

сті, оцінку верхніх меж роботи недоцільно. Тобто, захворюваність на сифіліс по м. Глухів і Глухівському району має впасти до нуля протягом року.

Література

1. Кайгородова Т. В. Стратегические подходы ВОЗ в охране репродуктивного здоровья и формирования здорового образа жизни / Т. В. Кайгородова, Ж. И. Войцеховская, Е. В. Землянова // Вопр. экономики и управления для руководителей здравоохран. — 2007. — №5.
2. Журавлева И. В. Репродуктивное здоровье подростков и проблемы полового просвещения / И. В. Журавлева // Социол. Исследования. — 2004. — №7. — С.133-142.
3. Інфекції, що передаються статевим шляхом, в Україні (2003–2007): епідеміологія, організація контролю, тенденції та проблеми. Інформаційний бюлетень. — Київ, 2009.
4. Дрейпер Н. Прикладной регрессионный анализ: В 2-х кн. Кн. 1/ Пер.с англ. — 2-е изд., перераб. и доп. / Н. Дрейпер, Г. Смит. — М.: Финансы и статистика, 1986. — 366 с.

ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ МЕЗИНСЬКОГО НПП З МЕТОЮ ПРИРОДОТЕРАПІЇ ШКОЛЯРІВ

*Подольяко Л.П., Наливайко А.Є.
Мезинський національний природний парк*

У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення, що врешті-решт означає здоров'я, є найвищою соціальною цінністю. Тому за останні кілька десятирічків у світі поступово зростає значення рекреації в шкільних закладах освіти. Адже, на даному етапі технологічного прогресу людства, світу необхідні здорові діти.

Рекреаційні ресурси — це об'єкти, явища і процеси природного та антропогенного походження, що використовуються або можуть бути використаними для розвитку рекреації на певній території. Одним з напрямів рекреації для дітей є природотерапія, тобто комплекс заходів, який охоплює використання природних чинників: сонце, повітря, вода, земля для оздоровлення дітей. Найкращими такими об'єктами є добре збережені природні місцевості зі сприятливим екологічним станом. Ученими встановлено, що найкращими об'єктами для такого роду діяльності є об'єкти та території природно-заповідного фонду, заповідний режим яких передбачає рекреаційне використання природних ресурсів. [4]

Природо-заповідний фонд Чернігівської області складають 663 об'єкти площею 254 594,93 га, що становить 7,7 % загальної площі області. [1]

Найбільшим національним природним парком на Чернігівщині, площею в 31035,2 га, є Мезинський національний природний парк (Коропський р-н), який вже 10 років проводить в регіоні природоохоронну, науково-дослідну та еколого-освітню роботу та орієнтується на забезпечення підтримки природоохоронної діяльності місцевим населенням та відвідувачами.

Фітолікувальні ресурси, на які багата територія Мезинського НПП, обмежуються параметрами рекреаційного використання лісів, їх водоохоронно-захисними властивостями, цілющим впливом на організм людини і

сприятливим санітарно-гігієнічним фоном для лікування, відпочинку, туризму.[2]

Свого часу В.О. Сухомлинський у книзі «Серце віддаю дітям» зазначав, що відпочинок серед природи і «вбирання всіма фібрами душі» звуків, кольорів, пахощів, казкових розповідей з їх інтонаційним розмаїттям (музикотерапія, кольоротерапія, ароматотерапія, словотерапія), — всі ці педагогічні прийоми він пропонував використовувати з метою зміцнення імунної системи дітей, турботи про їхнє тіло і душевну рівновагу [5].

Розглянемо деякі складові природотерапії, які фахівці відділу науки, екоосвіти та рекреації практикують в межах Мезинського НПП.

Ароматерапія — лікування ароматами. Народний досвід і дослідження вчених довели, що за її допомогою можна і управляти настроєм і працездатністю. Вдихаючи чистий аромат трав діти сприймають дивовижні властивості лікарських рослин, бо цілющі речовини у рослинах за своєю природою гармонійні організму людини. [3]

В 1939 р. фізіолог Д.И. Шатенштейн уперше науково обґрунтував й експериментально довів, що деякі нюхові подразники впливають на багато функцій й особливо на працездатність.

Так, наприклад, аромати лаванди й розмарину діють заспокійливо й усувають стан стресу, запах лимона й евкаліпта збуджують нервову систему й підвищують працездатність. Ефірне масло садового чебрецю прекрасно діє на вегетативну нервову систему. Мігрень і нудота відступають при вдиханні аромату м'яти. Тривале вдихання лаванди забезпечує снотворний ефект, так само, як ромашки, валеріани й меліси.

До природотерапевтичних способів впливу на емоційну і когнітивну сфери психіки дитини має також кольоротерапія. В межах НПП це можуть бути виходи в природу, зокрема на заплавні луки р. Десна в період масового цвітіння синьоквітух: шавлії, синяка звичайного, миколайчиків, дзвоників; білоквітух: ромашка, латаття сніжнобіле, анемона дібровна; жовтоквітух: мати-й-мачуха, кульбаба, жовтець, пшінка. Вплив кольору на дітей здійснюється через зорове сприйняття природних кольорів блакитного неба, зеленої трави та різнобарв'я квітів. Властивості кольору вкрай важливі для розвитку творчих здібностей дітей. Колір, впливаючи на фізіологічні системи, здатний як пригнічувати, так і активізувати мовленнєву та інші діяльності, поліпшувати настрої, навіювати певні думки, почуття. Так, наприклад, червоний колір — викликає інтерес до мовленнєвої діяльності, підвищує пошукову активність під час вибору доречних і точних слів та їх форм. Жовтий колір — позитивно впливає на творчі здібності дітей. Синій — корисний при розмірковуванні. Зелений колір — допомагає дитині аналізувати власне висловлювання. Фіолетовий — дає дітям натхнення до творчої діяльності.

Доведено, що звуки природи можуть надавати потужний терапевтичний вплив на увесь організм дитини. Ці звуки позитивно впливають на всі життєво важливі системи. Під час прослуховування звуків у природі, тіло і розум розслабляються, що у свою чергу підсилює імунну систему, знімає стрес і внутрішнє напруження, що особливо важливе для дітей. Тому в весняно-літній період з учнями місцевих шкіл проводяться ранкові виходи прослуховування співу солов'їв, дроздів, зябликів, вівсянок, славок, жайворонків.

Спів пташок, цвіркунів, вітру та багатьох інших тварин і стихій мають високі спелатворні частоти. Цікаво, що інжен із них відрізняється ще й своєю «спеціалізацією». Так, солов'їні трелі надають тонізуючу дію на

нервову систему людини. Спів солов'я допомагає позбавитися від депресії, невроту, стресу, полегшує головний біль і піднімає настрій. Такий же вплив на організм людини надає спів маленької пташки славки. Спів зябликів, вівсянок і співочих дроздів допомагає впоратися з прискореним серцебиттям, благотворно впливає на роботу серця і допомагає відновити дихання. Зняти втоми, дратівливості і невротизму допомагають звуки голосів щигля і чижа. Жайворонки допомагають позбутися зневіри, звуки їхніх голосів допомагають знайти душевний спокій і радість.

Окремим валеологічним засобом природи є застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря. Аеротерапія поліпшує нервову регуляцію і збагачує організм киснем. Застосовується у вигляді повітряних ванн (теплих, прохолодних чи холодних). Звичайно аеротерапію поєднують з ходінням та рухливими іграми у природі. Працівники НПП запровадили проведення тематичних природничих екскурсій, практичних занять на свіжому повітрі, що в поєднанні з рухливими іграми екологічного спрямування надають лікувальний вплив відкритого повітря на організм дитини.

Зауважимо, що систематичні виходи в природу з учнями місцевих шкіл дали можливість поєднати вивчення видового різноманіття краю та психо-фізичної релаксації дітей.

Таким чином, робимо висновок, що проведення на території Мезинського національного природного парку різних форм екотерапії — відновлення здоров'я через спілкування з природою — дає потужний ефект не тільки у значному поліпшенні фізичного та психічного стану дітей, але й у підвищенні їх інтелектуальних здібностей.

Література

1. Екологічний паспорт Чернігівської області за 2014 р. — Чернігів, 2015. — 112 с.
2. Природотерапія [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=31148>
3. Проект організації території, охорони, відтворення та рекреаційного використання природних комплексів та об'єктів Мезинського НПП. — Харків, 2011, у IV томах, затвердженій наказом Міністерства екології та природних ресурсів від 07.02.2011р. № 39.
4. Стецюк Н.О. Екологічна освіта в контексті сталого розвитку//Навколишнє середовище і здоров'я людини: М-ли I Всеукр. Наук.-практ. Семінару. — Полтава, 2007. — С.8-14.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5 т. / В.О. Сухомлинський. — К.: Рад. школа, 1977. — Т.3. — 659 с.

РОЛЬ РЕЧОВИН АНТИОКСИДАТНОЇ ТА РАДІОПРОТЕКТОРНОЇ ДІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Рибальченко І.А., Харченко Л.О.

Зінківська спеціалізована школа I-III ступенів №2, Полтавська область

Навіть за сучасної екологічної ситуації здоровий організм людини спроможний самостійно впоратися з вільними радикалами, але поєднання несприятливих факторів може призвести до того, що він не зможе нейтра-