

РЕКРЕАЦІЯ І ЇЇ НЕОБХІДНІСТЬ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ ЖИТТЯ НА ПРИКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ «ПІВНІЧНОГО ПОДІЛЛЯ»

Грицай Х. Б.

Національний природний парк «Північне Поділля»

<https://park-podillya.com.ua/zbirnyk-do-200-richchia-didushyckoho>

Найкраще та найшвидше відновлення фізичного та психічного здоров'я людини відбувається на природі – зокрема, в національних природних парках, де добре організовані всі умови для відпочинку. Відпочинок став необхідністю для українців у сучасних реаліях. Чим більше стресу переживають люди, тим більша потреба у відпочинку та проведенні часу на природі. Зростає інтерес до відкриття рідного краю, його вражаючої природної краси та багатогранного багатства власної країни.

Ключові слова: *природна спадщина, довкілля, екскурсія, похід, національний природний парк.*

The best and fastest recovery of a person's physical and mental health happens in nature – specifically in national nature parks, where all recreational conditions are well-organized. Recreation has become a necessity for Ukrainians in today's realities. The more stress people experience, the greater the need for recreation and spending time in nature. There is a growing interest in discovering one's native land, its astonishing natural beauty, and the multifaceted richness of one's own country.

Keyword: *natural heritage, senvironment, excursion, hik, national natural park*
<https://doi.org/10.32718/npppp-conference.2025.36>