

Л.Д. Іваненко,
старший викладач кафедри зоології
природничого факультету Житомирського
державного університету ім. Івана Франка;
Я.В. Ступницька,

магістрантка природничого факультету Житомирського державного університету ім. Івана Франка

Український фольклор про здоров'я

Здоров'я - найдорожчий скарб з усіх скарбів, що може мати людина. Людство з давніх-давен зрозуміло цінну здоров'я, присвячуючи цій темі вислови, прислів'я, приказки, загадки. Людське суспільство накопичило безліч зразків усної народної творчості, пов'язаних безпосередньо зі здоров'ям та здоровим способом життя. У стислих утворах народної мудрості вкладено глибокий зміст, сформульовано віковий досвід народу.

Прислів'я, приказки висловлюють певну думку, вони лаконічні, оригінальні, філософські, категоричні, естетичні, художні, практичні, мудрі. В них поєднуються глибокий досвід, знання людини, розуміння питань охорони здоров'я.

Отже, прислів'я та приказки - один з найдавніших жанрів усної народної творчості, в яких в короткій афористичній формі відображаються життєва мудрість і філософія українського народу. Вони зберігають і передають наступним поколінням багатівіковий досвід народу з питань охорони здоров'я, переходячи в крилаті вислови.

Серед величезного багатства української народної творчості - дум, пісень, казок, легенд, частушок - народні прислів'я і приказки займають важливе місце. Відомо безліч прислів'їв, приказок, жартів та влучних висловів про здоров'я. Вони є одним із найпоширеніших видів народної поетичної творчості. Багато мудрих думок дійшло до нашого покоління крізь віки від древніх лікарів, вчених, дослідників та простого народу.

Багатством і змістовим розмаїттям українські прислів'я і приказки охоплюють усі сторони життя людини, її погляди на суспільні явища, громадські і родинні взаємини, людські пороки і вади.

Багатство усної народної творчості пов'язане саме зі здоровим способом життя, ще раз вказує на те, що здоров'я - це неоціненний дар, який ми повинні оберігати. Українські приказки і прислів'я, які підкреслюють значення здоров'я в житті людини, свідчать про те, що здоров'я народ завжди вважав найголовнішою цінністю.

Прислів'я та приказки - найсучасніший, найдієвіший жанр фольклору. Це значить, що в побуті сучасних українців завжди є місце для веселої приказки та мудрого прислів'я. Народні прислів'я - це національне багатство, мудрість нації, мудрість віків.

Прислів'я та приказки становлять велику цінність як навчальний, так і як виховний засіб. Тому знайомство з народним фольклором сприяє підвищенню якості навчально-виховного процесу, засвоєнню досвіду попередніх поколінь, формуванню валеологічної свідомості, розширенню валеологічного світогляду, отриманню естетичної насолоди, появі у молоді інтересу до питань охорони здоров'я.

Прислів'я та приказки про здоров'я та здоровий спосіб життя

- Здоров'я - найбільше багатство у світі.
- Здоров'я - краще багатства.
- Найбільше багатство - здоров'я.
- Здоров'я - головне життєве благо.
- Здоров'я - найдорожчий скарб.
- Без здоров'я нема щастя.
- Найбільше щастя в житті - здоров'я.
- Бережи здоров'я, бо не матимеш щастя.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Як здорове тіло, то й душі мило.
- Все можна купити, тільки здоров'я ні.
- Поки здоров'я служить - то чоловік не тужить.
- Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята!
- Краса є властивість усього здорового, а здоров'я - завжди красиво.
- Добра жінка і здоров'я - то найбільший скарб.
- Бути здоровим мало - треба бути живим і здоровим.
- Добре здоровому вчити хворого.
- Якщо людина здорова, то вона й щаслива.
- Здоровому все здорово.
- Здоров'я більше варте, як багатство.
- Здоров'я всьому голова.
- Здоровому все на здоров'я йде.

- Ліпше здоров'я, як готові гроші.
- Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
- Спочатку краще берегтись, ніж потім лікуватись.
- У здоровому тілі - здоровий дух.
- Здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.
- Хто здоровий, той багатий, а хто недужий - бідний.
- Здоров'я, розум і кохання не купити-ні за які гроші,
- Здоров'я виходить пудами, а входить злотниками.
- Той здоров'я не цінить, хто хворим не був.
- Аби була голова здорова, то все гаразд буде.
- Існують тисячі хвороб, а здоров'я лише одне.
- Глянь на вигляд - та питай здоров'я.
- Хто здоров, той ліків не потребує.
- •Горе стихає, здоров'я зникає і радість инає.
- Світ великий, було б здоров'я!
- Запущену хворобу трудно лікувати.
- Іржа залізо їсть, а людину - хвороба.
- Хвороба іде в хату рисаками, а виїжджає олами.
- Про добро пишуть навіть тоді, як здоров'я твоє у біді, а про зло завжди встигнеш написати.
- Якби людина себе полюбила, більше б ніколи вона не хворіла.
- Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
- Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я.
- Вартість здоров'я знає лиш той, хто його втратив.
- Гроші втратив - нічого не втратив, час утратив - багато втратив, здоров'я втратив – усе втратив.
- Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - лачемо.
- Без грошей можна прожити, а без здоров'я - ні.
- Мав - не дбав, згубив - плаче.
- Хочеш бути здоровим - будь розсудливим.
- Лікар для хворого - батько, а для здорового - друг.
- Хворий здоров'я хвалить.
- Хто перейде на ліки, той пропав на віки.
- Чистота - запорука здоров'я.
- Здоров'я в чистоті міцнішає.
- Чисте повітря - ворог хвороб.
- Хвороба з брудом у дружбі.

Прислів'я та приказки про харчування

- Треба їсти для того, щоб жити, а не жити для того, щоб їсти.
- Які харчі - таке й здоров'я.
- Держи голову в холоді, а живіт у голоді - будеш здоровий.
- Їж - не переїдайся, пий - не перепивайся, а говори - не переговорюйся - то будеш здоров.
- Борщ і каша - їжа наша.
- Гречана каша сама себе хвалить.
- Здоровому пироги не вадять.
- Від природи бери те, що вона дає, за те і дякуй.
- Вода - це джерело життя.
- Не брудни криниці, бо схочеш водиці.
- Здоров був, що води напився!
- Чиста вода - для хвороби біда.
- Сонце, праця і вода - помічники твого здоров'я.
- Чим краще їжу розжувеш, тим довше в світі проживеш.
- Легка вечеря життя зберігає.
- Менше вкусиш - швидше ковтнеш.
- Не в міру їда - хвороба й біда.
- В день по яблуку - і всі хвороби по боку.
- Яблука їсти - лікаря не запрошувати.
- Від солодкої їжі чекай лиха.
- Не побігаєш - не пообідаєш, не пообідаєш - не побігаєш.
- Ненажера риє собі могилу власними зубами.
- Де бенкети, там і хвороби.

- Їж та не жирій - будеш здоровіший.
- Надмірна їжа - хвороба й лихо.
- Заповідь довгожителя: один раз на день бути голодним, один раз пропотіти й один раз утомитися.
- Голод - найкращий кухар.
- Без їжі й віл не потягне.

Українські народні прислів'я та приказки про сміх та здоров'я

- Весела думка - половина здоров'я.
- Веселий сміх - половина здоров'я.
- Веселий сміх - твоє здоров'я.
- Як на душі, так і на тілі.
- Здоров'я носіть, а в сміх уберіться.
- Журба здоров'я забирає, до труни попихає.
- Журба гірше, як хвороба.
- Од хліба недопеченого, од фельдшера не до вченого і од журби недоречної своє здоров'я бережи.
- Добра одежа нова, а жінка весела і здорова.
- Веселу думку хто має, той рук ніколи не опускає.
- Слова щирого вітання дорожчі частування.
- З другом говори ввічливо: від грубого слова близький стає чужим.
- Щирість, сміх, здоров'я - сестри найдорожчі.
- Хто втратив сміх, той втратив життя.
- Без веселої думки - і здоров'я втрачено, і, літа змарновано.
- Хто посміхається, до того літа повертаються.
- Хто посміхається, до того й доля схиляється.
- З веселою думкою і в дощ сонце сяє.
- У поганому тілі погана - душа.

Українські прислів'я та приказки про значення руху для здоров'я

- Як дитина бігає та грається, то й здоров'я посміхається.
- Як побігаєш, так і пообідаєш.
- Хто бігає та грає, той здоров'я має.
- Як хочеш здоров'я мати, то мусиш рано вставати, а звечора лягати.
- Хто рано встає, тому Бог здоров'я дає.
- Хто бігає, тому земля дає і доля посміхається.
- Що то за чоловік, що вже сонце зійшло, а він спить та спить.
- Спробуй хоча б зарядкою займатись. Ти сам не помітиш, як будеш мінятися.
- Праця - найкращий лікар.
- Як хочеш здоров'я мати, то мусиш ти працювати.
- Ліжко і неробство друзі ледаря і вороги здоров'я.
- Лінивого і ноги не носять.
- Нероба за ліжко здоров'я закинув.
- Праця додає здоров'я, а лень - хвороб.
- Без діла слабше сила.
- Багато ходити - довго жити.
- Коли не має сили, то й світ не милий.

Народні прислів'я та приказки про шкідливий вплив паління та алкоголю

- Усуньте хибний спосіб життя - і хвороби никнуть самі.
- Звичка - друга натура.
- Хочеш жити - кидай курити,
- Курити - здоров'ю шкодити.
- Заняття спортом - найкраща протипаління.
- Добрий курець, коли є люлька й тютюнець.
- Хто курить тютюн, той сам собі ворог.
- Краще знатися з дурнем, ніж з тютюном.
- Якщо хочеш довго жити, кинь палити.
- Щоб не палити - не починайте.
- Цигарка - рідна сестра алкоголю.
- Привітавшись з горілкою, прощавайтесь з розумом.
- Вип'єш багато вина - зменшиться кількість ума.
- Вино розуму не товариш.

- У п'яного і дурня багато спільного. Дурень думає, що він розумний; п'яний думає, що він тверезий.
- Пити й курити - здоров'я губити.
- Пиття не доводить до пуття.
- Хто вино любить, той сам себе губить.
- Не той п'яниця, що п'є, а той, що впивається.
- Не жаль вина, а жаль розуму.
- Вино й горілку полюбив - честь загубив.
- Вино веселить, та від вина і голова болить.
- Вода живить, а горілка губить.
- Горілка без вогню, а розум спалить.
- Горілка - не вода - людська біда.
- Хмільна вода до розуму не доведе.
- П'яному море по коліна, а калюжа по вуха.

Література

1. Білотіл А.Ю. Афористика на уроках біології // Біологія. - №28. - 2006. - С. 29 - 30.
2. Бойченко Т. Прислів'я та приказки про здоров'я // Біологія і хімія в школі. - №2. - 1996. - С. 18.
3. Кушнір М. У світі мудрих думок / Хімія. Біологія. - №2. - 2005. - С. 1-4.
4. Макарчук С.А. Етнографія України: Навч. посібник. - Львів: Світ; 1994. - 520 с.
5. Українські народні прислів'я та приказки /Упор. В. Бобкова та ін. Ред. Сидоренко М.В.- К.: Вид-во художньої літератури, 1963. - 791 с.