



СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ОСНОВА БЛАГОПОЛУЧИЯ



Что такое соматическое здоровье?

Соматическое здоровье – это физическое состояние организма, отражающее работу внутренних органов и систем. Оно зависит от генетики, образа жизни и окружающей среды

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

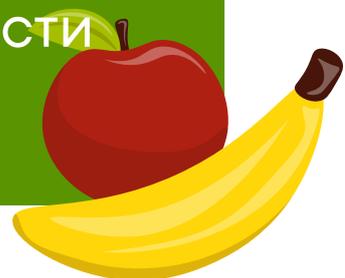
- ✓ Психологическое равновесие – управление стрессом, позитивный настрой.
- ✓ Здоровое питание – употребление натуральных продуктов, баланс белков, жиров, углеводов и витаминов.
- ✓ Физическая активность – регулярные нагрузки (ходьба, спорт, зарядка).
- ✓ Качественный сон – восстановление организма ночью, 7-9 часов сна.
- ✓ Отказ от вредных привычек – избегание алкоголя, курения, наркотиков.



ПРИЗНАКИ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ



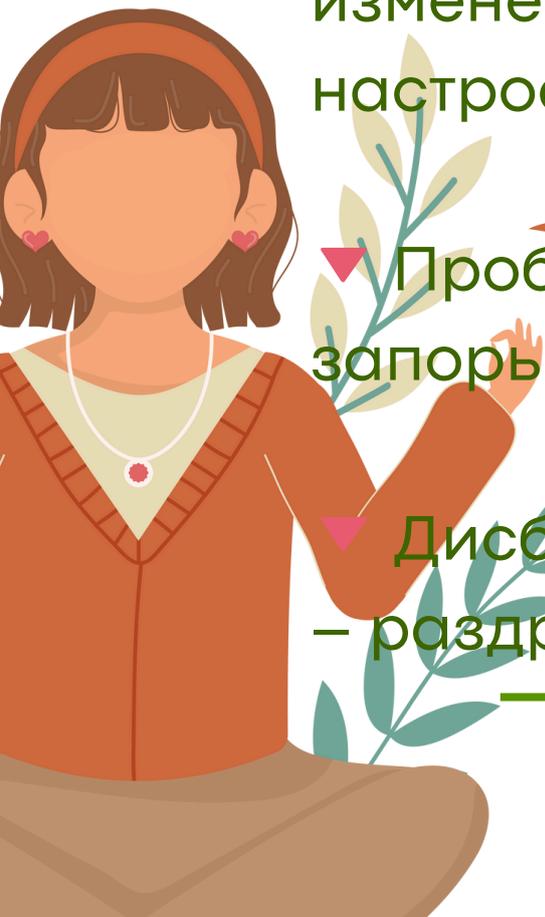
- ✓ Высокий уровень энергии и работоспособность
- ✓ Сильный иммунитет, редкие заболевания
- ✓ Нормальный вес и индекс массы тела (ИМТ)
- ✓ Хорошее пищеварение и регулярный стул
- ✓ Отсутствие частых головных болей и хронической усталости



ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НАРУШЕНИИ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?

- ▼ Ослабленный иммунитет – частые простуды и инфекции
- ▼ Нарушения сна – бессонница или постоянная усталость
- ▼ Гормональные сбои – изменения в весе, перепады настроения
- ▼ Проблемы с ЖКТ – вздутие, запоры, изжога

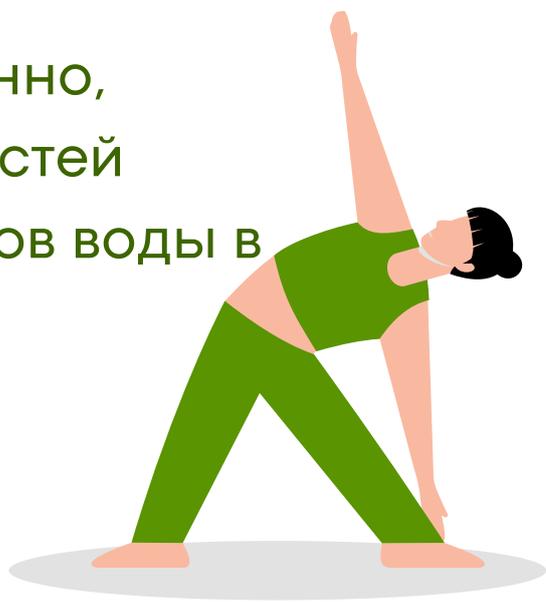
Дисбаланс нервной системы – раздражительность, апатия



КАК СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ?



- ◆ Питайтесь сбалансированно, избегайте фастфуда и сладостей
- ◆ Пейте не менее 1,5–2 литров воды в день
- ◆ Делайте зарядку, больше двигайтесь в течение дня



- ◆ Уделяйте время отдыху, избегайте переутомления
- ◆ Регулярно проходите медицинские обследования



ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ!



Спасибо за внимание!

Педагогический факультет



+772-12-35-11-55



pf_ksy@mail.ru



ksu_pedfak



Ул.Карбышева,7,корпус №11

