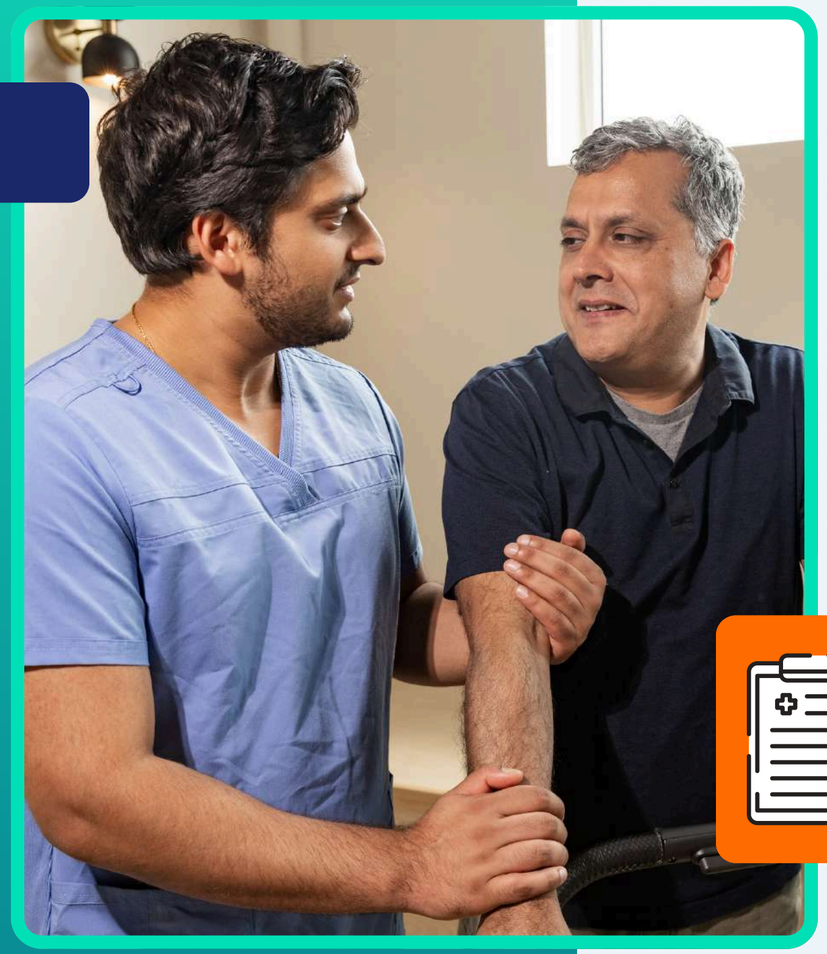


СКРІНІНГ_ ДІАГНОСТИКА ЗДОРОВ'Я



Скрінінг-діагностика здоров’я

Мета дисципліни:
Формування у студентів знань і практичних умінь з оцінки стану здоров’я, виявлення відхилень на ранніх стадіях, а також розроблення індивідуальної системи збереження, формування та зміцнення здоров’я людини.
Актуальність:
Сучасний спосіб життя часто супроводжується стресами, гіподинамією, нераціональним харчуванням і шкідливими звичками, що призводить до зниження рівня здоров’я населення.
Тому важливо своєчасно проводити скрінінгові дослідження та впроваджувати оздоровчі технології, спрямовані на профілактику, ранню діагностику та самоконтроль за станом організму.



Основні принципи розробки власної оздоровчої системи



- **Системність – гармонійний розвиток фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров’я.**
- **Індивідуальний підхід – урахування віку, статі, фізичного стану та особистих можливостей.**
- **Науковість – використання доказових методів профілактики та самоконтролю.**
- **Безперервність – формування сталих звичок здорового способу життя.**
- **Активність і відповідальність – усвідомлення власної ролі у підтримці здоров’я.**
- **Єдність із природою – використання природних факторів (сонце, повітря, вода, рух).**



Технології оздоровчої системи

Духовне формування:

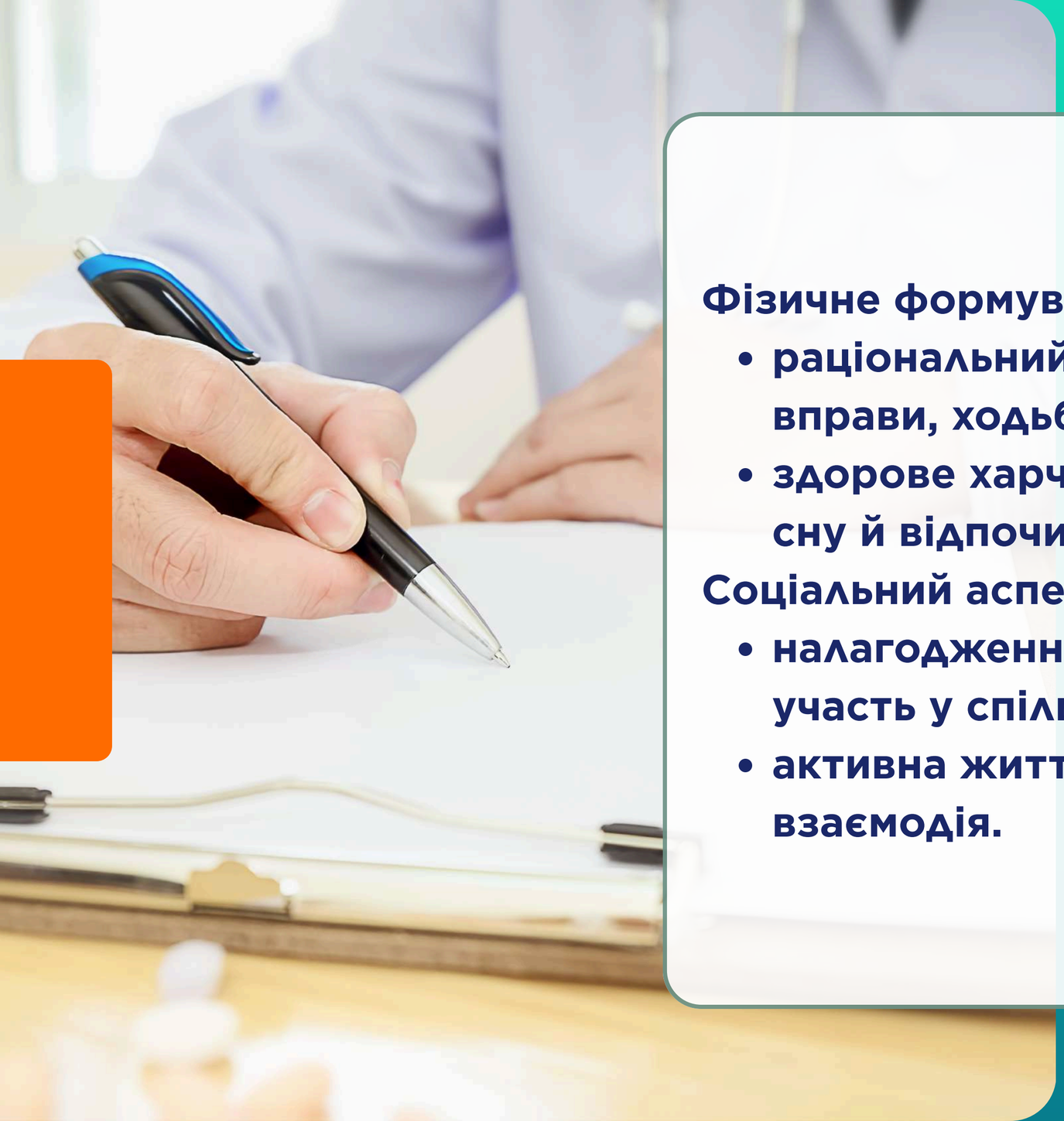
- **розвиток внутрішньої гармонії, усвідомленості, позитивного мислення;**
- **духовні практики, саморефлексія, моральні цінності.**

Психічне формування:

- **саморегуляція, медитація, релаксаційні вправи;**
- **зниження впливу стресу, підтримання емоційної рівноваги.**







Фізичне формування:

- **раціональний руховий режим (фізичні вправи, ходьба, плавання, загартування);**
- **здорове харчування, дотримання режиму сну й відпочинку.**

Соціальний аспект:

- **налагодження гармонійних стосунків, участь у спільних заходах;**
- **активна життєва позиція та соціальна взаємодія.**



Висновок

Скрінінг-діагностика здоров’я — це основа усвідомленого ставлення людини до власного організму.
Розробка особистої оздоровчої системи допомагає підтримувати баланс між фізичним, психічним і духовним станом, сприяє активному довголіттю та високій якості життя.