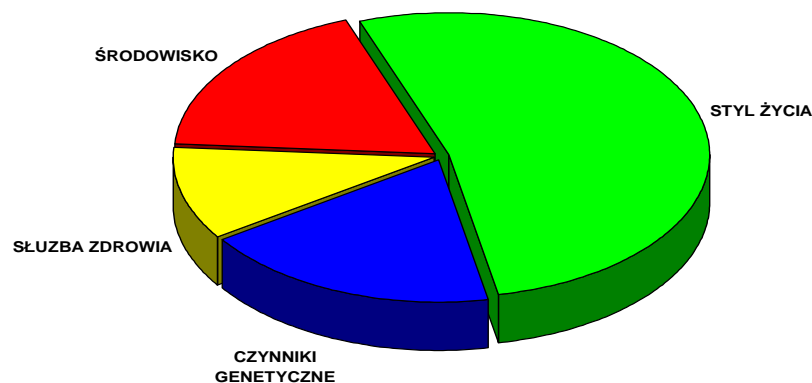


Prof. dr hab. Irena Celejowa

25- lecie Warszawskiej Szkoły Zdrowia

Współczesne czasy przyniosły trudne do opanowania problemy zdrowotne. Na bogatej Północy naszego globu szerzą się **choroby z nadmiaru** spożycia, a na biednym Południu - z **niedoboru i głodu**. U **sytych choroby niezakaźne**, degeneracyjne, zaburzenia przemiany materii, głównie choroby układu krążenia, otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory złośliwe; u **głodnych** – odwieczne **choroby zakaźne**, gruźlica, malaria oraz nowo pojawiające się: AIDS, krwawa gorączka i kilkadziesiąt innych.

Perspektywy zwycięskiego z nimi zmagania stworzyły dopiero w latach 70. XX w badania kanadyjskiego ministra zdrowia Marca Lalonde'a, który najpilniejsze zadania zawarł w tzw. „polach zdrowia”. Okazało się, że zachowanie i doskonalenie zdrowia zależy **w ponad 50% od stylu życia**, od wpływu środowiska w ok. 20%, od czynników genetycznych w ok. 20%, a od służby zdrowia jedynie w 10-15%.



Ryc. 1. „Pola zdrowia” wg Lalonde’a

Od tego czasu, czyli od ponad 30. lat żywiłowo rozwija się nowa gałąź interdyscyplinarnej wiedzy – **promocja zdrowia**, nacełowana na działania, zgodne z „polami zdrowia”. A zatem w **edukacji zdrowotnej** ludności poczesne miejsce zajmuje **zdrowy styl życia**. To właśnie zadanie postawiłam sobie organizując przed 25. laty społeczną, nieobligatoryjną, działającą permanentnie, wolną wszechnicę, **Warszawską Szkołę Zdrowia**, pod hasłem „Nie dajmy się”.

Główne czynniki zdrowego stylu życia to: **ruch, higiena, racjonalne żywienie, unikanie uzależnień, poszanowanie środowiska, umiejętność rozładowywania nadmiernego stresu, zgodne współżycie społeczne, także w rodzinie, wychowanie seksualne i in.**



Ryc.2. Czynniki zdrowego stylu życia

Wytyczne dla zdrowego stylu życia stwarzają wyniki badań w licznych dyscyplinach naukowych. Wielkim atutem Warszawskiej Szkoły Zdrowia, w której wszyscy: **i organizatorzy i wspaniali wykładowcy - są wolontariuszami** – jest zyskiwanie współpracy specjalistów **najwyższej rangi**, profesorów, docentów, doktorów, często dyrektorów i kierowników najważniejszych instytucji naukowych i dydaktycznych w Polsce. Formą naszej pracy są wykłady i panele pt. „Biesiada o zdrowiu”. Nauczanie zdrowego stylu życia ma na celu **zapobieganie** przede wszystkim **chorobom społecznym**, których istota, leczenie i rehabilitacja są również tematem zajęć.

W celu utrwalenia zdobytej wiedzy, prowadzimy działalność wydawniczą. Ukazały się dwa tomy monografii z wyborem wykładów z 10. lat oraz 11 tomów czasopisma „Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia”. Wszystkie wydawnictwa i różne materiały są rozprowadzane bezpłatnie.

Dzięki takiej metodzie pracy cieszymy się niezmiennie wysoką frekwencją słuchaczy w zajęciach. W ciągu 25. lat działalności Warszawskiej Szkoły Zdrowia nie zawiódł nas żaden ze znakomitych wykładowców. Również przez to całe ćwierćwiecze osobiście prowadziłam wszystkie dotychczasowe zajęcia.