



Знай, умій, дій: подбай про своє здоров'я та добробут



Прийняття народних традицій дає змогу краще відчувати зв'язок із родиною, вказує шляхи до гармонії в стосунках. Дізнайся більше про українську ментальну культуру. Ти здобудеш внутрішні орієнтири, які допоможуть протистояти різним руйнівним чинникам: залежностям, негативному впливу чи сумнівам.

Добрі традиції минулого

Підготуй проєкт із дослідження українських традицій та їхнього впливу на здоров'я і добробут сучасних українців.

Орієнтовні теми для проєкту

- *“Кулінарна спадщина українців: як традиційне українське харчування впливає на здоров'я молоді”*

Мета: дослідити склад і з'ясувати користь традиційних українських страв (наприклад, борщу, каш, квашених овочів, трав'яних чаїв), виявити їхній вплив на здоров'я сучасної людини.

Організація дослідження: узяти інтерв'ю в людей старшого покоління, зібрати рецепти, проаналізувати склад та поживну цінність продуктів, вивчити наукові дані про користь цих продуктів тощо.

Результат: презентація, книга рецептів, дослідницький звіт тощо.

- *“Вплив традиційних українських рухливих ігор і танців на фізичний розвиток молоді”*



Мета: дослідити українські народні ігри (наприклад, “Хрешик”, “Довга лоза”, “Піжмурки”) й танці (“Гопак”, “Аркан”) як засіб фізичного розвитку.

Організація дослідження: зібрати описи ігор/танців, проаналізувати, на розвиток яких фізичних якостей вони мають вплив, провести майстер-класи або практичні заняття з ровесниками, виміряти рівень фізичної активності.

Результат: відеопроєкт із демонстрацією ігор/танців, порівняльна таблиця активності, рекомендації щодо використання в сучасній фізкультурі.

- *“Цінність використання різних природних факторів в оздоровленні українців”*



Мета: дослідити традиційні українські практики зміцнення здоров'я силами природи (наприклад, використання лікувальних трав, ходіння босоніж, обливання водою).

Організація дослідження: вивчити етнографічні джерела, провести опитування людей, які дотримуються таких практик, знайти наукові обґрунтування їхньої користі.

Результат: дослідницький звіт, інфографіка “Здоров'я від природи”, рекомендації щодо екологічного способу життя.

- *“Традиції спілкування: як українські народні свята і звичаї (толоки, різдвяна хода, вечорниці) формували соціальну згуртованість та почуття безпеки”*

Мета: проаналізувати роль колективних зібрань у формуванні міцних соціальних зв'язків, взаємодопомоги та відчуття захищеності в громаді.

Організація дослідження: дослідити описи свят та обрядів, порівняти із сучасними формами спілкування, організувати імітаційне моделювання вечорниць чи толоки в класному колективі.



Результат: презентація про соціальний вплив традицій, порівняльний аналіз, рекомендації для сучасної молоді.

Пам'ятай! Звичаї, які усталювалися віками, дають тобі позитивну енергетику й уміння жити в гармонії з навколишнім світом. А згубні звичаї сьогодні можуть забрати все, що в тебе є!



svitdovkola.org/zbd9/test6

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 6.

