

Л. Д. Іваненко,  
старший викладач кафедри зоології  
Житомирського державного університету  
імені Івана Франка

О. М. Ніколаєва  
студентка природничого факультету  
Житомирського державного університету  
імені Івана Франка

## Мудрі думки про здоров'я

*Людині, щоб вижити, не залишається нічого іншого, як найшвидше наблизитися до наступної фази свого розвитку, – тієї, де вона поєднує свою могутність з мудрістю, навчається підтримувати усі справи людські в гармонії та рівновазі...*

*А. Печчеї*

Людство з давніх-давен усвідомило ціну здоров'я, присвячуючи цій темі мудрі думки, які слугують засобом передачі знань і досвіду старшого покоління молодшому. З розумінням цінності здоров'я і руйнівних наслідків хвороб впливає думка про необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Багато висловів дійшло до нашого покоління від древніх лікарів, філософів, вчених, дослідників, письменників, в яких стверджується верховенство здоров'я над усім іншим у житті. Вони не тільки констатують факти, а рекомендують або відкидають, застерігають або повчають, схвалюють або засуджують. Вислови видатних людей учитель може використати під час розробки уроків та позакласних заходів.

## Вислови видатних людей про здоров'я та здоровий спосіб життя

- Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.  
(Авіцена)
- Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина.  
(М. Амосов)
- Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини.  
(М. Амосов)
- Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.  
(М. Амосов)
- Якби не було хвороб, хто б взагалі згадував про здоров'я.  
(М. Амосов)
- Ми дуже добре знаємо, чому ми хворіємо, але досить погано знаємо, чому здорові.  
(П. Анохін)
- За гроші можна купити ліжко, але не сон; їжу, але не апетит; ліки, але не здоров'я; будинок, але не домашній затишок; книги, але не розум; прикраси, але не красу; розкоші, але не щастя; релігію, але не спасіння.  
(П. Брегг)
- Людина сама має заробити своє здоров'я.  
(П. Брегг)
- Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою.  
(П. Брегг)

- Існують тисячі хвороб, але здоров'я буває лише одне.  
(Л. Берне)
- Біда наша в тому, що ми вперше замислюємося про своє здоров'я лише в тому разі, якщо починаємо втрачати його, якщо вже „зіпсовано” механізм і потрібно думати про його налагодження.  
(К. Биков)
- Здоров'я такий же унікум, як картина Рафаеля. Знищити його легко, відновити неможливо.  
(І. Бородін)
- Уміння проводити життя – це насамперед уміння не вкорочувати його.  
(О. Богомолець)
- Якщо тіло людини неслухняне, якщо що-небудь пригнічує людину, заважаючи радіти життю, то це початок хвороби...  
(Т. Васильєв)
- Втоплюються і знемагають не так від того, що багато працюють, як від того, що погано працюють .  
(М. Веденський)
- Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому – здоров'я.  
(І. Вільде)
- Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові.  
(Гален)
- Природа – найкращий з лікарів. Вона виліковує три чверті своїх хворих.  
(Гален)
- Усі здорові люди люблять життя.  
(Г. Гейне)
- Єдина краса – це здоров'я.  
(Г. Гейне)

- Люди не народжуються, а стають тими, хто вони є.  
(К. Гельвецій)
- Поведінка – дзеркало, у якому кожний показує своє обличчя.  
(Й. Гете)
- Розумна людина не та, що багато знає, а та, що знає саму себе.  
(Й. Гете)
- Знай, що хвороба, яка відповідає натурі, віку, порі року менш небезпечна, ніж хвороба, яка не відповідає цьому і трапляється як результат значної причини.  
(Гіппократ)
- Сучасна молодь не розуміє сенс життя і його справжню цінність. Своїми проявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та внуків – майбутнього нашої нації.  
(М. Горький)
- Досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. Прийде час, коли головною метою лікаря буде зберігати здоров'я людей, а не намагатися лікувати їх, коли вони захворіли. І ще згодом прийде час, коли кожен буде своїм особистим лікарем.  
(Р. Грінс)
- Замало мати гарний розум, головне – вміти його застосовувати.  
(Р. Декарт)
- Жити нерозумно, нестримано – значить непогано жити, але повільно помирати.  
(Демокріт)
- Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя.

(Демокріт)

- Сни не створені для того, щоб їх пам'ятати, а здоров'я створене, щоб його берегли.

(А. Джексон)

- Здоров'я – це стан життєдіяльності, що відтворює необхідну повноту атрибутів життя людини, що розвиваються.

(В. Жирнов)

- Здорова людина – найдорогоцінніший здобуток природи.

(Т. Карлейль)

- Здоров'я – це розвиненість розуму у поєднанні з фізичним навантаженням і чітким розпорядком дня.

(Катерина II)

- Якщо твій розум на місці, ти зобов'язаний бути здоровим.

(С. Косиков)

- Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимось.

(К. Купер)

- Головним засобом попередження хвороб є гармонійний розвиток духовних і фізичних сил людини.

(П. Лесгафт)

- Змініть свій напрямок думок і змініте свою долю.

(Мерфі)

- Люди, які бажають зберегти свої розумові та фізичні сили якомога довше, мають вести дуже помірний спосіб життя.

(І. Мечніков)

- Людству, щоб забезпечити своє майбутнє, належить зміна моральних принципів.

(М. Моїсеєв)

- Життя само по собі – ні благо, ні зло: воно вмістилище і блага і зла, дивлячись по тому, на що ви самі його перетворили.

(М. Монтень)

- Взяти у свої руки здоров'я людей, зберегти їх від хвороб спадкових чи загрожуючих, рекомендувати їм належний спосіб життя є чесно і для лікаря спокійно. Тому легше запобігти хворобам, ніж їх лікувати...

(М. Мудров)

- Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю безладністю, своїм жахливим ставленням до власного організму зменшуємо цей нормальний термін до значно меншої цифри.

(І. Павлов)

- Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною.

(І. Павлов)

- Всі ми чинимо, як марнотратні спадкоємці, не знаючи правдивої ціни здоров'ю, яке отримуємо в спадок. Ми втрачаємо його не шкодуючи і не думаючи про майбутнє. І тільки тоді ми пізнаємо ціну цього скарбу, тільки тоді у нас з'являється бажання його зберегти, коли ми із здорових перетворюємося у хворих.

(М. Петтенкофер)

- Людина своїми звичками приводить в рух сили, які зрештою її й гублять.

(Піфагор)

- Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця наука, йдучи під руку з державністю, принесе безперечну користь людству.

(М. Пирогов)

- Усі зусилля розумної людини мають бути спрямовані не на те, щоб ремонтувати та конопатити свій організм, як старий човен, а на те, щоб створити собі такий спосіб життя, за якого організм якомога менше б виходив з ладу і набагато рідше потребував налагоджування.

(Д. Писарєв)

- Почуття, які переживаєш під час одужання, – найпрекрасніші.

(О. Пушкін)

- Я переконаний, що наші нащадки матимуть не стільки довгу старість, скільки триваліший період повного розквіту сил.

(Е. Россет)

- Ідеал виховання – це поєднання розуму мудреця з силою атлета.

(Ж. Руссо)

- Жити красиво і жити у злагоді з природою – одне й те саме.

(Л. Сенека)

- Люди не помирають. Вони вбивають самі себе.

(Л. Сенека)

- Ніщо так не шкодить здоров'ю, як постійна зміна ліків.

(Л. Сенека)

- Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.

(Сократ)

- Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу.

(Сократ)

- Думай гарно, і думки твої визріють гарними вчинками.

(Л. Толстой)

- Здоров'я коли немає – мудрість мовчить і мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне і розум безсилий.

(Хирофелес)

- Людина має навчитися підкорятися самій собі й бути підвладною самій собі та своїм рішенням.

(Цицерон)

- Хіба здоров'я не чудо?

(А. Чехов)

- Людський організм – найдосконаліша система, що саморегулюється й самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я.

(Г. Шаталов)

- Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.

(А. Шопенгауер)

- Здоров'я до того переважає всі останні блага життя, що насправді здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.

(А. Шопенгауер)

### **Вислови видатних людей про рухову активність**

- Ніщо так не виснажує й не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.

(Арістотель)

- Якщо б ми використовували свій розум і свої ноги більше... то ми менше б страждали від хвороб серця.

(Б. Вайт)

- Рух – це життя.

(Вольтер)

- Фізичні навантаження – стимул до роботи всіх органів та систем організму.

(О. Вишневський)



- Тисячі й тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою рухів.  
(Гален)
- М'язова діяльність – не тільки найефективніший, але й фізіологічний спосіб удосконалення регуляторних механізмів організму людини, збереження його здоров'я, продовження активної творчої діяльності.  
(Е. Гембіцький)
- Бездіяльність тягне за собою порочність і нездоров'я.  
(Гіппократ)
- Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.  
(Гіппократ)
- Чарівність – це краса в русі.  
(Лессінг)
- Рух замість ліків служити може.  
(М. Ломоносов)
- Людське тіло складається з маси м'язів. Отже, дати спокій цій частині нашого тіла, історично тренуваний, не давати їй робити – це величезна втрата, це може призвести до різкої нерівноваги цілої нашої суті, емоцій.  
(І. Павлов)
- Все моє життя я любив розумову працю і фізичну, і, напевно, навіть більше другу. А особливо почував себе задоволеним, коли в останню вносив яку-небудь гарну здогадку, тобто поєднував голову з рухами. Рух – це життя.  
(І. Павлов)
- Для рівноваги краси і здоров'я потрібно не лише освіта в області науки і культури, а й заняття все життя фізичними вправами, гімнастикою.  
(Платон)
- Фізичне виховання зміцнює тіло, а з ним – і дух.

(А. Радищев)

- Уся нескінчена розмаїтість зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться до єдиного явища – м'язового руху.

(І. Сеченов)

- Рух, як такий, може своєю дією замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу ніколи не замінять руху.

(Гіссо)

- Яка насолода відпочивати від розумових занять за простою фізичною працею!

(Л. Толстой)

- Тілесна праця не тільки не виключає можливість розумової діяльності, не тільки покращує її гідність, але й заохочує її.

(Л. Толстой)

- Треба обов'язково струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально.

(Л. Толстой)

- В умовах сидячої розумової роботи без руху і роботи тіла ціле горе. Якщо я не походжу, не попрацюю руками і ногами протягом хоча б одного дня, у вечері я не можу ані читати, ані писати, навіть уважно слухати інших. Паморочиться голова, а в очах зірочки якісь, і ніч минає без сну.

(Л. Толстой)

- Фізична праця необхідна для розвитку та підтримки в тілі людини фізичних сил, здоров'я і фізичних здібностей.

(К. Ушинський)

- Неробство розслабляє тіло, праця укріплює його; перше приносить передчасну старість, друге – тривалу молодість.

(Цельс)

- Фізична досконалість людини – це не дар природи, а наслідок цілеспрямованого формування її.

(М. Чернишевський)

### **Вислови видатних людей про харчування**

- Боротьба з власним апетитом – це головна проблема харчування для здорової людини, яка веде активне життя.

(М. Амосов)

- Розумний прагне не того, що приємно, а того, що позбавляє від неприємностей.

(Арістотель)

- Голодування – це ключі від комори, де природа зберігає енергію.

(П. Брегг)

- У 999 випадках із 1000 можна вилікувати хворобу за допомогою правильної дієти.

(М. Ганді)

- Дозвольте їжі бути вашим лікарем.

(Гіппократ)

- Ні перенасиченість, ні голод, ні будь-що інше не піде на користь, якщо переступити міру природи.

(Гіппократ)

- Помірність – спільник природи. Тому їжа, питво, сон, любов – нехай буде все помірним.

(Гіппократ)

- Ваша їжа повинна стати ліками, а ваші ліки повинні стати їжею.

(Гіппократ)

- Половина того, що ми їмо, дає можливість жити нам, друга половина – лікарям.

(П. Горан)

- Їжа, яка не містить мінеральних солей, хоча у всьому іншому вона відповідає умовам харчування, веде до повільної голодної смерті, тому що збіднення тіла солями неминуче призводить до розладу в харчуванні.

(Ф. Ерісман)

- Який харч – таке здоров'я.

(С. Зошук)

- Людина – це єдина у своєму роді тварина, що старанно чинить над собою самогубство шляхом отруєння. Тільки вона здатна отруювати їжу перед тим, як її їсти. Людина відмірює для себе дозу найрізноманітнішої отрути, і в середньому ця доза складає близько 50 грам отрути на кожні 20 годин. Людина починає отруювати себе зранку кавою. Після сніданку вона викурює цигарку, щоб налагодити роботу шлунку і заспокоїти нерви. Перед обідом ковтає 50 г міцного напою для апетиту. Опівдні вона вважає за потрібне випити чашку чаю, щоб вивести себе з післяобіднього ступору. На ніч їй потрібне снодійне, щоб заснути, а вранці проносне, щоб покращити перистальтику кишечника. Вона псує свою їжу й іншою отрутою, вводячи в неї токсичні речовини і рослини, які завдяки своєму їдкому, гіркому, чи пекучому смакові самою природою віднесені до класу отрут і визначені непридатними для вживання в їжу. Ці продукти, що застосовуються тільки через їхні смакові якості, але не мають ніякої харчової цінності, відомі під назвою „прянощі”.

(Келлог)

- Надмірне захоплення їжею – це тваринність, а неувага до їжі – це нерозсудливість.

(І. Павлов)

- Корисна їжа – їжа з апетитом, їжа з насолодою.

(І. Павлов)

- Кофеїн – це найсучасніший наркотик. Він створює звикання, викликає постійне порушення роботи серця, як органічні, так і функціональні, а також захворювання нервової системи.

(Х. Ронбі)

- За обідом їж мало, а за вечерєю ще менше, бо здоров'я всього тіла кується в кузнях нашого тіла.

(М. Сервантес-Сааведра)

- Потрібно їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.

(Сократ)

- Найкраща приправа до їжі – голод.

(Сократ)

- У дурості є дві доньки – давай, давай. У мудрості одна – досить.

(Соломон)

- Апетит приходить під час їжі.

(Ф. Фабле)

- Якщо хочеш продовжити своє життя, скороти свої трапези.

(Б. Франклін)

- Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не пригнічувалися.

(Цицерон)

- Жоден магістр не зможе навчити того, що навчить порожній шлунок.

(В. Швобель)

- Треба їсти не те, що є, а те, що потрібно їсти.

(А. Шопенгауер)

## **Вислови про шкідливий вплив алкоголю, тютюнопаління і наркотиків на організм людини**

- Все, що нас оточує в певній мірі отрута, в природі не отруйного немає нічого. І тільки від кількості залежить, стане якась речовина для нас отруйною чи ні.

(Авіцена)

- У людському житті є великий стимул – престиж. Людина, яка не розраховує на престиж у сфері праці, шукає вихід своєї особистості в інших сферах. Виникають пороки. Один порок ми вже пожинаємо – алкоголізм.

(М. Амосов)

- Повірте старому лікареві – куріння дійсно шкідливе! Шкідливе для всіх. Але особливо для молодих жінок, вагітних, мам, які годують немовлят. Утримайтесь! Це окупиться у ваших дітях.

(М. Амосов)

- Щоб не стати п'яницею, достатньо мати перед очима п'яницю в усьому його неподобстві.

(Анахарсис)

- Вважаю, що мої спортивні досягнення значною мірою пов'язані з тим, що я утримуюсь від куріння.

(І. Аніканов)

- Жінки, котрі випивають, народжують дітей, схожих в цьому відношенні на своїх матерів.

(Аристотель)

- Пияцтво – це добровільне божевілля.

(Аристотель)

- Тютюн завдає шкоду тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації.

(О. де Бальзак)

- Багато ідіотів і розумово відсталих з'являється на світ від батьків, котрі випивають.  
(Ф. Бекон)
- Алкоголізм є таким соціальним злом, яке важко собі уявити.  
(В. Бехтерев)
- Вся справа в тому, що пияцтво є віковим злом, воно пустило глибоке коріння в нашому побуті, породило цілу систему диких житейських звичаїв. Ці звичаї потребують пиття і вгощання в будь-якому випадку.  
(В. Бехтерев)
- Причина багатьох проблем лежить на дні винного стакану.  
(І. Вазов)
- Було вино поглинуте п'яницею – і це вино помстилось пияку.  
(Л. да Вінчі)
- Маленька сигарета може спричинити великі проблеми зі здоров'ям.  
(Д. Гель)
- Від куріння люди тупіють, втрачають здатність думати і творити. Курці всюди отруюють повітря і душять порядних людей...  
(Й. Гете)
- Від куріння тупієш, воно не сумісне з творчою працею.  
(Й. Гете)
- Від вина гине краса, вином скорочується молодість.  
(Горацій)
- Хто зволікає впорядкувати своє життя, подібен тому простаку, який чекає у ріки, коли вона пронесе свої води.  
(Горацій)
- Людина повинна знати міру у всьому – бо міра є мудрістю життя і здоров'я.  
(Гіппократ)

- Тютюн – погане, блудне, антихристиянське, сатанинське зілля.  
(В. Даль)
- Найбільша перемога – це перемога над собою, а найганебніше – це бути переможеним своїми пристрастями.  
(Демокріт)
- Ми п’ємо за здоров’я один одного і псуємо власне здоров’я.  
(Д. Джером)
- Смуток можна здолати будь-якими засобами, окрім пияцтва.  
(С. Джонсон)
- Тютюн – примха і нещастя людини.  
(І. Догель)
- Якщо мужність потрібна для того, щоб позбавити себе життя, то вона ще більше потрібна для того, щоб перемогти своє горе.  
(Ж. Леблан)
- Початок шляху – одна чарка, затяжка тютюновим димом, один укол, середина – компанія пиятиків, легка затяжка сигаретою, кінець – у тюрмі за вбивство у стані сп’яніння, наркотичної ейфорії, психіатрична лікарня, могила від випадкової легкої хвороби.  
(Д. Лондон)
- Куріння – найважливіша окремо взята попереджувана причина захворюваності в світі.  
(Х. Малер)
- Остерігайся брехні та пияцтва, у цих вадах гинуть тіло і душа.  
(В. Мономах)
- Наркоманія – це багаторічна насолода смертю.  
(Ф. Моріак)
- Людина керує звичкою, а не навпаки.



(Н. Островський)

- Алкоголь набагато більше приносить горя, аніж радості усьому людству, хоча його і вживають заради радості. Скільки талановитих і сильних людей загинуло і гине через нього.

(І. Павлов)

- Не пийте вина, не засмучуйте серце і проживете стільки, скільки жив Тиціан.

(І. Павлов)

- П'яна людина – не людина, бо вона втратила те, що відрізняє людину від тварини – розум.

(Т. Пейн)

- Дуже ймовірно, що куріння відіграє конкретну роль в виникненні раку дихальної системи.

(М. Петров)

- Пияцтво це вправління в безумстві.

(Піфагор)

- У вині щорічно топиться набагато більше людей, ніж у воді.

(Рубен)

- Кожна людина, яка курить, повинна знати, що вона отрує не тільки себе, а й інших.

(Н. Семашко)

- У пияцтві немає ні розуму, ні чесноти.

(Г. Сковорода)

- Пияцтво можна вважати найбільшою вадою, оскільки вона породжує багато інших.

(С. Смайлс)

- Пити – погано, курити – небезпечно, а померати здоровим – шкода.

(О. Суслов)

- Вино руйнує тілесне здоров'я, руйнує розумові можливості, руйнує благоустрій сім'ї і, що найбільш небезпечно, руйнує душі людей і їх потомство.

(Л. Толстой)

- Важко собі уявити ту благородну зміну, яка з'явилася б у всьому людському житті, якби люди перестали дурманити і разом з тим отруювати себе горілкою, вином, тютюном.

(Л. Толстой)

- Пити й курити – здоров'я губити. Треба обов'язково струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально.

(Л. Толстой)

- Спирт так само консервує душу і розум п'яниці, як він консервує анатомічні препарати.

(Л. Толстой)

- Людина, яка перестала курити, здобуває ту розумову ясність і спокійність погляду, який з нової правильної сторони освітлює для неї всі явища життя.

(Л. Толстой)

- Тверезій людині совісно те, що не совісно п'яній. Пияцтво заглушає голос совісті. В цьому головна причина самоодурманювання людей.

(Л. Толстой)

- Пияцтво – матір всіх пороків.

(А. аль Фарадуж)

- Хто п'є, той став на шлях розпусти.

(Д. Чосер)

- Не засмічайте ваше серце тютюном.

(А. Чехов)

- Після того, як я кинув курити, у мене не буває поганого і стривоженого настрою.

(А. Чехов)

- Поцілувати дівчину, яка палить, – це все одно, що облизати попільницю.

(А. Чехов)

- Мені до болю шкода людського здоров'я, цинічно, бездумно переведеного в дим. Мені нестерпно шкода життя, що згоріло на кінчику сигарети.

(Ф. Углов)

- Момент, коли колешся не для того, щоб стало добре, а для того, щоб було погано, настає дуже швидко.

(Е. Шаф)

- Люди впускають до уст своїх ворога, який викрадає їхній розум.

(В. Шекспір)

- Цигарка – це бікфордів шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому – дурень.

(Б. Шоу)

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Білотіл А. Ю. Афористика на уроках біології. // Біологія. №26, 2006. – С. 26 – 30.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: „Скайтек”, 2000. – Ч. I. – 146 с.; Ч. II. – 160 с.
3. Кушнір М. У світі мудрих думок / Хімія. Біологія. №2, 2005. – С. 2-4.
4. Петленко В. П. Основы валеологии. Кн. 1. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 334 – 360.
5. Скрепіль З. В. Шкідливі звички. Паління. // Біологія. № 19 – 21, 2005. – С. 8 – 9.