

7. Фридман Франсуаза. Baby-yoga: йога для малышей / Ф. Фридман. Перевод Шляховой Е.Е. – М. : Этерна, 2008. – 142 с.
8. Чикуров Ю. В. Мягкие мануальные техники. Изд-е 3, доп. / Ю.В. Чикуров. – М.: Триада-Х, 2018. – 176 с.

Пилипчук С.В., вчитель хімії та основ здоров'я,
вчитель II категорії,
Навчально-виховний комплекс "Сапанівська
загальноосвітня школа I-III ступенів - дошкільний
навчальний заклад" Кременецької районної ради
Тернопільської області

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТИ «БУТИ ЗДОРОВИМ» ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянута проблема комплексного підходу до розуміння поняття «бути здоровим». Здоров'я – це гармонійний розвиток чотирьох його складових: фізичної, психологічної, духовної та соціальної. Ризики та особливості формування здоров'язбережувальних технологій у сучасній школі пов'язані із особливостями сприйняття інформації поколінням Z та відсутністю комплексного підходу до формування здоров'я нації. Для раціоналізації навчально-виховного процесу доцільно використовувати інноваційні методи навчання, поєднувати технології класичної педагогіки та новітні Classrooms та додатки з мережі Інтернет.

Ключові слова: здоров'я, бути здоровим, комплексний підхід, складові здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, технологія.

Постановка проблеми. Від народження про здоров'я дитини турбується багато людей та інстанцій, але чомусь щороку до школи приходять все менша кількість здорових дітей. Усі – від лікарів у пологовому до батьків, вихователів та вчителів, від різноманітних держ. установ до благодійних міжнародних організацій та проектів турбуються про здоров'я українського громадянина. Але він не стає здоровішим – «враховуючи дані різних джерел, частка здорових дітей в Україні становить 4-10%. Крім того, деякі аспекти погіршення стану учасників освітнього процесу спровоковані саме навчального-виховним процесом».[1, с.1] Тому пошук комплексних рішень для ефективного впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій у закладі загальної середньої освіти є надзвичайно важливим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для формування комплексного підходу до мети «бути здоровим» у рамках вивчення шкільного курсу Основи здоров'я найкраще використовувати інноваційні методи навчання. Згідно бачень Ю. Завалевського, інноваційна педагогічна діяльність є проявом чи не найвищого рівня педагогічної творчості. Автор зазначає, що головними її проявам є особистісний підхід, творчий, дослідно-експериментальний характер,

стійка мотивація на пошук нового в організації навчально-виховного процесу [3]

Теоретичні аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій опрацьовувались такими науковцями як Л.П. Сущенко, М.С. Гончаренко, В.П. Горашук, С.В. Страшко, але сучасний освітній простір потребує практичніших результатів діагностики. Предмет Основи здоров'я вивчається в школах більше 15 років. Превентивне навчання одне з його завдань, що, варто зазначити, дає позитивні результати. Згідно досліджень («Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) і «Європейського опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин» (ESPAD)) довіра до курсу «Основи здоров'я» та вчителів як носіїв знань зростає

1. Кількість учнів, що отримала інформацію про ППСШ та ВІЛ від вчителів збільшилась на 2% за чотири роки (вибірка зроблена за проміжок 2010-2014pp.).
2. Кількість молодих людей, що хоча б раз у житті пробувала курити теж зменшилася: серед дівчат майже на 9%, серед хлопців – на 18%.
3. Частка осіб, що вживали алкоголь хоча б раз у житті зменшилась на 2-3%; тих, хто вживав хоча б раз за життя наркотичні речовини – на 3-5%. (вибірка за 1995-2015pp.) [4]

«Середня вікова межа цільової аудиторії для профілактичних та превентивних програм в Україні згідно міжнародного дослідження «Поведінка дітей шкільного віку стосовно охорони здоров'я» (HBSC), – 15 років. Згідно з даними іншої соціології, що проводиться кожні 4 роки у країнах Європи (в Україні також) і Пн. Америки у підлітковому віці порівняно з періодом дитинства (до 10-12 років) стан здоров'я погіршується – зростають скарги на здоров'я, низька самооцінка стану здоров'я і низький рівень задоволеності життям, особливо серед дівчаток. Зростають ризики наркоманії, алкоголізму, тютюнопалння та ВІЛ-інфікування та ППСШ. За результатами досліджень – 56 % дівчат і 25 % хлопців повідомляють про численні скарги на здоров'я частіше ніж один раз на тиждень (44 % дівчат і 26 % хлопців у середньому по всіх обстежених країнах)».[6] Отримані результати дозволяють зробити висновок, що державні здоров'язбережувальні програми і шкільні, зокрема, потребують корекції та доповнення, визначення нових підходів та ставлень до проблеми.

Мета статті. Поглянути на поняття «здоров'я» комплексно – визначити можливості для розвитку фізичної, соціальної, психічної та духовної складових в учасників навчально-виховного процесу. Визначити шляхи формування

- адекватної самооцінки стану здоров'я школярами;
- сприйняття поняття «здоров'я» як комплексу його складових;
- самокорекції звичок, стилю життя, рухового режиму та соціальної взаємодії для досягнення мети «бути здоровим».

Розглянути та проаналізувати сучасні здоров'язбережувальні технології (інноваційні методи навчання, зокрема) в закладі середньої освіти. Виокремити

основні проблеми на шляху до мети «бути здоровим» для школярів як майбутнього України.

Результати дослідження. Молоде покоління мусить набувати нових компетентностей, щоб бути здоровим і робити світ краще. За узагальненим визначенням, здоров'язберігаюча компетентність – це здатність людини планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самої людини та її соціального оточення. З метою кращого розуміння поставленої проблеми проведено міні-опитування «Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. Опитано 84 людини, з них 95% мають вищу освіту. Аналіз даних показав, що основними здоров'язберігаючими цінностями у житті респонденти вважають:

- емоціну та психологічну рівновагу – 23%;
- філософські та ментальні цінності – 24%;
- фізичний розвиток і здоров'я – 37%;
- відсутність шкідливих звичок – 8%. [8]

Отримані результати змусили почати дослідження комплексного підходу до реалізації мети «бути здоровим» з психологічних та філософських поглядів.

Формувати здоров'язберігаючі навички та звички непросто – варто визначити чітку мету, план та послідовність дій. Не даремно Сократ говорив: «Хочеш змінити світ – почни із себе». Вивчення нового матеріалу, чи складання плану досягнення мети «бути здоровим» варто анонсувати зі створення ситуації усіху. І учням, і дорослим рекомендується ментально пройти чотири логічні кроки, що допоможуть задати правильний старт.

Крок 1. Подивитись правді у вічі. Змінити щось можна, якщо знати що змінювати. Більшість людей не чесні самі із собою – будь-що виправдовують себе та звинувачують інших. Ми не признаємося собі в тому, що чинимо неправильно, що, в більшості випадків, причиною хвороб є наші дії та стиль життя, а не доля, ситуація, погані лікарі чи медична система. Шукаємо спершу маленькі, потім великі виправдання, а під кінець, констатуємо, що ми робили все що могли, а у всьому винна держава. Але ж, правда в тому, що наше здоров'я залежить на

- 50% від способу життя;
- 20% від навколишнього середовища, екології;
- 10% від генетики;
- 10% від медицини.

Крок 2. Приймати дійсність та людей такими як вони є. Коли нам щось не подобається, ми це прикрашаємо до тих пір, поки ситуація, людина чи обставини не стануть для нас прийнятними. Але світ не хороший і не поганий. Люди теж дуалістичні по своїй природі. Все залежить лише від того, що ми бачимо в певний момент часу і як хочемо це сприймати.

Крок 3. Маленькими кроками до великої мети. Повільно, але послідовно та систематично іти до запронованого стилю чи способу життя. Послідовність

та систематичність – як і при вивченні наук, так і при набутті звичок – основні компоненти успіху.

Крок 4. Не зосереджуватись на одному напрямку. Вузьколюбність ніколи не допомагала досягати мети, скоріше навпаки – дивитися на ситуацію варто з різних сторін. Під впливом ейфорії від успіху, легко забути, що здоров'я це і ціль, і шлях одночасно. Успіх у розвитку фізичного здоров'я може легко забрати весь час і зусилля, що необхідні для успішного формування інших складових здоров'я.

Будь-який комплекс правильно підібраних превентивних заходів (стійких освітніх впливів з метою формування компетентності збереження та розвитку фізичного, психологічного, соціально та духовного здоров'я) куди ефективніший за розрізненні спроби зміцнення здоров'я. Запропоновані вище кроки своєрідний старт в усвідомленні проблеми здоров'язбереження як для школярів, так і для дорослих.

Так, каналський психолог Б. Трейсі виділяє уже сім основних складових успіху:

1. Мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

2. Здоров'я й енергія – нормальний фізичний стан людини. У тіла є природна схильність до здоров'я, і воно ним піклується навіть при відсутності фізичного й ментального втручання.

3. Ставлення з любов'ю до тих, хто поруч з вами, з людьми, які вас люблять і піклуються про вас.

4. Фінансова свобода. Більшість неприємностей пов'язана із занепокоєнням про гроші.

5. Високі цілі й ідеали, що складають зміст вашого життя.

6. Самопізнання та самосвідомість, що йдуть рука об руку з внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями.

7. Відчуття самореалізації або того, що ви стаєте тим, ким хочете стати [2, с. 6-7]

Учні розглядають на уроках теми розподіленні на розділи Фізична, Духовна, Психологічна та Соціальна складові і добре орієнтуються в цих поняттях. Збільшується обізнанність в розумінні поняття «здоров'я» та важливості комплексного підходу до його збереження. Та, варто визнати, що позитивна динаміка в зазначених проблемах доволі повільна. Відома фраза із «Аліси в Задзеркаллі»: «Потрібно бігти з усіх ніг, щоб тільки залишатися на місці, а щоб кудись потрапити, треба бігти хоча б удвічі швидше!» підходить і для досягнення мети «бути здоровим». Щоб, хоча б, зберігати здоров'я на наявному рівні потрібно комплексно підходити до збереження усіх складових здоров'я. Але, щоб покращити його, потрібно «бігти із усіх ніг»: підходити до вирішення питань за принципом систематичності, послідовності, доцільності та рівнозначності. Сучасний темп розвитку суспільства вимагає швидкого усвідомлення та вирішення проблеми. Учень уже по закінченню школи має

володіти ключовими здоров'язбережувальними компетентностями, щоб розвивати своє здоров'я в цілому.

Проблема в тому, що сучасний учні – діти покоління Z – центеліани. Їм надважливий зовнішній вигляд, тому культ ЗСЖ для них норма. Поруч із тим, вони часто досить толерантні. Їх життя переплетене з інтернетом і соціальними мережами. Думки не можуть довго концентруватися на чомусь одному. Вони візуали, що найкраще спримацію інформації у вигляді зображень чи відео, але при тому важко зосереджуються. Однотонність центеліан дратує, завдання без чіткого плану здається неможливим. Практика для них важливіша за саме навчання. [6]

Виходячи з розуміння особливостей сьогоденного учня-центеліанина дивно констатувати, що здоров'я дітей не покращується. А все тому, що перед ними постали нові виклики – гіподинамія, залежності від гаджетів та мереж. Незважаючи на повернення до культу «виглядати здорово і стильно» ці діти не вивчили уроки минулого і продовжують зосереджуватися на фізичному розвитку жертвуючи, або нехнучи духовним та психологічним.

Враховуючи особливості психологічного розвитку сучасних дітей-центеліан та їх потребу у швидкому та комплексному навчанні. Проаналізувавши особистий досвід та провівши аналіз досвіду українських та зарубіжних педагогів вважаю доцільним використовувати наступні інноваційні методи та технології (зокрема інтернет-сервіси) при вивченні предмету «Основи здоров'я» у школі:

Соц.мережі: youtube, facebook, instagram, viber

Учні вирости разом з цими ресурсами, метафорично вони пронизані ними наскрізь. «Аша Чоксі, віце-президент з міжнародних досліджень в освітньому видавництві Pearson, наводить приклад застосування сучасних медіа в навчанні. Вчителі знімають відео наукових експериментів, розміщують ролики в YouTube, а потім використовують їх у класі для ілюстрації матеріалу, який у підручнику подано нудно. Деякі вчителі також вирішують перенести навчання до "місць, де тепер мешкають діти", створюючи уроки в YouTube та Instagram, де нагадують своїм учням про виконання домашньої роботи, а також про майбутні екскурсії через Instagram. [6]

Цьогоріч для роботи створено групи у Instagram для 7-9 класів. Тут зручно нагадувати про конкурси та проекти, допомагати з їх реєстрацією та проведенням; повідомляти про важливі події. Кілька років уже працює сайт sciencechemistry.org.ua – але цей ресурс мало цікавить учнів, тому створено одноіменні групи у Facebook та Instagram. Тут вони мають змогу ознайомитися із додатковою інформацією по предмету, переглянути зразки самостійних та контрольних робіт, ознайомитися із темами та вимогами до проектів і т.п.. Звичайно, що відсоток зацікавлених невеликий, але діти переглядають візуалізовану інфографіку або відео, а це ще один плюс до навчання, зважаючи на кліповість мислення сучасного учня. «Дослідження видавництва Pearson 2018 року виявило, що учні покоління Z замість паперових підручників

надають перевагу навчальним відео. Як джерело знань відео посідає друге місце після вчителя». [6]

- Classroom: Google forms та OneNote

На сьогодні вчителю не обов'язково готувати паперові конспекти та матеріали. МОН в плані ведення документації дало деяку свободу. Сервіси Google зручні для створення віртуального диску даних, опитувань та квестів. Продукт OneNote – можна використовувати як збірник методичних матеріалів – зберігати конспекти, творчі завдання та вправи, посилання на важливі ресурси.

- Безкоштовний додаток Plickers [8]

Ресурс дозволяє безкоштовну реєстрацію, вибір потрібної мови та створення класруму. Тут можна розробити інтерактивні тестові завдання (лише 5 для безкоштовної версії). У своїй практиці уже використовую додаток у 6-8 класах. Планую впровадити у всіх старших класах. Колистуюсь додатком не часто, але діти люблять з ним працювати – це просто, незвично та сучасно. Коросто про суть роботи із plickers:

- учні отримують картки, схожі на пазли (один набір на всю школу, роздрукувати можна із сайту самостійно);
- кожна картка відповідає певному учневі;
- учитель встановлює собі на смартфон чи планшет програмку Plickers, зачитує з неї заздалегідь створенні питання із варіантами відповідей;
- учні піднімають картки з варіантом відповіді;
- учитель сканує картки (добре зчитується на відстанні, навіть до останньої парти у великому класі);
- якщо синхронізувати усе це із інтерактивною чи мультимедійною дошкою на ній одразу буде видно запитання, варіанти відповідей та результати: поіменно, хто відповів правильно, хто ні і у відсотковому співвідношенні.

Таке експрес-опитування дуже зручно використовувати на етапі актуалізації чи закріплення знань. Учні сприймають інформацію двома органами чуття, отже ще раз її повторюють. Також спрацьовує змагальний компонент – потрібно відповісти правильно, щоб не пасти задніх у рейтингу.

В подальшому планую використовувати такі інноваційні ресурси і технології, як:

- learningsapps – сайт, де уже зібрано безліч інтерактивних вправ з предмету і ще можна створити власні (використовую при вивченні інших предметів);
- padlet – онлайн формат дошки – можна зібрати відгуки, враження чи думки учнів з приводу поданої проблеми;
- Qr-технології – дозволяють влаштовувати квести, вчать учнів швидко знаходити інформацію.

- STEM; STREAM уроки, проекти та екскурсії. Таке навчання найбільш дієве для сучасних центеліан, хоч і потребує вагової підготовки вчителя.

З метою формування здоров'язбережувальних компетентностей на уроках основ здоров'я можна використовувати наступні індивідуальні та інтерактивні методи та прийоми роботи:

- Сенкан – дозволяє творчо підійти до вивчення теми, перезавантажити мислення.
- Хмара слів – вчить дивитись на проблему широко, визначати важливі компоненти та деталі.
- Сторітеллінг – надзвичайно важливий та дієвий метод – учні вчаться висловлювати свою думку, виступати публічно, використовують творчість то логіку.
- Моделювання ситуацій – особливо цей прийом люблять 5-ти класники. Розбір життєвих ситуацій, їх аналіз, визначення позитивного та негативного дозволяє їм розуміти реальність знань і їх потрібність у повсякденному житті.

Особливу увагу, не лише на уроках здоров'я, а на усіх варто приділять фізкульт хвилинкам, хвилинкам зосередження, розслаблення і т.п. Учні дуже люблять ці моменти, навіть чекають їх. «Гейл Деслер, фахівець із технічної інтеграції шкільного округу Елк-Гроув, де розташована школа Еріки Свіфт, також розповідає про вчителів, які починають урок із вправ на уважність та застосовують медитацію, коли учням потрібно зосередитися».[8]

У 5-му класі, у зв'язку із частою необхідністю до зосередження та активізації пізнавальної діяльності логічно виконувати розминки, що дозволяють «пробудити» обидві півкулі мозку до роботи. Вправа на пальцях «Мисливець і зайчик», «Ок і Клас». Хвилинки танцювальної розминки – під музику учні виконують рухи в стилі аеробіки, зарядки з елементами танців – 6 клас і т.п. «В.П. Саранін, спираючись на висновки дослідників, психологів та медиків стверджує, що музика позитивно впливає на організм людини. Класична музика покращує роботу мозку людини, знижує артеріальний тиск, активізує імунну систему організму. Одночасно з цим відбувається синхронізація лівої і правої півкуль головного мозку, що різко підвищує здатність до інтелектуальної діяльності. На покращення імунітету впливає також і етнічна музика». [7].

Важливим компонентом формування здоров'язбережувальних компетенцій в учнів є позакласна робота. Цьогоріч, до Міжнародного Дня здоров'я у НВК с.Сапанів проведений захід «Як #бути_здоровим або Як стати фантастичною, світлою, прикольною та достойною людиною». Метою даного дійства було показати через метафори, танці, іронію, жартівливі та повчальні сценки, що здоров'я – це не лише здорове тіло. Як показав досвід моделювання ситуацій у 5-му класі (через 2 тижні) діти не завжди розуміють як їм відповідати на небезпечні пропозиції, як себе вести. Моделюючи ситуацію на

уроці, багато учнів використовували побачений на заході шлях відмови від небезпечної пропозиції в умовах тиску. Це лише вкотре підтверджує, що покоління Z добре вчиться на практиці, або за зразком і прикладом.

Висновки. Одночасна увага до чотирьох складових здоров'я – основа комплексного підходу до реалізації мети «бути здоровим». Сучаний учень незважаючи на особливості свого розвитку (згідно Теорії поколінь) здатен зберегти здоров'я, лише за умови гармонійного приділення уваги, часу і зусиль усім складовим здоров'я. Дослідження психологів та педагогів показали, що духовна та психологічна компоненти виступають каталізаторами позитивних змін для реалізації повноцінного, здорового та щасливого життя. Самоусвідомлення, самоприйняття – мають стати першими кроками, за якими послідує фізичний розвиток, гармонійне місце у суспільстві, пошук істини та самореалізація. Школа і вчитель мають сприяти такому усвідомленню та розвитку учня, що реалізовується через основні компетентності НУШ (найбільше – на уроках основ здоров'я).

Пошук педагогічних методів та технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності дозволяє виокремити інноваційні методи навчання (з використанням інтернет-ресурсів) як найбільш дієві. Але практика світової педагогіки показує, що лише у гармонійному поєднанні класичних та новітніх методів можна отримати найкращий результат навчання. На сьогодні питання комплексного підходу з використанням інноваційних технологій для досягнення мети «бути здоровим» не вичерпане. Центеліани (10-24 роки) та їх наступники Альфи (0-9 років) змушуватимуть загальноосвітні навчальні заклади модернізуватись та шукати нові шляхи та підходи до навчання здоровому способу життя, щоб виховувати та навчати покоління щасливих дітей – майбутнє української нації.

Список використаних джерел

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова. – [Електронний ресурс]: режим доступу http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf.
2. Романовський О.Г., Михайличенко В.Є. Філософія досягнення успіху. Підручник. – Харків: НТУ «ХП», 2003. – 696с. – Режим доступу до ресурсу: http://files.khadi.kharkov.ua/item/download/3440_65c7f7d6f594c9d25663ad225c0b6dc9.html
3. Завалевський Ю. І. Теоретико-методичні засади формування вчителя як конкурентоспроможного фахівця в процесі інноваційної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Завалевський Юрій Іванович. – Харків, 2015. – 40 с.
4. Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин – ЕСПАД (ESPAD) [Електронний ресурс] // Український Інститут соціальних досліджень ім. Олександра Яременка. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.uisr.org.ua/espad>.
5. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді [Електронний ресурс] // Український Інститут соціальних досліджень ім. Олександра Яременка. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.uisr.org.ua/hbssc>.

6. Ніколас Манкол-Бітел Як навчати покоління, яке не може зосередитись. BBC. News Україна. 28.02.2019р. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-car-47391740>)

7. Саранин В.П. Музыка и здоровье. [Електронний ресурс] / В.П. Саранин.— Электронное научное издание «Аналитика культурологии» — 2007.— №1(7) — режим доступу до видання:<http://analiculturolog.ru/index.php?module=subjects&func=printpage&pageid=302&score=all>

8. Міжнародний інтернет-ресурс (додаток) для створення Classroom з навчальною метою – Режим доступу до ресурсу: <https://plickers.com>

9. Опитування. Збереження і зміцнення здоров'я — невід'ємна складова національного майбутнього України. – [Електронний ресурс]: режим доступу <https://docs.google.com/forms/d/1eB-Tx8ChcVYumiwVwSPZnxyXbFQuCuV2RxmW0CL4Nmc/edit>

Скачкова В.О., студентка,
Виноградова В.Г., викладач природничих
дисциплін, викладач-методист (науковий
керівник),
КВНЗ КОР «Білоцерківський гуманітарно-
педагогічний коледж»

СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Стан здоров'я населення є важливим показником розвитку суспільства, тому турботі про здоров'я людини, мотивації її на здоровий спосіб життя приділяється велика увага в усьому світі. Проблема збереження й цілеспрямованого формування здоров'я дітей, молоді в складних сучасних умовах розвитку України виключно значима й актуальна, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою безпеки та незалежності. Здоров'язбереження розглядається як система заходів, що передбачає взаємозв'язок і взаємодію всіх чинників середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, а також навчання та корекція здорового способу життя людини на всіх етапах розвитку. Щороку збільшується кількість свідомої, прогресивної молоді, яка відповідає за своє життя, скеровує себе до здорових звичок, спрямовує власні зусилля на збереження та зміцнення здоров'я. По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя. Проблемами здоров'я і довголіття завжди переймалися видатні люди нашої планети. Адже здорова людина може здобути якісну освіту, влаштуватися на перспективну роботу, заробляти гроші, виховувати здорових дітей і бути гарною і щасливою. Аби зберегти здоров'я, бути успішним у житті, створити гарну сім'ю, потрібно не піддаватися впливу шкідливих звичок [1].