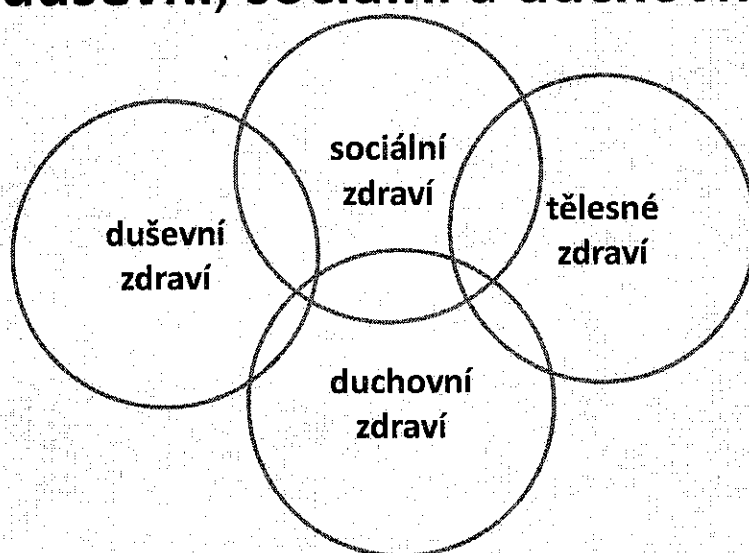


Současná definice zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav **tělesné, duševní, sociální a duchovní** pohody.

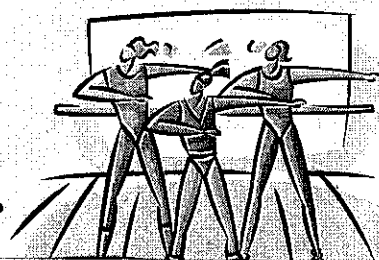


Tělesné zdraví

týká se naší **kondice** čili **zdatnosti**.

Základem pro zachování tělesného zdraví je **pravidelné cvičení, správné dýchání a uvolnění svalového napětí**.

Důležitým faktorem tělesného zdraví je **strava a tělesná hygiena**.



Duševní zdraví

Základem je **čistota myšlení** směřující k dobru bez postranních úmyslů, pocit svobody, spokojenosti a zdravé sebevědomí.

Důležitý je **smích**, projevy radosti a dobré nálady. **Smích** je starší než řeč a je vrozený.

