

## Бабій І.

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

### НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Найвагомішими цінностями для людини є життя і здоров'я. Однак нездорове харчування, неактивний спосіб життя, наявність шкідливих для здоров'я звичок, зростання нервово-психічного напруження призводять до найнижчої тривалості життя українців серед європейських країн. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості збереження і зміцнення здоров'я нації активізувало пошуки шляхів формування у населення ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації щодо збереження здоров'я і навичок здорового способу життя.

Кожний народ має свої звичаї, традиції, обряди, що виробилися впродовж багатьох століть. Народні звичаї, освячені віками, позитивно впливають на формування, установаження і зміцнення здоров'я людини. Вони охоплюють усі ділянки суспільного життя.

Народні традиції – це досвід, погляди, смаки, норми поведінки, що передаються з покоління в покоління. Народний звичай – це здавна прийнятий порядок або правило, що застосовується в громадському чи родинному житті. Народний обряд або ритуал – це форма поведінки людей, що давно склалася і підтримується новими поколіннями.

Наші пращури жили в єдності з природою, усе своє життя та господарську діяльність підпорядковуючи природним явищам. Поклоняючись божествам, вони намагалися задобрити природу і таким чином забезпечити собі щасливе життя, благополуччя й достаток. Наші пращури прославляли природу і богів піснями, танцями та іграми, що присвячували Землі-матері, Ярилу – богу сонця, Перуну – богу війни, що посилає грім та блискавку.

Існують календарні (колядування, щедрування, засівання, посипання) і сезонні звичаї та обряди: навесні – Великдень, Свято першого жайворонка, Свято тополі тощо; улітку – Зелені свята, Косовиця, Івана Купала, Обжинки; восени – Покрова; узимку – Миколая, Різдвяні свята, Стрітіння.

Настання весни зустрічали веснянками (гаївками), поєднуючи хоріві пісні з іграми і танцями. Веснянки – найдавніший і найпоетичніший вид народно-обрядової творчості. Тільки-но пагорби звільнялися від снігу, молодь заспівувала веснянки. Розпочинали їх переважно діти. Матері випікали спеціальне печиво – жайворонки, що мало форму пташечок. Малеча йшла селом, тримаючи в долонях обрядове печиво, і радісно співала.

Крім фізичної витривалості та спритності, що вимагались для виконання танців, молодь отримувала після довгої суворої зими великий емоційний заряд. Цей заряд бадьорості сприяв збереженню і зміцненню здоров'я.

Великдень в Україні має свої традиції, що у багатьох сім'ях збереглися і донині. Освячення пасок, писанок, ковбаси, шинки, сиру та ін. раніше було обов'язковим для кожної християнської родини. Споживаний освяченої їжі після молитви при запаленій свічці дарувало особливий душевний спокій.

З вірою в дивовижну силу природи пов'язаний звичай купатися в росі в день літнього сонцестояння. Жінки та дівчата до сходу сонця тягли по луговій траві полотно. Зібрану вологу викручували у відра і вмивалися, після чого пов'язували пояс з духмяних трав. З чистим обличчям та думками починали плести вінки.

Українці здавна були доброзичливими у спілкуванні між собою. Люди віталися й прощалися одне з одним побажанням здоров'я: «Здоровенькі були!», «Здрастуйте!», «Доброго здоров'ячка!», «На щастя, на здоров'я!», «Бувайте здорові!».

Українські приказки і прислів'я свідчать про те, що народ завжди вважав здоров'я найголовнішою цінністю в житті.

#### **Список використаних джерел.**

1. Навчальне видання «Здоров'я дітей – багатство нації», Л.В. Яценко – Х. : Вид. група «Основа», 2015. – 126, [2] с. – (Б-ка журн. «Початкове навчання та виховання»; Вип. 1 (133))