що ступінь забруднення душі і тіла є великими перешкодами на духовному шляху. Отже, головні причини порушення циркуляції життєвої енергії – хвороби – треба шукати у душевних недоліках людини. Лікування лише фізичного тіла – є малоефективним, тому що хвороба не покидає тіла, а лише перетікає від одного органу до іншого.

Таким чином, завдання кожної людини – очистити свою душу від негативних емоцій, почуттів, деструктивних думок, які несуть негативну руйнівну енергію і заповнити її любов'ю до оточуючого світу. Повне очищення душі і тіла призведуть до глобальних змін в організмі, у якому почнуть відбуватися найскладніші духовно-фізіологічні процеси, що відкриють людству нові унікальні можливості.

Отже, сучасна людина повинна усвідомити, по-перше, що вона і Космос – це єдиний взаємопов'язаний організм, що власне Космос, Земля, Природа насичують людину життєвою силою і енергією за умови, якщо вона не порушує законів Еволюції. По-друге, людина повинна цілеспрямовано працювати над зміцненням свого біополя шляхом розвитку і загартування власної духовності.

Серцевиною людини є духовність, зародки якої є в кожній людині, хоча і не у всіх набувають розвитку. Істинна сутність людини визначається рівнем її духовного розвитку. Власне цей рівень, різний у кожної особи, формує психічне і фізичне здоров'я людини, її зовнішній облік.

К.А.Цехмейструк
вчитель
Киликиївський НВО Славутського району

ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ, ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ

В усі періоди існування людства питання про те, що таке здоров'я, було одним із найважних. Наш народ завжди приділяв здоров'ю велику увагу. Про це свідчить факт безлічі в мовах усіх народів світу приказок і прислів'їв про цінність здоров'я, і практично всі вони за своєю суттю однакові, хоча і розкривають різні його ознаки. Згадаймо українську народну мудрість: Здоров'я – всьому голова. Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами. Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.

Багато цікавих висловлювань про здоров'я знаходимо в літературі. Російський письменник Антон Чехов запитував: "Хіба здоров'я не диво?". Німецький філософ Артур Шопенгауер писав: "Здоров'я так переважає всі інші блага життя, що здоровий жебрак справді щасливіший за хворого короля". Відомий цілитель Поль Брег говорив: "За гроші можна купити все, але не здоров'я, не розум, не красу, не щастя".

А чи задумуємось ми над питанням: "Що таке здоров'я?". Сократ говорив: "Здоров'я – це не все, але без здоров'я все – ніщо". Відомо, що здоров'я це те, без чого людина не може бути щасливою. А чи завжди ми бережемо своє здоров'я, звертаємо увагу на нього, чи дбаємо ми про здоров'я свої дітей?

Тож потрібно придивитись до власного здоров'я, до здоров'я дітей не тоді, коли його бракує, а тоді, коли ще відчуваєте себе здоровою людиною.

Бути здоровим, здається, може бути кожен. Це так. І для цього людина мусить вірно оцінити і осмислити все те, що необхідне і корисне її здоров'ю. Адже саме у здорових батьків народжуються здорові діти. Але якщо є негативна спадковість, то її можна частково усунути, дотримуючись здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає й покращує життя і здоров'я. Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від поведінки людини. Так що половина здоров'я залежить від самої людини, тому своє здоров'я людина можна покращувати або псувати. Саме до здорового способу життя ми, дорослі, повинні привчати своїх дітей. Адже за оцінками фахівців, близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Молодь про здоров'я часто не думає. Як правило, молодість і здоров'я супроводжують одне одного. Але чим старшою стає людина, тим більше починає розуміти, яке це благо – здоров'я. Слід навчити дитину дбати про своє здоров'я з раннього дитинства. Розповісти про шкідливі звички, про надмірне вживання

їжі, привчити дитину до особливої гігієни, до фізичної культури – обов'язок батьків, вчителів, вихователів. Складаючи план активного розвитку здоров'я дитини, насамперед, потрібно переконати дитину в тому, що її здоров'я, тривалість її життя, творче довголіття багато в чому залежить від неї самої. Коли дитина весела, життєрадісна, отримує насолоду від кожного прожитого дня, тоді і батьки щасливі, раді за свою дитину. На що ж, в першу чергу, необхідно звернути увагу, щоб зберегти здоров'я? Це:

- особиста гігієна;
- регулярний сон;
- дотримання основ раціонального харчування і контроль за нормальною вагою тіла;
- відсутність шкідливих звичок;
- профілактичні медогляди, які допомагають запобігати хворобам, а в разі виявлення захворювання – почати вчасне лікування.

Стан здоров'я на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості.

Відомий основоположник історії медицини Гелен, який жив і працював у стародавній Греції, виділив основні компоненти життя людини, від яких залежить стан її здоров'я – повітря, рух, харчування, сон, емоції.

Щоб бачити майбутнє покоління здоровим, необхідно в маленьких душах сформувати милосердя, доброту – духовний аспект здоров'я. Не може людина бути здоровою, яка займається спортом, живе в екологічно чистому середовищі, не має шкідливих звичок, але при цьому зла, жадібна, заздрісна і недоброзичлива.

Один із шляхів до здоров'я – це любов до людей. Любити друга і ворога, робити добро тим, хто вас ненавидить, на зло відповідати добром – цього ми повинні навчити дітей. Пам'ятайте, доброта повернеться до вас більшим добром, а зло виллється ще більшим злом.

Духовне здоров'я людини передбачає її тісний зв'язок з природою. Любіть природу, адже ви її частинка. "Людина доти могутня і непереможна, поки вона вірна законам природи" – писав В.О.Сухомлинський. Природа дає потужний енергетичний заряд. Ось чому ряд оздоровлювальних систем організму передбачають тісне спілкування людини з природою.

Отже, слід зазначити, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Ми повинні пам'ятати слова вченого фізіолога І.П.Павлова: "Людина – найвищий продукт земної природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина повинна бути здоровою, сильною та розумною".

Л.Я.Чеховська
кандидат наук з фізичного виховання.
ст. викладач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури,
П.В. Зайдовий
студент
Львівський державний інститут фізичної культури

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЗІ ШКОЛЯРАМИ ПОЛЬЩІ

Сьогодні спортивно-оздоровча сфера дітей в Україні перебуває далеко не у найкращому стані: відсутні стабільні джерела фінансування дитячого спорту, припинено будівництво спортивних споруд, скорочується мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зменшується кількість національних змагань, які сприяють розвитку і популяризації спорту, триває від'їзд кваліфікованих фахівців галузі за кордон.

Тому метою нашої роботи було проаналізувати розвиток спортивно-оздоровчої сфери школярів у Польщі, щоб перейняти їх позитивний досвід. На основі цього розробити систему спортивно-оздоровчої роботи зі школярами у Львівській області.

На початку 90-х років, у зв'язку з економічними і соціальними реформами і загальним економічним спадом, спортивно-оздоровча сфера дітей Польщі опинилася у критичному фінансово-економічному стані. Так, станом на 1993 рік тільки 5% польських дітей систематично займалися фізичною культурою і спортом, а у 1997 році дані свід-