

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради

Ministry of Education and Science of Ukraine
Department of Education and Science of Zaporizhzhia Regional State Administration
Municipal Institution of Higher Education “Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy”
of Zaporizhzhia Regional Council



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
Міжнародної науково-практичної конференції
«СТРАТЕГІЧНІ ОРІЄНТИРИ ОСВІТИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА
ПОВОЄННОГО ЧАСУ: ПРОБЛЕМИ, РІШЕННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ»

BOOK OF ABSTRACTS
of the International scientific and practical conference
“STRATEGIC ORIENTATIONS OF EDUCATION AND REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF MARTIAL
LAW AND POST-WAR TIMES: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS”

26-27 жовтня 2023 року
October 26–27, 2023

Запоріжжя, Україна
Zaporizhzhia, Ukraine

*Рекомендовано до друку Вченою радою комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради
(протокол № 2 від 27 жовтня 2023 року)*

Редакційна колегія:

В. В. Нечипоренко (відповідальний редактор), доктор педагогічних наук, професор, Хортицька національна академія;

Н. М. Гордієнко, доктор соціологічних наук, професор, Хортицька національна академія;

М. С. Кудінова, кандидат психологічних наук, Хортицька національна академія;

О. М. Галієва, кандидат психологічних наук, Хортицька національна академія;

О. О. Сташук, кандидат педагогічних наук, Хортицька національна академія;

Г. Б. Глущенко, старший викладач, Хортицька національна академія;

О. В. Макаренко, методист, Хортицька національна академія.

Бібліографічні редактори:

Єнєва С. В., бібліотекар-бібліограф, Хортицька національна академія;

Прохорова С. П., бібліотекар-бібліограф, Хортицька національна академія;

Двореченцева А. С., методист, Хортицька національна академія.

Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. – Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. – 764 с.

Strategic orientations of education and rehabilitation in the conditions of martial law and post-war times: problems, solutions, prospects : Book of Abstracts of the International scientific and practical conference of students and young researchers (Zaporizhzhia, October 26–27, 2023) / General editor V. Nechyporenko. – Zaporizhzhia : Publishing House of Khortytsia National Academy, 2023. – 764 p.

ISBN 978-617-7929-11-5

Збірник містить тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи», організованої науково-педагогічним колективом Хортицької національної академії у співпраці з українськими і зарубіжними партнерами. Опубліковані тези доповідей висвітлюють нагальні проблеми, завдання та перспективи розвитку освітньої сфери в умовах війни; розкривають специфіку впливу штучного інтелекту та цифровізації на освітній ландшафт; актуалізують теоретичні та практичні аспекти спеціальної й інклюзивної освіти; характеризують особливості психологічної та соціальної реабілітації населення України; розкривають сучасні підходи до дотримання здорового способу життя; відображають актуальні тенденції розвитку мистецтва, дизайну, менеджменту та туризму.

Збірник адресовано науково-педагогічним працівникам, аспірантам, студентам і широкому колу фахівців суспільно-гуманітарного профілю.

Редакційна колегія може не поділяти концептуальні ідеї авторів та інтерпретаційні підходи, репрезентовані у змісті тез. Відповідальність за достовірність поданих матеріалів, наведених цитат, статистичних та емпіричних даних несуть учасники та їхні наукові керівники згідно з юридичними й етичними нормами академічної доброчесності.

УДК 37+364-786]364/366"

ISBN 978-617-7929-11-5

© Автори тез, 2023

© Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2023

Гаркуша Ольга Володимирівна ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ЛЮДЕЙ З ХВОРОБАМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	546
Мамедова Діана Атіфівна, Шаповалова Ірина Володимирівна ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ІЗОТОНІЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА У ЖІНОК 20-25 РОКІВ З ХОНДРОМАЛЯЦІЄЮ НАДКОЛІНКА 2-ГО СТУПЕНЮ.....	548
Полова Марина ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЛФК ПРИ ТОТАЛЬНОМУ ОДНОСТОРОННЬОМУ ЕНДОПРОТЕЗУВАННІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ ПІСЛЯ КОКСАРТРОЗУ У ЖІНОК 50-55 РОКІВ.....	550
Сорока Богдан Андрійович ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....	551
Степаненко Віталіна Віталіївна ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ.....	553
Шаповалова Ірина Володимирівна, Кармазь Максим ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГРИЖЕЮ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	554
Шаповалова Ірина Володимирівна РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРА АУТИЗМУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	555
РОЗДІЛ 7.	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ	
Аксьонова Олена Петрівна, Гвоздьов Микола Володимирович ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ РУХОВОЇ ВМІЛОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	557
Акчурін Амір Рінатович ВПЛИВ ТАЙЛАНДСЬКОГО БОКСУ МУАЙ-ТАЙ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ.....	559
Андрєєва Анастасія Олександрівна, Івашевич Володимир В'ячеславович ВИЗНАЧЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ХОРТИЦЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ЗАСОБАМИ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	561
Атаманська Світлана Сергіївна СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЧИННИКИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ КИЇВЩИНИ.....	564
Барішников Андрій Олексійович МЕТОД РАННЬОГО ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ – МОЖЛИВІСТЬ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ І КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ.....	566
Безверхня Галина Василівна, Суханова Ганна Петрівна ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	568
Буренко Марина Сергіївна ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ЗМІН ВІЙСЬКОВО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ.....	569
Гончаренко Олександр Миколайович ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ГЕНОФОНДУ НАЦІЇ.....	571
Донченко Максим Денисович РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ТА ПЕРЕВАГИ.....	573
Дуняшенко Олександр Олександрович ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ НАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	574
Іщенко Ірина Володимирівна ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В. О. СУХОМЛІНСЬКОГО.....	575
Кітченко Інна Павлівна ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ХОРТИЦЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ.....	578
Кокарев Артем Борисович ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	580
Коллегаєв Михайло Юрійович ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ УКРАЇНИ.....	582
Любченко Інна Іванівна, Кучай Алла Іванівна ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ.....	584
Мірошніченко Валентина Іванівна ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	585
Мічкань Родіон Олександрович МОДИФІКОВАНА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО МАСАЖУ В ПРОФІЛАКТИЦІ ТИПОВИХ ТРАВМ У ФУТБОЛІСТІВ.....	587
Рибалка Олена Яківна ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я.....	589
Румянцева Ірина, Мендела Ірина ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ.....	591

4. Current issues and future directions in gymnastics research: biomechanics, motor control and coaching interface / R. Farana, G. Williams, T. Fujihara, H. Wyatt, F. Naundorf, G. Irwin. *Sports Biomech.* 2023. Vol. 22 (2). P. 161–185. DOI: 10.1080/14763141.2021.2016928.

5. Features of choreographic training for athletes in technical and aesthetic sports / V. Todorova, V. Sosina, T. Odynets, L. Petryna, N. Shchekotylyna, T. Moshenska. *Journal of Physical Education and Sport®.* 2023. Vol. 23, Iss. 9, Art 277. P. 2409–2416. DOI: 10.7752/jpes.2023.09277.

Коллегаєв Михайло Юрійович,
доцент, к.п.н., доцент кафедри ФКС ХННРА,
Хортицька національна академія,
м. Запоріжжя, Україна

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ УКРАЇНИ

Формування ціннісної мотивації особистості на настанови здорового способу життя є складним і багатофакторним процесом, підвалини якого закладаються сім'єю, школою, близьким референтним оточенням і особливо довготривалими активними або спортивними захопленнями в дитячому та юнацькому віці. Одним із таких найефективніших чинників є дитячо-юнацький туризм, що здатний трансформуватися в багаторічне заняття «дорослим» похідним туризмом, іноді впродовж усього активного періоду життя.

Активні та регулярні заняття похідним туризмом є однією з найбільш стійких і довготривалих форм реалізації здорового способу життя. Похідний туризм є самодостатнім і самоцінним видом довготривалого життєвого захоплення, який підкріплюється стійкою внутрішньою мотивацією. Його особливістю є регулярна цілорічна фізична активність, яка реалізується в тренуваннях на природі та різних видах походів: одноденних прогулянках, походах вихідного дня, багатоденних і категорійних спортивних походах. При цьому для похідної діяльності характерні багатогодинні навантаження низької та середньої інтенсивності на свіжому повітрі, що надають найбільш виражений оздоровчий ефект.

Вплив туризму на дитячий організм вивчався багатьма дослідниками. Багаторічні спостереження за туристичними групами школярів і студентів, учасниками одноразових багатоденних піших, велосипедних, лижних походів крім позитивного впливу на їх організм показали, що різні види туризму по-різному впливають на окремі системи. Так на збільшення сили м'язів верхнього плечового поясу ефективніше впливають лижні походи, м'язів спини – піші. Потужність видиху ефективніше поліпшується в піших походах, рухливість нервових процесів - в лижних. Глибина дихання 16-річних дівчаток збільшилася в порівнянні з їхніми показниками в 12-річному віці на 69,8%, в той час у тих, хто займається туризмом, вона збільшилася на 93,6%. У хлопчиків глибина дихання збільшилася відповідно на 57,4% і 98,0%. Максимальна вентиляція легенів у дівчаток збільшилася відповідно на 31,4% і 59,0%, у хлопчиків - відповідно на 39,1% і 69,2% [1].

Таким чином, оздоровча функція похідного туризму є актуальною на тлі катастрофічно низьких показників здоров'я та рівня фізичної активності сучасної молоді в Україні.

За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні роки, підвищення рівня захворюваності й поширеності хвороб серед молоді відбулося за всіма класами хвороб. Найбільше зросла захворюваність на хвороби крові та кровотворних органів, новоутворення, хвороби сечостатевої системи, природжені вади розвитку.

Також критичний рівень здоров'я і фізичного розвитку дітей й учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72% навчального часу) і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливі екологічні умови, зростання антисоціальних проявів серед учнівської молоді, висувають перед державними органами першочергове завдання – збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування у них навичок здорового способу життя.

Ситуація значно погіршилася після запровадження форми дистанційного навчання у 2020 році внаслідок пандемії COVID-19, а потім із початком повномасштабної військової агресія з боку РФ в Україні, які зменшили фізичну активність школярів до небезпечного для здоров'я рівня на тлі тривалого стресового впливу воєнного часу.

Не менш тривожним є і стан здоров'я та рівня фізичної активності серед дорослого населення України. Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) - 6%, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) - 33% населення [2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. При тому регулярні заняття фізичною культурою здатні знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи до 36%, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства.

Однак за результатами статистичної звітності за формою № 2-ФК «Звіт з фізичної культури і спорту» кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю становить за 2017 рік лише 13,7% загальної чисельності населення країни, за 2018 рік - 14,3%, за 2019 рік - 14,7% [3].

Останніми роками урядом України було ухвалено низку програм, спрямованих на зміцнення здоров'я нації. До них належать:

- Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016);

- Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089).

Метою Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Один із головних прогнозованих результатів реалізації стратегії визначався як збільшення щороку на 1% кількості громадян, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя та характеризуються низьким ризиком розвитку неінфекційних захворювань, насамперед серцево-судинних.

У контексті розвитку туризму лише в одній із основних завдань Національної стратегії декларувалося збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян, облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму, створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах [2]. 21 липня 2021 року дію Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні було припинено [4].

В одному із завдань напряму «Фізично активна нація» Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року передбачалося облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму за участю органів місцевого самоврядування та суб'єктів господарювання [5].

Аналіз тексту обох стратегій показує, що значення і можливості дитячо-юнацького та "дорослого" спортивного туризму в просуванні здорового способу життя та у формуванні здорової нації є недооціненими урядовими органами України. Однією з причин такого становища може бути слабка роз'яснювальна і лобістська робота керівництва Федерації спортивного туризму (ФСТУ) у вищих органах влади, незважаючи на те, що від моменту організації ФСТУ 2001 року її президентами традиційно були народні депутати України. Крім того, аналіз «Програми ФСТУ з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового фізкультурно-спортивного, пізнавально-патріотичного громадського руху та засобу активної рекреації населення на 2018 - 2021 роки» засвідчив відсутність зазначених намірів [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку. *Слобожанський науко-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 1. С. 7–9.

2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016?find=1&text=%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC#Text> (дата звернення: 02.10.2023).

3. Про затвердження форми звітності № 2-ФК (річна) «Звіт з фізичної культури і спорту» та Інструкції щодо її заповнення : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 14.12.2015 № 4611. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0018-16#n35> (дата звернення: 03.10.2023).

4. Про визнання таким, що втратив чинність, Указу Президента України від 9 лютого 2016 року № 42 : Указ Президента України від 21 липня 2021 року № 300/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/300/2021#n4> (дата звернення: 03.10.2023).

5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF?find=1&text=%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC#w1_1 (дата звернення: 03.10.2023).

6. Програма Федерації спортивного туризму України з розвитку спортивного туризму, як спорту високих досягнень, масового фізкультурно-спортивного, пізнавально-патріотичного громадського руху та засобу активної рекреації населення на 2018 – 2021 роки : Постанова Федерації спортивного туризму України № 1 від 25 грудня 2017 р. URL: <https://www.mountain.net.ua/programma-federatsiyi-sportivnogo-turizmu-ukrayini-na-2018-2021-roki/> (дата звернення: 03.10.2023).

Любченко Інна Іванівна,
кандидат педагогічних наук,
голова циклової комісії педагогіки, психології та методик дошкільної освіти,
Кучай Алла Іванівна,
кандидат педагогічних наук,
Комунальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка
Черкаської обласної ради»,
м. Умань, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

Здоровий спосіб життя – це важлива складова нашого загального благополуччя і добробуту. Це не лише запобігання захворюваності, але і підтримання фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Здорові люди сприяють стабільності та розвитку нації, адже вони активні, продуктивні і готові приносити користь суспільству.

Здоровий спосіб життя охоплює різні аспекти, такі як:

1. Правильне харчування: Збалансована дієта, багата на фрукти, овочі, білки та злегка обмежена в шкідливих продуктах, сприяє підтримці нормальної ваги і запобіганню захворювань.
2. Фізична активність: Регулярні фізичні навантаження підтримують сильне серце, здорові судини і загалом підвищують енергію та життєву витривалість.
3. Відмова від шкідливих звичок: Паління і надмірне вживання алкоголю можуть призвести до численних захворювань та проблем зі здоров'ям.
4. Психологічне здоров'я: Душевна рівновага і вміння управляти стресом важливі для підтримки здорового життя. Психологічне благополуччя впливає на загальну якість життя.
5. Регулярні медичні огляди: Регулярний медичний огляд допомагає виявляти проблеми зі здоров'ям на ранніх стадіях і підтримувати їх попередження.
6. Взаємодія з оточуючими: Соціальна активність і підтримка від родини і друзів також грають важливу роль у збереженні здоров'я.

Здоровий спосіб життя є ключем до тривалого розвитку нації та її громадян. Це вимагає свідомих зусиль і відповідального ставлення до власного здоров'я. Тільки шляхом спільних зусиль ми можемо забезпечити собі та нашій нації довголіття, щастя і процвітання.

Засоби та методи здорового способу життя охоплюють різні практики та звички, які сприяють збереженню та покращенню фізичного, психологічного та емоційного здоров'я. Ось деякі з них:

1. Правильне харчування:
 - Раціональне споживання продуктів з багатим вмістом овочів, фруктів, злаків, білків, здорових жирів та вуглеводів.
 - Відмова від надмірного споживання цукру, солі та оброблених продуктів.
2. Фізична активність:
 - Регулярні фізичні вправи, такі як ходьба, біг, плавання, йога або заняття фітнесом.
 - Завантаження м'язів і скелетної системи через силові тренування.
 - Відвідування спортивних заходів або змагань.
3. Відмова від шкідливих звичок: