

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

*Порадник для тих, хто піклується
про своє здоров'я*



Чернігівська обласна універсальна наукова
бібліотека імені Софії та Олександра Русових
Філія «Медична бібліотека»

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Порадник для тих, хто піклується про своє здоров'я

Чернігів
2024

Укладачі:
Н. Яременко,
Н. Вереня

Здоровий спосіб життя. Порадник для тих, хто піклується про своє здоров'я / Черніг. ОУНБ ім. Софії та Олександра Русових ; уклад. Н. Д. Яременко, Н. М. Вереня ; відп. за вип. Ю. О. Соболь. – Чернігів, 2024. – 36 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Порадник для тих, хто піклується про своє здоров'я

Відповідальний за випуск

Н. М. Вереня

Комп'ютерний набір

Н. Д. Яременко

Комп'ютерне верстання

К. В. Денисенко

© Чернігівська ОУНБ
імені Софії та Олександра Русових

ПЕРЕДМОВА

Питання здоров'я людини було і залишається на сьогоднішній день дуже актуальним. У чому криється причина, першооснова порушень в організмі людини, котра насамкінець призводить до руйнації, тобто захворюваності, незалежно від його характеру (патогенезу)? Невже, якщо за версією офіційної медицини, вилікувавши або усунувши один недуг, симптоматику, можна вважати людину здоровою? Ні. Це – помилка. Якщо причини, які викликали захворювання, не виявлені повністю і не вивчений сам пацієнт, то збої у здоров'ї будуть тільки накопичуватися, і він стане постійним відвідувачем лікарень.

До цих причин належать:

- екологічне середовище, в якому перебуває людина;
- спосіб життя;
- генетика.

Спираючись на досвід відомих вчених, лікарів, філософів, письменників, ми обрали найважливіші рекомендації щодо збереження та покращення здоров'я. Як берегти здоров'я змолodu у сучасному світі, де екологія, вода, продукти не відповідають стандартам? Як турбуватися про здоров'я, якщо більшість людей веде малорухомиий спосіб життя? Як залежність від комп'ютера, айфонів і смартфонів впливає на загальне самопочуття?

Порадник призначений для всіх, хто прагне покращити своє фізичне та психічне здоров'я. Він підходить як для початківців, так і для тих, хто вже веде активний спосіб життя, але бажає його вдосконалити.

Приємного ознайомлення.

ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ

Поняття «здоров'я» з давнього часу не мало конкретного наукового визначення. Тільки в наш час, із виокремленням такої науки, як валеологія (наука про здоров'я), стало можливим якісно і кількісно визначити це поняття.

«Здоровою може вважатися людина, – писав ще у 1941 році американський теоретик медицини Г. Сігерист, – яка відзначається гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні і розумові здібності, може пристосовуватися до змін в оточуючому середовищі, якщо вони не виходять за межі норми, і внести свій вклад у добробут суспільства, відповідно до її здібностей. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це дещо позитивне, це життєрадісне й охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину».

Розглянемо більш детально.

Здоров'я – це здатність:

- пристосовуватися до середовища і своїх особистих можливостей;
- протистояти зовнішнім і внутрішнім хворобам;
- зберігати себе, природне та штучне середовище проживання;
- розширювати свої можливості, умови й ареал проживання, об'єм і розмаїття доступного екологічного, інтелектуального і морально-етичного середовища проживання;
- збільшувати тривалість періоду повноцінної життєдіяльності;
- покращувати можливості, якості та здібності свого організму, якість життя і середовища проживання;
- виробляти, підтримувати і зберігати культурні, духовні й матеріальні цінності;
- створювати адекватну самосвідомість, етико-естетичне ставлення до себе, близьких, людини, людства, добра і зла.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ФЕНОМЕН, ЩО ІНТЕГРУЄ ЧОТИРИ ОСНОВНІ СКЛАДОВІ

Фізичне здоров'я визначається такими чинниками, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічної функції організму в різних умовах довкілля, під час спокою та руху, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** належить здатність переживати різні емоційні стани (радість, смуток, гнів тощо), можливість відчувати гармонію із самим собою, впевненість у власних силах, вміння долати життєві труднощі та підтримувати емоційну рівновагу. Також можна віднести навички встановлювати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми, ефективна комунікація та соціальна адаптація. Психологічно здорова людина – це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил для подолання складнощів і достатній рівень продуктивності у повсякденному житті.

Духовне здоров'я тісно пов'язане із багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до усвідомлених ідеалів, особливості життєвих цілей.



Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми і соціальними інститутами. Також науковим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах діючих законів і моральних традицій, джерелами та рівнем доходів і витрат.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм і методів його організації.

Здоровий спосіб життя – це сукупність щоденних практик, спрямованих на підтримку і покращення фізичного, психічного та емоційного здоров'я. До таких звичок можна віднести збалансоване харчування, фізичну активність, відсутність шкідливих звичок, повноцінний сон, підтримка гігієни тощо.

Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу – це «обличчя» людини». Сьогодні доведено, що із суми всіх факторів, що детермінують здоров'я людини, 50-55% припадає на спосіб життя. В свою чергу, до основних факторів, які визначають спосіб життя людини, слід віднести:

- рівень загальної культури людини, її освіченість;
- матеріальні умови життя;
- статеві, вікові особливості та характер тілобудови;
- стан здоров'я;
- характер екологічного середовища проживання; особливості трудової діяльності (професії);
- особливості сімейних стосунків і сімейного виховання;
- звички людини;
- можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.

На жаль, у нашому суспільстві ще не сформувалася в достатній мірі позитивна мотивація бережливого ставлення до свого здоров'я.

У людській природі закладена повільна реалізація зворотних зв'язків (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини.)

Здоров'я в суспільстві, зокрема, через низький рівень його культури, ще не зайняло перше місце в ієрархії потреб людини.

ПОРАДИ, ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я, ВІД ВИДАТНОГО ВЧЕНОГО, КАРДІОХІРУРГА, КІБЕРНЕТИКА МИКОЛИ АМОСОВА

Здоровим бути – здорово!

1. Лікарі лікують хворобу, а здоров'я потрібно **примножувати самому**. У більшості хвороб винні не природа, не суспільство, а лише сама людина. Частіше вона хворіє від **ліній жадібності, але іноді від неуцтва. Не сподівайтесь на медицину**. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою.

2. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим. Добре, що людина настільки досконала, що **повернути здоров'я можна майже завжди**. Необхідні зусилля зростають у міру старіння організму і поглиблення хвороб.

3. Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: **фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'яте – щасливе життя**. На жаль, без перших умов воно здоров'я не забезпечує. Але, якщо і щастя нема в житті, то де знайти стимули, щоб підтримувати здоров'я. Все взаємопов'язано.

4. Природа милостива, достатньо **20-30 хвилин фізичної культури на день**, але такої, щоб трохи втомитись, спітніти, щоб почастішав пульс.

Не зважаючи на те, що фізкультура відіграє найважливішу роль для здоров'я людини, їй не поспішають приділяти увагу як діти, так і дорослі. Причина – нудьга. Займатися фізкультурою не тільки ліньки, але й нудно – одні й ті самі рухи, повторюй та повторюй. Особливо нудьгують діти. Тому і вигадують різні спортивні ігри. Найпростіші з фізичних вправ, які не можна оминати – це біг і ходьба. **І якщо біг суто індивідуально, то хо-**

дити пішки на роботу, з роботи, у парку – велика користь для вашого організму. Варто знати, що біг і ходьба покращують роботу серця та легень.

Пропонуємо легку гімнастику, яку можна виконувати кожного дня.

- У ліжку, тримаючись за його спинку, закидати ноги вгору, щоб коліна досягли лоба.

- Стоячи, згинатися наперед, щоб торкнутися пальцями підлоги, а якщо вдасться, то і всією долонею. Голова нахилиється вперед-назад, у такт з нахилами тулуба.

- Обертальні рухи руками у плечовому суглобі з максимальним обсягом спереду – вгору – назад. Голова повертається в такт справа наліво.

- Згинання хребта в сторони. Долоні ковзають по тулубу й ногах, одна – вниз до коліна і нижче, інша – вгору до пахви. Голова повертається справа наліво.

- Піднімання рук із закиданням долонь за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки. Кивання головою наперед.

- Обертання тулуба справа наліво з максимальним обсягом руху. Пальці сплетені на рівні грудей, руки рухаються в такт з тулубом, посилюючи обертання. Голова також повертається в сторони в такт із загальним рухом.

- Почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих в колінах, до живота в положенні стоячи.

- Віджимання від підлоги або дивану.

- Присідання, тримаючись руками за спинку стільця.

Ця профілактична фізкультура доступна кожному у будь-якому віці.

Пам'ятайте, рух – це життя. Влітку – волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс, плавання. Взимку – лижі, ковзани, прогулянки на свіжому морозному повітрі.

5. Треба **обмежувати себе у харчуванні**, не переїдати. **Їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.** Боротьба з власним апетитом – це головна проблема харчування для здорової людини, що веде

активне життя. Вдаватися до дієт або до особливих продуктів харчування не треба. Жоден природний продукт не шкідливий, якщо його розумно вживати, при загальному, правильному й різноманітному харчуванні, вже хоча б тому, що організм до цього пристосований еволюцією. Найголовніше пам'ятати – постійно переїдати і жиріти неприродно.

6. Вміти розслаблятися – це справжня наука, до якої варто додати характер. Чому характер? Бо жити за надзвичайних обставин, тобто в «екстремальних умовах» або під постійним напруженням, стає звичкою і веде до погіршення здоров'я. Як правило, це гіпертонія, виразка шлунку, різноманітні спазми: бронхів – якщо астма, коронарів – якщо стенокардія, кишківника – якщо коліт. Звичайно, головний прояв перенапруження – **поганий сон.**

Перша порада – дотримуйтеся режиму сну. Рекомендована кількість сну – 8 годин. Якщо ваш організм має індивідуальні потреби, можна спати на годину більше чи менше.

Друга порада – не лякайтесь безсоння. Не метушіться, коли немає сну й думки виснажують. Лежіть спокійно й чекайте, доки заснете. Якщо вранці буде важка голова, нічого – витримаєте. Не можна сказати, що від цього дуже велика шкода. Надвечір втома нагромадиться за два дні, і вас здолає сон. Однак після безсонної ночі перенапружуватися не треба, а ввечері бажано відпочивати.

У випадку, коли ви погано спите протягом певного часу, варто приймати снодійне. Пам'ятайте, перед прийомом медикаментів потрібно звернутися до лікаря.

Середній час для засинання 15-20 хвилин. Проте не всім вдасться заснути за цей період і в запланований час. Тому пропонуємо **технічний прийом для засинання**: оберіть зручну позу, краще на боку, і лежіть абсолютно нерухомо. Поступово розслабляйте м'язи. Починати треба з обличчя. Саме мимічні м'язи передають наші емоції. Тут треба вчитися спостерігати, слухати кожну частину тіла, визначати наскільки напружені м'язи. Якщо

зрозумієте, то можна й розслабитися зусиллям волі невимушено. Дехто рекомендує повторювати слова, наприклад, «розслабся» або «спокійно». Спробуйте, може, й допоможе.

7. Говорять, що здоров'я – щастя вже само по собі. Це не зовсім так: **до здоров'я легко звикнути і припинити його помічати.** Проте саме воно допомагає досягти успіху в роботі, створити щасливу сім'ю.

8. Чи варто боротися за здоров'я? **Не забувайте – рух, свіжі овочі і фрукти в раціоні, загартування та повноцінний сон – основа вашого здоров'я. А наркотики, паління і алкоголь – вкрай шкідливі.**

ЧИННИКИ, ЯКІ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Порушення режиму та якості харчування

Якою б ефективною не була профілактична медицина, але всі її дії залишаються безрезультативними, якщо сама людина не піклуватиметься про власне здоров'я. І це варто починати з дитинства. Адже дослідження показали, що 30% сучасних школярів приходять до школи без сніданку і більшість вечеряє після восьмої години вечора. Це означає, що багато хто з них через кілька років матиме хвороби шлунково-кишкового тракту.

Зараз економічний розвиток країни, зокрема і Чернігова, значно наблизився до європейського рівня. Вітрини сучасних супермаркетів рясніють різноманітними харчовими продуктами : від свіжих заморожених ягід узимку до різного ґатунку ковбас, м'яса, риби. Пропонується також багато напоїв зі смаком будь-яких ягід.

Тим часом науковці застерігають: харчові барвники роблять дітей активними і некерованими. Англійські вчені провели спостереження над двома групами дітей. Одним давали соки з барвниками, а іншим – без них. Батьки вели щоденник спостережень. У результаті з'ясувалось, що діти, які пили сік з харчовими барвниками, ставали надмірно активними, неуважними

та імпульсивними. Вчені вважають, що барвники впливають безпосередньо на психіку дитини.

Чиста вода – джерело вашого здоров'я. Все частіше можна побачити в офісах, кабінетах, квартирах спеціальні пластикові ємності для чистої фільтрованої води. Лікарі закликають пити чисту воду та слідкувати за водним балансом.

Шкідливі звички: тютюнопаління, алкоголізм та наркотики

Найбільшу шкоду організму завдають тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних засобів.

В Україні курить 40% населення віком старше 15 років. Щороку від хвороб, викликаних тютюнопалінням, помирає 110 тис. осіб.

Майже на кожному кроці ми бачимо зграйки юнаків та дівчат, які із задоволенням затягуються смертоносним димом, не задумуючись над тим, які наслідки їх чекають у майбутньому.

Всесвітня організація охорони здоров'я серед багатьох чинників, які впливають на стан здоров'я, на перше місце ставить тютюнопаління. Крім того, визнано, що тютюнова залежність є глобальною епідемією людства. Тютюнопаління вважається хронічним захворюванням, яке внесено в «Міжнародну статистичну класифікацію хвороб, травм та причин смерті».

Ще 100 років тому прогресивні лікарі почали бити на сполох, помічаючи, що нікотин осідає не тільки в легенях, а й у шлунку курця, порушуючи функцію мозку і всієї нервової системи.

Як не потрапити в полон тютюнопаління? **Шлях один – спорт, заняття улюбленою справою, загартування організму, а головне – сила волі.**

Алкоголь – підступний і дуже небезпечний ворог, який руйнує здоров'я, знищує людину морально і фізично. Внаслідок частого вживання спиртних напоїв виникає хвороблива пристрасть до них – алкоголізм. Алкогольним сп'янінням називають грубе порушення нормальної функції головного мозку внаслідок отруєння (інтоксикації) в результаті інтенсивної кон-

центрації спиртових сполук у центральній нервовій системі і, найперше, в клітинах головного мозку. Алкоголь за своїми психотропними та психотоксичними властивостями належить до наркотичних речовин, однак не є наркотиком.

Наркотики – це велика група речовин, більшість з яких рослинного походження. Ці рослини пригнічують головний мозок. Хвороба, викликана систематичним вживанням наркотиків (морфій, кокаїн, героїн, пантапон, сучасні синтетичні сполуки, індійська конопля та її похідні у вигляді гашишу, маріхуани, анаші та інших), називається наркоманією. Вона виявляється синдромом змішаної реакційності, психічної і фізичної залежності, а також деякими іншими психотичними й соціальними феноменами. До наркоманії належить і зловживання снодійними препаратами.

Токсикоманія – це хвороба, зумовлена зловживанням природними і синтетичними речовинами, до яких звикають. Вони викликають хворобливу пристрасть, небезпечну для хворого і суспільства. Неалкогольні токсикоманії виникають у результаті зловживання наркотичними лікувальними речовинами, лікарськими засобами, а також токсичними хімічними речовинами (органічні розчинники, бензин, ацетон тощо).

Алкоголь, наркотики, токсичні речовини, як і нікотин, діють негативно на мозок людини, на всю центральну нервову систему. Школярі, молодь чітко повинні усвідомлювати наслідки цих шкідливих звичок.

Із розвитком інтернету та доступу до комп'ютерних пристроїв, зросла кількість людей, які стикаються з труднощами контролю свого часу перед екраном. Таким чином, у сучасному світі виділяють ще одну шкідливу звичку – **комп'ютерну залежність**. Вона настільки сильно прив'язує до себе людину, що за лічені місяці перетворює у комп'ютерного наркомана, який повністю втрачає інтерес до реального життя.

Про поняття «комп'ютерна залежність» у науковому світі заговорили наприкінці 1980-х років завдяки британському психо-

логу Майклу Шоттону. Саме він звернув увагу на те, що бездушна машина діє як наркотик, і тому кіберзалежність можна вважати нехімічним видом наркоманії.

Відмова від комп'ютера для залежної людини – тяжке випробування і просто бесіди ні до чого не приведуть. Щоб позбутися згубної пристрасті – необхідне **бажання самої людини** з'ясувати причини кіберзалежності. Що вона шукає у віртуальному світі, чого їй не вистачає у реальності? Розуміння цього зможе допомогти їй переосмислити своє ставлення до оточуючого світу і допоможе змінити життя на краще.

Частіше за все жертвами інтернет-адикції стають невпевнені в собі люди віком до тридцяти років, самотні і недолюблені, вразливі і незрозумілі оточуючими, ті, хто з дитинства не знаходив собі місця у компанії однолітків. Для них інтернет – щось на кшталт віддушини, виходу у світ, де можливо все. Це ілюзія спілкування, яку дарує всесвітня павутина.

Найбільш вразливі діти, які не можуть критично оцінювати те, що відбувається на екрані, а тому відразу потрапляють в залежність від комп'ютерних ігор.

Наведемо деякі рекомендації від психологів: перебування дитини у віртуальному світі повинно бути чітко дозованим. Для школярів першого класу щоденне «спілкування» з комп'ютером може тривати всього 15-20 хвилин. Для дітей середнього шкільного віку – 30-60 хвилин. Для старшокласників – не більше 60-90 хвилин.

ЗДОРОВ'Я ПРАЩУРІВ. КОЗАЦЬКА СИЛА, ВИТРИМКА, КРАСА



Питання здоров'я людини сягає ще доісторичних часів, викликане інстинктивними спробами самозбереження. І цілком природно, що засоби для цього людина шукала в навколишній природі, насамперед у світі рослин.

Ці знання зберігалися століттями, передавалися від покоління до покоління і були покладені в основу народної медицини. В наш час зростає кількість людей різної вікової категорії, які віддають перевагу напоям на травах, особливо це розповсюджено на заході України.

Глід, брусниця, бузина чорна, кульбабки, чорнобривці, багато квітів, гілочок кушів, дерев використовуються для приготування ароматних чаїв. Саме вони збагачують організм необхідними вітамінами, зміцнюють імунітет.

Часто про хлопчиків, юнаків говорять «справжній козак». Цим підкреслюють їх силу та здоров'я.

Як же підтримували своє здоров'я козаки, коли не було сучасної медицини?

За дослідженнями відомого лікаря, етнографа, письменника Анатолія Пастернака, козацька молодь у ті далекі часи, як і сучасна, у вільну годину бавилася насінням та жуйкою. Насіння споживали гарбузове, адже соняшникового тоді ще в Україні не було. Лузаючи, одночасно лікувалися, зміцнюючи здоров'я.

Сире, підсушене, воно багате на цинк, мідь та інші мікроелементи. А вони яснам і зубам підмога і пожива. Зернятко печінку чистило, виганяло глистів. До підсмаженого насіння додавалася певна кількість вуглику (активоване вугілля – пігулки збереглися до наших днів). Він запобігав харчовим отруєнням, загальом розладам шлунка.

Природними жуйками ставали бджолиний віск, клей із патьоків вишні, черемхи, терну, горобини. І як результат – не знали січовики ні карієсу, ні пародонтозу, ні інших хвороб зубів. Білозубі усмішки наших предків світяться на полотнах Рєпіна, Ярошенка, Пимоненка, Крамського.

Милися козаки у річках, відпочивали на свіжому повітрі. Нечутливість, несприятливість українців до хвороб формувалися від попереднього загартування і генетично передавалась з покоління в покоління.

На жаль, сучасна цивілізація робить практично неможливим щоденний контакт людини з природою. Більша частина нашого життя проходить у замкнутому просторі, який ми називаємо домом, роботою. Ми дихаємо забрудненим повітрям, живемо в штучному світі і маємо «штучне» здоров'я.

Варто звернути також увагу на умови сучасного життя: поспіх, стреси, брак руху викликають у нашому організмі низку психічних й емоційних розладів. Щоб корегувати ці розлади, потрібно володіти відповідними знаннями.

ПОРАДИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ОЗДОРОВЛЕННЮ

1. **Сміх – краща медицина**, стверджує народна і наукова мудрість. Сміх – це позитивне ставлення до життя, що значно підвищує опірність організму хворобам. Він також сприяє виробленню гормонів та інших речовин, які зміцнюють нервову систему. Тому візьміть за звичку **щоденно посміхатися**. Не несіть додому чужу ненависть і власну злість.

2. Треба **позитивно ставитися до життя**. Добрі думки сприяють оздоровленню. Песимісти хворіють частіше.

3. **Не переїдайте** – буде важко вчитися. Пояснюється це тим, що основна маса крові спрямовується до черевної порожнини, а тому менше надходить до мозку («обкрадання» мозку).

4. **Спати потрібно головою на північ.** У каліфорнійському університеті та декількох наукових центрах Європи провели дослідження, які показали, що у людини, яка спить головою на північ, артеріальний тиск знижується і сон стає глибшим. Цей феномен давно вивчений геобіологами.

5. **Під час навчання сидіть обличчям на південь.**

6. **Лягайте спати о 21-22 год.** У цей період сну відпочивають мозок і нерви. Після півночі відпочиває тіло.

7. **Вставайте раніше за сонце (на 30 хв),** і ви одержите відновлюючу енергію з космосу, а разом з цим ясність розуму і бадьорість тіла на цілий день.

8. **Не бійтеся віддавати свою енергію хорошим людям.** Чим частіше ви будете витратити свої «резерви» для них, тим більше свіжої і цілющої енергії ви будете одержувати від природи. Віддавши енергію, одержите більше – такий космічний закон енергообміну

9. **Хоча б раз на тиждень добре спітнійте.** Це дуже корисно. Відвідуйте сауну.

10. **Пийте воду:**

- живу (одержану замороженням і розморожуванням);
- насичену промінням сонця (джерельна вода, витримана на сонці 3-7 год). Така вода, структурована певним чином, змінює свою пам'ять, підвищує біоенергетичну активність і є оздоровчою.

11. **Приймайте увечері шести-септихвилинний контрастний душ, який розчинить і забере від вас «енергетичне сміття»,** яке «прилипало» до вас протягом дня.

12. **Для активізації пам'яті використовуйте певне розташування пальців рук – індійські мудри: «Знання» і «Вікно мудрості».**

Мудра «Знання» знімає емоційне напруження, неспокій, меланхолію, сум і депресію. Покращує мислення, активізує пам'ять, концентрує потенційні можливості.

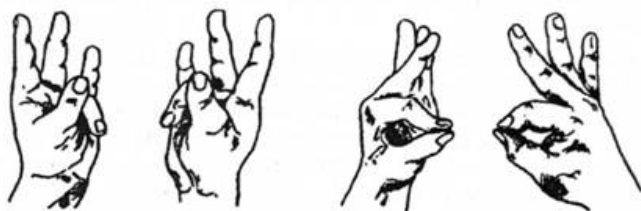
Показання: безсоння, сонливість, високий кров'яний тиск. Ця мудра відновлює вас заново.

Методика виконання: вказівний палець легко з'єднується з подушечкою великого пальця. Решта три пальці випрямлені, але не напружені.

Мудра «Вікно мудрості» відкриває життєво важливі центри, які сприяють розвитку мислення, активізують розумову діяльність.

Показання: порушення мозкового кровообігу.

Методика виконання: безіменний палець правої руки притискається першою фалангою великого пальця цієї руки. Аналогічно складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставлені.



Мудра "Вікно мудрості"

Мудра "Знання"

13. Дихайте носом. Тривале ускладнене носове дихання послаблює пам'ять і увагу, сповільнює процес мислення. У людини, яка не звикла постійно дихати через ніс, підвищена втомлюваність і надзвичайно збуджена нервова система.

14. Для легкого навчання відпочивайте активно, **наберіться енергії у дерев-цілителів**. У кожної людини є дерево, яке найбільше підходить їй за біоенергетичними характеристиками. Приступайте до дерева спиною з боку виходу енергії. Майже всім людям підходить дуб. Підібрати ваше дерево може допомогти спеціаліст з біолокації.

15. **Читання вголос допомагає запам'ятовувати прочитане**, тому що вухо ніжніше, сприятливіше, чутливіше, ніж око.

16. **Концентрація уваги на перенісці заспокоює розум** і дає можливість контролювати його.

17. **Концентрація уваги на кінчику носа підвищує силу розуму** і силу концентрації.

18. **Приймайте телефонні дзвінки в певні години (16.00-19.00)**, щоб ніхто не міг «вдертися» у ваш дім і зруйнувати настрої надокучливими непотрібними скаргами. Захистіть себе від зайвих контактів, створіть в оселі потрібну атмосферу, в якій може спокійно розвиватися ваша душа. У вас пройде втома і роздратування, легко буде вчитися чи займатися будь-якою корисною діяльністю.

19. **Не дивіться по телевізору «мильні опери», різноманітні телесеріали, виступи поганих естрадних колективів і рекламні паузи**. У вас є завдання важливіше – вчитися відпочивати, насолоджуватися життям.

20. Молоді батьки, якщо хочете чогось навчити свою дитину чи стимулювати робити те, що треба, починайте завжди з похвали. **Головний виховний момент – схвалення**. Похвала має значний вплив на психічне здоров'я та розвиток дитини. Вона сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості у своїх силах та емоційному благополуччю.

21. **Усвідомлено ставтеся до життя**, сприймайте його як найвищий дар природи.

22. **Визначте місце сну, навчання, відпочинку з урахуванням геобіологічної сітки**.

23. **Якомога більше ходіть босоніж**.

24. Гуманно ставтесь до оточення.

25. Організуйте своє життя з урахуванням **біоритмів природи і індивідуальних біоритмів.**

26. Вживайте переважно рослинну їжу.

27. **Вживання солі, цукру зведіть до мінімуму.**

28. **Не вживайте наркотиків, алкоголю, тютюну.**

29. Постійно підтримуйте гарний настрій.

ПОРАДИ ВІД ВІДОМОГО ПИСЬМЕННИКА, СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО ФІЛОСОФА МИРОСЛАВА ДОЧИНЦЯ

Приходить час, і починаєш розуміти, що лише Природа може творити нову Природу. «Коли поранили сосну, земля пошле їй через стовбур ліки – смолу, що затягне, загоїть рану. Хіба це не підказка нам. І з ранами своїми звертаємося до землі, до природи – у виправленні нашої малої, людської природи. Тому що нинішня хвороба – це вчорашнє порушення законів природи». Так казав Андрій Ворон, герой книги «Многії літа. Благії літа», чоловік великого вродженого обдарування, підсиленого світотворчим вишком і терпінням серця. Його називали знатником, візіонером, карпатським Сократом, Вічником, Світованом.

Може тому, що за свої сто чотири роки він світ перейшов уздовж і поперек, торуючи дорогу до самого себе. Довелося йому, як кресалу об трут, обтертися об різні народи, аби від кожного потягнути по нитці знань і досвідчення. «Стрічав я різних людей у хворобі, – зізнавався він. – Видів стійких в опорі болю, незламних муками і терплячих, красивих та гідних у смиренності, видів мовчазно-мужніх, навіть таких, що приймали страждання радісно, як святі. Всяких стрічав у хворобі... Не стрічав лише серед них щасливих». Тому першим ліком його було слово поклику і розради. Рукою давав недужим зілля, а уста при цьому щось шепотіли.

• Хвороби не слід боятися. Стрічай її як дощ, котрий має щось промити, як спеку, яка має щось випалити, як вітер,

що має щось розв'язати. Можливо слабкості й болесті посилаються нам для науки, як себе зберегти, укріпити, змінити. Бо в людській природі закладено чудові сили. **Адже здоров'я і віра дві головні свободи наші. Бути здоровим – бути собою, в собі і при собі. Якщо ти здоровий, то і світ тобі здається здоровим.**

- Люди гадають, що кваліть, хворобливість і смерть починається з серця і шлунку. Ні – з ніг. Болісті піднімаються знизу вгору. **Ноги наш корінь, як і коріння в дерева. Бережіть ноги, годіть ногам, тренуйте ноги.** Якщо хочемо дізнатися, в якій ми фізичній формі, спробуємо виконати просту вправу; опуститися на землю без допомоги рук. І так же, без допомоги рук, піднятися на ноги. Без огляду на вік. Якщо вийде – значить, ми в силі і проживемо довше.

- **«Я не вдаюся до шампунів, кремів, одеколонів, – зізнавався він, – зате не відмовляю собі в парильні».**

- **Сіль споживати до міри.** Але добре тримати її там, де живеш і спиш. Бажано під ліжком, де узголів'я, тримати торбинку з сірою сіллю. Гарно дихається і солодко спиться.

- **Полюбиш воду – полюбиш себе.** Вода тебе оздоровить, укріпить, оновить, зробить самому собі приємнішим.

- **Якщо споживати щодня сім потрав – жменю ягід, морквину, ложку насіння льону, мисочку квашини, кілька горіхів, яблуко, три зубці часнику – то час смакування ними доточиться до твого віку.**

- **Я не відмовляюся від яєць.** Це «золото в шкарлупі» (від домашніх курей).

- Коли відчуваєте, що організм швидко втомлюється, що вас усе дратує, робота, як кажуть, з рук валиться – це означає треба **вживати моркву двічі-тричі на день.** Бажано з олією і медом, так відновите сили.

- **Вживайте якнайбільше насіння кропу.** Від цього підшлункова залоза запрацює добре.

- **Зрілі плоди та ягоди сушіть і варіть з них узвари.** Взимку це врятує від слабості й простуди.

- **Не забувайте про горіхи.** Горіх схожий на мозок наш. У ньому сила для мозку і сила чоловіка.

- **Добре щодня вживати горіхової олійки чайну ложечку, а ще краще оливкової, як це робили греки.**

- Пити спиртне в малій дозі можна, але користі з цього ніякої. А втрат і клопоту може бути багато. **Найрозумніше чинить той, хто майже не п'є.** Найгірше чинить той, хто п'є рідко, але багато водночас. Великі дози спиртного руйнують. Якщо пити, то що? Горілка збуджує кров, туманить розум і відбирає сили. Пиво в'ялить мозок і довго бродить у тілі. Вино в невеликій кількості звеселяє серце і гріє тіло. Спиртне до 12 години – на ганьбу, після 20-ї – на шкоду. До 30-ти років краще не пити взагалі. У похилому віці можна дозволити собі келих. Не так шкідливо пити, як пиячити.

- **Мій відпочинок – це зміна занять.** Нерви відпочивають, коли трудяться руки. Тіло відпочиває, коли працює голова. І навпаки. Сплю на твердій постелі.

- **Не забувайте, що невимитий після їди рот – це все одно, що невимита ложка.**

- **Найкращими ліками є наш власний шлунковий сік.** Якщо його достатньо, людина може їсти будь-що і організм працює як годинник, не знаючи хвороб. Стимулює виділення шлункового соку листя подорожника, фенхель, молочнокислі продукти, гриби, квашена капуста, риба, калган, полинова настоянка, трава-молодило і звичайна сіль. Саму їжу не досолить, але після їди добре з'їсти щось солоне, хоча б невеличкий шматок оселедця.

Повернення молодості.

- **Хвороби здебільшого – від забитості судин і зношеності серця.** Як його підкріпити? Особлива увага до овочів, бобових, олій, нежирного сиру. Це не просто їжа для сердечників, а й ліки.

- **Не нехтуйте сніданком.**

- **Позбувайтеся м'ясоїдства.**

- **Бажано тричі на тиждень їсти рибу.**

- **Пийте нежирне молоко.**
- **Сім волоських горіхів щодня.** І бодай 15 ягід малини (свіжої, сушеної, мороженої) або ложку малинового варення.
- **Не цурайтеся червоного вина на вечерю** (не більше келиха).
- **Остерігайтеся згущення крові.** Розріджують кров олії, яблучний оцет, часник і цибуля, цитрини, соняшник, буряк, риба, помідори, овес, малина, чорниця, суниця, журавлина, вишня.
- **Неодмінно щодня прогулянка,** краще біля дерев чи води, ще краще підійматися на гірку (повільно).
- **При сидячій роботі щогодини робіть присідання, бажано на свіжому повітрі або біля вікна.** При присіданні спину треба тримати прямо. Після вправ випийте води. Будь-які зусилля, всяку роботу завершуйте бодай кількома ковтками води. Частіше провітрюйте приміщення, де спите. Виносьте вранці постіль на сонце чи мороз. Частіше міняйте її.
- **З легким серцем позбавляйтеся непотрібних речей.**
- **Якщо «хапає» серцевий напад, починайте кашляти.** Вдихнули і відкашлялися, вдихнули – і відкашлялися.
- **Якщо перехвилювалися, вийдіть на повітря і глибоко дихайте.** Потім випийте заспокійливий чай.
- **Споживайте сливові компоти і киселі.**
- **Добре, якщо любите співати.** Під час молитов і співів людина не старіє.
- **Навчіться радіти маленьким пригодам,** мати задоволення з усього, що робите. Починайте і закінчуйте день молитвою.
- **Якщо біль несподівано здавить серце: стискайте і розтискайте лівий кулак.** Біль поволі відступить.
- **Щодня з'їдайте ядро гіркого мигдалю.**
- **Рани і шрами не ззовні, а всередині нас.** Оздоровлення якогось органу і загальне зцілення починається тільки після «виправлення» серця.

- Це означає невинне очищення тіла, очей, вух, носа, мови, свідомості. Тобто очищення себе і своїх почуттів від злості, від сміття гріхів і негативних думок. Бо саме це забирає енергію, створює безлад у житті, і множить хвороби.

- Чистота, ясність, спокій. Вони з'являються з практиками вимивання всіх забруднень, видалення всіх перешкод, відмежування від хаосу, утримання від лихих учинків і поганого оточення. Стан внутрішньої чесноти зцілює. А ще безмежне почуття подяки і поваги до життя, благословення природи Щогого. Це і є розкіш життя.

(Із книги Мирослава Дочинця «Вік і лік. Рецепти на всяку оздоровчу потребу від карпатського знатника Андрія Ворона»).

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТЕХНОГЕННОГО, ПРИРОДНОГО ТА СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ

Сьогодні вже стало аксіомою, що людство протягом певного часу, особливо у другій половині XX–XXI століть, живе в розладі з природою і це виявляється згубним не тільки для навколишнього середовища, а й для всього населення планети. Внаслідок розвитку суспільства позитивні, на перший погляд, зрушення в забезпеченні вищого рівня життя людини призвели одночасно до суттєвого підвищення ризику втрати здоров'я, ризику стати жертвою або постраждати від надзвичайної ситуації. Реальністю стала загроза існування людства на Землі.

У зовсім недалекому минулому, навіть на початку XXI століття, головним чинником масової загибелі людей у мирний час були несприятливі природні, біологічні та соціальні катаклізми: землетруси, повені, цунамі, голодомори, інфекційні захворювання тощо. Актуальність та значущість їх не знижується й нині.

Проте за останні десятиріччя в структурі надзвичайних ситуацій відзначається суттєве підвищення питомої ваги техно-

генних катастроф, яка сягає 85% від їхньої загальної кількості.

Змінився профіль інфекційної захворюваності, активізувалися деякі інфекції, що здавалися певний час приборканими (холера, туберкульоз, виникли масові захворювання на «нові» інфекційні хвороби: СНІД, вірус Ебола, Коронавірус, який призвів до оголошення Всесвітньою організацією охорони здоров'я світової пандемії (2019 – 2023)). Зокрема, жертвами Covid-19 у світі стали понад 20 мільйонів людей, в Україні – 112 418 осіб.

Правила безпеки при інфекційних захворюваннях залишаються незмінними:

- дотримання правил особистої гігієни;
- підтримка чистоти й порядку в помешканні;
- чистий, доглянутий одяг;
- обмеження контактів з людьми із симптомами захворювання;
- встановлення чіткого режиму дня;
- правильне та збалансоване харчування, підтримка маси тіла згідно з віковими нормами;
- активний відпочинок.

Уникнути захворюваності жодній країні не вдалося. Причина, на жаль, не дотримання цих правил, а скоріше порушення.

Підтримка психічного здоров'я під час війни

Із початком повномасштабної війни росії проти України проблема захисту і збереження психічного здоров'я українців надзвичайно загострилася. Такі чинники, як безпосередня участь у бойових діях, перебування в зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами чи бомбовими ударами, життя в умовах окупації, значно підвищують вразливість людини до психосоціального стресу, призводять до збільшення частоти психічних розладів.

Що таке психічне здоров'я?

Психічне здоров'я передбачає емоційний, психологічний та соціальний добробут. Воно позначається на думках, почуттях,

діях людини, допомагає визначити, як справлятися зі стресом, ставитися до інших і робити здоровий вибір. Психічне здоров'я важливе на кожному етапі життя: від дитинства та юності до зрілого віку.

Чому психічне здоров'я є важливим для загального здоров'я?

Психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язане. Наприклад, депресія підвищує ризик виникнення багатьох проблем із фізичним здоров'ям, особливо таких тривалих розладів із тяжким перебігом, як цукровий діабет і серцево-судинні захворювання. У свою чергу, хронічні захворювання можуть збільшити ризик розвитку психічних розладів.

Чи може ваше психічне здоров'я змінитися з часом?

Важливо пам'ятати, що психічне здоров'я людини може змінюватися з часом залежно від багатьох чинників. Якщо вимоги та виклики, які постають перед нами, перевищують ресурси та здатності долати проблеми, це може мати вплив на наше ментальне здоров'я.

Наскільки поширені психічні захворювання?

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна восьма людина у світі живе з психічними розладами, які можуть мати вплив на її фізичне здоров'я, добробут, взаємодію з іншими, а також на засоби для існування. Дедалі частіше на психічні розлади також страждають підлітки та молодь.

Що призводить до психічних розладів?

Психічні розлади можуть виникати через різні фактори, які впливають на психічне здоров'я. До основних причин належать:

- генетичні чинники;
- низький рівень освіти;
- вживання алкоголю та наркотиків;
- порушення режиму харчування;
- хронічні захворювання;
- порушення режиму сну;

- соціальне насильство та жорстокість;
- фізичне та емоційне насильство;
- втрата близької людини;
- напружена робота, втрата роботи та безробіття;
- соціальна, економічна та гендерна нерівність тощо.

До таких наслідків також можуть призвести:

- втрата почуття безпеки через вразливість практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак безпілотників;
- переміщення до інших регіонів або країн і пов'язані із цим втрата роботи та звичного середовища;
- побутові негаразди;
- фінансові труднощі;
- соціальна ізоляція;
- невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких.

За оцінками експертів, 40-50% українців через війну, розв'язану росією, потребуватимуть психологічної допомоги. У певних групах населення кількість таких осіб становитиме: військових ветеранів – 1,8 млн осіб, осіб старшого віку – 7 млн, дітей і підлітків – близько 4 млн осіб.



Держава створює масштабні проєкти з підтримки психічного та фізичного здоров'я українців у межах країни. Варто знати, що є низка простих заходів, які допоможуть покращити ментальне та фізичне здоров'я.

Фахівці Національного інституту психічного здоров'я США радять:

- регулярно займатися спортом, адже лише 30 хвилин ходьби або занять фізичними вправами щодня допоможуть підняти настрій, зменшити симптоми тривоги та депресії, запобігти серцево-судинним хворобам, ожирінню, цукровому діабету;

- вживати здорову їжу та уникати зневоднення;
- дотримуватися гігієни сну (не менше 8 годин);
- зосереджуватися на позитивних думках;
- бути на зв'язку з друзями або членами родини, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу;

- звертайтеся за професійною допомогою, якщо протягом двох тижнів або більше наявні тривожні симптоми, як-от проблеми зі сном, порушення апетиту, труднощі з концентрацією уваги, втрата інтересу до речей, які зазвичай приносили задоволення, нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов'язки, постійне відчуття втоми та втрати енергії, нав'язливі думки про смерть чи вчинення самогубства.

Із порад ексміністра охорони здоров'я Уляни Супрун

Найкраща профілактика хвороб – не пігулки, а:

- збалансоване харчування;
- заняття спортом;
- повноцінний сон;
- вакцинація.

Ще Гіппократу, який жив у V-IV століттях до нашої ери, приписують фразу: **«Частина хвороб спричиняється тільки способом життя»**. Давньогрецькі лікарі добре розуміли, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів. І це аж ніяк не пігулки чи настоянки. Перш за все це **сприятливий клімат, чисте повітря та вода, збалансований режим, фізична активність, відсутність шкідливих звичок чи залежностей**. Гіппократ зауважив, що вживання алкоголю пов'язане з виникненням хвороб, а малорухомий спосіб життя – з ожирінням, яке зокрема призводить до проблем із репродуктивним здоров'ям.

«У здоровому тілі – здоровий дух» – фраза, яка знайома кожному, була основою філософії Гіппократа і яка повинна стати основою життя кожної людини, яка хоче бути здоровою.

Ставтеся відповідально до свого здоров'я і будьте завжди здорові!

РЕКОМЕНДАЦІЙНИЙ СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Амосов М. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина і суспільство / М. М. Амосов. – Донецьк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (Медичні аспекти валеології) : підруч. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
3. Бібліотека Всеукраїнської екологічної ліги. Освіта у сфері поводження з відходами / Всеукр. екол. ліга ; [редкол. : Т. В. Толочко (голов. ред.) та ін.]. – Київ : СТ-Друк, 2020. – 27 с. : рис., табл.
4. Білецька Н. В. Проєкт «Ми за здоровий спосіб життя!» / Н. В. Білецька // Виховна робота в школі. – 2020. – № 5. – С. 14–21.
5. Бурбела О. Фізична культура і спорт як важливі фактори зміцнення здоров'я молоді / Олександр Бурбела // Сучасні педагогічні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців у закладах фахової передвищої освіти: досвід, проблеми, перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-метод. конф. (м. Вінниця, 22-23 квіт. 2021 р.) / ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» [та ін.]. – Вінниця : Рогальська І. О., 2021. – Вип. 3 (8). – С. 525–527.
6. Гандрі С. Р. Парадокс довголіття. Як залишатися молодим до старості / Стівен Р. Гандрі, Джоді Ліппер ; з англ. пер. Ірина Павленко. – Київ : ВООКСНЕФ, 2020. – 398 с.
7. Григоров Ю. Г. Особливості здорового харчування українців / Ю. Г. Григоров, Т. М. Семесько, Л. Л. Синьок. – Київ : Медкнига, 2007. – 55 с. – (Здоров'я Вашому дому). – Бібліогр. : С. 54
8. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.

9. Губенко О. В. Методичні рекомендації з популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах / О. В. Губенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 11. – С. 73–74.

10. Дейкун М. П. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / М. П. Дейкун. – Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2015. – 212 с.

11. Дочинець М. Вік і лік. Рецепти на всяку оздоровчу потребу від карпатського знатника Андрія Ворона / М. Дочинець. – Мукачево : Карпатська вежа, 2022. – 166 с.

12. Дочинець М. І. Многії літа. Благії літа: заповіти 104-річного Андрія Ворона – як жити довго в здоров'ї, щасті і радості / М. І. Дочинець. – Мукачево : Карпатська вежа, 2014. – 147 с.

13. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. для проф.-техн. навч. закл. / О. О. Єжова ; Акад. пед. наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми : Університетська книга, 2019. – 125 с.

14. Заровна Н. Упровадження здоров'язберезувальних технологій в навчально-виховний процес у початковій школі / Н. Заровна // Український вимір : [міжнар. зб. наук.-педагог., метод. ст. і матеріалів з України та діаспори] / Черніг. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. К. Д. Ушинського. – Чернігів, 2017. – С. 340–344.

15. Здоров'я кожного в його руках. / За ред. проф. В. М. Дзяка. – Київ : Здоров'я, 1973. – 202 с.

16. Карр А. Легкий спосіб кинути курити / А. Карр : [пер. з англ.]. – Харків : Кн. клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2015. – 191 с.

17. Карр А. Легкий спосіб кинути курити спеціально для жінок / А. Карр : [пер. з англ.]. – Харків : Кн. клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 239 с.

18. Кемпбелл К. Китайське дослідження: класична книга про зв'язок здоров'я та їжі : [пер. з англ.] / К. Кемпбелл. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. – 430 с.

19.Козацька медицина // Здоров'я і довголіття. – 2008. – № 32. – С. 2–3.

20.Колісник Л. Колективний етюд «Кроки до здоров'я» / Л. Колісник // Сучасна школа України (Шкільний світ). – 2011. – № 10 (жовтень). – С. 82–83.

21.Кочін І. В. Медицина катастроф: виробниче видання / І. В. Кочін, Г. О. Черняков, П. І. Сидоренко, за ред. І. В. Кочіна. – Київ : Здоров'я, 2008. – 724 с.

22.Лугова Т. М. «Ріки починаються зі струмочка, а пияцтво – з чарочки» / Т. М. Лугова // Виховна робота в школі. – 2017. – № 1. – С. 18–21.

23.Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб. / К. П. Мелега. – Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – 200 с.

24.Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / [авт. кол. : Н. Ф. Романова та ін.] ; М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. – Київ : Основа, 2010. – 154 с.

25.Надо Карі. Прощай, харчова алергіє!: як нові наукові підходи до «перенавчання» імунної системи позбавляють поширеної хвороби ХХІ століття / Карі Надо, Слоан Барнетт ; [пер. з англ. М. Солдаткіна]. – Київ : КМ-БУКС, 2022. – 336 с.

26.Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. – Київ : Леся, 2013. – 268 с.

27.Озерна Д. Ви це можете. 7 складових здорового способу життя / Д. Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 159 с.

28.Озерна Д. Книжка для дорослих: як старшати, але не старіти / Д. Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 302 с.

29.Пастернак А. Козацька медицина / А. Пастернак. – Київ : Оптим, 2001. – 64 с.

30.Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч-метод.

посіб. / [С. О. Богданов та ін. ; заг. ред. : В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок] ; Нац. ун-т «Києво-Могилян. акад.», Каф. психології та педагогіки, Центр психіч. Здоров'я та психосоц. супроводу, Укр. навч-метод. центр практ. психології і соц. роботи НАПН України. – Київ : Пульсари, 2017. – 204 с.

31. Психічне здоров'я як одне з універсальних прав людини: тенденції, виклики, шляхи подолання проблем / Підгот. Н. Купко // НЕЙРО NEWS. Психологія та нейропсихіатрія. – 2023. – № 8. – С. 5–7

32. Супрун У. Мочи манту / Уляна Супрун. – [Вид. 3-тє]. – Київ : АРК.ЮЕЙ, 2022. – 286 с.

33. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. – Чернівці : Книги - ХХІ, 2009. – 294 с.

34. Чепига М. П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту / М. П. Чепига, С. М. Чепига. – Київ : Знання, 2006. – 347 с.

35. Шагов Є. А. Перші кроки до здоров'я та довголіття / Є. А. Шагов, В. А. Воронов. – Харків : ХЛФ «Глобус», 2019. – 126 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	3
ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ.....	4
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ФЕНОМЕН, ЩО ІНТЕГРУЄ ЧОТИРИ ОСНОВНІ СКЛАДОВІ.....	5
ПОРАДИ, ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я, ВІД ВИДАТНОГО ВЧЕНОГО, КАРДІОХІРУРГА, КІБЕРНЕТИКА МИКОЛИ АМОСОВА.....	7
ЧИННИКИ, ЯКІ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я.....	10
ЗДОРОВ'Я ПРАЩУРІВ. КОЗАЦЬКА СИЛА, ВИТРИМКА, КРАСА.....	14
ПОРАДИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ОЗДОРОВЛЕННЮ.....	15
ПОРАДИ ВІД ВІДОМОГО ПИСЬМЕННИКА, СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО ФІЛОСОФА МИРОСЛАВА ДОЧИНЦЯ.....	19
ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТЕХНОГЕННОГО, ПРИРОДНОГО ТА СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ.....	23
РЕКОМЕНДАЦІЙНИЙ СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	29

Рілля "Медична бібліотека"
КЗ "Чернігівська ОУНБ
імені Софії та Олександра Русових"

14000

м. Чернігів,

вул. Любецька, 7-Б

Тел.: (0462) 67-55-96

Email: chonmb2010@ukr.net