czwarty uczeń lub uczennica wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Plagą stają się coraz częściej występujące u dzieci i młodzieży wady postawy ciała. Współczesne tempo życia i zmieniające się środowisko w jakim żyjemy stają się częstą przyczyną powstawania niekorzystnych zmian w postawie ciała. Dodatkowo nieprawidłowo wykonuje się czynności dnia codziennego - niewłaściwie wykorzystując możliwości swojego ciała. Pewne jego części pacują za dużo inne za mało. Odzwierciedla się to, po czasie, w zaburzeniach układu ruchu (zwłaszcza kręgosłupa

- Aktywność fizyczna wzmacnia też cały organizm, co pozwala na bardziej
- wydajną pracę i kontakty społeczne. Aktywność ta, zwłaszcza w postaci
- uprawiania sportu, wymaga umiejętności współdziałania z innymi,
- przestrzegania pewnych norm i zasad kierujących zmaganiem sportowym. W
- ten sposób przyczynia się do polepszenia własnych kontaktów z innymi czyli
- do zdrowia społecznego. Brak aktywności ruchowej powoduje negatywne
- następstwa w sferze kontaktów społecznych. Dziecko przez aktywność fizyczną,
- „przez ruch nawiązuje kontakt z rodzicami i innymi ludźmi (...)”¹¹. Aktywność
- ruchowa, zwłaszcza w postaci sportu np. gry w ringo, może przyczynić się do
- integracji różnych grup społecznych”¹². Tu mają swoje duże znaczenie
- społeczne zawody sportowe, poczynając od najniższego szczebla aż po
- ogólnoswiatowe olimpiady i międzynarodowe mistrzostwa w różnych
- dyscyplinach sportu.

- Współczesny model zdrowia zakłada holistyczną wizję człowieka. W modelu tym ważne jest ciało, psychika, rodzina, kultura, funkcjonowanie w środowisku zawodowym, koleżeńskim, przynależność do społeczności lokalnej, wpływ czynników psychospołecznych na stan zdrowia jednostki. Zdrowie dla człowieka jest wartością, dzięki której może realizować swoje aspiracje, przekształcać i zmieniać środowisko, radzić sobie w codziennym życiu. Zdrowy obywatel jest bogactwem dla państwa i społeczeństwa, gwarantuje mu rozwój społeczno - ekonomiczny, wytwarzanie dóbr materialnych, wysoki poziom i jakość życia. Aby ludzie byli zdrowi i mogli się rozwijać, powinni mieć zapewnione odpowiednie warunki bytowe, materialne i społeczne. Badania wskazują, że na zdrowie człowieka mają wpływ cztery podstawowe grupy czynników. Są to:
 - a) Styl życia i zachowania zdrowotne, które mają największy wpływ na stan naszego zdrowia (50 - 60%). Są to czynniki najbardziej zależne od jednostki. W zależności od chęci, potrzeb i świadomości człowiek może zmieniać styl życia, aby poprawić stan swoje zdrowie.
 - b) Środowisko fizyczne i społeczne (ok. 20 - 25%).
 - c) Czynniki genetyczne (ok. 20%).
 - d) Służba zdrowia, która może rozwiązać tylko ok. 10 - 15% problemów zdrowotnych ludzi.
- Wśród wielu czynników determinujących rozwój i zdrowie człowieka znalazły się: zadatki wrodzone i określone właściwości psychofizyczne, własna aktywność jednostki, wychowanie i środowisko.
- Szczególnie miejsce zajmuje między nimi środowisko. Nie, dlatego, by miało ostatecznie determinować proces kształcenia człowieka, ale ze względu na to, że wszystkie procesy życiowe - biologiczne, psychiczne i społeczne - przebiegają zawsze w jakimś środowisku i w reakcjach na jego wpływ (bodźce) ujawniają się prawidłowości i nieprawidłowości rozwoju procesów życiowych.
- Przez środowisko rozumie się najogólniej zespół składników otoczenia, wywierających zauważalny wpływ na jednostkę. Krąg środowiskowy to zespół składników rzeczowych (materialnych) i osobowych (personalnych) powiązanych określonymi układami organizacyjnymi. W przeciętnych warunkach życie dziecka, od narodzin do dojrzałości, przebiega w następujących kręgach środowiskowych:
 - rodzina
 - sąsiedztwo
 - nieformalna grupa rówieśnicza
 - organizacje dziecięce
 - placówki oświatowe (przedszkole, szkoła ...)
 - wczasy i formy zorganizowanego wypoczynku
 - instytucje społeczne (placówki, urzędy)
 - placówki kultury, środki masowego przekazu
 - zakład pracy

Bibliografia

- http://www.kul.pl/files/803/biblioteczka_cyfrowa/Wolicki_Aktywnosc_ruchowa.pdf
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie>
- https://www.google.pl/search?q=zdrowie&client=firefox-a&hs=z3B&rls=org.mozilla:pl:official&channel=sb&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=-JydU8j_C9GV7AaC8oH4Dw&ved=0CAgQ_AUoAQ&biw=1366&bih=608#facrc= &imgdii= &imgrc=6irWdEp0-xeMPPM%253A%3BUQYJLM8lvuEowM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.spboguchwala.szkolnastrona.pl%252Fcontainer%252Fgwiazda.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.spboguchwala.szkolnastrona.pl%252Findex.php%253Fp%253Dm%2526idq%253Dzt%252C72%3B390%3B343
- https://www.google.pl/search?q=zdrowie&client=firefox-a&hs=z3B&rls=org.mozilla:pl:official&channel=sb&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=-JydU8j_C9GV7AaC8oH4Dw&ved=0CAgQ_AUoAQ&biw=1366&bih=608#facrc= &imgdii=6irWdEp0-xeMPPM%3A%3BPD9XxXmkwR7SQM%3B6irWdEp0-xeMPPM%3A&imgrc=6irWdEp0-xeMPPM%253A%3BUQYJLM8lvuEowM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.spboguchwala.szkolnastrona.pl%252Fcontainer%252Fgwiazda.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.spboguchwala.szkolnastrona.pl%252Findex.php%253Fp%253Dm%2526idq%253Dzt%252C72%3B390%3B343
- https://www.google.pl/search?q=zdrowie&client=firefox-a&hs=z3B&rls=org.mozilla:pl:official&channel=sb&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=-JydU8j_C9GV7AaC8oH4Dw&ved=0CAgQ_AUoAQ&biw=1366&bih=608#facrc= &imgdii= &imgrc=ziwAgh56vCtt_M%253A%3BzRO8FJCF7TINsM%3Bhttp%253A%252F%252F4.bp.blogspot.com%252F-EDRspcAhSBE%252FUyT4ocAioRI%252FAAAAAAAAAADA%252Fqx3rR0Ndajo%252Fs1600%252Fobrazek_1_500.jpg%3Bhttp%253A%252F%252F4.bp.blogspot.com%252F2013%252F06%252Fco-to-jest-zdrowy-styl-zycia.html%3B500%3B360
- https://www.google.pl/search?q=zdrowie&client=firefox-a&hs=z3B&rls=org.mozilla:pl:official&channel=sb&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=-JydU8j_C9GV7AaC8oH4Dw&ved=0CAgQ_AUoAQ&biw=1366&bih=608#facrc= &imgdii= &imgrc=Yf2KxE4UES21AM%253A%3BIIIG8xsV2GyBDEM%3Bhttp%253A%252F%252F2.bp.blogspot.com%252F-vPm1GqX3qY%252FURv0K6y5aLI%252FAAAAAAAAAABs%252F1QmqFb-KTU8%252Fs640%252FPiRAMI~1.JPG%3Bhttp%253A%252F%252Fz-tikiem-po-zdrowie.blogspot.com%252F%3B547%3B384
- https://www.google.pl/search?q=zdrowie&client=firefox-a&hs=z3B&rls=org.mozilla:pl:official&channel=sb&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=-JydU8j_C9GV7AaC8oH4Dw&ved=0CAgQ_AUoAQ&biw=1366&bih=608#facrc= &imgdii=nwXeQOaPlp0wVM%3A%3B8oef9MtUWlykM%3BnwXeQOaPlp0wVM%3A&imgrc=nwXeQOaPlp0wVM%253A%3Bak5FOb7hoJ8wCM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.dobreksiazki.pl%252Fokladki%252Fduze%252Frecepta-na-zdrowie-o12616-1.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.dobreksiazki.pl%252Fb12616-recepta-na-zdrowie.htm%3B500%3B758

Prezentację wykonały:

Klaudia Marć

Justyna Konc

Paulina Kubicka

Patrycja Polus

Kamila Kabała

Sandra Gała

Olga Kopacz

Emila Sas

Wiktoria Poraj