

ВИДАТНІ ОСОБИСТОСТІ ПРО СПОРТ, ЗДОРОВ'Я, МОТИВАЦІЮ І НЕ ТІЛЬКИ...



Автори позакласного виховного заходу

- Тетяна ГУРІНА – Об'ємні гідравлічні та пневматичні приводи;
- Дар'я ГУРІНА – Іноземна мова (за професійним спрямуванням) ;
- Яна ЗАВОРА – Хімія, біологія і екологія;
- Володимир СЕРДЕЧНИЙ – Фізична культура.

ВСП “ХКТФК НТУ “ХПІ”

Харків

2023



Видатні особистості про ...

Мета. Активувати пізнавальний інтерес до загальноосвітніх дисциплін (біології, іноземної мови, фізичної культури та ін.) і предметів галузевого машинобудування. Мотивувати студентів до вдосконалення та поглиблення знань за допомогою урізноманітнення сфери інтересів. Сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості за допомогою розширення світогляду – обшир знань і дотримання вираженої моделі поведінки – здоровий спосіб життя.

Комунікативна компетенція: розвивати здатність спілкування в групі, колективі, підтримувати дискурс, аргументувати свої думки, опрацьовувати й узагальнювати отриману інформацію.

Соціокультурна компетенція: уміння ухвалювати рішення, робити свідомий вибір, брати на себе відповідальність, поважати думки інших.

Життєва компетенція: уміння логічно мислити, співпрацювати, розвивати здібність до опрацювання інформації.

Устаткування і матеріали: комп'ютер, мікрофон, колонки, екран; презентація "Видатні особистості про ...".

Учасники: виховний позакласний захід розраховано для студентів 1 – 3 курсів.



Анотація

- Презентація для проведення позакласного виховного заходу з мультимедійною підтримкою, мета якого – сприяти формуванню світогляду гармонійно розвиненої конкурентоздатної особистості, виробляти уявлення про взаємозв'язок і взаємовплив мотивації і успішності, сили волі і досягнення мети, узагальнення досвіду видатних особистостей і використання його для побудови моделі власної поведінки; підкреслити важливість і необхідність формування цілісної картини світу; сприяти вдосконаленню і поглибленню знань за допомогою розширення сфери інтересів та побудови логічних ланцюжків причинно-наслідкових зв'язків між фактами, подіями, явищами та ін.



Вступ

- “*Praemonitus, praemunitus*” – хто попереджений, той озброєний.
- Мудра людина здатна вчитися не лише на власному досвіді, але й на чужому.
- Джерела нашого досвіду можна умовно розділити на ті, що далеко від нас і ті, що поруч. Серед перших це чийсь досвід, викладений у літературних творах, почутий в історіях, побачений у фільмах, друга частина – те, що відбувається навколо нас. Кожна людина має своє оточення, воно – невичерпне джерело життєвої мудрості, корисного досвіду і матеріалу для аналізу.
- Виберіть декількох людей, які, на вашу думку, успішні – з тих, кого ви знаєте. Це можуть бути родичі, викладачі, одногрупники, друзі, знайомі. Проведіть між ними паралелі та визначте спільні ознаки в їхній життєвій позиції, мисленні та звичках. Ті позитивні риси, які проявляються в успішних людях, це ключі й до вашого успіху. Беріть їх на озброєння, адже світло знань веде нас за обрій, а тінь непізнаного залишає на місці.



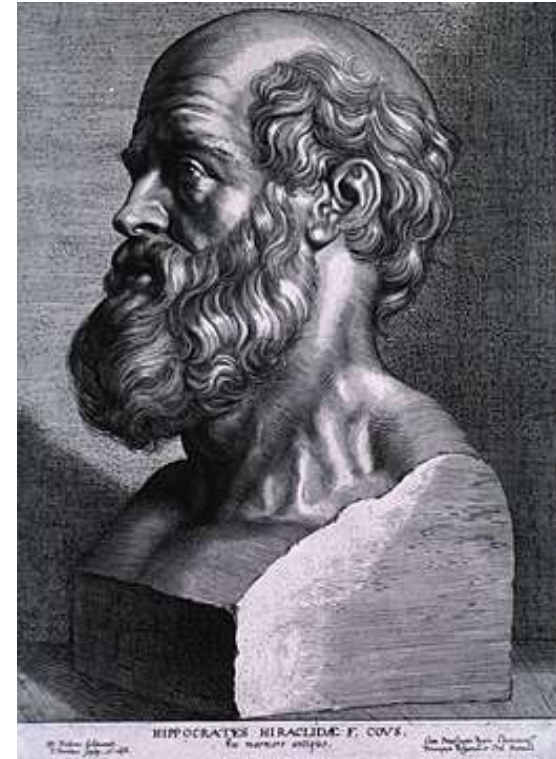
Загальні рекомендації

- 1. Слайди презентації згруповано так, щоб кожен викладач, який бере участь у позакласному виховному заході, мав змогу через приблизно однакову кількість слайдів представляти видатну особистість своєї галузі знань, наприклад, викладачка предметів галузевого машинобудування репрезентує автоконструкторів, інженерів, автогонщиків; викладачка іноземної мови – письменників, акторів, політиків; викладачка біології представляє лікарів, психологів, філософів; викладач фізичної культури – спортсменів.
- 2. Викладачка іноземної мови може коментувати слайди своєї галузі знань мовою оригіналу;
- 3. Важливо, щоб позакласний виховний захід проходив у формі обговорення, диспуту із залученням якомога більшої кількості учасників;
- 4. Залежно від поставленої мети заходу та відведеного для нього часу послідовність слайдів та їх кількість можна варіювати;
- 5. Можливо за потреби вибіркове демонстрування коротких відео про ту або ту видатну особистість (див. Рекомендовані джерела інформації);
- 6. Наприкінці позакласного виховного заходу слід провести коротке опитування, попросивши студентів назвати видатну особистість, сентенція якої найбільше їм запам'яталася.



Гіппократ

- Гімнастика, фізичні вправи, ходьба мають твердо ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне та радісне життя.
- Як сукнарі чистять сукна, вибиваючи їх від пилу, так гімнастика очищає організм.

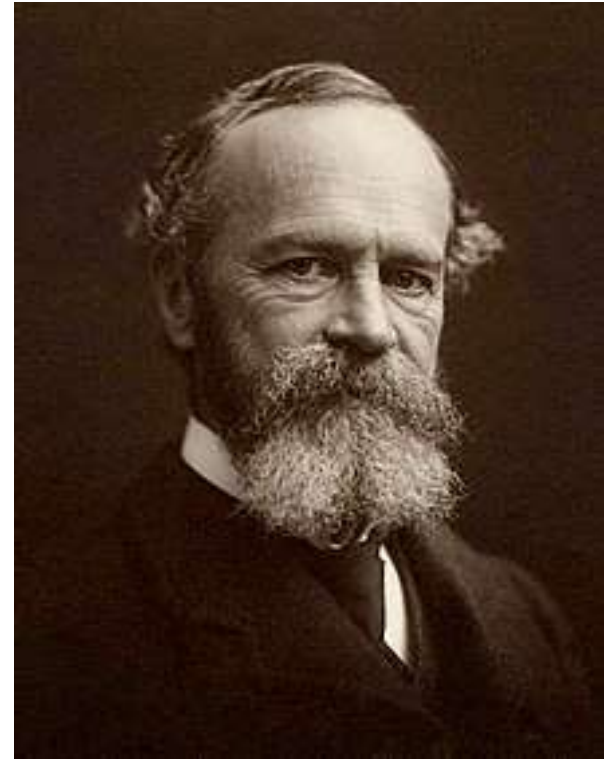


Гіппократ з Косу (грец. Ιπποκράτης; близько 460 до н. е. – бл. 370 до н. е.) – грецький лікар золоті доби Афін (Класична Греція), якого вважають однією з найвизначніших особистостей в історії медицини.



Вільям Джеймс

- Більшість людей ніколи не біжить досить довго на своєму першому диханні, щоб дізнатися, що вони мають друге.



Вільям Джеймс або **Джемс** (англ. *William James*, 11 січня 1842 – 26 серпня 1910) – американський психолог і філософ, один із найвидатніших представників прагматизму, за освітою лікар.



Вінс Ломбарді

- Бог дав вам тіло, яке може витримати майже все. Ваше завдання – переконати в цьому свій розум.



Вінсент Томас Ломбарді (англ. *Vincent Thomas "Vince" Lombardi*, 11 червня 1913 – 3 вересня 1970) – американський футболіст і тренер. Він увійшов у Залу слави американського футболу 1971 року.



Ірина Вільде

- Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому – здоров'я.

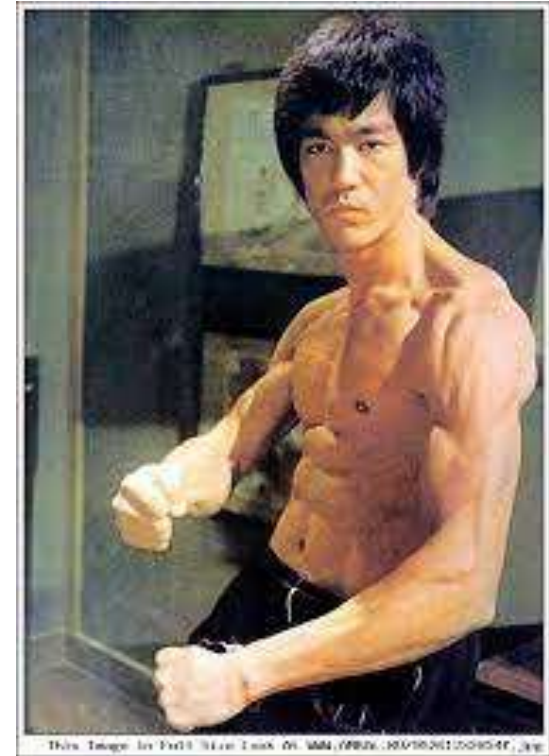


Ірі́на Ві́льде (справжнє ім'я *Дарина Дмитрівна Макогон*; 5 травня 1907, Чернівці – 30 жовтня 1982, Львів) – українська письменниця. Лауреатка Шевченківської премії (1965).



Брюс Лі

- Неважливо, як повільно ти просуваєшся. Головне – ти не зупиняєшся.
- Тренуйся з тими, хто сильніший за тебе. Не здавайся там, де припиняє опір решта. І переможеш там, де перемогти не можна.



Брюс Лі (27 листопада, 1940, Сан-Франциско, Каліфорнія, США – 20 липня, 1973, Гонконг, Сполучене Королівство) – гонконзький та американський кіноактор, філософ, майстер бойових мистецтв, інструктор і актор бойового кіно.



Джон Голсуорсі

- Рятівна сила в нашому світі це спорт – над ним як і раніше майорить прапор оптимізму, тут дотримуються правил і поважають супротивника незалежно від того, на чиєму боці перемога.



Джон Голсуорсі, або **Джон Ґолзворсі** (англ. *John Galsworthy*, 14 серпня 1867, Кінгстон-Гілл, графство Суррей, Англія – 31 січня 1933, Лондон) – англійський письменник, лауреат Нобелівської премії («Сага про Форсайтів» 1932; «Острів фарисеїв»).



Майкл Фелпс

- Якщо ти хочеш бути кращим за решту, то приготуйся робити те, що вони не хочуть робити.



Майкл Фред Фелпс (англ. *Michael Fred Phelps*; нар. 30 червня 1985, Балтимор, Меріленд, США) – американський плавець, єдиний в історії спорту 28-разовий призер олімпійських ігор, 23-разовий олімпійський чемпіон, 8-разовий олімпійський чемпіон на одній олімпіаді і 26-разовий чемпіон світу.



Демокріт

- Жити нерозумно, нестримано – значить непогано жити, але повільно помирати.
- Подібно до того, як існує хвороба тіла, буває також хвороба способу життя.



Демокріт (Демокрит) Абдерський (дав.-гр. Δημόκριτος, приблизно 460 – 370 роки до н. е.) – давньогрецький філософ-матеріаліст, засновник атомістичної гіпотези пояснення світу, який розглядав можливість існування нескінченної кількості неповторних світів.



Майкл Джордан

- Я схибив 9 000 разів за свою кар'єру. Я програв майже 300 ігор. 26 раз мені було довірено вирішальний кидок, і я промахувався. Я зазнавав поразок знову і знов. І саме тому я досяг успіху.
- Межі, так само як і страхи, найчастіше виявляються просто ілюзіями.

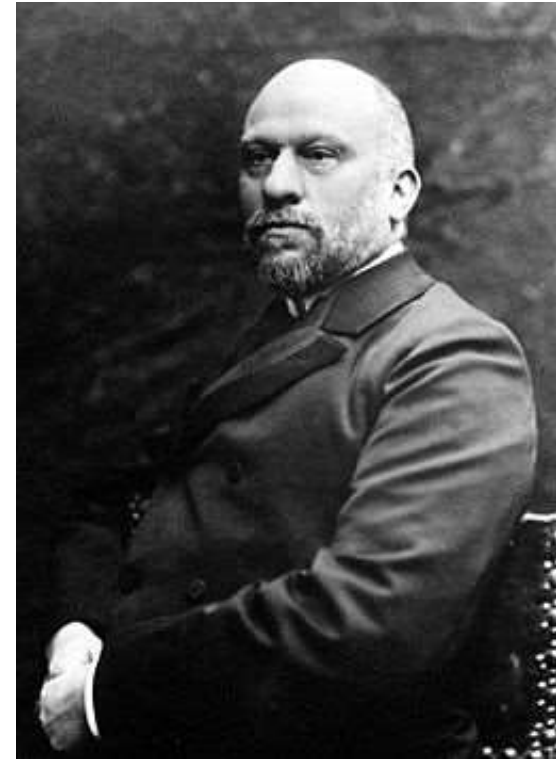


Майкл Джордан (англ. *Michael Jordan*; нар. 17 лютого 1963) – американський баскетболіст, якого часто називають найкращим гравцем у баскетбол усіх часів і народів, дворазовий олімпійський чемпіон, відомий також як «Його повітряність».



Анджело Моссо

- Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки у світі не можуть замінити фізичні вправи.



Анджело Моссо (італ. *Angelo Mosso*; 30 травня 1846, Турин, Італія – 24 листопада 1910, Турин) – італійський фізіолог, який винайшов метод нейровізуалізації.



Бетані Гамільтон

- **Сміливість** не означає, що ви не боїтеся. **Сміливість** означає, що ви не дозволяєте страху зупинити вас.



Бетані Гамільтон (англ. Bethany Hamilton; 8 лютого 1990, Ліхуе, Гаваї, США) - професійна американська серфінгістка. Окрім своєї спортивної кар'єри, популярність здобула як жертва нападу акул, під час якого акула відкусила їй ліву руку. Після нападу Бетані не тільки вижила, а й повернулася до професійного серфінгу.



Томас Карлайл

- Здорова людина –
найдорогоцінніший
здобуток природи.



Томас Карлайл (англ. *Thomas Carlyle*, 4 грудня 1795 – 5 лютого 1881)
– шотландський письменник, есеїст та історик. Працював за часів
вікторіанської епохи.



-



Маріо Андретті

- Усі 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 в нас з'являється бажання його зберегти, коли ми зі здорових перетворюємося на хворих.



Макс Йозеф Петтенкофер, з 1883 року **фон Петтенкофер** (нім. *Max von Pettenkofer*, 3 грудня 1818, Ліхтенгайм поблизу Нойбург-ан-дер-Донау – 10 лютого 1901, Мюнхен) – німецький натураліст, хімік і лікар-гігієніст, засновник першого в Європі Інституту гігієни в Мюнхені, президент Баварської академії наук з 1890 року.

-



Джеймс Кук

- Зробіть хоча б раз те, що, за словами вашого оточення, вам не до снаги. Після цього ви вже ніколи не зважатиме на їхні правила й обмеження.



Джéймс Кук (англ. *James Cook*; 7 листопада 1728 – 14 лютого 1779) – англійський першовідкривач, навігатор і дослідник, член Лондонського королівського товариства.



Лінн Дженнінгс

- Сила волі – це м'яз, який потребує тренувань, точно так само, як і м'язи тіла.



Лінн Дженнінгс (англ. *Lynn Jennings*; 10 липня 1960) – американська легкоатлетка, олімпійська медалістка (Барселона 1992, біг на 10 000 метрів, бронзова медаль).



Артур Шопенгауер

- Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.
- Здоров'я до того переважає всі решту благ життя, що насправді здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.



Артур Шопенгауер (іноді також трапляється – **Шопенгавер**) (22 лютого 1788 – 21 вересня 1860) – німецький філософ-ірраціоналіст, відомий своїм вченням про безособову несвідому світову Волю та песимізмом.



Шакіл О'Ніл

- Досконалість – це не одиничний акт, а звичка. Ви – це те, що ви робите багато разів.



Шакіл Рашон О'Ніл (англ. *Shaquille Rashaun O'Neal*; 6 березня 1972, Ньюарк, Нью-Джерсі) – американський баскетболіст. Також репер, актор і офіцер запасу поліції. Олімпійський чемпіон, Атланта-1996, США.



Жан-Жак Руссо

- Ходьба і рух сприяють грі мозку і роботі думки.



Жан-Жак Руссо́ (фр. *Jean-Jacques Rousseau*; 28 червня 1712, Женева – 2 липня 1778, Ерменонвіль, поблизу Парижа) – женеvський франко-швейцарський філософ-просвітник, письменник, композитор.



Стью Мітлман

- Я ніколи не пробігав 1000 миль. Я б ніколи цього не зробив. Я пробіг одну милю тисячу разів.



Стью Мітлман - чемпіон з бігу на наддистанцію, а також фітнес / тренер з бігу й автор. Його найшвидший 100-мильний пробіг становив 12 годин 56 хвилин. 1986 року він виграв і встановив новий світовий рекорд, пробігши дистанцію (1 609,344 км) за 11 днів, 20 годин, 36 хвилин. 50 сек.

Саймон Хартлі

- Багато людей зазнають невдачі лише тому, що здаються за два кроки до успіху.



Саймон Хартлі — визнаний експерт зі спортивної психології. Працює із чемпіонами світу, володарями світових рекордів, найкращими командами світу. Серед його клієнтів — команди англійської Прем'єр-ліги, чемпіонату Англії з регбі, чемпіонату Англії з крикету, тенісисти, гольфісти та британські олімпійці.



Ден Ґейбл

- Золоті медалі зроблені не із золота. Вони зроблені з поту, рішучості і рідкісного сплаву, який має назву – сила волі.



Денні Мак «Ден» Ґейбл (25 жовтня 1948, Ватерлоо, штат Айова) - американський борець вільного стилю, чемпіон Олімпійських ігор (Мюнхен-1972), чемпіон світу, чемпіон Панамериканських ігор.



Джон Руїс

- Скільки б важливих боїв не було в кар'єрі боксера, найважливіший у житті – наступний.



Джон Руїс (англ. John Ruiz, 4 січня 1972, Метьюен, Массачусетс, США) – американський боксер-професіонал пуерто-ріканського походження, суперважка категорія. Чемпіон світу в суперважкій (версія WBA, 2001 – 2003 і 2004 – 2005).

Mia Гемм

- Я розпалюю вогонь і щодня тренуюся, додаючи все більше палива. У потрібний момент я запалю сірник.



Mia Гемм (англ. *Mia Hamm*, 17 березня 1972, Сельма) – американська футболістка. Дворазова олімпійська чемпіонка (1996, 2004), дворазова чемпіонка світу (1991, 1999), двічі визнавалась футболісткою року ФІФА (2001, 2002).

Мег Джей

- Бездіяльність породжує занепокоєння і страх. Дія – упевненість і сміливість. Якщо ти хочеш перемогти страх, не сиди вдома і не думай про це. Підведись і дій.



Мег Джей – популярна американська письменниця і докторка психології, яка більшу частину професійної діяльності займалася вивченням депресії, гендерних відмінностей і особливостей розвитку людини в період між 20-ма і 30-ма роками.



Артур Еш

- Почніть звідти, де ви зараз. Використовуйте те, що ви маєте, і робіть усе, що можете.



Артур Еш (англ. *Arthur Ashe*, 10 липня 1943 – 6 лютого 1993) – американський тенісист, триразовий переможець турнірів Великого шолома в одиночному розряді й дворазовий у парному.



Шарль де Голль

- Завжди вибирайте найважчий шлях – на ньому ви не зустрінете конкурентів.



Шарль Андре Жозеф Марі де Голль (фр. *Charles André Joseph Marie de Gaulle*) (22 листопада 1890, Лілль, Французька республіка – 9 листопада 1970, Коломбе-ле-Дез-Егліз, Верхня Марна, Франція) – французький державний, військовий і політичний діяч.

Латиніна Лариса

- Ніколи не думай, що ти програв змагання, якщо в тебе ще залишилась остання вправа.
- Навчіть спортсмена до кінця боротися за будь-яке місце, і він зможе боротися за перше.



Лариса Латиніна (нар. 27 грудня 1934, Херсон, Українська РСР) – спортивна гімнастка, дев'ятиразова олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики.



Стефані Перкінс

- Життя це не те, що ви отримуєте. Це те, що ви робите з отриманим.



Стефані Перкінс – американська письменниця, відома своїми книжками «Анна і французький поцілунок», «Лола і сусідський хлопець», бестселером «Нью-Йорк Таймс» «Айла» та «Щасливо й довго» і «У вашому домі хтось є», остання з яких була екранізована.

Арнольд Шварценеггер

- Триумф не дарує справжньої сили, її формує боротьба.
- Сильний характер виковується лише коли долаєш опір – і в спортивній залі, і в житті.



Арно́льд Ало́їс Шварцене́ггер (нім. *Arnold Alois Schwarzenegger*; нар. 30 липня 1947) – американський бодібілдер, кіноактор і продюсер, бізнесмен і політик австрійського походження.



Джаред Лето

- Якщо ти відчуваєш, що здаєшся, згадай, заради чого ти тримався до цього.



Джа́ред Джо́зеф Лето (англ. *Jared Joseph Leto*; нар. 26 грудня 1971, Бос'єр-сіті, Луїзіана, США) – американський актор і музикант, зіграв у фільмах: «Реквієм за мрією», «Американський психопат», «Перерване життя» та ін. Він вокаліст і гітарист рок-гурту Thirty Seconds to Mars.

Яшин Лев

- Колишні перемоги, якими б значними вони не були, не дають жодних додаткових привілеїв.
- Той, хто хоче досягти вагомих перемог, зобов'язаний намагатися стрибнути вище голови.



Лев Яшин (22 жовтня 1929 – 20 березня 1990) – видатний футболіст; найкращий воротар в історії футболу, за версією Міжнародної федерації футбольної історії і статистики (IFFHS), France Football («Золотий м'яч»), голкіпер XX століття за версією ФІФА.



Річард Бренсон

- Кожен із нас наділений вродженими силою та здібностями, які потрібно просто відкрити, а не винаходити заново.



Річард Чарльз Ніколас Бренсон (англ. *Richard Charles Nicholas Branson*, нар. 18 липня 1950, Лондон, Англія) – англійський підприємець, засновник корпорації Virgin Group, до складу якої Virgin Galactic, що розробляє літак для космічного туризму VSS Unity класу SpaceShipTwo.



Конор Мак-Грегор

- Ви можете бути ким завгодно, якщо ви приділите цьому час.



Кóнор Ёнтоні Мак-Грéгор (англ. *Conor Anthony McGregor*, ірл. *Conchúr Antóin Mac Gréagóir*, нар. 14 липня 1988, Дублін) – ірландський боець змішаних єдиноборств, колишній чемпіон у напівлегкій і легкій вазі Абсолютного бійцівського чемпіонату.

Вуді Гаррельсон

- Заняття спортом ніколи не бувають зайвими. Але зрозуміти це краще зараз, а не в той момент, коли за вашим товстим тілом, що важко дихає, гнатимуться з півдюжини зомбі.



Вудро Трейсі (Вуді) Гаррельсон (англ. *Woodrow Tracy 'Woody' Harrelson*; нар. 23 липня 1961, Мідленд, Техас, США) – американський актор, популярність якому принесла роль бармена в серіалі «Cheers», за виконання якої нагороджений прайм-тайм премією «Еммі» (1989).

-



Фердинанд Порше (нім. *Ferdinand Porsche*; 3 вересня 1875, Мафферсдорф, Богемія – 30 січня 1951, Штутгарт) – австрійсько-німецький конструктор автомобілів та тракторних і авіаційних двигунів, засновник фірми Porsche.

Жозе Моурінью

- Не слухайте тих, хто велить грати на скрипці, коли ви чудово граєте на барабанах.



Жозе Маріу душ Сántуш Моурінью (порт. *José Mário dos Santos Mourinho Félix* нар. 26 січня 1963, Сетубал, Португалія) – португальський футбольний тренер. Єдиний тренер, який здобув національний Суперкубок у чотирьох країнах.

Деймон Гілл

- Тих, хто фінішував другим, ніхто не пам'ятає, окрім його дружини та собаки.



Деймон Гілл (Деймон Грем Деверо Гілл; англ. *Damon Graham Devereux Hill*, 17 вересня 1960 р. в Лондоні) – англійський автогонщик, чемпіон світу в класі Формула-1 1996 року. У Формулі-1 Гілл провів 8 сезонів, брав участь у 122 гран-прі, стартував з поула 20 разів і виграв 22 гонки.

Філ Найт

- Люди помиляються, вважаючи спортсменами великих олімпійців. Кожен із нас – спортсмен. Якщо ви маєте тіло, то ви спортсмен.



Філ Найт (англ. *Phil Knight*; нар. 24 лютого 1938) – один із співзасновників виробника спортивного взуття й одягу Nike; підприємець, письменник, філантроп.



Айртон Сенна

- Навіть коли у вас не найкраща машина, завжди треба вірити, що саме ця гонка стане вашою найкращою. Це – частина моєї мотивації.
- Рано чи пізно на вході в поворот ви усвідомлюєте: ось воно чого ви так боялися! Виліт з траси, усе! На дорозі втриматися неможливо. Але якщо ви все ж таки якимось дивом залишилися на асфальті, то знайте, що це й була та грань. Тож тепер так потрібно їздити завжди.
- Другий це перший серед тих, хто програв.



Айртон Сenna да Сілва (порт. *Ayrton Senna da Silva*; 21 березня 1960, Сан-Паулу – 1 травня 1994, Болонья), більш відомий як **Айртон Сенна**, – бразильський автогонщик, триразовий чемпіон світу з автоперегонів у класі Формула-1.

Джон Темплтон

- Найкращий спосіб змінити своє життя – це щодня змінювати свої думки, почуття, слова і вчинки.



Сер **Джон Маркс Темплтон** (англ. John Marks Templeton, 29 листопада 1912 – 8 липня 2008) – американський і англійський інвестор і філантроп, більшу частину своїх статків пожертвував на потреби науки.



Стів Макквін

- Перегони це життя.
Усе, що
відбувається до
або після них –
лише очікування.

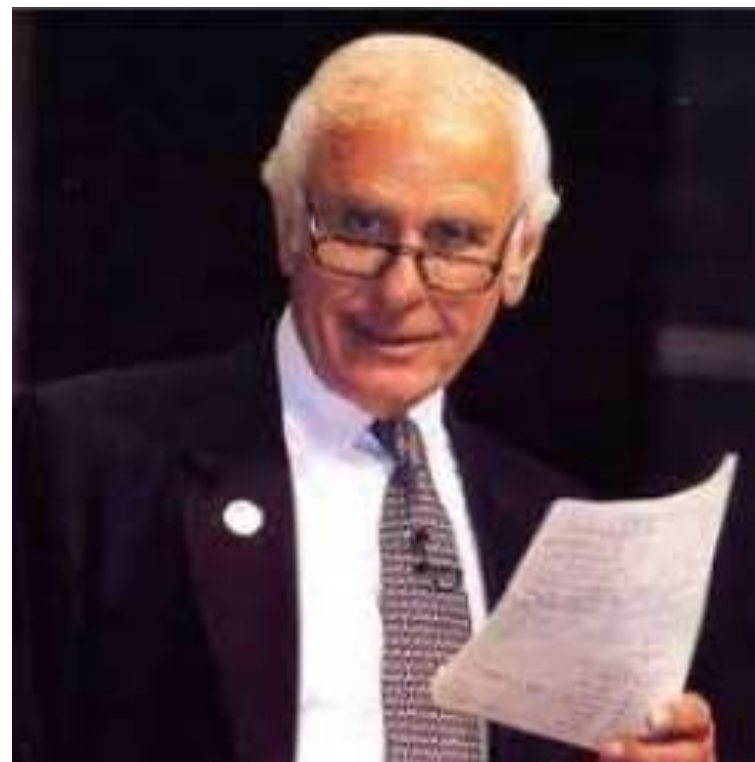


Теренс Стівен Макквін або **Стів Маккуїн** (англ. *Steve McQueen*; 24 березня 1930, Біч-Груов, Індіана, США – 7 листопада 1980, Сьюдад-Хуарес, Чіуауа, Мексика) – американський кіноактор, авто- і мотогонщик.



Джим Рон

- В успіху немає нічого магічного або загадкового. Успіх – це результат щоденного виконання простих правильних дій.



Джим Рон (англ. Jim Rohn; 17 вересня 1930, Якіма, Вашингтон, США – 5 грудня 2009, Уест-Хіллз, Лос-Анджелес, Каліфорнія, США) – американський підприємець, мотиваційний оратор, бізнес-тренер, автор книжок з психології, присвячених особистісному розвитку й досягненню успіху в бізнесі та житті.



Вальтер Рьорль

- Мені нецікаво перемагати з різницею в одну секунду. Я хочу перемагати з різницею в 10 хвилин.
- Машина – не людина. До неї потрібно ставитися з любов'ю.



Вальтер Рьорль (нім. Walter Röhrl, 7 березня 1947, Регенсбург) – німецький автогонщик, який виступав насамперед у ралійних і кільцевих гонках. Перший в історії дворазовий чемпіон світу з ралі (1980 і 1982), також ставав чемпіоном Європи з ралі (1974) та чемпіоном Африки з ралі (1982).

Генрі Форд

- Невдача - це можливість почати знову, але вже мудріше.
- Автомобільні перегони почалися відразу після того, як на світ з'явився другий автомобіль.



Генрі Ф́орд (англ. *Henry Ford*; 30 липня 1863, Дірборн, штат Мічиган, США – 7 квітня 1947, Дірборн, США) – конструктор автомобілів, засновник корпорації «Форд Мотор».

Уперше почав використовувати промисловий конвеєр.



Міхаель Шумахер

- Я завжди вірив у те, що ніколи не можна здаватися. Потрібно продовжувати битися, навіть якщо маєш найменший шанс.
- Адреналін несумісний з перегонами. Якщо адреналіновий напад станеться в тебе тієї миті, коли ти заходиш на чергове коло, це майже напевно скінчиться погано. Шанси мають лише ті, хто розсудливий і спокійний.



Міхаель Шумахер (нім. *Michael Schumacher*; нар. 3 січня 1969, Гюрт-Гермюльгайм, Німеччина) – семиразовий чемпіон світу, володар численних рекордів «Формули-1», один з найуспішніших пілотів.



Яніна Іпогорська

- Присвяти своїм прикромтам півгодини щодня, і використовуй ці півгодини, щоб подрімати.



Яніна Іпогорська при народженні **Яніна Носажевська** (пол. *Janina Iphorska*, нар. 15 серпня 1914 – 20 вересня 1981) – польська письменниця, журналістка і художниця, авторка посібника бонтону «Grzeczność na co dzień» (1955).



Дейл Ернигарт

- Переможець – не той, хто в найшвидшій машині, а той, хто відмовляється програвати.



Дейл Ернигарт (англ. Ralph Dale Earnhardt, 29 квітня 1951, Каннаполіс – 18 лютого 2001, Дейтона-Біч) – американський автогонщик, семиразовий чемпіон NASCAR Sprint Cup Series,

Еріх Марія Ремарк

- Тільки дилетанти гадають, що перегони – це дуже романтично; під час їзди не має бути нічого, окрім машини і гонщика, третьою може бути тільки небезпека, точніше, усе решта приносить небезпеку.



Еріх Марія Ремарк (нім. *Erich Maria Remarque*, при народженні – Еріх Пауль Ремарк (*Erich Paul Remark*); 22 червня 1898, Оснабрюкк, Німеччина – 25 вересня 1970, Локарно, Швейцарія) – один з найвідоміших німецьких письменників XX століття.



Нікі Лауда

- Не говори занадто багато, став перед собою мету і досягай її.



Андреас Ніколаус Лауда (нім. *Andreas Nikolaus Lauda*), відомий як **Нікі Лауда** (нім. *Niki Lauda*) (22 лютого 1949 – 20 травня 2019) – австрійський автогонщик, підприємець, менеджер, письменник та коментатор. Триразовий чемпіон світу з автоперегонів у класі Формула-1 (1975, 1977, 1984).

Горацій

- Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш.



Квінт Горацій Флакк (лат. *Quintus Horatius Flaccus*; 8 грудня 65 до н. е. – 27 листопада 8 до н. е.) – поет «золотого сторіччя» римської літератури, разом з Вергілієм і Овідієм, один з найушавленіших авторів у всій світовій літературі.

Алессандро Дзанарді

- Людина - це неймовірна машина, багато в чому незвідана. Кожен з нас має прихований бак з енергією, яка ливцем ллється, коли нам це потрібно.



Алессандро «Алекс» Дзанарді (італ. *Alessandro "Alex" Zanardi*; нар. 23 жовтня 1966, Болонья, Італія) – італійський автогонщик та парацикліст. Дзанарді двічі став чемпіоном у північноамериканській серії CART. Це сталося в сезонах 1997 – 1998 років.



Джозеф Еддісон

- За допомогою фізичних вправ і помірності більшість людей може обійтися без медицини.



Джозеф Еддісон (англ. *Joseph Addison*; 1 травня 1672 – 17 червня 1719) – англійський письменник-есеїст, публіцист, драматург і політичний діяч.



Керролл Шелбі

- Кінські сили продають автомобілі, а крутний момент виграє перегони.
- Коли мене запитували про те, який мій улюблений автомобіль, я завжди відповідав – наступний.

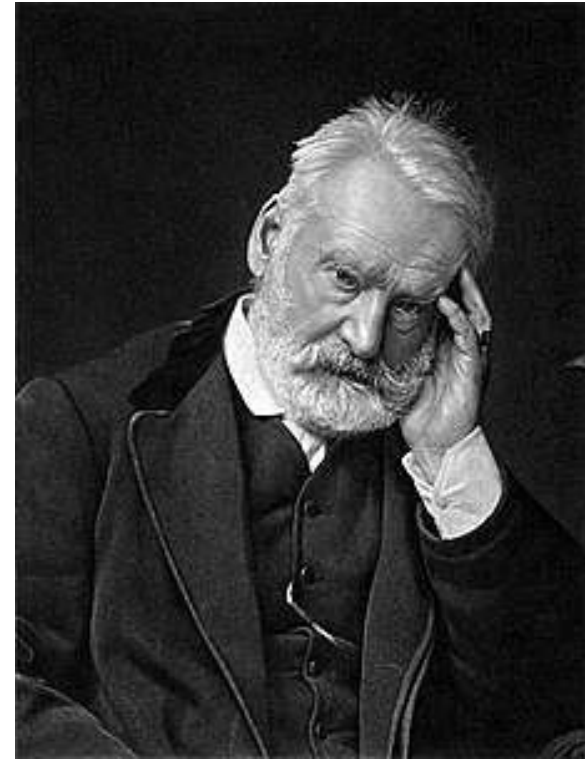


Керролл Холл Шелбі (англ. *Carroll Hall Shelby*; 11 січня 1923, Лісбург – 10 травня 2012, Даллас) – американський автогонщик і автомобільний конструктор. Він найбільш відомий як творець спеціальних версій Ford Mustang – GT350 і GT500.



Віктор Гюго

- Потрібно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти стійкість духу.



Віктор-Марі Гюґо (фр. *Victor-Marie Hugo*, 26 лютого 1802, Безансон, Франція – 22 травня 1885, Париж) – французький письменник, драматург, поет, публіцист. Член Французької академії (1841).



Жиль Вільнев

- Я живу заради перегонів та заради того, щоб стати чемпіоном світу. Я хочу бути ним раз, два, три рази.



Жиль Вільнєв (фр. *Gilles Villeneuve*, англ. *Gilles Villeneuve*), повне ім'я **Жозеф Жиль Анрі Вільнев**; 18 січня 1950 – 2 травня 1982) – канадський автогонщик, віце-чемпіон світу з автоперегонів у класі Формула-1 (1979),

Арістотель

- Ніщо так не виснажує і не руйнує людський організм як фізична бездіяльність.



Арістотель (дав.-гр. Ἀριστοτέλης; 384 до н. е., Стагіра – 322 до н. е., Халкіда) – давньогрецький науковець-енциклопедист, філософ і логік, засновник класичної (формальної) логіки.



Мухаммед Алі

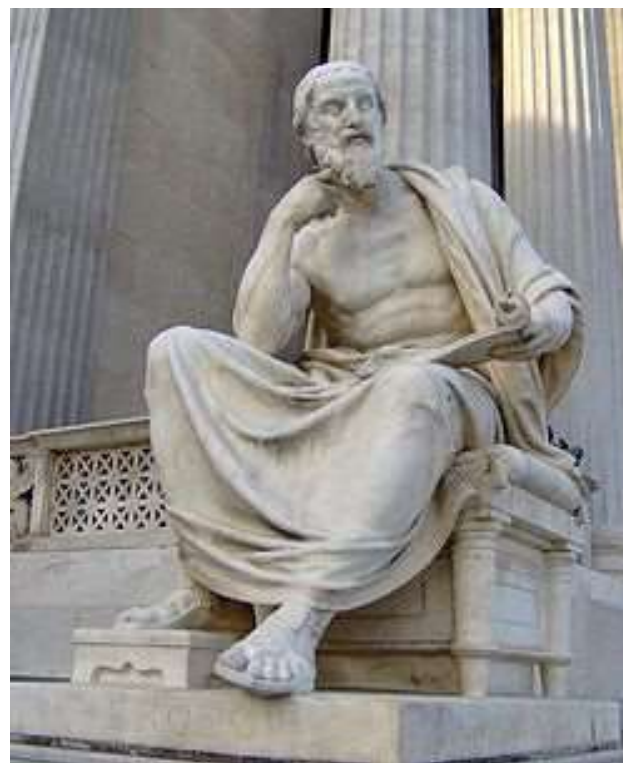
- Чемпіонами стають не в тренажерних залах. Чемпіона народжує те, що в людини всередині – бажання, мрії, цілі.
- Якщо мій розум може це збагнути, а моє серце може в це повірити – тоді я можу досягти цього.
- Людина, позбавлена уяви, не має й крил.
- Той, у кого бракує сміливості ризикувати, нічого в цьому житті не здійснить. Утомлює не гора, на яку сходиш, а камінчик у черевіку.



Мухаммед Алі (англ. *Muhammad Ali*, англ. *Cassius Marcellus Clay Jr.*; 17 січня 1942, Луїсвілл, Кентуккі, США – 3 червня 2016, Скоттсдейл, Аризона, США) – американський боксер-професіонал, який виступав у важкій ваговій категорії; один з найвідоміших боксерів в історії світового боксу.

Геродот

- Твоє здоров'я – чисте повітря, вода та їжа. Уставай уранці з радістю, лягай спати з усмішкою. Ти радієш, усміхаєшся – значить ти здоровий. Не лікуй хворобу, лікуй своє життя, живи за законами природи, розуму. Коли немає здоров'я, мовчить мудрість, не може розквітнути мистецтво, немає буяння сил, марне багатство і безсилий розум.



Геродот (грец. Ἡρόδοτος), (між 490 і 480 р. до н. е. – близько 425 р. до н. е.) – давньогрецький історик. Один з перших географів і вчених-мандрівників. Прізвисько – **батько історії** (лат. *pater historiae*).



Пеле

- Успіх не випадковість. Це важка робота, наполегливість, навчання, вивчення, жертвопринесення і, насамперед, любов до того, що ви робите чи вчитеся робити.
- Що трудніша перемога, то більше щастя від перемоги.



Пелé (порт. *Pelé*, справжнє ім'я **Едсон Арантіс ду Насіменту**, порт. *Edson Arantes do Nascimento*, 23 жовтня 1940, Трес-Корасоес, штат Мінас-Жерайс, Бразилія – 29 грудня 2022, Сан-Паулу) – бразильський футболіст, нападник. Пеле – єдиний футболіст у світі, який тричі ставав чемпіоном світу як гравець (1958, 1962 і 1970).



-



Майк Тайсон

- Без дисципліни ти ніхто!
Колись ти зустрінеш крутого хлопця, який витримає найкращі твої удари. І продовжуватиме наступати, бо він сильний. Не втрачай сили духу і мужності. Це час, коли дисципліна вступає в гру.
- Якщо людина зводиться на ноги після падіння, це не фізика, це характер.



Майкл Джеральд Тайсон (Малік Абдул Азіз; англ. Mike Tyson; нар. 30 червня 1966, Нью-Йорк, США) – американський професійний боксер. Тайсон був абсолютним чемпіоном у важкій вазі і наймолодшим боксером, який здобув чемпіонські звання за версіями WBC, WBA і IBF.

Цицерон

- Найвищого блага досягають на основі повного фізичного і розумового здоров'я.



Марк Туллій Цицерон (Ціцерон; лат. *Marcus Tullius Cicero*, 3 січня 106 до н. е. – 7 грудня 43 до н. е.) – давньоримський політичний діяч республіканського періоду, видатний оратор, філософ і літератор.



Беккі Хеммон

- Якщо в нас немає надії, у нас немає нічого. Якщо ти спортсмен, то ти маєш сподіватися, боротися, щоб стати великим. Якщо в тебе немає надії, ти ніколи не змусиш гори зрушити з місця.

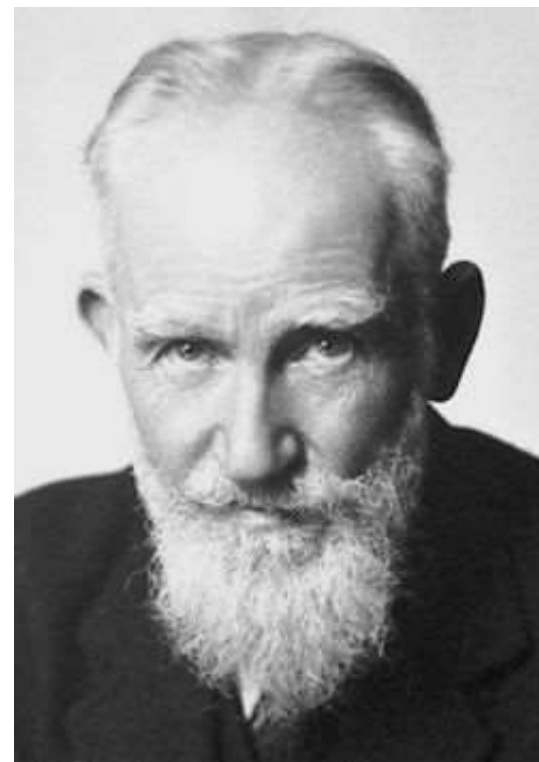


Ребékка Лінн «Бéккі» Хéммон (англ. Rebecca Lynn «Becky» Hammon; нар. 11 березня 1977, Репід-Сіті, Південна Дакота, США) – американська баскетболістка, яка виступала в Жіночій національній баскетбольній асоціації та різних клубах. Срібна призерка ОІ-2008, срібна призерка ЧЕ-2009.



Бернард Шоу

- У здоровому тілі здоровий дух – це беззмістовна приказка. Здорове тіло – це продукт здорового розуму.
- Здорова нація так само не помічає своєї національності, як здорова людина – хребта.
- Життя – це хвороба. Єдина відмінність між людьми – це стадія захворювання, на якій вони перебувають.
- Не намагайтесь жити вічно, у вас нічого не вийде.



Джордж Бернард Шоу (англ. *George Bernard Shaw*) (26 липня 1856 — 2 листопада 1950), відомий за його наполяганням, просто як **Бернард Шоу** — ірландський драматург, критик, публіцист та політичний активіст, чий вплив на західні театр, культуру і політику тривав від 1880-х років і не припинився по смерті.



Рудольф Караччола

- Коли в кров людини потрапляє швидкість, вона має їхати, щоб жити.



Рудольф Караччола (нім. *Rudolf Caracciola*; 30 січня 1901, Ремаген, Королівство Пруссія, Германська імперія – 28 вересня 1959, Кассель, Гессен) – німецький автогонщик. Триразовий чемпіон Європи: 1935, 1937, 1938 рр.



Джонатан Свіфт

- Найкращі лікарі у світі – це Лікар Дієта, Лікар Спокій і Лікар Веселощі.
- Власне кажучи, мало хто живе сьогоднішнім. Більшість готується жити пізніше.



Джонатан Свіфт (англ. *Jonathan Swift*; 30 листопада 1667, Дублін – 19 жовтня 1745, Дублін) – церковний діяч, публіцист, сатирик, англomовний ірландський письменник, відомий як автор «Мандрів Гулівера». Британська енциклопедія вважає його найвидатнішим англomовним прозаїком-сатириком усіх часів. Менш відомий як поет.



Енцо Феррарі

- Аеродинаміка для тих, хто не вміє робити двигуни.
- Те, що позаду тебе, не має значення.



Енцо Ансельмо Феррарі (італ. *Enzo Anselmo Ferrari*; 18 лютого 1898 – 14 серпня 1988) – італійський конструктор, підприємець і автогонщик. Засновник автомобілебудівної компанії «Феррарі» та однойменної команди з автоперегонів.



Франсуа де Ларошфуко

- Мудрість для душі – те саме, що здоров'я для тіла.
- У нашому розумі більше ліні, ніж у нашому тілі.
- З долею слід поводитися, як зі здоров'ям: коли вона нам сприяє — насолоджуватися нею, а коли починає вередувати — терпляче вичікувати, не вдаючись без особливої потреби до сильнодіючих засобів.



Франсуа́ VI де Лярошфуко́ (фр. *François de La Rochefoucauld*, 15 вересня 1613, Париж – 17 березня 1680, Париж) – герцог, принц де Марсільяк, видатний французький письменник-мораліст, автор «Мемуарів», збірки афоризмів «Максими».

Рік Мірс

- Аби фінішувати першим, ви маєте фінішувати першим.



Рік Рейвон Мірс (3 грудня 1951) — американський автогонщик. Один із чотирьох чоловіків, які чотири рази вигравали Індіанаполіс-500 (1979, 1984, 1988, 1991), рекордсмен за кількістю поул-позицій у перегонах із шістьма (1979, 1982, 1986, 1988, 1989, 1991). Мірс також триразовий чемпіон серії Indycar/World Series (1979, 1981, 1982).

Плутарх

- Хто розраховує забезпечити собі здоров'я, перебуваючи в лінощах, той чинить так само безглуздо, як і людина, яка сподівається мовчанням удосконалити свій голос.



Плутарх (грец. Πλούταρχος, лат. *Plutarch*, близько 46 – 120/127 нашої ери) – давньогрецький письменник, історик і філософ-мораліст. Автор знаменитих «*Порівняльних життєписів*» і низки філософських творів, написаних у традиції платонізму.



Стірлінг Мосс

- Складно їхати на межі, але ще складніше збагнути, де саме ця межа.



Сер **Стірлінг Крофард Мосс** (англ. *Sir Stirling Craufurd Moss*; 17 вересня 1929, Лондон – 12 квітня 2020) – британський автогонщик, 1951 – 1961 рр. пілот Формули-1, переможець «Targa Florio» 1955, пілот «24 годин Ле-Мана». Він здобув 16 перемог за кермом Mercedes, Maserati, Vanwall, Cooper і Lotus.



Ернест Хемінгуей

- Існує лише три види спорту: автомобільний, корида й альпінізм. Усе решта – просто ігри.



Ернест Міллер Хемінгуей, також **Гемінґвей**, англ. *Ernest Miller Hemingway*, (21 липня 1899 – 2 липня 1961) – американський письменник і журналіст, лауреат Нобелівської премії з літератури 1954 року, лауреат Пулітцерівської премії 1953 року.



Макс Мослі

- Різниця між спортом і цирком саме й полягає в тому, що в цирку завжди однаково весело, тоді як спорт непередбачуваний і не гарантує вам самі лише розваги.



Мáкс Мóслі (англ. *Max Mosley*; 13 квітня 1940 – 24 травня 2021) – британський автогонщик, президент Міжнародної Автомобільної Федерації (FIA), некомерційної асоціації, яка представляє інтереси автомобільних організацій і власників автомобілів по всьому світу.



Моріс Декобра

- Займатися спортом — це розвага до сьомого поту.



Моріс Декобра (26 травня 1885, Париж – 1 червня 1973, Париж) – французький письменник. Його справжнє ім'я було Ернест-Моріс Тесьє.



Валерій Лобановський

- Система не гарантує успіху, але вона дає набагато більше шансів на успіх, ніж вигадувати її на ходу.
- Бути тренером значно складніше, ніж гравцем. На полі ти керуєш лише м'ячем, а біля брівки ти управляєш людьми.



Валерій Васильович Лобановський (6 січня 1939, Київ, Українська РСР, – 13 травня 2002, Запоріжжя, Україна) – видатний український футболіст і футбольний тренер. Багаторічний наставник «Динамо» (Київ) (1973 – 1982, 1984 – 1990, 1996 – 2002), на чолі якого двічі здобував Кубок володарів кубків УЄФА.



Ніл Саймон

- Спорт — це єдине видовище, в якому, незважаючи на кількість повторів, кінець залишається невідомим.



Ніл С́аймон (англ. *Neil Simon*, 4 липня 1927 – 26 серпня 2018) – американський драматург і сценарист, якого вважають одним з найкращих письменників комедійного жанру в історії Американської літератури, та одним з найуспішніших в історії Бродвею.

Моніка Селеш

- Ви навчаєтесь більшого на власних поразках, ніж на поразках інших.
- Я його любила від початку. Хто знає, чому? Просто він був для мене всім. Я не могла їм насититися. Теніс, теніс, теніс.
- Теніс має стати для тебе всім, якщо ти збираєшся піднятися на його вершини. Ти маєш жити ним.
- Я знаю, що не змогла б витримати цієї важкої роботи, якби вона не була для мене розвагою.
- Мене не турбує, хто мої суперниці та скільки їм років. Я переймаюся лише тим, що можу контролювати. А це не додає мені мотивації, але й не зменшує її.



Моніка Селеш (серб. *Monika Seleš*, англ. *Monica Seles*; 2 грудня 1973, Новий Сад, Югославія) – югославська та американська професійна тенісистка, яка виступала за обидві ці країни; колишня перша ракетка світу.



Авіценна

- Людина, яка помірковано і своєчасно займається фізичними вправами, не потребує жодного лікування, спрямованого на усунення хвороби.



Абу́ Алі́ аль-Хусéйн і́бн Абдалла́х і́бн Сі́на, латинізоване – *Авіце́нна*, (лат. *Avicenna*, 980 – 1037) – перський науковець-енциклопедист, філософ, лікар, хімік, астроном, теолог, поет.



Сергій Бубка

- Я вважаю, що взагалі потрібно жити зі своїм видом спорту 24 години на добу.



Сергій Назарович Бубка (нар. 4 грудня 1963, Луганськ, Українська РСР) – український легкоатлет (стрибки із жердиною). Чемпіон Європи та світу, 35-разовий світовий рекордсмен, олімпійський чемпіон. З 2005 до 2022 рік – президент Національного олімпійського комітету України.



-



Льюїс Гамільтон

- Формула 1 – це їзда на максимумі.



Сер **Льюїс Карл Гамільтон** (також **Гемільтон**, *Хемільтон*; англ. *Lewis Carl Hamilton*, 7 січня 1985, Стивенидж) – британський автогонщик, пілот команди «Мерседес» у чемпіонаті світу з автоперегонів у класі Формула-1, семиразовий чемпіон світу (2008, 2014, 2015, 2017, 2018, 2019, 2020).

Платон

- Для гармонії краси і здоров'я потрібна не тільки освіта в галузі наук і мистецтва, але й заняття все життя фізичними вправами, гімнастикою.

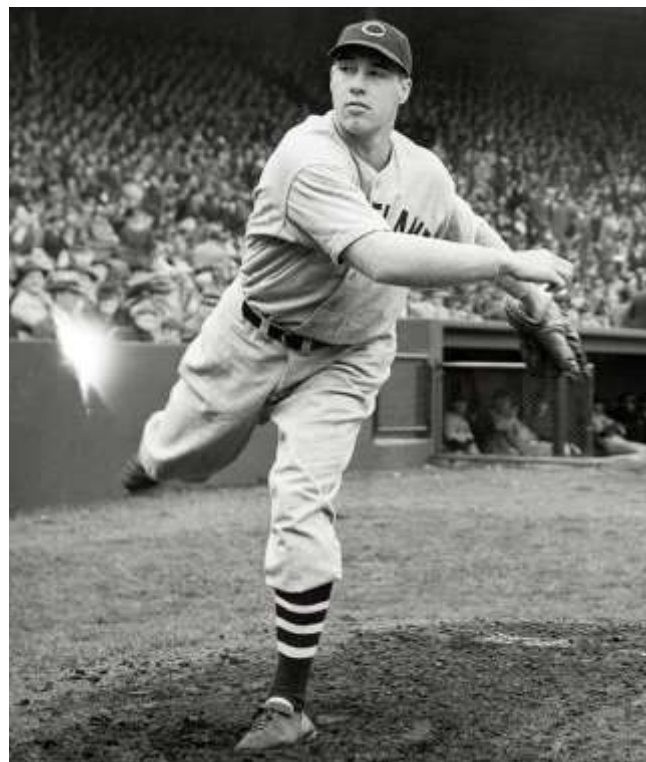


Платон (грец. Πλάτων; 427 до н. е. – 347 або 348 до н. е.) – давньогрецький мислитель, засновник філософської школи відомої як Академія Платона. Один з основоположників європейської філософії нарівні з Піфагором, Парменідом і Сократом.



Боб Феллер

- Кожен день – це нова можливість. Ви можете розвинути вчорашній успіх або забути про невдачі та почати все спочатку. Таке життя, щодня нова гра, і такий саме бейсбол.

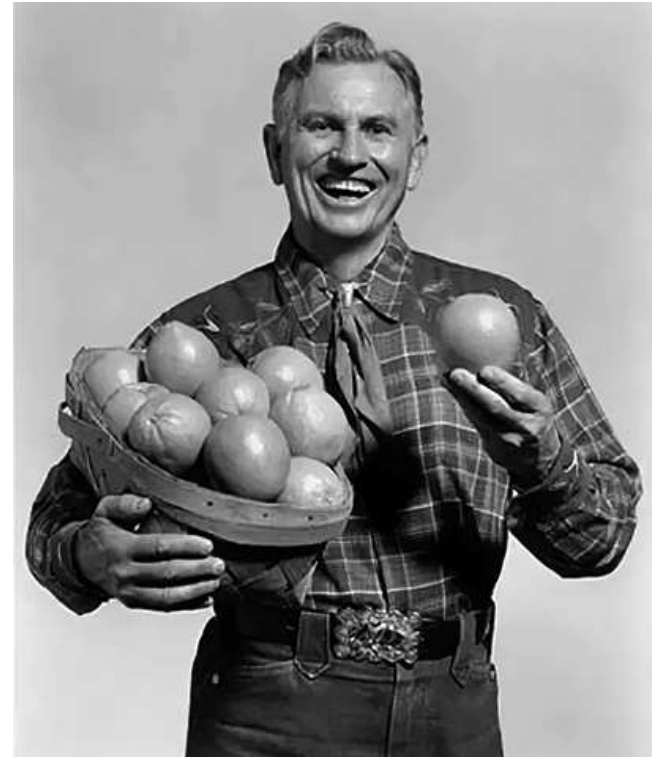


Боб Феллер (Роберт Вільям Ендрю Феллер) (англ. *Bob Feller*, 3 листопада 1918, Ван-Метер, штат Айова – 15 грудня 2010) – американський бейсболіст.



Пол Брегг

- Знайдіть час для роботи – це ціна успіху.
- Знайдіть час для роздумів – це джерело сили.
- Знайдіть час для гри – це секрет молодості.
- Знайдіть час для читання – це основа знання.
- Знайдіть час для дружби – це джерело щастя.
- Знайдіть час для любові – це священний дар життя.
- Знайдіть час для мрії – тільки так душа досягне зірок.
- Знайдіть час для сміху – він допоможе вам упоратися з труднощами життя.
- Знайдіть час для краси – вона повсюдно.
- Знайдіть час для здоров'я – це єдиний скарб життя.
- Знайдіть час для планування – це секрет того, як знайти час для попередніх справ.



Пол Брегг (англ. *Paul Chappius Bragg*; 6 лютого 1895 – 7 грудня 1976) – американський дієтолог, діяч альтернативної медицини, ініціатор руху за здорове харчування.

Колін Мак-Рей

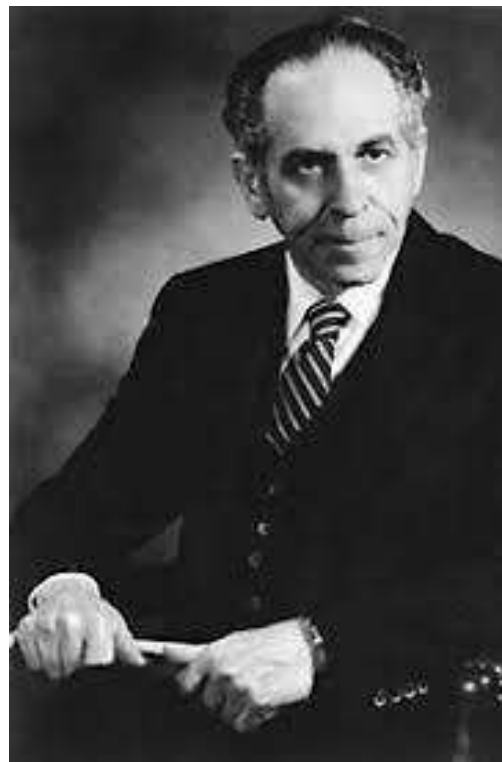
- Прямі дороги для швидких автомобілів, а повороти для швидких водіїв.



Колін Мак-Рей (англ. *Colin Steele McRae*; 5 серпня 1968, Ланарк, Південний Ланаркшир, Шотландія, Велика Британія – 15 вересня 2007, Ланарк, Шотландія) – шотландський ралійний гонщик.

Томас Сас

- Якщо Ви не цінуєте свою сім'ю – у Вас не буде сім'ї, яка цінує Вас. Якщо Ви не цінуєте грошей, здоров'я або свободу – у Вас не буде грошей, здоров'я або свободи. Якщо Ви не цінуєте знання, компетентності та опори на власні сили – ніхто, включаючи Вас самого, не цінуватиме Вас, і жодна кількість психіатричного лікування не виправить Вашу нездатність цінувати те, що цінне.



Томас Стівен Сас (англ. Thomas Stephen Szasz, уроджений Тамаш Іштван Сас, угор. Szász Tamás István; 15 квітня 1920, Будапешт – 8 вересня 2012, Нью-Йорк) - американський психіатр.



Кобі Браянт

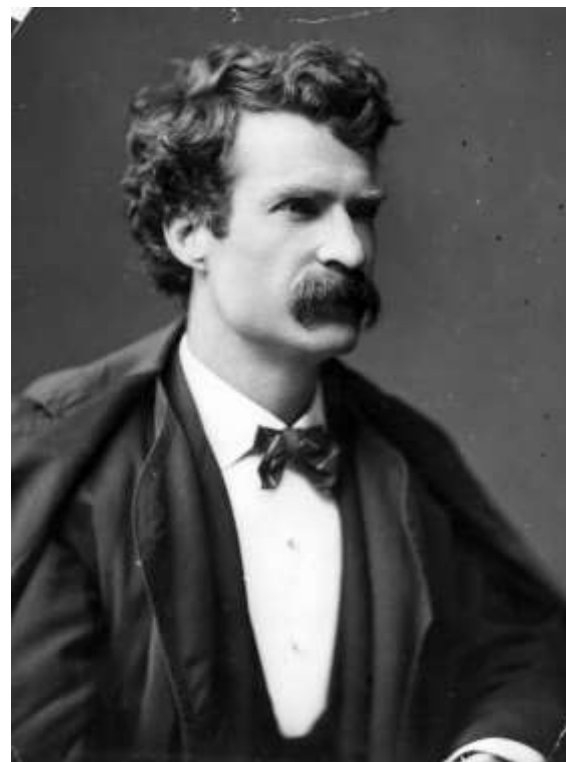
- Важливо, щоб ваші партнери по команді знали, що ви боретеся за них і дійсно хочете, щоб вони досягли успіху.



Кóбі Бін Бра́янт (англ. *Kobe Bean Bryant*; 23 серпня 1978 – 26 січня 2020) – американський баскетболіст, який виступав у НБА впродовж двадцяти сезонів за одну команду, «Лос-Анджелес Лейкерс». Грав на позиції атакувального захисника.

Марк Твен

- Будьте обережні під час читання книжок про здоров'я. Ви можете померти через друкарську помилку.
- Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе. Велика людина, навпаки, вселяє почуття, що ви можете стати великим.
- Дайте кожному дню можливість стати найпрекраснішим днем у вашому житті.



Марк Твен (англ. *Mark Twain*, вимовляється Твейн), справжнє ім'я: **Сем'юел Ленггорн Клеменс** (англ. *Samuel Langhorne Clemens*; 30 листопада 1835 Флорида, штат Міссурі – 21 квітня 1910, Реддінг, штат Коннектикут) – американський письменник, гуморист, сатирик, публіцист, видавець.

Валентіно Россі

- Великі бої з вашими найсильнішими суперниками це завжди найбільша мотивація. Коли ти виграєш легко, то це не той смак.



Валентіно Рóссі (італ. *Valentino Rossi*; 16 лютого 1979, Урбіно) — італійський мотогогонщик, дев'ятиразовий чемпіон світу із шосейно-кільцевих мотоперегонів MotoGP: семиразовий у класі MotoGP/500cc та по одному разу в класах 125cc та 250cc.

Стів Джобс

- Лише наявність мети дає життю сенс і задоволення. Це сприяє не тільки покращенню здоров'я та довголіттю, але також дає вам крапельку оптимізму у важку годину.



Стівен Пол Джобс (англ. *Steven Paul Jobs, Steve Jobs*; 24 лютого 1955, Сан-Франциско, Каліфорнія, США – 5 жовтня 2011, Пало-Альто, Санта-Клара, Каліфорнія, США) – американський підприємець і винахідник.



Вейн Грецкі

- Очевидно, що найкраще в грі – це перемога, і ви не можете нічим замінити цей досвід.



Вейн Дуглас Грецкі (англ. *Wayne Douglas Gretzky*, також – **Іван Грецький**; народився 26 січня 1961, Брантфорд, провінція Онтаріо, Канада) — канадський хокеїст українського походження, центральний нападник, один з найвідоміших спортсменів XX століття.

Гомер Райс

- Ви можете мотивувати страхом, а можете мотивувати нагородою. Але обидва ці методи мають тимчасовий характер. Єдина постійна річ – це мотивація.



Гомер К. Райс (20 лютого 1927) – колишній гравець в американський футбол, тренер і адміністратор коледжу з легкої атлетики. Будучи директором відділу легкої атлетики в Georgia Tech, Райс успішно розробив і впровадив програму Total Person Program.



Надя Коменеч

- Дістатися до вершини дуже складно. Найважче за все залишатися на вершині.



Надя Коменеч (рум. *Nadia Comăneci*; 12 листопада 1961), відома також як **Надя Команечі** – румунська гімнастка, п'ятиразова олімпійська чемпіонка, перша гімнастка, що отримала оцінку 10.0 на олімпійських змаганнях.



Жан де Лабрюєр

- Нічого люди не бажають більше зберегти і нічого, між тим, менше не бережуть, ніж своє власне життя.



Жан де Лабрюєр, *Жан де Лаюрюйєр* (фр. *Jean de La Bruyère*; 16 серпня 1645, Париж, Франція – 10 травня 1696, Версаль, Франція) – французький письменник-мораліст.



Мартіна Хінгіс

- Я не маю такої фізичної підготовки або здібностей, як решта дівчат, а тому я маю перемагати їх інтелектом.
- Я вирізнялася високим бойовим духом. Я не хотіла бути гірше за всіх. Я завжди хотіла бути на вершині. Будь-що я не робила б, хотіла перемогти.
- У житті подекуди щось стається, і ти намагаєшся змінити перебіг подій, і якщо ти вчишся на помилках, то це завжди корисно.



Мартіна Хінгіс, або Мартіна Гінгіс (словац. *Martina Hingisová*, нім. *Martina Hingis*; нар. 30 вересня 1980, Кошиці) – швейцарська тенісистка, перша ракетка світу (1997, 1999, 2000), п'ятиразова переможниця турнірів Великого шолома в одиночному розряді та тринадцяти разова – у парному.



Сімонід

- Немає вдоволення і чудової мудрості, якщо хтось не має міцного здоров'я.
- Хоробрим доля допомагає.



Сімонід, також **Сімонід Кеоський** (грец. Σίμωνίδης ο Κεῖος, близько 556 – 469 до н. е.) – давньогрецький ліричний поет. Народився в Іулії на острові Кеос біля узбережжя Аттики.

-



Елдрік Тонт Тайгер Вудс (англ. *Eldrick Tont "Tiger" Woods*, 30 грудня 1975) – американський гравець у гольф, одна з найвизначніших спортивних особистостей кінця ХХ – початку ХХІ століття.

Томас Фуллер

- Здоров'я не цінують, поки не приходить хвороба.
- Усе важко, до того як стане легким.
- Одна година сьогодні варта двох годин завтра.



Томас Фуллер (англ. Thomas Fuller; 24 червня 1654, Роузхілл, графство Сассекс - 17 вересня 1734) - англійський священик, історик, біограф, інтелектуал, письменник, лікар, доктор богослов'я.

The background is a collage of geometric shapes and patterns. On the left, a green diagonal band contains black concentric circles, a red circle with black dots, and a black gear-like shape. The top right corner features a green band with a black gear, a black fan-like shape, and a yellow concentric circle. The bottom right corner has an orange band with a black gear-like shape, a black gear, and a black concentric circle.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ !!!

Рекомендовані джерела інформації

- **Обличчя української історії. Валерій Лобановський** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=DmtymroY9pU>
- **Сергій Бубка – українець, який встановив 35 рекордів світу!** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=NUQFjX13cU8>
- **Ibn Sina - Master of All Sciences (Philosophy)** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=k3hyKj60N4k>
- **Mark Twain - Writer | Mini Bio | BIO** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=vuQMBWjmlHk>
- **Monica Seles | Top-10 Points | US Open** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=mKPV1CzO2t0>
- **Nadia Comaneci - First Perfect 10 | Montreal 1976 Olympics** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.youtube.com/watch?v=Yi_5xbd5xdE
- **Pele -Top 10 Impossible Goals Ever** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=WXg8P0u9W9I>
- **Top 10 Moments of Ayrton Senna Brilliance** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=-pltzchBHt0>
- **Who is George Bernard Shaw ?** [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.youtube.com/watch?v=gl5C_biuB1Y

