

УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

Виконала: Таранюк Поліна

Науковий керівник, викладач: Одуха Ніна Кузьмівна

Харківський патентно-комп'ютерний коледж



Українці завжди обережно
ставилися до здоров'я та
цінували його



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК Л.М.

Українські прислів'я про здоров'я

- ❖ «Здоров'я - найбільше багатство у світі.»
- ❖ «Здоров'я - головне життєве благо. Без здоров'я нема щастя. »
- ❖ «Як здорове тіло, то й душі мило.»
- ❖ «Якщо людина здорова, то вона й щаслива.»
- ❖ «Спочатку краще берегтись, ніж потім лікуватись.»



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК Л.М.

Найдавніші звичаї святкування українців були спрямовані на оздоровлення молоді!



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАМНЮК Л.М.

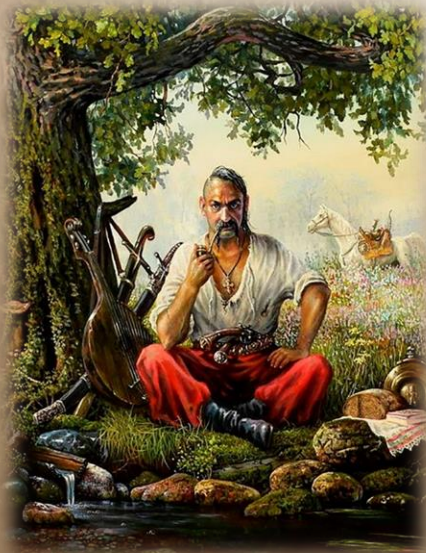
Стрибки на Івана Купала



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК П.М.

Українські козаки

Вони завжди були українським еталоном сильних, здорових, загартованих, здатних витримати велику напругу людей, які мали «козацьку силу», «козацький дух».



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК П.М.

Складові зміцнення здоров'я козака

- ❖ Збалансоване роздільне харчування;
- ❖ Розпорядок дня з раннім пробудженням;
 - ❖ Фізичні вправи;
 - ❖ Водні процедури;
 - ❖ Велика рухлива активність;
- ❖ Тренування за допомогою специфічного танцю своєї дихальної та серцево-судинної системи.

ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК Л.М.

Все життя козака було поєднане з
фізичним удосконаленням та
тренуванням витримки, волі, духу.



Виконала студентка групи П-92 ХІКК Таранюк П.М.

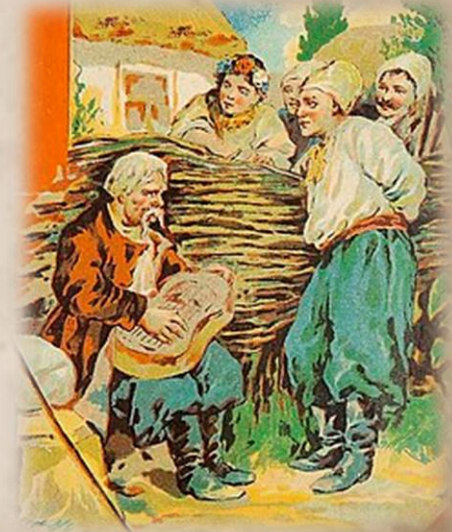
Український народ славиться своїми милозвучними піснями



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК Л.М.

Користь українських народних пісень

- ❖ Підвищують увагу на 30%;
- ❖ Покращують пам'ять на 45-50%;
- ❖ Активізують розумові здібності, зосередженість;
- ❖ Здатні навіть підвищувати інтелект та імунітет.



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАМНЮК Л.М.

Користь від співу українських народних пісень

- ❖ Стимулює кровообіг;
- ❖ Підвищує емоційний тонус;
- ❖ Активізує дихання та вентиляцію легенів;
- ❖ Є найважливішим чинником психофізичного здоров'я людини.




ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК П.М.

З давніх-давен здоров'я -
невід'ємна частина буття
людини, бо без неї ніщо не має
значення.



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК Л.М.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



ВИКОНАЛА СТУДЕНТКА ГРУПИ П-92 ХІТКЬ ТАРНЮК П.М.