

Студентська молодь у науці: матеріали всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Хмельницький, 13 травня 2024 р.)

5. Горошкіна О. М. Дидактичні засади підручників «Українська мова» для 10-11 класів(рівень стандарту). Українська мова і література в школі. 2010. №6. С. 25 – 32.
6. Заболотний О. Формування пошуково-дослідницьких здібностей учнів на уроках української мови. Українська мова та література в школі. 2003. №2. С. 28 - 30.
7. Закон України «Про освіту» прийнятий 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#> (дата звернення 08.05.2024)
8. Караман С. О. Методика навчання української мови в гімназії. К: Ленвіт. 2000. 272с.
9. Кочан І. М., Захлюпана Н. М. Словник-довідник з методики викладання української мови. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2011. 238 с.
10. Кучерук О. А. Система методів навчання української мови в основній школі: теорія і практика : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 420 с.

*Гнатюк Анастасія,
магістрантка 513 групи
факультету педагогіки, психології та
соціальної роботи
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
Науковий керівник: к.пед.н., доцент Бигар Г.П.*

Роль природотерапії у системі впровадження здоров'язберезувальних технологій у початковій школі

Актуальність. Природотерапія стає все більш актуальною у сучасному світі як здоров'язберезувальна технологія через наростаючі екологічні проблеми, такі як забруднення повітря та зміна клімату. Ці проблеми негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я молодших школярів. У контексті швидкого ритму життя та стресу природотерапія стає важливим засобом для відновлення балансу, зменшення стресу і покращення загального стану завдяки взаємодії з природним середовищем.

Природотерапія – це сукупність методик, які покликані покращити фізичний і психічний стан учнів молодшого шкільного віку шляхом занурення в природне середовище [2]. І цей метод терапії, насправді, має давню історію та коріння, яке сягає ще античних часів.

У минулому, видатні філософи та лікарі, включаючи Гіппократа та Сократа, розуміли важливість гармонійного взаємозв'язку між людиною та природним середовищем для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Протягом віків ця концепція знаходила своє відображення у різних

культурах і традиціях зцілення. Наприклад, традиційна китайська медицина завжди розглядала людину як невід'ємну складову природи, і терапевтичні практики, пов'язані з природою, відігравали важливу роль у системі лікування. Схожі уявлення про гармонійне співіснування людини і довкілля також можна знайти в аюрведичній медицині Індії та шаманських практиках корінних народів.

Однак насправді природотерапія пережила свій справжній розквіт у 20 столітті, коли все більше фахівців та наукових досліджень почали підтверджувати її позитивний вплив на здоров'я людини. Особливий внесок у популяризацію цього підходу зробили вчені з екологічної та гуманістичної психології у США та Європі.

У наш час природотерапія стала популярною практикою майже в усьому світі, хоча рівень її розвитку значно відрізняється в різних країнах. Лідерами в цій сфері традиційно вважаються скандинавські країни, зокрема Норвегія та Фінляндія, де програми природотерапії широко інтегровані в національні системи охорони здоров'я. Також важливі позиції займають Німеччина, Австрія та Швейцарія, де природна терапія визнана одним із пріоритетних напрямків оздоровлення.

Водночас, природотерапія стрімко набирає популярності і в інших регіонах світу. Її елементи успішно впроваджуються в медичні та реабілітаційні програми в Сполучених Штатах, Канаді, Австралії, Новій Зеландії, а також країнах Азії, Африки та Латинської Америки. Загалом, можна сказати, що зацікавленість та довіра до природних методів оздоровлення сьогодні зростає у всьому світі.

На сьогодні в початковій школі можна практикувати такі види природотерапії:

Екотерапія, яка ймовірно, є найбільш універсальним та широко застосовуваним підходом для учнів молодшого шкільного віку, оскільки включає різноманітні активності на свіжому повітрі, такі як прогулянки, туризм, садівництво та інші. Ця практика дозволяє поглибити зв'язок з природою, відчувати тверду землю під ногами та насолодитися зеленими ландшафтами. Екотерапія підходить для людей будь-якого віку та фізичної форми, надаючи можливість як для активного, так і для помірною фізичного навантаження.

Терапія лісом або сінрін-йоку, що походить з Японії, полягає в медитативних, сповільнених прогулянках серед дерев. Поглиблення у тиху, заспокійливу атмосферу лісу, слухання його звуків, відчуття аромату хвої та спостереження за природою дозволяють повністю розслабитися та відновити психічну рівновагу. Цей вид терапії особливо ефективний у зниженні рівня тривоги та стресу.

Гідротерапія ґрунтується на лікувальних властивостях води. Прямий

контакт з річками, озерами або джерелами сприяє розслабленню м'язів, нормалізації кровообігу та поліпшенню загального емоційного стану. Навіть проста прогулянка вздовж берега водойми може позитивно вплинути на психічне самопочуття.

Крім того, агротерапія, що включає садівництво, городництво та фермерство, виявляється ефективною, особливо для дітей з особливими освітніми потребами. Робота з рослинами, догляд за садом або полем не лише забезпечує фізичне навантаження, а й сприяє розвитку почуття відповідальності та соціальних зв'язків, що є надзвичайно важливим для відновлення психічного здоров'я.

Однією з ключових переваг цього підходу є його здатність ефективно знижувати рівень стресу та тривожності у молодших школярів. Перебування у природному середовищі спонукає організм до вироблення так званих «гормонів щастя» – ендорфінів та серотоніну, які мають потужний заспокійливий і антидепресивний ефект. Особливо помітний позитивний вплив природотерапії на молодших школярів з проблемами психічного здоров'я, оскільки вона допомагає зрівноважити їх емоційний стан та відновити душевну гармонію.

Крім психологічних переваг, природотерапія також має помітні фізичні користі. Різні форми природотерапії, такі як прогулянки, туризм, садівництво або плавання, передбачають певне фізичне навантаження, яке стимулює кровообіг, зміцнює м'язову активність і загалом сприяє поліпшенню здоров'я. Це позитивно впливає на самопочуття учнів, підвищуючи їхню загальну витривалість та працездатність.

Крім того, природотерапія часто має значний соціальний вимір. Багато форм цього методу, особливо групові заняття або спільні екологічні проекти, сприяють налагодженню нових зв'язків, розвитку комунікативних навичок та відчуття належності до спільноти. Ці аспекти мають значення для психічного благополуччя молодших школярів.

Однак, незважаючи на всі переваги природотерапії, важливо враховувати деякі її обмеження. Для мешканців великих міст може бути складним регулярно відвідувати природні місця, придатні для занять, через їх віддаленість і витрати на транспорт. Крім того, деякі види природотерапії, наприклад, плавання або садівництво, значно залежать від сезону та погодних умов, що обмежує їх можливості застосування протягом року.

Отже, природотерапія є надзвичайно перспективним та багатогранним напрямком оздоровлення, який поступово набуває популярності в усьому світі. Завдяки здатності знижувати стрес, зміцнювати фізичну форму та сприяти налагодженню соціальних контактів, ця практика демонструє ефективність у вирішенні широкого

кола проблем зі здоров'ям учнів початкової школи.

При цьому варто враховувати, що природотерапія може не підходити однаково для всіх. Тому необхідно ретельно адаптувати методику до індивідуальних особливостей кожної особистості.

Загалом, зростаюча популярність природотерапії є переконливим свідченням її затребуваності та ефективності в сучасному світі. Цей підхід дозволяє учням молодшого шкільного віку не лише покращувати своє здоров'я, а й знаходити більш гармонійні способи співіснування з навколишнім середовищем.

Список використаних джерел і літератури:

1. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практичний poradnik / Тетяна Осадченко. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 234с.
2. Bonham-Corcoran M., Armstrong A. The benefits of nature-based therapy for the individual and the environment: an integrative review // Irish Journal of Occupational Therapy. - 2022. - Vol. 50, No. 1. - P. 16-27. - Режим доступу: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJOT-06-2021-0015/full/pdf?title=the-benefits-of-nature-based-therapy-for-the-individual-and-the-environment-an-integrative-review>
3. The Healing Power of Nature: Ecotherapy Explained. URL: <https://www.example.com/healing-power-of-nature-ecotherapy-explained>

*Романовська Софія,
студентка групи Т-11(б)
спеціальності 242 «Туризм»*

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Науковий керівник: ст. викл. Ацегейда І.П.

Перспектива розвитку реабілітаційного туризму на території України та Європи

Вступ. Розвиток реабілітаційного туризму на території України є важливим з погляду поліпшення якості життя осіб з обмеженими можливостями. Це сприяє їхній соціальній інтеграції, забезпечує доступ до медичних та реабілітаційних послуг у сприятливому туристичному середовищі, а також сприяє розвитку туристичної індустрії та підвищенню зайнятості. З початком війни, актуальною проблемою стає розвиток і покращення реабілітаційних центрів на для осіб, які зазнали травм та стали людьми з обмеженими фізичними можливостями.

Мета статті. Розглянути перспективи розвитку реабілітаційного