

## Anotácia prednášky

### *Prečo a ako sa starať o svoje zdravie komplexne a dlhodobo?*

Zdravie sa podľa štatistík pokladá za jednu z najvyšších hodnôt v súčasnej európskej (aj našej) spoločnosti. Napriek tomu, konkrétna, komplexná a vytrvalá, *starostlivosť* oň býva často problém - ani nie tak teoretický (porozumenie), ako skôr praktický (ako na to, odkiaľ začať, ako vytrvať...). Pri každom ľudskom rozhodnutí je vhodné zadefinovať si najprv motív (prečo) - ako sa správne hovorí, "ak je dost' silné *prečo*, ľahšie sa nájde aj *ako*". Aktuálny životný štýl je dost' náročný pre dlhodobú udržateľnosť zdravia - takže je dobré sa nad tým hlbšie zamyslieť. Keď sa budeme "viest' prúdom", zdravie si zrejme neudržíme.

V tejto súvislosti je užitočné vziať tiež do úvahy vzájomné prepojenie tela, duše a ducha v osobnosti človeka, a tým aj potrebu starostlivosti o všetky tri oblasti a vzájomné prelínanie medzi nimi. Ale dobrá správa je, že *sme nastavení na zdravie*. Takže začať sa dá kedykoľvek a vhodné je napredovať postupnými krokmi. A v rámci kolektívu školy si v tomto môžeme byť vzájomne veľmi nápomocní: „*Dobré zvyky sa lepšie tvoria aj žijú v dobrej partii.*“

Prednáška môže byť zameraná na zamestnancov školy, študentov, alebo spoločne - podľa potrieb a záujmu zo strany manažmentu školy. Prípadne môže byť rozdelená do série viacerých prednášok.

doc. PhDr. ThDr. Stanislav Košč, PhD.  
poradenstvo a sprevádzanie v zdravom životnom štýle  
+421-910-842976