



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Педагогічний інститут

Лариса Сливка

ЕКОЛОГІЯ ДИТИНСТВА

Навчально-методичний посібник

УДК 371.71: 372.8: 378.147
ББК 74. 265. 1я73
С 47

Сливка Л.В.

Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.] /
Л.В. Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – 164 с.

У посібнику обґрунтовано теоретичні аспекти екології дитинства, охарактеризовано сутність здоров'язберігаючих технологій в освіті, висвітлено зміст деяких оздоровчих технік, які доцільно використовувати у навчально-виховному процесі освітніх закладів.

Видання адресоване викладачам, студентам вищих педагогічних навчальних закладів, стане у нагоді вчителям, вихователям, батькам.

УДК 371.71: 372.8: 378.147
ББК 74. 265. 1я73

Друкується відповідно до рішення вченої ради Педагогічного інституту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(Протокол № 8 від 28 травня 2014 р.)

Рецензенти:

Кондратюк С.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, психології та методики початкового навчання Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Сав'юк Г.П. – кандидат технічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Зміст

Переднє слово	
Тема 1. Екологія дитинства: сфери вияву і реалізації	
Тема 2. Зміст і форми вияву здоров'язбережувальної діяльності навчального закладу	
Тема 3. Місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах	
Тема 4. Модель професійно-педагогічної діяльності учителя з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів	
Тема 5. Аеротерапія, аерофітотерапія, арт-терапія, пісочна терапія, навчання у режимі змінних динамічних поз	
Тема 6. Казкотерапія	
Тема 7. Основи кольоротерапії	
Тема 8. Світлотерапія, звукотерапія як засоби забезпечення екології дитинства	
Тема 9. Вода і здоров'я людини	
Тема 10. Збереження зору школярів	
Додатки	

Переднє слово

Особливість нашого сьогодення життя на початку нового століття визначається глобальними екологічними проблемами. Екологічні знання, екологічна свідомість і духовність є головними умовами безпеки країни, її прогресивного розвитку. Саме від цього залежить виживання українців, як нації, оскільки організм людини тісно взаємопов'язаний з навколишнім природним середовищем, є частиною глобальної системи.

Проблему екології дитинства сьогодні обговорюють в екологічному, а також у соціально-економічному, медичному, правовому і психолого-педагогічному аспектах. Останній передбачає цілеспрямоване створення необхідних умов для повноцінного фізичного, духовного, інтелектуального розвитку і саморозвитку дитини в умовах освіти (дошкільної, шкільної, позашкільної) і родинного виховання.

Зміст посібника спрямовано на розширення загальноосвітнього світогляду студентів-майбутніх вчителів початкових класів щодо організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу, ознайомлення студентів з деякими сучасними здоров'язберігаючими і здоров'яформуючими педагогічними технологіями.

У виданні охарактеризовано найважливіші положення щодо теоретичних і практичних основ створення екологічно сприятливого середовища для навчання, виховання і розвитку дитячої особистості, а саме: поняття про екологію дитинства і її педагогічний аспект; здоров'язбережувальні технології і їх класифікація; модель професійно-педагогічної діяльності учителя з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів; місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах; основні закономірності розумової працездатності учнів; навантаження і втома; показники, за якими можна визначити порушення стану здоров'я учня; зміст і методика використання оздоровчих технік в навчально-виховному процесі початкових класів; основи культури харчування молодших школярів як складової їх здорового способу життя.

Тема 1

Екологія дитинства: сфери вияву і реалізації

План

1. Екологія людини – галузь сучасної науки.
2. Поняття про екологію дитинства.
3. Захворювання дітей, зумовлені впливом життєвого середовища.
4. Педагогічний аспект екології дитинства.

Використана і рекомендована література

1. Савченко О. Екологія дитинства: В.О.Сухомлинський і сучасна початкова школа / Олександра Савченко // Початкова школа. – 2000. – №11. – С.1-4.
2. <http://ua.suhomlinskiy.com/v-o-suxomlinskij-i-suchasna-shkola.html/2>

1. Екологія людини – галузь сучасної науки

Науками, предметом яких є вивчення взаємостосунків людини з природним середовищем є натурсоціологія, ноологія, ноогеніка, глобальна екологія, соціальна екологія, сучасна екологія. Важливе місце у цій низці посідає екологія людини.

Термін «екологія людини» вперше був введений американськими вченими Р.Парком і Е.Бюргессом (1921).

Екологія людини як напрям екологічного знання спрямована на досягнення рівноваги між людиною та соціоприродним середовищем її перебування; вона вивчає закономірності взаємодії людини і навколишнього середовища під кутом зору залежності здоров'я людей від змін параметрів зовнішнього середовища, збереження і розвиток здоров'я, удосконалення фізичних і психічних можливостей людини.

Здоров'я людини розглядають сьогодні не просто як відсутність захворювань, а як гармонійне фізичне, психічне, духовне та соціальне її буття. Ідеться насамперед про гармонійне буття людини у життєвому середовищі.

Термін «життєве середовище» охоплює такі окремі середовища, як природне, виробниче, середовище щоденних пересувань, відпочинку і домашнє середовище.

2. Поняття про екологію дитинства

Вплив життєвого середовища на людину проявляється специфічно і визначальним тут є її вік. Для організму дитини, який активно формується,

вплив життєвого середовища є найбільшим, у порівнянні з уже сформованим організмом дорослої людини.

Це дає підстави розглядати окремий напрям екології людини – «екологію дитинства». Ця сфера знань вивчає зміст, форми, прийоми, засоби і умови ефективної взаємодії дитини і навколишнього середовища (природного і соціального) під кутом зору збереження і розвитку здоров'я дитини, удосконалення її фізичних і психічних можливостей.

3. Захворювання дітей, зумовлені впливом життєвого середовища

Одним із чинників захворювань є радіоактивне забруднення продуктів харчування. Йдеться про чистоту того чи іншого конкретного продукту, а також про ймовірність неконтрольованої і специфічної для кожного організму інкорпорації радіонуклідів з їжею і питною водою.

Здоров'я дітей напряму залежить також від забруднення ґрунтів важкими металами, радіонуклідами, забруднення повітря.

Істотно впливає на здоров'я дитини стан атмосфери. Так, приміром, якщо дошкільний заклад розташований у зоні атмосферного забруднення, то діти у 1,4 рази частіше страждають на бронхо-легеневі захворювання. За даними американських дослідників, підвищення рівня забрудненості повітря усього на 1% збільшує смертність населення на 0,094-0,126%.

Забруднення атмосфери великого міста виглядає сьогодні як пил, сірчаний ангідрид, окис вуглецю, важкі метали (свинець, аміак, формальдегід та інші шкідливі речовини органічної природи).

Важливою проблемою сьогодення стала якість питної води. Організм людини на 70-80%, а мозок на 95% складається із води. Існування організму людини, всього живого на Землі неможливе без екологічно чистої, наповненої необхідними мікро- і макроелементами питної води. На жаль, нині в багатьох регіонах України якість питної води загрозливо погана. За даними ВООЗ, 80% проблем здоров'я людини пов'язані із якістю питної води (тієї води, яку людина п'є у сирому вигляді).

Із якістю питної води, із її «пам'яттю» пов'язують питання впливу води на здоров'я дитини. Насамперед, мають на увазі пам'ять екологічну – викликану слідами тих шкідливих речовин, із якими контактувала вода до того, як потрапила до організму людини (із феноменом пам'яті води пов'язані такий розділ медицини, як гомеопатія і така проблема, як «стирання» екологічної пам'яті води шляхом використання очисних фільтрів для води). Отже, якість питної води, яку дитина може пити у сирому вигляді, це одна із найважливіших проблем, від якої залежить здоров'я майбутнього покоління.

Антропогенні впливи на здоров'я дитини є прямою загрозою її репродуктивної функції, вони спричинюють зниження інтелектуальної активності, пригнічують імунологічну біоактивність, появу алергічних захворювань, підвищують онкогенні ризики і ймовірність розвитку злякисних утворень, а також нових захворювань, пов'язаних із невідомими генними мутаціями мікробів, вірусів тощо.

Сьогодні ми маємо справу з такими екологічно зумовленими і раніше невідомими захворюваннями, як хімічна астма, Кіршський синдром (астма у дітей, сенсibiliзована викидами заводів, що виробляють напівсинтетичні корма для тварин); синдром загальної стомлюваності або напруженої адаптації; діоксиновий синдром (пігментація шкіри, імунодефінація): «дивна» хвороба Мінамата (спазматичні паралічі, розумова відсталість, враження ЦНС метил ртуттю, що накопичується у морських продуктах харчування); хвороба Юшо (ураження шкіри полі хлорованими біофенілами, що поступають із забрудненими харчовими оліями); синдром токсичної іспанської олії (ураження сполучних тканин і м'язів гідантоїдами сурогатної рослинної олії); загальна депресія – «хімічний СНІД» (його викликають діоксини, важкі метали, токсичні радикали, гідразини та інші); хвороба інтактності (міопатії, викликані кадмієм); синдром чорних ніг (дистрофічні зміни шкіри ніг під впливом арсену (миш'яку)); акромідія, або хвороба Феєра (нейроалергічні реакції на ртуть); респіраторний дистрес – синдром «дорослого» типу (дія на легені токсичних радикалів кисню, сульфат-аніону); синдром «нездорових будинків» (стан хронічної стомлюваності під впливом родону, формальдегіду, тощо).

У зонах екологічних негараздів підвищується частота алергічних захворювань, відхилень у нервово-психічному та фізичному розвитку, повторюються спалахи респіраторних захворювань, зростає частота ендокринних захворювань, хронічних патологій органів травлення і нирок (тубулоінтерстиціальний нефрит).

Найгіршим є те, що список дитячих екопатологій з кожним роком розширюється.

Поява великої кількості дитячих екопатологій породила цілий напрямок науки екопедології. Ми є свідками суттєвого «омолодження» багатьох нозологічних форм (виразкова хвороба, гіпертонічна хвороба, судинна і нейровегетативна дистонія, неврози, цукровий діабет, тощо).

Крім екології природного середовища, якості природної води, продуктів харчування тощо на здоров'я дитини впливає соціальна екологія, а саме: життєві і житлові умови, звички батьків, їх спосіб життя і мислення, соціальна гігієна, а також непомірний, незбалансований і неконтрольований інформаційний та психологічний тиск засобів масової інформації (телебачення,

інтернет, ін.), постійні щоденні стресові ситуації на вулиці, в транспорті, в школі, в дитячому садочку. Сьогодні говорять про те, що діти живуть в умовах загострення криміногенних ситуацій.

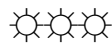
Негативний вплив на здоров'я мають, наприклад праця чи навчання, якщо вони відбуваються в умовах загазованості, підвищеного шуму.

4. Педагогічний аспект екології дитинства

Екологія дитинства є складним широким інтегрованим поняттям. У прямому значенні – це створення сприятливих умов для повноцінного життя дитини у певному соціумі, регіоні, країні. Тому цю проблему можна обговорювати не тільки в екологічному, а й у соціально-економічному, медичному, правовому і психолого-педагогічному аспектах.

Педагогічний аспект передбачає цілеспрямоване створення необхідних умов для повноцінного фізичного, духовного, інтелектуального розвитку і саморозвитку дитини в умовах шкільної, позашкільної освіти і родинного виховання.

Нижче охарактеризовано найважливіші положення, які окреслюють екологічно сприятливе середовище для навчання, виховання і розвитку дитячої особистості.



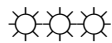
Збереження самоцінності дитинства – найважливіше завдання сім'ї, школи, суспільства, держави. Різними засобами треба утверджувати самоцінність кожного вікового періоду, право дитини на гідне життя. Кожен віковий етап має своє незамінне значення у збереженні плавного переходу на наступний для розкриття тих можливостей, які є сензитивними саме для цього віку. Саме повнота проживання кожного року життя є умовою гармонійного і своєчасного розкриття природних задатків дитини.

Дитина – не маленький дорослий. Вона інакше сприймає, відчуває, мислить, ніж доросла людина. Діти живуть своїми уявленнями про добро і зло, про честь і безчестя, про людську гідність; у них свої критерії краси, у них навіть своє вимірювання часу: в роки дитинства день здається роком, а рік – вічністю.

Необхідно позбавлятися функціонального підходу до характеристики кожного вікового етапу, коли дошкільня розглядається лише як підготовка дітей до школи, молодші класи – як старт для основної школи, а старші класи – як підготовка до ВНЗ. Це звужене прагматичне розуміння можливостей кожного віку методологічно ґрунтується на сприйнятті учня як одновимірної особистості: «Ти школяр і мусиш вчитися!». Так, це є найважливішою

соціальною роллю дитини, але вона не вичерпує всіх виявів життєдіяльності учня. За таким підходом губиться пріоритетність завдань кожної ланки школи, самоцінність кожного віку.

Школа – це простір життя дитини; тут вона не готується до життя, а живе. Тому вся діяльність навчального закладу повинна будуватися так, щоб сприяти становленню особистості як творця і проектувальника життя, гармонізації і гуманізації стосунків між учнями і педагогами, школою і родиною, керуючись ідеями самоцінності дитинства, діалогу, компетентного вибору особистого життєвого шляху.



Діяльність навчального закладу загалом і кожного учителя зокрема повинні спрямовуватися на те, щоб не «ламати» дитячу природу, а враховувати її особливість у кожному своєму слові, дії, бачити в учневі людину.

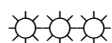
Педагогічним кредо учителя має бути постійне вивчення, спостереження життя дітей, щоб виховувати їх на сильних, найкращих якостях і проявах характеру, мислення, а не викорінювати їх помилки і слабкість.

Розвивати найкраще, щоб витіснити погане, негарне, нерозвинене, вірити в обдарованість кожної дитини. Необхідно пам'ятати, що у кожної людини є задатки, обдарування, талант до певного виду або кількох видів (галузей) діяльності. Немає людини, яка в належних умовах, при вмілому вихованні не виявила б свого самобутнього, неповторного таланту. Саме цю індивідуальність і треба вміло розпізнати, спрямувати потім життєву практику учня на такий шлях, щоб у кожний період свого розвитку дитина досягла, образно кажучи, «своєї стелі».

Основною умовою такого виховання є, зокрема, різноманітніші види праці, якими може зайнятися учнівський колектив.

В зазначеному контексті варто згадати слова В.О.Сухомлинського: «У руках кожного педагога доля десятків, сотень людських життів. Доторкніться до серця, до душі вихованця дбайливою, люблячою рукою, відкрийте в ньому майстра-творця, і людина заграє своїм неповторним сяйвом, як починає сяяти коштовний камінь у руках ювеліра, що зумів розкрити за сірою, непривабливою зовнішністю чарівне сяйво. Вірте в талант і творчі сили кожного вихованця. Людина – неповторна!».

Реалізація цих завдань передбачає методологічне оновлення педагогічної теорії і практики. Екологізація умов навчання і розвитку дитячої особистості постає нині як інтегрувальне методологічне положення у пошуках нових шляхів і засобів реалізації цих завдань.

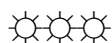


Емоційне благополуччя дітей у школі – це основа з основ їхнього психічного, інтелектуального, фізичного здоров'я.

Протягом дня наші учні ризикують щонайменше з десятків разів потратити у міністресову ситуацію. Колотиться сердечко, коли дитині страшно, що викличе вчитель, а вона не знає вірша; болить плече, бо на перерві одержала стусана від старшокласника; не встигла до туалету і всі думки про перерву; забула принести альбом – вчитель накричав. І все це у метушні шкільного дня, на тлі надмірного шуму перерв і нестачі у класі чистого повітря, нестабільності життя загалом.

Доречно нагадати приклад з книги Януша Корчака «Як любити дітей». Коли відомий лікар-педіатр і ушлюблений педагог продемонстрував у рентгенівському кабінеті серце дитини, яка злякалась нової обстановки, присутні побачили на екрані, як прискорено забилося маленьке серце. І тоді Януш Корчака звернувся до всіх, хто був у тій залі, зі словами: «Дивіться і запам'ятовуйте. Тоді, коли гніваєтесь і коли ви втомилися, коли діти стають нестерпними і виводять вас із себе, коли ви сердитесь і кричите, коли в нападі гніву ви хочете покарати, згадайте, що так виглядає і так реагує серце дитини.

Криком, бійкою, придушенням активності дітей, приниженням їхньої гідності ніколи не виховати гарну людину, яка цінує справжню свободу, посправжньому шанує себе та інших людей.



Чи не найчастіше загрожує емоційному благополуччю дітей маніпулювання вчителями своєю владою під час контролю та оцінювання.

Хіба можна бути спокійним, коли в навчанні, яке має давати радість буття і радість пізнання, дитині стає незатишно і страшно? Страшно і незатишно тому, що і сьогодні, і завтра, щодня вона відчуває: я поганий.

Тут знову варто згадати скарбницю роздумів і конкретних порад В.Сухомлинського щодо контролю і оцінювання результатів навчальних досягнень учнів.

Що і як контролювати? Коли починати оцінювати? Як розвинути мотивацію навчання для сильних і слабких дітей? Як уникати приниження дітей в оцінюванні? Про всі ці питання, що є для учителів зараз гостро актуальними, понад тридцять років тому неодноразово писав директор Павлиської школи.

Дуже актуально звучать думки із статті педагога «Обережно: дитина!» про «ремінну педагогіку». У ній йшлося про «духовний ремінець» у руках

байдужого учителя, який, скаржачись батькам на невдачу-учня, по суті, провокує биття.

В.Сухомлинський зазначав, що потрібно дуже обережно користуватися оцінкою. Це означає ніколи не забувати, що ми маємо справу з дитячою, незміцнілою думкою: в однієї вона як стрімка річка, інша – тугодум. Не поспішати ставити оцінку, не перетворювати її в ідола. Не ставити взагалі у початкових класах «двійок» – це канчук і палиця. Не «підрубувати» корінь бажання бути хорошим.

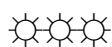
Усе це не означає, що з класу в клас можна переводити з «двійками».

В.Сухомлинський мудро окреслив таку болючу і для сучасного вчительства проблему: гуманізм і водночас вимогливість контролю і оцінювання навчальної праці, що ґрунтуються на формуванні у кожної дитини внутрішньої відповідальності.

Джерелом емоційного благополуччя дитини є її успіхи у навчанні, саме вони формують внутрішню мотивацію учіння. Сухомлинський закликав учителів пам'ятати, що ... немає абстрактного учня. Тому «немає якихось єдиних для всіх школярів передумов успіхів у навчанні. І саме поняття успіхи в навчанні – річ відносна: в одного показником успіхів є «п'ятірки», для іншого й «трійка» – велике досягнення. Уміння правильно визначити, на що здатний кожен учень у даний момент, як розвивати його розумові здібності в подальшому, – це надзвичайно важлива складова частина педагогічної мудрості».

В.Сухомлинський зосереджував увагу на основному: «Для того, щоб учень захотів учитися, він повинен уміти вчитися». Це вихідна, основоположна теза стимулювальної діяльності і сучасного вчителя.

Мотивація навчання – складна індивідуальна сфера, на яку впливає чимало взаємозв'язаних чинників. Тому становлення мотивації – це не просте зміцнення позитивного ставлення до навчання, а зміни у структурі навчальної діяльності, яка стає більш досконалою і розгорнутою. У той же час сформованість навчальної діяльності автоматично не забезпечує удосконалення мотиваційної сфери (Візьмемо для прикладу тих учнів, про яких говоримо: «Він може вчитися, але не хоче»). Отже, тільки інтелектуалістичний підхід до розвитку мотивації учіння не є вичерпувальним.



Нова методологія освіти утверджує пріоритетність оздоровчих функцій школи: «Здоров'я – через освіту». За своєю суттю діяльність Сухомлинського була своєрідною «лікувальною педагогікою». На багато років педагог випередив сучасне прагнення виокремити турботу про фізичне і психічне

здоров'я дітей як спеціальне завдання школи. У книзі «Серце віддаю дітям» він писав: «Я не боюсь ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне здоров'я, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили». Та чимало педагогів і зараз рахуватися із самопочуттям, емоційним станом дитини вважають розкішшю. Ніби це привілей дорослого світу – посилатися на свій настрій, ставлення до чогось або когось, а школяр має бути готовим завжди виконувати будь-яку вимогу вчителя.

Необхідно не забувати, що почуття – провідники знань, саме опора на позитивні почуття дитини (здивування, захоплення, радість успіху) робить міцнішими її розум, волю, бажання досягти мети.

Актуальними є поради вченого щодо врахування циклічних коливань захисних сил організму, перегляду усталеної структури навчального року, щоб навантаження змістити на його першу половину.

З повним правом можемо сказати про те, що у XXI ст. є позитивні зрушення в реалізації оздоровчих функцій шкільної освіти. Так, у «Законі про загальну середню освіту» чітко визначено норми максимального навчального навантаження учнів у кожному класі, зменшено тривалість уроків у 1-2 класах, збільшено час на перерви, упорядковано тривалість навчального року. У початковій школі має бути тільки 5-денний робочий тиждень, а у 1-2 класах тільки по 4 уроки. На жаль, не завжди це виконується.

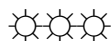
В Концепції 12-річної школи окреслено підходи до реалізації оздоровчої функції школи. Зокрема, передбачено зняти перевантаження на дитячу пам'ять і статичне навантаження на м'язи, розвантажити зміст на всіх ступенях школи від неістотної інформації, перенасичення численними фактами, термінами, датами тощо.

Підвищення оздоровчої функції фізичної культури передбачає нормативне відпрацювання активного рухового режиму початкової школи, введення в усіх класах трьох уроків фізичної культури із забезпеченням диференційованого підходу до різних груп дітей. Ідеї культури фізичного і психічного здоров'я мають знайти відображення у змісті різних предметів, щоб змалечку в учнів формувалося дбайливе ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших як найвищої цінності. В усіх класах введено інтегрований курс «Основи здоров'я», який містить валеологічні знання і основи безпеки життєдіяльності.

Заощадливість педагогічних засобів досягнення навчального результату ще не стала цінністю шкільної освіти. Треба зважити на те, що чим інтенсивніша навчальна праця, тим меншою має бути її тривалість.

Економія людських ресурсів зумовлює потребу рівномірного чергування різних видів діяльності і навантаження на різні системи організму, врахування

біоритмів, продумування засобів використання підсвідомості, чуттєвої сфери, а не лише орієнтація на мислення і волю дітей 6-10-річного віку.



Гуманістичні цінності сучасних педагогічних систем передбачають якнайповніше врахування природної основи людини. У авторитарно-дисциплінарних системах виховання вона бралась не як союзник, а як матеріал, який чинить опір і його треба перемогти. Опосередкованим свідченням «всеперемагаючої» педагогіки була насиченість вчительського мовлення мілітаристською та імперативною лексикою: боротися за якість, озброювати знаннями, перемагати неуспішність. Учень найчастіше чув слова «ти повинен», «ти зобов'язаний».

Недооцінка природних основ розвитку дитячої особистості поряд з іншими чинниками зумовила її відчуження від органічного зв'язку з природним середовищем, послабила зв'язок поколінь, вплив народної педагогіки.

Новому розумінню ставлення людини до природи і людства відповідає не ідеал антропоцентризму, а ідея коеволюції, тобто спільної еволюції природи і суспільства.

У цьому зв'язку новою цінністю школи є екологічний світогляд, ядро якого – імператив виживання та глобальна відповідальність кожного за нормальне життя людства на обмеженому життєвому просторі.

Розробляючи шляхи реалізації цих цілей, корисно ще і ще раз перечитати Сухомлинського, побачити евристичну сутність його начебто простих і загальнозрозумілих висновків щодо незамінної ролі спілкування учнів з природою, створення навколо кожної дитини різноманітного виховувального і розвивального середовища.

Переконливо, а найчастіше образним словом, він доводив взаємозв'язок духовного і матеріального життя людини з природою. «Природа – колиска дитячої думки, і треба прагнути, щоб кожна дитина пройшла школу дитячого мислення». «Ми вважаємо дуже важливим виховним завданням те, щоб наші вихованці, бачачи і розуміючи свою єдність з природою, переживали турботу і тривогу про збереження і примноження природних багатств». «Думка про те, що ми, діти природи, повинні бути дбайливими і вдячними, особливо виразна і хвилююча тоді, коли діти бачать плоди землі, замислюються над тим, якою ціною вони дістаються, як треба оберігати джерело, з якого ми п'ємо».

Запитання для самоконтролю

1. Яке місце в системі наук займає екологія людини?
2. З яких причин сьогодні виокремлюють сферу знань – екологію дитинства?
3. Як сьогодні характеризують педагогічний аспект проблеми екології дитинства?

Словник до теми 1

Здоров'я людини – це не просто як відсутність захворювань, а як гармонійне фізичне, психічне, духовне та соціальне її буття.

Життєве середовище – це середовища, яке охоплює природне і виробниче середовище, середовище щоденних пересувань, середовище відпочинку і домашнє середовище.

Екологія дитинства – це сфера знань, яка вивчає зміст, форми, прийоми, засоби і умови ефективної взаємодії дитини і навколишнього середовища (природного і соціального) під кутом зору збереження і розвитку здоров'я дитини, удосконалення її фізичних і психічних можливостей.

Екологія дитинства є складним широким інтегрованим поняттям; у прямому значенні – це створення сприятливих умов для повноцінного життя дитини у певному соціумі, регіоні, країні.

Екологія людини – це напрям екологічного знання, спрямований на досягнення рівноваги між людиною та соціоприродним середовищем її перебування; вона вивчає закономірності взаємодії людини і навколишнього середовища під кутом зору залежності здоров'я людей від змін параметрів зовнішнього середовища, збереження і розвиток здоров'я, удосконалення фізичних і психічних можливостей людини.

Педагогічний аспект проблеми екології дитинства передбачає цілеспрямоване створення необхідних умов для повноцінного фізичного, духовного, інтелектуального розвитку і саморозвитку дитини в умовах шкільної, позашкільної освіти і родинного виховання.

Тема 2

Зміст і форми вияву здоров'язбережувальної діяльності навчального закладу

План

1. Поняття та класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті.
2. Рівні реалізації здоров'язберігаючих технологій.
3. Групи оздоровчих технік.

Використана і рекомендована література

1. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
2. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції шкільної освіти / О.Савченко // Директор школи. ліцею, гімназії. – 2002. - № 4. – С. 11-18.

1. *Поняття та класифікація здоров'язбережувальних технологій в освіті*

Поняття «здоров'язбережувальні технології» сприймають по-різному. З одного боку, до них відносять одну або декілька нових педагогічних технологій, альтернативних усім іншим. За таким підходом, можна працювати за технологіями С.Френе, В.Зайцева, М.Монтесорі тощо, або ж за технологіями здоров'язбереження. З іншого боку, здоров'язберігаючі технології піддають міфологізації: їх уявляють, як щось таємне, ніколи небачене у школах.

Від спеціаліста у цій галузі чекають відкриття якоїсь таємниці, на кшталт того, як у середні віки від алхіміків чекали рецепту перетворення ртуті у золото. Але насправді тут не має бути чогось незвичайного, демонстративного. Наприклад, красиво оформлений фітобар – це здоров'язберігаюча технологія, але й чистота і порядок в туалетних кімнатах – це теж здоров'язберігаюча технологія, а не «просто» санітарно-гігієнічний стан; кабінет фізіотерапії у школі – це здоров'язберігаюча технологія, але й грамотно складений розклад уроків, використані учителем прийоми нейтралізації стресу в учнів тощо – це теж здоров'язберігаюча технологія, а не «щоденна усім відома робота в школі».

Мета педагогічної технології – надбати поставленого результату у навчанні, вихованні і розвитку. Цілком зрозуміло, що здоров'язбереження учнів не може виступати у якості основної і єдиної мети навчально-виховного

процесу. Але воно є однією з умов, одним із завдань, що пов'язані із досягненням основних освітніх цілей.

Цінність здоров'я визнають усі, і педагоги – зокрема. Та, на жаль, в описі педагогічних технологій згадувань про завдання здоров'язбереження, методів і форм їх реалізації майже не зустрічаються. Причинами такої ситуації, на думку Г.Селевко (1998), є :

- по – перше, у теоретичних концепціях більшості відомих вчених-педагогів і практиків поряд із завданнями щодо навчання, виховання, особистісного розвитку учнів далеко не останнє місце посідає проблема здоров'я школярів;
- по – друге, принцип «Не нашкодь», який є найважливішим принципом здоров'язберігаючої педагогіки, присутній майже у всіх педагогічних концепціях. Але така оманлива теоретична очевидність приводить до того, що в реальній практичній роботі більшість навчальних закладів або ігнорують, або проводять безсистемно заходи щодо здоров'язбереження (крім того, часто-густо, ці заходи не мають необхідного наукового обґрунтування). Насправді ж, кожний суб'єкт освітнього процесу тим чи іншим чином пов'язаний із проблемами здоров'я учнів. Необхідно лише побачити цей зв'язок;
- по – третє, постановка «здоров'язберігаючих» завдань потребує необхідності розробки критеріїв оцінки їх розв'язання, тобто діагностики впливу навчально-виховного процесу на здоров'я тих, хто вчиться. А це, своєю чергою, становить додаткову проблему, розв'язати яку авторам педагогічних технологій дуже важко.

Програму здоров'язбереження у навчальному закладі умовно можна розбити на 7 основних модулів:

- 1) освіта дітей у сфері здоров'я;
- 2) програми і практичне керування фізичної активності;
- 3) шкільне харчування;
- 4) медичні послуги в школі;
- 5) психологічні та соціальні консультації;
- 6) підвищення кваліфікації працівників школи у сфері здоров'язбереження і здоров'яформування учнів;
- 7) активна участь сім'ї та суспільства.

Серед здоров'язберігаючих технологій, що використовуються в системі освіти, можна виділити декілька груп, в яких використовуються різноманітні підходи до охорони здоров'я, а відповідно, і різні методи та форми роботи.

Здоров'язберігаючі технології в освіті, можна умовно виокремити у три групи, а саме: «медико-гігієнічні технології», «технології забезпечення безпеки життєдіяльності», «здоров'язберігаючі освітні (педагогічні) технології». Така класифікація пов'язана, насамперед, із суб'єктами, які реалізують ці технології.

Медико-гігієнічні технології (МГТ). Всі проблеми, пов'язані зі здоров'ям людини, традиційно відносять до компетенції медиків та відповідальності системи здоров'язбереження.

До медико-гігієнічних технологій належать контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов відповідно до регламентації санітарних норм. Якщо вчитель може лише відчувати, що повітря в класі занадто сухе, то лікар-гігієніст зможе визнати це інструментально і дати рекомендації з ефективного усунення порушень. Якщо вчитель «на око» оцінить, чи достатньо освітлене робоче місце учня, то лікар використає люксметр і аргументує свої рекомендації.

Медичний кабінет школи організує проведення щеплень учням, надання невідкладної допомоги тим, хто звертається в медичний кабінет, проводить заходи з санітарно-гігієнічної просвіти учнів та педагогічного, батьківського колективів, стежить за динамікою здоров'я учнів, організовує кабінет фізіотерапії, організує профілактичні заходи напередодні, наприклад, епідемії грипу, йодує питну воду та сіль, слідкує за вітамінізацією харчового раціону учнів, вирішує низку інших завдань, що відносять до компенсації медичної служби.

Технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ). Їх реалізують спеціалісти з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, архітектори, будівельники, представники комунальних, інженерно-технічних служб, громадської охорони, пожежної інспекції.

До цієї групи входить, наприклад, використання захисних засобів в спортзалах з метою профілактики травматизму.

Грамотність учнів з цих питань забезпечується вивченням курсу «Основи здоров'я». За збереження безпеки умов перебування в школі відповідає директор.

Технології, описані нижче, умовно називають «Здоров'язберігаючими освітніми технологіями (ЗОТ)». За ступенем їх впливу на здоров'я учнів, їх можна визнати більш значущими за вищезгадані. Головне тут – не місце, де вони реалізуються, а використання при цьому психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, підходів до розв'язання проблем, що виникають. Ці технології включають усі аспекти впливу вчителя на здоров'я учня: на інформаційному, психологічному та біоенергетичному рівнях. Їх реалізація

досягається повною мірою лише при визнанні усіма педагогами навчального закладу своєї відповідальності за збереження здоров'я учнів і отриманні необхідної професійної підготовки у цьому напрямі.

Фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ). Ці технології спрямовані на фізичний розвиток учнів: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, які вирізняють здорову треновану людину від фізичної нестійкості. Реалізується на уроках фізкультури та в роботі спортивних секцій.

Екологічні здоров'язберігаючі технології (ЕЗТ). Ресурси цієї сфери здоров'язбереження ще недооцінені та слабо задіяні. Цілком зрозуміло, що виховання в учнів любові до природи, прагнення піклуватися про неї, залучення учні до дослідної діяльності в сфері екології має педагогічний вплив, формує особистість, зміцнює духовно-моральне здоров'я учнів.

Спрямованість цих технологій – створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних стосунків з природою. У школі ці технології реалізуються шляхом облаштування пришкольньої території, її озеленення, створення «живих» куточків, участь школярів у природоохоронних заходах тощо.

Самостійним направленням серед цих технологій є відео екологічне: воно розв'язує проблему психологічного впливу на людину оточуючого середовища (природного і антропогенного).

Інформаційно-навчаючі. Вони забезпечують учням необхідний рівень грамотності для піклування про здоров'я (своє та близьких), допомагають у вихованні культури здоров'я. Сюди відносять освітні, просвітницькі і виховні програми, адресовані тим, хто навчається, батькам і педагогам.

Організаційно-педагогічні технології (ОПТ) виокремлюють структуру навчально-виховного процесу, частково регламентованого санітарними нормами, сприяють попередженню станів перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів. Для цього, наприклад, проводять фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які дозволяють нейтралізувати несприятливі впливи статичності уроків, вправи для емоційної розрядки, «хвилинки спокою», які дозволяють частково нейтралізувати депресивні впливи, психоемоційні напруження тощо.

Психолого-педагогічні технології (ППТ) пов'язані безпосередньо із роботою вчителя на уроці, який своєю поведінкою, мовою, мімікою, жестами, манерою спілкуватися, одягатися тощо впливає на своїх учнів протягом 45 хвилин. Сюди ж відносять і психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу.

Соціально адаптаційні й особистісно розвиваючі технології (САОРТ) включають технології, що забезпечують формування й зміцнення

психологічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості. Сюди відносять різноманітні соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки, до участі в яких свідомо заохочують не лише учнів, а батьків та педагогів.

Лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) – це самостійні медико-педагогічні сфери знань, як-от: лікувальна педагогіка та фізкультура. Їх вплив забезпечує зміцнення фізичного здоров'я учнів.

2. Рівні реалізації здоров'язберігаючих технологій

Рівень району, міста, що об'єднує декілька шкіл та інших навчальних закладів, які приймають стратегічні рішення у сфері здоров'язбереження учнів, здійснюють пошук фінансування напрямів і програми цієї роботи. Обов'язковим компонентом на цьому рівні є урахуванням інформації про стан здоров'я дітей, усього населення, яке проживає на даній території.

Відповідальні особи на цьому рівні – начальник управління освіти та його заступники.

Рівень школи. «Вибір шляху» розпочинається з постановки мети, надання належного місця проблемі здоров'я у низці інших завдань школи, націленість на перехід навчального закладу у положення «школи здоров'я».

Відповідальність за усе, що відбувається, несе особисто директор школи, але батьківський та педагогічний колективи приймають тут активну участь. Важливою є наукова підтримка, яка формується на даних про стан здоров'я учнів.

На рівні школи вирішують такі завдання:

- створити оптимальні гігієнічні, екологічні та інші умови для освітнього процесу;
- попередити формування в учнів дезадаптаційних станів, перевтоми, гіподинамії, стресу;
- забезпечити учнів у школі харчуванням, яке сприятиме нормальному травленню та обміну речовин;
- включити у навчальні плани школи заняття, які дозволятимуть цілеспрямовано підготувати учнів до діяльності щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, введення здорового способу життя;
- забезпечити підготовку всього педагогічного колективу (підвищення кваліфікації; перепідготовки) з питань здоров'я, підготувати усіх учителів та спеціалістів до реалізації у школі здоров'язберігаючих освітніх технологій;

- проводити з батьками учнів тематичну роботу, спрямовану на формування в сім'ях здоров'язберігаючих умов, здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок.

Рівень класу забезпечується роботою на уроці. Від того, наскільки робота кожного вчителя відповідає завданням здоров'язбереження, залежить результат впливу навчального закладу на здоров'я учнів. Організувати навчання вчителів за цими технологіями – завдання керівників, а використовувати їх в своїй роботі і відслідковувати результати своєї діяльності – завдання учителя.

Реалізація здоров'язберігаючої технології вчителем – це системно організовані на одному методологічному фундаменті взаємозв'язок принципів педагогіки співпраці, «ефективних» педагогічних технік, елементів педагогічної майстерності, направлених на досягнення оптимальної педагогічної адаптації учнів до навчально-виховного процесу, турбота про збереження здоров'я школярів. Така робота вчителя включає повноцінне виконання навчальної програми, формування в учнів цікавості до свого предмету, встановлення довірливих, партнерських стосунків з вихованцями, запобігання виникненню дискомфорту станів, максимальне використання індивідуальних особливостей учнів для підвищення результативності їх навчання.

Перед вчителем, який хоче використовувати в своїй роботі здоров'язберігаючі освітні технології, стоять такі завдання:

- об'єктивно оцінювати свої можливості та недоліки, які пов'язані з професійною діяльністю;
- скласти план самокорекції;
- пройти необхідне підвищення кваліфікації з питань здоров'язберігаючих освітніх технологій;
- провести переоблік методів та технік, що використовуються в педагогічній роботі в аспекті їх впливу на здоров'я учнів;
- розпочати цілеспрямовану реалізацію здоров'язберігаючих освітніх технологій в процесі проведення навчальних занять, позакласової та позашкільної роботи з учнями, діагностувати отримані результати;
- сприяти формуванню в своєму навчальному закладі здоров'язберігаючого освітнього середовища як ефективної взаємодії всіх суб'єктів педагогічного колективу, учнів та їх батьків для створення умов і реалізації програм, спрямованих на збереження, формування і зміцнення здоров'я вихованців.

Отже, головним завданням реалізації здоров'язберігаючих технологій є така організація виховного процесу на усіх рівнях, за якої якість навчання,

розвиток та виховання учнів не супроводжуються негативним впливом на здоров'я школярів та вчителів.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій ґрунтується на: забезпеченні гігієнічних умов навчання, що є обов'язковим до виконання; використанні прийомів, методів, технологій, які захищають здоров'я учнів від негативного впливу вчителів. Непрофесійність вчителя сприяє проявам дезадаптаційних станів учнів, погіршенню зору, постави, формуванню нездорової закомплексованої, знервованої особистості. Натомість, високий професіоналізм учителя дозволяє досягнути позитивних результатів у сфері здоров'язбереження учнів.

3. Групи оздоровчих технік

У кожную педагогічну (освітню) здоров'язбережувальну технологію, як інструментальний компонент, входять *оздоровчі техніки*.

З огляду впливу на здоров'я дітей, оздоровчі техніки можна поділити на такі групи:

- техніки, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів: стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія (хромотерапія), фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика, ін.;
- техніки, пов'язані із безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини: масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, фітотерапія, ароматерапія, аурикулотерапія, ін.;
- техніки, пов'язані із впливом на психіку дитини, із формуванням її психічного здоров'я: релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи, ін.

Висновки.

Здоров'язберігаючі технології в освіті виокремлюють у такі групи: «медико-гігієнічні технології», «технології забезпечення безпеки життєдіяльності», «здоров'язберігаючі освітні (педагогічні) технології». З огляду впливу на здоров'я дітей, оздоровчі техніки поділяють на: техніки, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів, техніки, пов'язані із безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини, техніки, пов'язані із впливом на психіку дитини, із формуванням її психічного здоров'я.

Запитання для самоконтролю

1. У які групи можна умовно виокремити здоров'язберігаючі технології в освіті?
2. Перелічіть функції медичного кабінету школи, спрямовані на профілактику, збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів.
3. Хто забезпечує реалізацію «технологій забезпечення безпеки життєдіяльності»?

Словник до теми 2

Здоров'язберігаючі освітні (педагогічні) технології включають усі аспекти впливу вчителя на здоров'я учня: на інформаційному, психологічному та біоенергетичному рівнях.

Здоров'язбережувальні технології в освіті – це ті технології, які сприяють збереженню, зміцненню і формуванню здоров'я учнів у навчальному закладі.

Інформаційно-навчаючі здоров'язберігаючі технології – це такі, які забезпечують учням необхідний рівень грамотності для піклування про здоров'я (своє та близьких), допомагають у вихованні культури здоров'я.

Лікувально-оздоровчі технології – це самостійні медико-педагогічні сфери знань: лікувальна педагогіка та фізкультура.

Медико-гігієнічні технології – це контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов відповідно до регламентації санітарних норм.

Організаційно-педагогічні технології виокремлюють структуру навчально-виховного процесу, частково регламентованого санітарними нормами, сприяють попередженню станів перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.

Психолого-педагогічні технології пов'язані безпосередньо із роботою вчителя на уроці, який своєю поведінкою, мовою, мімікою, жестами, манерою спілкуватися, одягатися тощо впливає на своїх учнів протягом 45 хвилин.

Реалізація технологій забезпечення безпеки життєдіяльності здійснюється спеціалістами з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях,

архітекторами, будівельниками, представниками комунальних, інженерно-технічних служб, громадської охорони, пожежної інспекції.

Соціально адаптаційні й особистісно розвиваючі технології - це технології, що забезпечують формування й зміцнення психологічного здоров'я учнів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості.

Спрямованість екологічних здоров'язберігаючих технологій – створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних стосунків з природою.

До технік, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів, належать: стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія (хромотерапія), фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика, ін.

До технік, пов'язаних із безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини, належать: масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, фітотерапія, аромотерапія, аурикулотерапія, ін.

До технік, пов'язаних із впливом на психіку дитини, із формуванням її психічного здоров'я, належать: релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи, ін.

Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток учнів: загартовування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших якостей, які вирізняють здорову треновану людину від фізичної нестійкості.

Функціями медичного кабінету школи є: організація проведення щеплень учням, надання невідкладної допомоги тим, хто звертається в медичний кабінет, проведення заходів з санітарно-гігієнічної просвіти учнів та педагогічного, батьківського колективів, моніторинг динаміки здоров'я учнів, організація кабінету фізіотерапії, організація профілактичних заходів напередодні епідемії грипу, йодування питної води та солі, контроль за вітамінізацією харчового раціону учнів, вирішення низки інших завдань, що відносять до компенсації медичної служби.

Тема 3

Місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах**План**

1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини.
2. Поняття про працездатність, утому, перевтому.
3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності на уроці.
4. Валеологічний аналіз уроку.

Використані і рекомендована література

1. Валеологічний аналіз уроку // Початкове навчання та виховання. – 2006. – № 19-21. – С. 61-62.
2. Гриньова М.В. Профілактика стомлювання учнів / М.В.Гриньова, Є.Ф.Палаженко // Початкова школа. – 1993. – №4. – С. 55-56.
3. Желібо Е.П. Безпека життєдіяльності: Підручник / Е.П.Желібо, В.В.Зацарний. – К.: Каравела, 2007. – 288 с.
4. Здоров'язберігаючі погляди В.О. Сухомлинського на навчально-виховний процес // БЖ. – 2011. - № 3. – С. 27-30.
5. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.

1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини

Навчання можна визначити як цілісний двобічний процес педагогічної діяльності вчителя (викладання) та навчально-пізнавальної діяльності учня (учіння), спрямований на досягнення визначених навчально-виховних завдань. Викладання полягає в передачі визначеного обсягу знань, керівництві навчально-пізнавальною діяльністю учнів, їх вихованням і розумовим розвитком. У процесі навчання учні оволодівають новими для них поняттями, законами, пізнають суть явищ, навчаються їх розуміти, узагальнювати, систематизувати та застосовувати знання на практиці. Вони оволодівають навчальними вміннями та навичками, способами навчально-трудої діяльності, прийомами самостійного оволодіння новими знаннями.

З точки зору збереження і зміцнення здоров'я учнів процес навчання повинен будуватися з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі в ході учіння, у зв'язку з

чим відповідно необхідно змінювати форми та методи пізнавальної діяльності. Насильство над особистістю, руйнація закономірностей рівноваги, ритмів, притаманних їй, призводить до знищення здоров'я людини, а часто і її як особистості.

Що таке біологічні ритми? 1729 року французький астроном де Меран, спостерігаючи за рослинами, відкрив явище біологічної ритмічності. Він виявив, що листки рослин здійснюють періодичні рухи протягом доби. Пізніше були знайдені та визначені біологічні ритми, що властиві практично всім живим організмам. Відтоді дослідники зібрали величезний фактичний матеріал щодо поширення біоритмів у природі.

Біологічні ритми, або біоритми, – це регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях життя: молекулярному, клітинному, тканинному, органному, організмівому, популяційному і біосферному.

Вивчення біоритмічних процесів сприяло створенню нової наукової дисципліни – хронобіології (від грец. хронос – час), яка вивчає процеси життєдіяльності й поведінку організмів, а також їхній взаємозв'язок із впливами довкілля.

Розрізняють зовнішні та внутрішні біоритми. До внутрішніх біоритмів відносять, наприклад, ритм дихання, серцебиття, травлення, виділення. Зовнішні біоритми пов'язані з розташуванням Землі в космічному просторі, її обертанням навколо своєї осі та навколо Сонця. Біоритми мають різну періодичність: частки секунди, секунди, хвилини, добу, місяць, рік, певну кількість років. Усі біологічні ритми за частотою повторення циклу поділяються на три групи:

- ритми високої частоти з періодом, що не перевищує півгодинний інтервал (ритми скорочення м'язів, дихання, біохімічних реакцій).
- ритми середньої частоти з періодом від півгодини до семи діб (зміна сну та бадьорості, активності і спокою, коливання артеріального тиску і температури тіла).
- ритми низької частоти (зміна метаболізму живих організмів протягом року) пов'язані з сезонними явищами: зміною температурного, світлового та режиму вологості.

Тепер біоритмічність визнано однією з основних властивостей усіх живих істот. Вона є важливим механізмом регуляції функцій, що забезпечує здатність організмів до підтримання сталості внутрішнього середовища і пристосування до змін довкілля. Протягом сотень мільйонів років еволюції тривав процес пристосування до них, вироблялися ритмічні процеси життєдіяльності.

Найбільше вивченими є добові біоритми, пов'язані з обертанням Землі навколо своєї осі. Як і всі адаптаційні системи організму, вони склалися в процесі еволюції. «Метрономом» цього біоритму є гіпоталамус – відділ головного мозку, який регулює життєво важливі процеси. Найпростіший приклад біоритмів характеризує коливання рівнів процесів життєдіяльності: максимальна активність і працездатність уранці (8-ма – 12-та год.), мінімальні – у середині дня (12-та – 16-та год.); другий максимум – увечері (16-та – 22-га год.), а найвираженіша мінімальна активність – уночі й на початку ранку (22-га – 8-ма год.). Тож будь-які штучні порушення звичних ритмів призводять до перевтоми організму.

Найважливіший добовий ритм людини – це чергування сну і неспанья. Середня тривалість сну – не менше семи годин. Утім, співвідношення сну і неспанья дуже індивідуальне.

У народі людей розподіляють на «жайворонків» та «сов». «Жайворонки» – це ті, хто рано прокидаються і рано лягають спати. «Сови», навпаки, спати лягають пізно і просинаються теж пізніше. «Жайворонки» – бадьорі, життєрадісні, енергійні в першій половині дня; «сови» – у другій. Людей, активність яких не має чітко вираженої залежності від періоду доби, іноді називають «голубами».

Стан організму людини залежить від її внутрішнього біоритму. Протягом доби більшість фізіологічних процесів періодично коливається. Відомо близько 300 функцій із добовою періодичністю. Різні функції організму мають неоднаковий ритм інтенсивності. Встановлено, що ритмічно змінюється температура тіла людини. У денні години вона підвищена (її максимальне значення припадає на 18 годину), а вночі знижується (її мінімальне значення припадає на час між першою половиною ночі й п'ятою половиною ранку). Хоча сучасна людина і створила навколо себе штучне температурне середовище, температура її тіла протягом доби коливається, як і багато років тому. Це пов'язано з тим, що вдень обмін речовин інтенсивніший, що зумовлює підвищення активності організму. Добовий ритм температури тіла досить сталий.

Ритмічні добові коливання характерні й для артеріального тиску: вдень він підвищується, вночі – знижується. При патологічних станах організму багато його ритмів порушується. Наприклад, у хворих на гіпертонічну хворобу в нічні години артеріальний тиск не знижується, а, навпаки, підвищується, що призводить до погіршення їхнього самопочуття. Інтенсивність більшості фізіологічних процесів підвищується вранці й знижується вночі. Ці дані слід враховувати, плануючи режим дня. Вивчення біологічних ритмів дає змогу людині виробити найсприятливіший режим праці й відпочинку.

Добові біоритми контролюються «біологічним годинником» – це пристосувальний механізм, що забезпечує здатність живих організмів орієнтуватися в часі. Він ґрунтується на строго періодичних фізико-хімічних процесах, які відбуваються в організмі. Завдяки «біологічному годинникові» організми орієнтуються щодо періоду доби (спокій або активність тварин вдень, вночі, в темряві, добові ритми руху рослин, ритмічність поділу клітин у людини тощо), зміни пори року (линяння тварин, листопад у рослин).

Базисним ритмом людини є циркадіанний добовий ритм з частотою повторюваності циклу – 1 раз на добу, який притаманний більшості фізіологічних функцій людини – температурі тіла, частоті серцевих скорочень, артеріальному тиску, процесу сприймання й опрацювання інформації.

Коливання інтенсивності фізіологічних функцій відбуваються у різні періоди дня. В період з 8 год. 30 хв. до 11 год. активність поведінки знаходиться на найвищому рівні. Саме ранком з 9⁰⁰ до 13⁰⁰ мозок людини найбільш активно класифікує інформацію, аналізує та узагальнює її. Це пік працездатності. Другий пік наступає після 16-ої години.

Двічі на добу в людини падає працездатність м'язів серця – близько 13⁰⁰-14⁰⁰ год. і 21⁰⁰ год. Тому у цей період лікарі не рекомендують виконувати важку фізичну та розумову роботу. Між 2-ою і 4-ою годиною ночі в людини знижується активність пам'яті, уваги, що слід ураховувати, виконуючи роботу в нічний час.

2. Поняття про працездатність, утому, перевтому

Головним біоритмологічним принципом раціональної організації навчальної діяльності має бути суміщення навчальних занять із часом біоритмологічного оптимуму. Організуючи навчальний процес, необхідно враховувати основні закономірності динаміки працездатності школярів протягом уроку, навчального дня, тижня, року.

Працездатність є здатністю учня діяти цілеспрямовано і досягати певних результатів. Будь-яка робота (і фізична, і розумова), якщо вона є надмірно інтенсивною і тривалою, призводить до зниження продуктивності і розвитку вираженого стомлення.

Утома – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження. У людини розрізняють фізичну та психоемоційну утому. Навчальна діяльність молодших школярів пов'язана з виникненням обох видів втоми. Фізична втома є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження.

Психоемоційна втома є результатом емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку.

Утома обумовлює важливі біологічні процеси:

- є захисною реакцією від виснаження;
- стимулює відновлювальні процеси в організмі;
- розширює межі його функціональних можливостей і під час тренування рівноцінне навантаження спричинятиме меншу втому.

Ступінь працездатності залежить від зовнішніх умов, функціонального стану організму, особливостей вищої нервової діяльності:

Діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки) характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко і легко включаються в роботу і можуть тривалий час інтенсивно працювати, не втомлюючись.

Діти із сильним, неурівноваженим типом вищої нервової діяльності (холерики) характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, працюють добре, якщо їх зацікавити.

Діти із сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) важко і довго залучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й настирливо.

Діти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки) малоактивні, швидко стомлюються, не вміють працювати систематично.

З метою забезпечення високого рівня працездатності та зниження стомлюючої дії навчального навантаження на організм школярів процес навчання необхідно будувати з урахуванням вікових особливостей учнів і тих фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі в ході учіння.

Так, на початку навчального року працездатність школярів невисока. Після літніх канікул учні поступово адаптуються до навчання, і тільки через певний час працездатність досягає максимуму. Збереженню працездатності на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Вони випереджують розвиток втоми, зберігають здоров'я. Проте на кінець навчального року відбувається накопичення втоми, тобто виникає перевтома, і працездатність знижується. Тому літні канікули є необхідними для відновлення фізіологічного стану учнів.

Такі показники, як увага та пам'ять, є найбільш високими з жовтня по січень. До березня вони поступово спадають. Починаючи з травня, розумова працездатність знаходиться на низькому рівні.

Зміна фізичної і розумової працездатності відбувається також протягом недільного циклу. У понеділок вона найбільш низька. Потім помітно зростає, досягає піку в середу, а в п'ятницю та суботу відбувається спад працездатності.

Організуючи навчально-виховний процес, керівник школи повинен подбати про правильно складений (такий, що відповідає державним санітарним правилам) розклад уроків. Найбільший обсяг навчального навантаження повинен припадати на вівторок і середу. На ці дні в шкільний розклад необхідно виносити навчальні дисципліни, які вимагають значного розумового напруження. Крім того, уроки, на яких переважають розумово-активні операції (математика, мова, читання) необхідно проводити у період з 9⁰⁰ до 11⁰⁰ години (2-3 уроки). Якщо ці дисципліни поставити на перший урок у розкладі (в годину найменшої працездатності коли відбувається впрацювання), або на останній (коли має місце стомлювання), то кількість помилок у контрольних роботах збільшиться на 10-12%, обсяг виконаних завдань зменшиться, у дітей може спостерігатися зниження артеріального тиску, ін.

У робочому тижні молодших школярів має бути передбачений розвантажувальний день – четвер. На цей день у розклад не можна вводити «когнітивні» предмети. Тут повинні переважати так звані «компенсуючі» (для зняття напруження і втоми) предмети, а саме: фізкультура, музика, образотворче мистецтво, довілля, основи здоров'я.

Тривалість уроків у першій половині дня має бути 45, 40, 30 хвилин, а у другій половині дня відповідно – 30, 40, 45 хвилин. Найменш оптимальним часом для навчання є період з 12⁰⁰ до 15⁰⁰ години.

Навчальна діяльність школярів на уроці пов'язана з виникненням обох видів втоми. Кількісно оцінити втому дуже складно.

Початкові ознаки втоми:

- зниження якості роботи (кількість правильних відповідей);
- збільшення кількості помилок;
- зміна в поведінці учня – він стає неспокійним або в'ялим, неуважним, часто відволікається;
- погіршення регуляції фізіологічних функцій (спітнілість, почервоніння обличчя);
- погіршення зору;
- порушення координації рухів, зміна почерку;
- скарги на втому;
- засинання під час уроку, спричинене процесами гальмування в ЦНС.

Зміни в організмі, пов'язані з утомою, мають тимчасовий характер і зникають при зміні діяльності або в процесі відпочинку.

Навчальний процес не повинен виключати утому, але має вибудовуватися таким чином, щоб віддалити її прихід і, найголовніше, попередити виникнення перевтоми.

При перевтомі зміни, які відбуваються в організмі, не проходять ні при короткочасному відпочинку, ні при переключенні на новий вид діяльності.

Початковими ознаками перевтоми є зміни в поведінці учня – нестриманість, роздратованість, стійке зниження працездатності, опору організму до захворювань. І тоді часто з'являються головні болі, порушується сон. Негативний вплив перевтоми, особливо хронічної, яка є наслідком перевантажень, призводить до погіршення стану здоров'я учня.

Утомлюваність – це суб'єктивний індивідуальний показник, який характеризує функціональну «коштовність» уроку для кожного учня.

3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності на уроці

Кожен урок оцінюється за такими параметрами:

- ✓ складністю: це об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи;
- ✓ насиченістю (кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні);
- ✓ емоційністю стану учнів (оцінка реакції учнів на навантаження).

Утомлюваність уроку не завжди пов'язана з його складністю. Багато, що залежить від рівня та методики викладання, підготовленості необхідно будувати навчальний процес на основі фізіологічних закономірностей змін працездатності школярів.

Практика засвідчує, що спроби учителя протягом тривалого часу утримувати увагу дітей молодшого шкільного віку, як правило, є безуспішними, оскільки перевтома нервових клітин головного мозку, яка виникає, і так звані «охоронні гальма» спричинюють відволікання, «рухову занепокоєність» учнів уже через 10-15 хвилин інтенсивної роботи.

Тому, приміром, тривалість безперервного читання шестирічних дітей не повинна перевищувати 8 хвилин, діти семи-восьми років не повинні читати довше, як 10 хвилин, дев'ятирічні – 15 хвилин. Оптимальний обсяг диктанту для учнів 3 класу становить 55-60 слів, для учнів 4 класу – 95-100 слів. Для оптимізації розумової діяльності учнів третього класу при вивченні математики одне комплексне завдання має становити не більше, ніж 1-2 задачі й 7-9 прикладів, а час виконання таких завдань не повинен у сумі перевищувати 23-25 хвилин.

Для учнів молодших класів надзвичайно важкою є не тільки розумова робота, а також велике статичне навантаження, яке необхідне, зокрема, для підтримання тіла в певному положенні під час уроку. Сидіння – це активний процес, пов'язаний з напруженням м'язів, необхідним для утримання пози. Для дітей, які за своєю природою є дуже рухливими, занадто важко і втомливо сидіти нерухомо за партою протягом 35-40 хвилин. Семи-восьмирічні діти можуть утримувати «правильну» позу тільки 2 хвилини 40 секунд на початку уроку і 1 хвилину – наприкінці уроку. Отже, вимога сидіти як «олов'яний солдатик» є неприпустимою.

З метою підтримання уваги і працездатності школярів, профілактики стомлюваності учнів, їх перезбудженню упродовж уроку проводять вправи для зняття фізичного і психологічного напруження (фізкультхвилинки), на які витрачають 2-3 хвилини, і так звані «хвилинки тиші». Хвилина активного відпочинку учня – це 10 хвилин стійкої уваги і більш повноцінної роботи. На уроках письма, мови, читання та математики фізкультхвилинки необхідно проводити через кожні 15 хвилин уроку. Ефективність «оздоровчої» дії фізкультхвилинок напряму залежить від їх емоційного забарвлення. Щодо «хвилинок тиші», то цю форму відпочинку краще проводити із заплющеними очима.

Щодо перерв, то, наприклад, при 30-хвилинній тривалості уроків необхідна 15-хвилинна перерва, після 40 хвилин уроку учневі необхідно 20-25 хвилин, щоб відпочити. Відновлення функцій організму краще відбувається тільки на свіжому повітрі.

Отже, для підтримки високого рівня працездатності учнів і розв'язання педагогічних задач велике значення має організація уроку, визначення основних видів навчальної роботи, їх тривалості та оптимального поєднання логіки проведення уроку з динамікою зміни працездатності учнів.

На початку роботи відбувається поступове підвищення показників розумової працездатності, «упрацювання», пристосування до діяльності.

Після цього настає період оптимуму, потім з'являються перші ознаки втоми – зниження уваги, темпу роботи, рухливість. Це те, що можна помітити. У той же час підвищується напруження деяких фізіологічних функцій – це не видно «на око», але функціональна «ціна» роботи зростає, хоч зусиллям волі ще можна продовжити роботу. Якщо у цей момент не відрегулювати, не відкоректувати величину навантаження, якщо продовжити роботу з тією ж інтенсивністю, то наступить втома та різко знизиться працездатність.

Так «виглядає» загальна схема, однак якщо уважно проаналізувати зміни працездатності протягом кожного уроку, дня тижня та навчального року, можна віднайти всі ці періоди.

Так, приміром, на уроці:

- Перші 3-5 хвилин «упрацювання». Але цей період можна скоротити, створюючи ситуацію інтересу, гри, сконцентрувавши увагу дітей на роботі.
- Наступні 10-15 хвилин – оптимум: період найвищої працездатності. Проте цей період можна продовжити, якщо змінювати види діяльності, підтримувати інтерес, високу мотивацію. Водночас слід пам'ятати, що висока інтенсивність навіть дуже цікавої роботи не може тривати більше 20 хвилин.
- Далі – компенсаторна перебудова, коли учні відпочивають, відволікаються. Найчастіше це – фізкультхвилинки, вправи для зняття фізичного і психологічного напруження.
- Опісля – 5-10 хвилин ефективної роботи.

При такому плануванні до кінця уроку не буде дуже різкого спаду працездатності.

Варто пам'ятати, що на розумову працездатність, окрім іншого, значно впливає емоційне збудження: робота, яка виконується з інтересом, втомлює менше, ніж одноманітна і малоцікава; у процесі інтенсивної і дуже цікавої роботи втома може наступити значно пізніше, ніж у процесі нецікавої і мало інтенсивної роботи. Це пов'язано насамперед із тим, що інтерес створює позитивний емоційний тонус, який збуджує ряд кору великих півкуль, підвищуючи її працездатність.

Нижче наведено деякі дидактичні й психологічні аспекти «валеологізації» уроку. Вони полягають у тому, що вчитель:

- ✓ відбирає той зміст навчання, який максимально враховує індивідуально-психологічні особливості учнів;
- ✓ з метою профілактики надмірної інтелектуалізації навчання та насичення змісту уроків емоціями надає перевагу театралізованим урокам, урокам-концертам, урокам-екскурсіям;
- ✓ дотримується порядку під час використання дидактичних матеріалів, переходу від одного виду діяльності до іншого;
- ✓ готується до уроку таким чином, щоб учні були достатньо навантажені протягом усього заняття;
- ✓ намагається зробити виклад навчального матеріалу цікавим, зрозумілим; використовує методи навчання, які стимулюють молодших школярів до діяльності творчого характеру;
- ✓ стимулює мисленнєву діяльність учнів, привчає їх аналізувати, оцінювати і застосовувати навчальний матеріал на практиці; дбає про урізноманітнення розумових і практичних видів діяльності

- (слухання, спостереження, розв'язання задач, розповідь, інтерактивні методи, т.ін.);
- ✓ будує взаємодію із учнями на основі доброзичливості, толерантного ставлення, активної творчої співпраці;
 - ✓ стримує свій гнів, не дозволяє своїм почуттям вийти з-під контролю; з метою зменшення психологічного напруження і профілактики психотравматизму, стресів та неврозів використовує на уроках гумор, створює для учнів ситуації успіху; не принижує учнів;
 - ✓ з метою створення умов для відновлення і збагачення сил дітей забезпечує на уроці умови для рухової активності учнів: дбає про постійну зміну позиції корпусу школярів, ефективно використовує ігрову діяльність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, релаксаційні паузи, рухові дидактичні ігри, гімнастику для очей, точений масаж тощо;
 - ✓ доцільно застосовує арт-терапію, музикотерапію, казкотерапію, терапію працею, ін.;
 - ✓ з метою особистісного розвитку учня прагне до перенесення акцентів з контролю й оцінювання учнів на самоконтроль й самооцінювання; контролює і оцінює його навчальні досягнення, порівнюючи школяра із самим собою (а не з іншими учнями), з тими змінами, які відбулися в самій дитині.

4. Валеологічний аналіз уроку

Загально педагогічний принцип – бережливе ставлення вчителя до здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Ступінь його реалізації можна визначити (в балах) на підставах наведених нижче критеріїв.

- ⇒ організація класу (порядок, дисципліна, вчитель володіє ситуацією) – (+3); неорганізованість початку уроку (в класі гомін, вчитель не володіє ситуацією) – (-2);
- ⇒ психологічна настроєність учнів на початку уроку – (+3); відсутність такої настроєності – (-2);
- ⇒ доброзичливість вчителя (+3); недоброзичливість – (-2);
- ⇒ дотримання вимог теплового режиму – (+3); порушення вимог – (0, -1);
- ⇒ дотримання вимог повітряного режиму (достатнє провітрювання приміщення – (+3); порушення цих вимог(задушливе повітря) – (-3);
- ⇒ дотримання вимог світового режиму –(+3); порушення цих вимог – (+2, +1, 0, -1);
- ⇒ дотримання чистоти в класній кімнаті –(+3); її відсутність –(+1,0, -1);

- ⇒ відповідність шкільних парт чи столів зростові учнів згідно діючих правил відповідності – (+1); невідповідність – (-1);
- ⇒ дотримання вимог правильної посадки за партами чи столами (при дотриманні вимог за 33% – (+1). порушення вимог – (-1); формування позитивної мотивації щодо вивчення нового матеріалу (пізнавальні чи широкі соціальні мотиви) – (+3); примусове навчання – (-3);
- ⇒ зміна видів навчальної діяльності з метою зменшення втоми учнів і підвищення їхньої розумової працездатності – (+3); якщо учні втомлюються через відсутність зміни видів навчальної діяльності, вчитель отримує (0), а якщо дуже втомлюються – (+1, -2);
- ⇒ вдале використання фізкультхвилинок як засобу зняття втоми учнів – (+3); недостатньо вдале їх використання – (-1); відсутність фізкультхвилинок – (-2);
- ⇒ основний матеріал вивчено на уроці – (+3); перенесено на самостійне опрацювання вдома – (-3);
- ⇒ рівень засвоєння учнями навчального матеріалу на уроці (+3, +2, +1, 0);
- ⇒ своєчасність підведення підсумків уроку й виставлення оцінок – (+3); перенесення його на перерву – (-1).

Сума балів визначається за формулою: $C = C_1 + C_2$, C_1 – сума позитивних, C_2 – сума негативних оцінок.

- 38-45 балів – відмінно;
- 31-37 балів – добре;
- 23-30 балів – задовільно;
- 16-22 балів – незадовільно;

До 15 балів – дуже незадовільна валеооцінка за урок.

Останні дві оцінки свідчать про те, що такі уроки є причиною значного погіршення стану здоров'я учня.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення понять «біоритми», «працездатність», «утома», «перевтома».
2. Охарактеризуйте деякі аспекти профілактики утомлюваності на уроці.

Словник до теми 3

Базисний ритм людини – циркадіанний добовий ритм з частотою повторюваності циклу – 1 раз на добу, який притаманний більшості фізіологічних функцій людини – температурі тіла, частоті серцевих скорочень, артеріальному тиску, процесу сприймання й опрацювання інформації.

Біологічний ритм – це саморегулюючі зміни інтенсивності функціонування організму, які здійснюються в певні відрізки часу та повторюються після його закінчення.

Головний біоритмологічний принцип раціональної організації навчальної діяльності – це суміщення навчальних занять із часом біоритмологічного оптимуму.

«Компенсуючі» (такі, що знімають напруження і втому) предмети: фізкультура, музика, образотворче мистецтво, довілля, основи здоров'я.

Насиченість уроку – це кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні.

Початкові ознаки втоми: зниження якості роботи (кількість правильних відповідей); збільшення кількості помилок; зміна в поведінці учня – він стає неспокійним або в'ялим, неуважним, часто відволікається; погіршення регуляції фізіологічних функцій (спітнілість, почервоніння обличчя); погіршення зору; порушення координації рухів, зміна почерку; скарги на втому; засинання під час уроку, спричинене процесами гальмування в ЦНС.

Працездатність є здатністю учня діяти цілеспрямовано і досягати певних результатів.

Психоемоційна втома є результатом емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку.

Ритміка – форма синхронізації функціонування живого організму з добовими, сезонними, річними змінами зовнішнього середовища.

Складність уроку – це об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи.

Утома – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження.

Фізична втома є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження.

Тема 4

Модель професійно-педагогічної діяльності учителя з організації здоров'язберігаючого довкілля молодших школярів

План

1. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я школярів та формування у них навичок здорового способу життя.
2. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки.
3. Саморегуляція фізичного і психічного стану вчителя: сутність проблеми.
4. Шляхи та умови формування саморегуляції у професійній діяльності вчителя.

Використана і рекомендована література

1. Болсун С. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки // Поч. школа. – 2000. - № 7. – С. 48-50
2. Здоров'язберігаючі погляди В.О. Сухомлинського на навчально-виховний процес // БЖ. – 2011. - № 3. – С. 27-30.
3. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
4. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції шкільної освіти / О.Савченко // Директор школи. ліцею, гімназії. – 2002. – № 4. – С. 11-18.
5. <http://za.kon.nau.ua/doc>
6. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=582186>

1. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я школярів та формування у них навичок здорового способу життя

Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя, полягають в актуалізації дотримання гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога, яка пов'язана з такими чинниками:

- зміна ставлення педагога до дитини (він має приймати її такою, якою вона є, і на цій основі намагатися зрозуміти її потреби, схильності, здібності, її індивідуальний шлях розвитку);

- зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу: вони стосуються не досягнення дидактичних цілей, а передусім підтримку і зміцнення здоров'я учнів;
- зміна ставлення до себе й свого здоров'я;
- усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей і здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

Навички безпечної і здорової поведінки формуються у дітей, з одного боку, в процесі практичних вправлянь, з іншого, на дієвому прикладі поведінки дорослих.

Дітям молодшого шкільного віку властиве наслідування й підвищене навіювання. Тому учні 1-4 класів беруть за взірець поведінку авторитетних для них дорослих. Отже, у цей період зростає роль особистого прикладу учителя.

У повноцінному виконанні програми навчання здоровому способу життя виняткова роль належить способу життя учителя, його ставленню до власного здоров'я, реальному слідуванню тим правилам здорового і безпечного життя, яких він навчає своїх вихованців.

Теоретична модель здоров'яформуючої і здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів поєднує в собі такі структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, аналітико-результативний.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує професійно-педагогічну спрямованість учителя на здійснення здоров'язбереження учнів, що передбачає:

- *визнання учителем людини та її здоров'я як найвищих цінностей;*
- *свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво дитини на шляху її розвитку;*
- *сформованість у вчителя сукупності особистісно значущих якостей (відповідальність, працездатність, педагогічний такт, емпатія, урівноваженість тощо), необхідних для реалізації завдань збереження здоров'я учнів;*
- *гуманізм (Працюючи з людиною, яка розвивається, учитель повинен бути переконаний у гідності кожного учня, у необхідності для нього вільного вибору, самовдосконалення, відповідальності за свої вчинки, а отже, має бути налаштований на допомогу учневі пізнати себе як особистість і відбутися як особистість. Гуманістична спрямованість особистості вчителя означає ставлення до дитини як до найвищої цінності, визнання її права на свободу і щастя, вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Вільно реалізувати свої творчі можливості задля себе і оточення людина може лише за наявності віри у саму себе. Остання*

зміцнюється тоді, коли сприймаються і оцінюються не тільки її позитивні якості, а вся особистість у цілому, тобто коли її люблять, поважають її гідність, виявляють гуманність. Водночас педагог повинен ставити перед вихованцем посилене і розумно сформульовані вимоги з метою його подальшого розвитку, тобто здійснювати педагогічний вплив гуманістичного, а не авторитарного характеру);

➤ *усебічний розвиток* (Розвиток особистості учня як головна мета педагогічної діяльності можливий за умови духовного багатства, інтелігентності, загальної культури самого педагога. Зважаючи на особливу роль особистості вчителя для формування в школярів морально значущої орієнтації, норм співжиття з людьми в суспільстві, слід вимагати, щоб учитель вів здоровий спосіб життя, не мав шкідливих звичок, був прикладом фізичної і духовної культури, виявляв толерантність у ставленні до оточуючих, виявляв самовладання та терпіння заради прогресивних змін в особистості вихованця);

➤ *валеологічна культура* (Культура здоров'я – важлива складова базової культури. Вона виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я. Виявляти валеологічну культуру означає: володіти системними валеологічними знаннями; реалізовувати свої творчі здібності на теренах оздоровчої активності; бути прихильником цінностей здорового способу життя; дивитися в майбутнє з оптимізмом і рішуче боротися за своє здоров'я в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; бути активним учасником громадської діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я населення тощо).

➤ *повага до загальнолюдських цінностей і почуття національної гідності й честі.* (Усвідомлюючи себе суб'єктом соціуму, учитель зобов'язаний поважати культурні надбання свого народу та інших народів світу, мати почуття патріотизму, яке спирається на національні традиції здорового способу життя, багатвікову культуру).

Когнітивно-процесуальний компонент можна охарактеризувати, як якісне засвоєння сукупності психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження й зміцнення здоров'я дітей. Це дозволяє учителю:

- відбирати зміст навчання, що максимально враховує індивідуально-психологічні особливості дітей, зокрема, через різні варіанти навчальних програм, підручників, дидактичних матеріалів, які дають можливість на єдиному базовому змісті знань варіювати процес навчання, забезпечують умови

вільного й самостійного вибору навчальної діяльності, набуття особистісно значущих знань;

- використовувати методи викладання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру, зокрема елементи наочно-образного навчання, що адекватно відповідає потребам і можливостям молодших школярів, сприяє індивідуально-емоційному проживанню й осмисленню знань, стимулює уяву, фантазію, розвиток пам'яті, мислення, емоційно-почуттєвої й вольової сфер;

- оцінювати навчальну діяльність школярів, порівнюючи учня не з іншими дітьми, а із самим собою, з тими змінами, які відбулися в самій дитині, що створює справжні умови особистісного розвитку учня;

- будувати взаємодію з учнями на основі суб'єкт-суб'єктного (фасилітуючого) характеру взаємин, діалогового стилю спілкування, толерантного ставлення, співпраці з дітьми;

- в організації навчання враховувати динаміку працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, року, що запобігає розумове стомлення і перевантаження;

- ефективно використовувати оздоровчі освітні технології (ігрову діяльність, рухову активність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, арттерапію, музикотерапію, казко терапію, терапію працею, ін.), що створюють сприятливі умови для відновлення і збагачення сил дітей.

Арсенал форм, за допомогою яких учитель може вирішувати проблему збереження здоров'я учнів, включає все розмаїття можливостей його професійної діяльності – навчальну й позакласну роботу. Важливим тут є включення елементів формування здорового способу життя у зміст і технології проведення усіх навчальних дисциплін, виховних заходів.

Аналітико-результативний компонент передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексію й корекцію результатів власної діяльності.

Критерієм результативності діяльності вчителя з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу є *досягнення мети* здоров'язбереження дитини, **показниками** чого виступають:

- усвідомлення учнем успішності навчання, стійкий навчальний інтерес;
- сформованість в учня життєвої мотивації на здоров'я, навичок здорового способу життя (раціональне харчування, рухова активність, ритм праці й відпочинку, ін.);
- адекватне відновлення фізичних, психічних, духовних сил учнів (відсутність стомлення, висока працездатність, наполегливість, здоровий колір обличчя

тощо); урівноваженість психічного стану, комунікативність, здатність до співпраці з людьми, соціальна мобільність, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей, віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

2. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки

Існує низка специфічних професій, для представників яких зовнішність відіграє першочергове значення: диктор телебачення, дипломат, актор, менеджер тощо. До них належить і професія педагога.

Зовнішність учителя виконує дещо специфічну роль, адже він має справу не просто із соціумом, а з учнями. Для них педагог – це своєрідний еталон, зразок для наслідування, тому зовнішність учителя має бути бездоганною у всіх відношеннях. Вона – складовий елемент педагогічної техніки, яка у свою чергу є структурним компонентом педагогічної майстерності. З огляду на це, очевидна пряма залежність між цими поняттями. Педагогічна техніка як вправність, що виявляється в умінні взаємодіяти з учнями, керувати власним психофізичним станом та створювати свою зовнішність відповідно до вчительського призначення – тонкий інструмент впливу на суб'єктів виховання.

Народна мудрість стверджує, що по одягу зустрічають, а по розуму проводжають. Все це правильно, але враження, яке справляє вчитель під час першої зустрічі зі своїми вихованцями, лишає незабутній слід у пам'яті учнів. Особливо, якщо це враження підсилюється подальшою аналогічною поведінкою педагога. Вирішальну роль тут відіграє саме зовнішність. Як правило, учням потрібен певний час, аби розібратися, що ж криється за «одягом». Учителеві ж важливо не втратити можливостей для встановлення дружніх стосунків з учнями, що є основою позитивної взаємодії.

Вплив учителя на учнів починається після першого візуального знайомства. Він, зрозуміло, не є прямий, але це не заперечує його значущості. Тому позиція має бути однозначною: зовнішність учителя – не дрібниця, це завжди важливо й актуально, це сходинка до успіху у справі виховання школярів.

Зовнішність учителя – явище інтегральне, адже інтеграція – процес зближення і зв'язку поряд із процесами диференціації. Вчитель впливає на учнів комплексом взаємопов'язаних елементів зовнішності. Культура і техніка мовлення педагога, культура і техніка рухів, одяг та культура і техніка догляду за своїм тілом – все це складники зовнішності. Кожен елемент зокрема має ряд компонентів, що складає системоутворюючу цілісність. Так, культура мовлення – це інтонація, голос, дикція, дихання, тембр, темп, логічне структурування мовлення, гнучкість мовлення та ін. Культура і техніка рухів – то постава, хода, жести, пластика, міміка, пантоміміка. Культура і техніка

догляду за зовнішнім виглядом – уміння доглядати за своїм волоссям, робити зачіску, добирати одяг та взуття, прикраси, аксесуари, парфуми. Це вміння доглядати за тілом (обличчям, руками, ногами). Тільки в поєднанні цих складових створюється зовнішність, яка уособлює вчителя.

Прояв складників зовнішності носить диференційований, індивідуалізований характер. Особливе внутрішнє осяяння, яке передається через погляд, жест, поставу, усмішку – все це робить учителя неповторним. Як зайти в клас, привітатись із учнями, сісти, відкрити журнал, підійти до дошки, до учня – вся технологія поведінки базується на загальноприйнятих вимогах. Проте в одних – це доречно, гарно, зрозуміло, естетично витримано і все в міру, в інших – не зовсім. Тобто, зовнішність залежить від окремо взятої особистості, від її внутрішньої педагогічної культури і притаманна саме їй. Таким чином утворюється вчительський імідж, який буває як позитивним, так і негативним. Мабуть, саме тому деяких учителів пам'ятають усе життя, а інших забувають, закінчивши школу.

Ось чому у кожного вчителя має бути прагнення до ідеалу, гармонії та вдосконалення; без них людина неминуче деградує.

Не секрет, що діти хочуть мати вчителя із приємною зовнішністю, вихованого, з витонченими манерами, елегантно одягненого, із гарною модною зачіскою, привабливим макіяжем, бездоганно чистого і охайного. Навіть учні початкових класів легко вирізняють учителів і пишуться ними, запевняючи всіх, що у них «найкраща вчителька». А у підлітковому віці простежується тенденція дещо зневажливого ставлення до вчителя, одягненого недбало, зачісаного за модою десятирічної давності, у якого руки вже «забули», що таке манікюр, а обличчя «забуло» про макіяж.

Звичайно, можна якимось чином виправдати вчителя, який у вихорі повсякденних справ забуває про себе. Але варто згадати далекі і суворі 20-30-і роки, коли у закладах, де працював відомий педагог А.С.Макаренко, було правилом приходити на роботу у найкращому одязі. За свідченням очевидців, їх розповідей, на урок не допускався вчитель у нечищеному взутті. Таких учителів А.С.Макаренко не визнавав вихователями учнів. На одній із лекцій він досить категорично зауважив: «Я глибоко переконаний, що краще зовсім не мати вихователя, аніж такого, який сам не вихований». Цілком поділяючи думку знаменитого педагога, вважаємо, що кожен учитель, незалежно від статі, віку, місця проживання, сімейних обставин, природних даних тощо, в змозі створити власну неповторну зовнішність, якщо серйозно візьметься за цю справу.

Зрозуміло, що самовдосконалення у цьому напрямку потребує певних особистих зусиль, деяких матеріальних затрат.

Принципи, на яких повинно базуватися самовдосконалення вчителя у вищевказаному напрямку:

Комплексність. Необхідно відпрацьовувати всі елементи зовнішності в комплексі, оскільки на тлі однобоких зрушень одразу чітко будуть помітні недоопрацювання в іншому аспекті. Наприклад, учитель, що дбає про свій зовнішній вигляд, отримує прекрасні результати (елегантний костюм, зачіска до лиця, майстерний макіяж тощо). Водночас, якщо він не володіє своїм голосом (говорить голосно або дуже тихо), то досить швидко зачарування вчителем розсіюється.

Індивідуалізація (індивідуальний стиль, імідж, своєрідність жестикуляції, міміки, голосу, постави, тобто все те, що відрізняє одного вчителя від іншого).

Самовдосконалення. Не зупиняючись на досягнутому, постійний крок уперед, до вершин майстерності.

Дотримання постійності у вияві ознак учительської зовнішності. Іншими словами, взявши на себе роль вихователя, педагог пам'ятає про це щохвилини і демонструє її через свою зовнішність незалежно від того, чи знаходиться він у безпосередньому контакті з учнями чи ні.

Дотримання професійної культури (інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, нездатність зашкодити психіці дитини поглядом, жестом, мімікою, тоном мовлення та ін.).

Концентричність. Передбачає, що кожне нове вміння, яке розвиває вчитель і яке поступово трансформується у звичку, має базуватися на попередніх знаннях, уміннях і навичках та перебувати у безпосередньому зв'язку.

Активність полягає в тому, що процес самовдосконалення – наслідок власної активності та ініціативи.

Цілісність – означає перехід від роботи з елементами із системними компонентами і системою в цілому. Вдосконалюючи складник зовнішності, вчитель паралельно вдосконалює техніку саморегуляції, взаємодії з учнями, застосовуючи набуті вміння на практиці. Це дає змогу підняти рівень педагогічної техніки в цілому, що, безумовно, вплине на рівень зростання педагогічної майстерності.

Єдність особистісного і дійового, що передбачає самовдосконалення в умовах певної діяльності особистості.

Перспективність – бачення близької і далекої перспективи, робота на завтрашній день, що стимулює сьогоденну діяльність щодо самовдосконалення.

За яких умов можна досягти мети, тобто створити або удосконалити свою зовнішність, яка б позитивно впливала на суб'єктів виховання? Це можливо і цілком доступно кожному вчителю, якщо:

1. Цілеспрямовано працювати над собою.
2. Мати велике бажання.
3. Дотримуватися вищезазначених принципів.
4. Створити власну програму дій.
5. Мати взаєморозуміння з педагогічним колективом.
6. Усвідомити необхідність самовдосконалення.
7. Є зразок – авторитетний педагог, що відповідає цим вимогам.

Шляхи і засоби подолання проблеми. Кожен має йти власним шляхом, найоптимальнішим саме для нього. Найтипівішими є:

- ⇒ Підвищення кваліфікації на курсах з проблем розвитку педагогічної техніки.
- ⇒ Добір та ознайомлення з відповідною літературою, а також використання її в роботі.
- ⇒ Виконання спеціальних вправ.
- ⇒ Консультації візажиста, косметолога, стиліста, перукаря, манікюрниці, логопеда, хореографа, філолога, актора.
- ⇒ Придбання фена, манікюрного набору.
- ⇒ Організація в школі роботи студії моди за участю вчителів.
- ⇒ Проведення в школі масових заходів: «Конкурс елегантності», «Міс Чарівність», конкурс бальних і сучасних танців, конкурс декламаторів, ораторів, демонстрація моделей модного взуття, одягу, прикрас.
- ⇒ Започаткування роботи міні-салону краси за пільговими умовами для вчителів.
- ⇒ Організація роботи груп «Здоров'я», «Грація», «Аеробіка», секцій із шейпінгу тощо.

Підсумовуючи, зазначимо, що проблема зовнішності вчителя не нова, проте досить актуальна, її вирішення залежить в першу чергу від учителя, який має прагнути до ідеалу.

Практичні рекомендації, які починаються із часток «не» і «ні», тобто від протилежного – чого не має бути (така форма подачі порад може допомогти запобігти помилкам, які нерідко зустрічаються в реальному житті:

- ✓ У гардеробі вчителя не має бути ультрамодного одягу, незвичайний фасон якого відволікає увагу учнів, а також вбрання занадто яскравих тонів, що стомлює і дратує дітей.

- ✓ Не варто навіть молодому вчителю з'являтися у школі в шортах.
- ✓ Не втрачайте почуття міри: навчіться чітко визначати, коли необхідно одягати класичний костюм, коли робочий халат, святкову сукню, а коли – светр і джинси.
- ✓ Не перетворюйтесь на «синю панчошу», тобто носіть той одяг, що вам до вподоби і до лиця: естетично витриманий, ошатний, модний, елегантний.
- ✓ Не захоплюйтеся сіробуденним одягом.
- ✓ Не забувайте, що одяг завжди має бути охайним, чистим, відпрасованим, зручним і не заважати працювати з класом.
- ✓ Не носіть тривалий час один і той же одяг. Варто якнайчастіше «оживляти» його, комбінувати, прикрашати.
- ✓ Не носіть взуття босоніж, на високих підборах, бо його стукіт відволікає увагу учнів і, крім того, швидко стомлюються ноги.
- ✓ Не знаходьтеся у приміщенні в теплих чобітках.
- ✓ Ні в якому разі не перебувайте у приміщенні школи у головному уборі. Це стосується як чоловіків, так і жінок.
- ✓ Не забувайте, що довге розпущене волосся заважає під час роботи з учнями.
- ✓ Неприпустимо вчителям чоловікам приходити до школи неголеними.
- ✓ Не експериментуйте надмірно зі своїм волоссям, аби химерні зачіски і часті зміни кольору не відволікали уваги учнів.
- ✓ Не рекомендується прикрашати себе занадто дорогими і яскравими коштовностями чи біжутерією, які, до того ж, заважають працювати і спілкуватися з учнями (довгі сережки чи намисто, каблучки на пальцях, «музичні» прикраси).
- ✓ Не варто користуватися дезодорантами, туалетною водою чи одеколоном з різким, сильним запахом.
- ✓ Ніколи не підкреслюйте своєю мімікою та жестами негативні сторони чи дефекти зовнішності, характеру і темпераменту учнів.
- ✓ Ніколи не вказуйте на учня пальцем.
- ✓ Не жестикулюйте надміру, бо жести мають лише підкреслювати слово.
- ✓ Не метушіться у класі, бо це дратує учнів.
- ✓ Ніколи не обирайте «закриту» позу.
- ✓ У роботі з дітьми уникайте пози «лева» чи «наглядача», бо діти непогано читають мову жестів і вчителю варто її досконало засвоїти.
- ✓ Не допускайте мовленнєвих шаблонів і виразів, слів-паразитів.

- ✓ Не забувайте, що голос учителя має бути відкритим, виразним, гнучким, витривалим. У ньому має звучати впевненість, мажорність.
- ✓ Не припускайте помилок в орфоєпії.
- ✓ Неприпустимо, щоб у вчителя були природні дефекти, які не можна виправити.
- ✓ Не слід забувати, що людину, дитину легко образити не тільки словом, а й інтонацією.
- ✓ Не дозволяйте собі спілкуватися з учнями мовою "суржика".
- ✓ Не забувайте, що володіння словом, технікою вираження своїх думок, почуттів рідною мовою, різними мовними стилями, технікою драматичного мовлення, фонаційного дихання та дикцією потребує постійного вдосконалення шляхом спеціальних вправ.

3. Саморегуляція фізичного і психічного стану вчителя:

сутність проблеми

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя людини, визначає потенціал особистості. Воно формується і проявляється впродовж усього її життєвого шляху, одним із найважливіших етапів якого є період набуття майбутньої професії. Тому серед цільових груп населення, які потребують уважного ставлення із точки зору формування і зміцнення здоров'я, особливе місце займає студентська молодь. Це специфічна група населення. Від сім'ї вона відійшла, але соціальної й економічної самостійності не набула. Студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого та економічного потенціалу країни, тому проблемі формування, збереження і зміцнення здоров'я повинне відводитися одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів. Майбутня професія певної кількості молодих людей – учитель – вже давно віднесена спеціалістами до групи ризику розвитку невротичних, психосоматичних розладів.

До сукупності факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я вчителів, входять особливості їхньої складної і різнопланової діяльності: підвищена тривалість робочого дня, висока психоемоційна напруга, професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу тощо. Зокрема урок (в структурі робочого часу вчителя він посідає основне місце) є тим головним навантаженням, що ставить до його нервово-психічної сфери високі вимоги. Як відомо, крім проведення уроків в обов'язки вчителя входять підготовка до уроків удома, перевірка письмових робіт, додаткові заняття та консультації, класне керівництво, робота з батьками, різнопланова позакласна та позаурочна робота, контроль за дотриманням чистоти у кабінетах, участь у методичній роботі школи, району, міста тощо. Витрати часу на всі ці види

діяльності перевищують допустимі норми. Підрахунок часу денної роботи вчителя засвідчує, що при навантаженні у межах 18-24 годин на тиждень учителі в середньому працюють 10-12 годин на день. Крім того, робота вчителя з батьками, учнями, колегами, громадськістю передбачає не лише професіоналізм, комунікативну культуру, компетентність, але й високу емоційну стійкість, вміння володіти собою, неупередженість, стриманість, толерантність.

Тому специфіка праці, спосіб життя вчителів загальноосвітніх шкіл, постійна перевтома є причинами того, що в них частіше, ніж у представників інших професій системи «людина-людина», виникають різноманітні порушення у психічній сфері, розвиваються невротичні розлади, а на їхньому фоні – психосоматичні хвороби (гіпертонія, інфаркт міокарда, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гастрит, порушення ендокринного балансу, судинні враження мозку і т.д.).

У процесі педагогічної роботи на вчителів постійно впливає низка факторів, які часто призводить до напруги механізмів регуляції життєзабезпечуючих функціональних систем організму. До того ж, зростаюча інтелектуалізація професійної сфери, посилення ролі мисленнєвої діяльності в роботі сучасного педагога, що потребують постійної уваги, активного спостереження, оперативного аналізу інформації й прийняття рішення в умовах дефіциту часу (наприклад, при розв'язанні спонтанних педагогічних ситуацій), реалізуються в стресовий синдром, порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт у психоемоційній сфері вчителя.

Тривалі психоемоційні перевантаження можуть викликати явище нервової перенапруги, яке пояснюється як стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Цей стан можна ще визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи організму. Але в роботі вчителя стан психоемоційної перенапруги, на жаль, часто хронізується, що рано чи пізно призводить до зриву механізмів адаптації, і, як наслідок, – до хвороби. Так, учителі часто скаржаться на погіршення психічних функцій (послаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищення збудливості), порушення сну (стає неглибоким і тривожним, зі специфічними «вчительськими» сновидіннями), невмотивоване очікування проблем, неприємностей, головні болі тощо.

Крім того, педагоги рідше, ніж представники інших професій, звертаються по медичну допомогу й у той же час частіше продовжують свою професійну діяльність у випадку нездужання або хвороби, займаються самолікуванням.

Професійними якостями вчителя є розвинуте почуття обов'язку, обов'язковість, альтруїзм. Служачи людям, педагоги схильні ігнорувати

накопичене напруження і утомленість, забуваючи важливе правило: «Відпочивати потрібно раніше, ніж втомився». Вчителю потрібно уміти не тільки заповнювати свої ресурси, але і мудро їх розтрачувати протягом навчального року. Для цього необхідно мати уявлення, зокрема, про природу стресу і способи саморегуляції. На думку Г.Сельє, який розробив вчення про стрес, точне визначення його дати важко. Сельє писав: «Стрес – це не те, що з вами трапилося, а то, як ви це сприймаєте».

Вчитель часто опиняється перед вибором, якого голосу слухатися – розуму, озброєного наукою або нераціонального, підказуваного чуттям, ураховуючи те, що емоційна сфера рідко усвідомлюється і важко керована. Аналізуючи працю вчителя, М.Рубінштейн дійшов висновку, що тільки зріла особа в змозі впоралася з педагогічною діяльністю.

Вищесказане пояснює актуальність пошуку конструктивних шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я як майбутніх, так і практикуючих учителів, дослідження та розробки механізмів підвищення рівня їхньої психічної адаптації до труднощів педагогічної професії.

Важливим аспектом в професійній діяльності педагога є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції виникає, коли педагог стикається з новою, незвичайною, важко вирішуваною для нього проблемою, яка не має однозначного розв'язання, або припускає декілька альтернативних варіантів. Саморегуляція необхідна в ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеної емоційної і фізичної напруги, що спонукає його до імпульсних дій, або у випадку, якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей.

Психологічні основи саморегуляції емоційного стану включають управління як пізнавальними процесами, так і особою: поведінкою, емоціями і діями.

У психомоторній активності вчителя відображаються ті норми й цінності, які регламентують професійну діяльність педагога. Іншими словами, вступаючи у взаємодію з учнями, учитель, який має розвинену психомоторику, здатний задовольнити інтереси дітей, не порушуючи при цьому власної внутрішньої рівноваги. Психічна саморегуляція вчителя містить такі компоненти:

- культура рухів тіла;
- психічна саморегуляція;
- увага та спостережливість;
- творча уява;
- оцінка та керівництво емоціями;
- управління фізичним станом свого організму.

Культура рухів учителя є істотним компонентом психомоторної активності. Вона передбачає володіння своїм тілом, а саме: жестами, мімікою та пантомімікою. За їх допомогою вчитель має змогу повніше виражати свої почуття, ставлення до своєї діяльності та діяльності вихованців.

Можливості використання жестів у роботі з учнями різноманітні. Наприклад, учитель застосовує жест, яким запрошує учня сісти за парту. Якщо це доброзичлива розмова, то рух долоні має бути плавним. Коли ж спілкування супроводжується напругою, конфліктом, то рух долоні із вказівним пальцем, витягнутим у бік стільця, стає різким. Рухи голови також можуть бути плавними або різкими, залежно від ситуації, що виникає у класі. Наприклад, легкий ствердний кивок голови показує схвалення, згоду, а категоричний - невдоволення діями учня.

Дуже часто вчитель застосовує кілька прийомів впливу на учня, але вони не допомагають. У цьому випадку жест допомагає підсилити мовні дії. Енергійні вольові жести, які супроводжують мову, підсилюють її значення також тоді, коли вчитель уміло застосовує паузи. Затримка в жестах підкреслює рішучість та непохитність дій.

Варто використовувати набір стандартних жестів, які надають психологічного змісту оцінці дій учня. Наприклад, учитель на уроці пильним поглядом привертає увагу учнів, піднімаючи руку долонею до класу. Цей жест означає «Увага!», і в такому положенні слід затримати руку на кілька секунд. Таким самим жестом піднятої вгору руки долонею до учня вчитель зупиняє його відповідь. Або піднімаючи напівпростягнену руку долонею вниз, він робить кілька малопомітних рухів згори вниз, ніби визначаючи ними повільніший темп мовлення учня.

Важливе значення для підтримки впевненості учня під час відповіді мають кивки головою на знак схвалення. Водночас рухи голови або руки в горизонтальному напрямі вказують на неправильну відповідь.

Для миттєвої зупинки неправильного ходу думок та негативних дій учня чи групи дітей педагогові варто простягнути руку вперед і зробити кілька рішучих рухів у горизонтальному напрямку. А м'який жест рукою запрошує учнів звернути увагу на певний об'єкт.

Розуміння мови жестів має важливе значення для розвитку невербального (образного) інтелекту учнів. Водночас таке спілкування дає змогу зняти психологічну напругу вчителя, яка неминуче виникає внаслідок переваги вербальних (словесних) способів спілкування з учнями.

Вчитель повинен вміти володіти рухами тіла, які дають змогу передавати форму предметів, використовувати танцювальні та ігрові рухи, за допомогою

яких учні, сприймають цілісність навчального предмета. Це стосується форми та структури передачі знань, при вивченні явищ, процесів на уроках.

Звичайно, культура рухів учителя формується в процесі набуття професійного досвіду. Але при виконанні спеціальних вправ майстерність передачі інформації, створення образів, позитивного настрою, емоційного забарвлення спілкування з учнями за допомогою жестів і пантоміміки буде успішнішою.

Впевнена хода, пластичність, м'якість, економність та раціональність рухів, усвідомлення положення свого тіла допомагають педагогові не тільки у вирішенні виховних завдань, а й впливають на загальне самопочуття. Позитивний м'язовий тонус сприяє збереженню функціональної активності організму, зберігає оптимальний рівень психічного здоров'я.

Варто знати правила рухів під час ходьби та стояння, щоб запобігти м'язовим затискам і надмірній напрузі м'язів – саме ці чинники стають основною причиною втоми вчителя. Важливе значення має дотримання психогігієнічних норм у процесі роботи, яка потребує тривалого сидіння (написання документації, перевірка зошитів тощо)

Бути зібраним означає триматися рівно, не опускати голову, діафрагма має бути пружною, такою, наче ви зробили вдих і поступово випускаєте повітря. Плечі треба розпрямити і, хоча руки при цьому опущені вниз, необхідно уявити навколо себе простір на відстані витягнутих у сторони рук. Таким чином ви відчуваєте природну гармонію власного тілесного простору, а відтак – готовність до дії. Ваш стан передається учням.

Крім того, необхідно в кожний жест, позу чи рух вкладати відповідний педагогічний зміст. Цьому допомагає виконання спеціальних вправ для оволодіння технікою пантоміми. Кожна з цих вправ ґрунтується на поєднанні уяви, відчуттів та емоцій у руховому образі.

Педагог повинен уміти аналізувати фізичний стан свого організму, керувати ним. Тіло може стати або ворогом, або другом людини – залежно від того, наскільки вона зуміє спрямовувати м'язову активність на виконання конкретного завдання. Якщо ж учитель не зможе усвідомити рівень м'язової напруги, то відбувається неадекватна реакція тіла: «м'язовий затиск». Відсутність м'язової свободи поглинає чимало внутрішньої енергії, знижує розумову працездатність.

У педагогічній діяльності вчитель припускається багатьох помилок саме в стані фізичної напруги. Тоді спостерігається зниження емоційності та виразності мови, порушення її темпу та мелодійності; скутість у рухах, неприродність жестів і міміки; недостатня координованість та ін. Особливо це властиво вчителям-початківцям. Багато енергії молоді педагоги, як правило,

витрачають на те, щоб контролювати свою міміку, емоційні реакції, ходу, жести, силу голосу. Незважаючи на значні зусилля вчителя, м'язова напруга зростає, відтак гальмується психічна діяльність. Концентруючи увагу на своєму стані, вчитель погано бачить клас, не помічає окремих учнів, забуває повторити матеріал тощо.

Щоб подолати м'язову напругу, необхідно переключати увагу із «затиснутих» м'язів на зовнішні об'єкти. Це може бути музика, інтер'єр кімнати, довкілля тощо. Іншими словами, треба на мить «забути» про своє тіло, яке перестало бути «слухняним» й отримати приємні враження від власних дій. Доцільність та ефективність витрачання м'язової енергії в рухах і є тією тілесною свободою, тим оптимальним станом, який дає змогу вчителеві виявляти свою майстерність.

Вміння долати «м'язові затиски», відчувати «м'язову свободу» набувається лише в процесі оволодіння певною системою вправ. Для вчителя дуже важливо навчитись отримувати правильне м'язове відчуття від кожної конкретної дії, кожної пози. Отже вчителеві необхідно володіти своїм тілом, для досягнення цілісності педагогічної техніки. Але для того, щоб бути взірцем для своїх учнів, необхідно добре знати своє тіло, володіти м'язами та регулювати свій стан.

4. Шляхи та умови формування саморегуляції у професійній діяльності вчителя

Психологічні методи умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. Останніми роками як профілактичний засіб боротьби зі стресом широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація.

Нижче представлено деякі методи психічної саморегуляції, які можуть бути корисними для майбутніх і практикуючих педагогів.

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливові стресу на організм такий метод психотерапії, як *аутогенне тренування* (див додаток Г). Воно дає можливість людині самостійно корегувати свій емоційно-психічний стан, здавна притягує увагу людей.

Всяке розслаблення починається з того, щоб викликати у себе представлення розслаблення і тепла в м'язах, частіше в правій руці. Рекомендують починати з «маски» розслаблення на обличчі. За допомогою уяви або пошвавлення слідів колись раніше відчутого розслаблення і тепла

педагог навіює собі ці відчуття, добиваючись з кожним разом все більш швидкого і чіткого відчуття того, що навіюється.

Права рука – орган дії, тому саме з неї корисно починати самонавіювання. В процесі еволюції вона викликала диференціювання і високий розвиток перехресної лівої лобової частки мозку, в якій розташовані центри мови. Тому, звертаючись до своєї правої руки, той, що тренується включає механізм внутрішньої мови, готуючи організм для сприйняття власних самонавіювань. Відчуття тепла або розслаблення в правій руці служать індикатором того, що нервова система готова до сприйняття потрібної інформації. Зігріваючи праву руку, ми як би прогріваємо «мотор» самонавіювання. Потім слід розслабити ліву руку, обидві ноги, все тіло. Можна перейти до м'язів обличчя і до саморегулювання дихальної системи, всіх внутрішніх органів, адресуючи навіювання серцево-судинній і дихальній системам. Самонавіюванням можна добитися спокійної безболісної і ритмічної роботи серця, дати відпочинок серцевому м'язу, поліпшити її кровопостачання, вирівняти дихання, поліпшити роботу шлунково-кишкового тракту.

Вправлятися рекомендується щодня два-три рази по декілька хвилин. При самостійній роботі після місяця тренування вдається визвати основні корисні відчуття у вигляді тепла і розслаблення. Кращий час для розслаблення або післяобідня година, або передсонний і післясонний стан, коли мозок загальмований або ще не повністю включився в неспання. І те і інше стани створюють потрібний напівгальмівний фон для розслаблення і самонавіювання, що звільняє розум від надмірного критицизму.

Важливо, щоб вправи не супроводжувалися напругою, відчуттям боротьби з самим собою. Формули не повинні містити заперечення чого-небудь, їх слід робити в короткому позитивно-реалістичному плані. Не треба формул типу: «Я не гарячитимуся», набагато краще реалізується позитивна характеристика стану: «Я абсолютно спокійний». При ослабленні уваги і розсудливості корисно викликати відчуття прохолоди в лобі: «Шкіру лоба овіває свіжий вітерець, голова чиста, я можу зосередитися, не відволікаючись від головної думки і мети». Прийнятніше групове тренування, бо, коли успіх з'являється у багатьох, він окрилює і тих, у кого важко реалізується самонавіювання.

Можна застосовувати декілька варіантів самонавіювання, це залежить від типу педагога: в одних спочатку довго не виходить розслаблення в правій руці, але як тільки вони відчують результати самонавіювання, то продовжують наполегливо тренуватися. При другому варіанті легко вдаються перші кроки, але потім відбувається деякий спад, і лише при вольовому зусиллі вдається отримати ефект самодії.

Самонавіювання можна проводити з розплющеними очима за типом «експрес-методу». При знятті напруги допомагають декілька попередніх дихальних вправ. Навіть проста дихальна гімнастика (через кожен ніздрю поперемінно) служить заспокійливим чинником перед відповідальними уроками і зустрічами.

Тренувати вольове самовладання буває дуже важко наодинці. Корисні групові тренування з розіграшем-моделюванням «психодраматичної ситуації», «рольова психогімнастика», де використовується спеціальний сценарій, що має на меті відрегулювання конфлікту, дозвіл його, адаптацію до труднощі, нормалізацію відносин. У ролевій ситуації можливо активно виразити гнів, щоб позбавити від нього в реальній обстановці. Іноді, навпаки, тренується інтервертність поведінки, щоб позбутися від зайвого марнотратства в спілкуванні з учнями, колегами.

Запитання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність гуманістичних принципів навчання і трансформації педагогічної свідомості педагога щодо особливостей професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя?
2. Як би Ви охарактеризували мотиваційно-ціннісний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей?
3. Охарактеризуйте когнітивно-процесуальний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей.
4. Що передбачає аналітико-результативний компонент професійно-педагогічної діяльності вчителя в руслі збереження здоров'я дітей?

Словник до теми 4

Аналітико-результативний компонент передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексію й корекцію результатів власної діяльності.

Виявлення валеологічної культури – це володіння системними валеологічними знаннями; реалізація своїх творчих здібностей на теренах оздоровчої активності; обстоювання цінностей здорового способу життя; погляд у майбутнє з оптимізмом; рішуча боротьба за своє здоров'я в різноманітних ситуаціях життя, зокрема екстремальних; активна участь у громадській діяльності, спрямованій на збереження й зміцнення здоров'я населення.

Когнітивно-процесуальний компонент – це якісне засвоєння сукупності психолого-педагогічних знань і вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), необхідних для організації збереження й зміцнення здоров'я дітей.

Культура здоров'я особистості виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує професійно-педагогічну спрямованість учителя на здійснення здоров'язбереження учнів.

Показниками результативності діяльності вчителя з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу є: усвідомлення учнем успішності навчання, стійкий навчальний інтерес; сформованість в учня життєвої мотивації на здоров'я, навичок здорового способу життя (раціональне харчування, рухова активність, ритм праці й відпочинку, ін.); адекватне відновлення фізичних, психічних, духовних сил учнів (відсутність стомлення, висока працездатність, наполегливість, здоровий колір обличчя тощо); урівноваженість психічного стану, комунікативність, здатність до співпраці з людьми, соціальна мобільність, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей, віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

Теоретична модель здоров'яформуючої і здоров'язберігаючої діяльності вчителя поєднує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, аналітико-результативний компоненти.

Чинниками трансформації педагогічної свідомості педагога щодо проблеми збереження здоров'я дітей та формування у них навичок здорового способу життя є: зміна ставлення педагога до дитини (він має приймати її такою, якою вона є, і на цій основі намагатися зрозуміти її потреби, схильності, здібності, її індивідуальний шлях розвитку); зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу (вони стосуються не досягнення дидактичних цілей, а передусім підтримку і зміцнення здоров'я учнів); зміна ставлення до себе й свого здоров'я; усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей і здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

Тема 5

Аерофітотерапія, арт-терапія, пісочна терапія, сенсорно-координаторних тренажі, навчання у режимі змінних динамічних поз

Важливою складовою навчально-виховного процесу в 1-4 класів щодо збереження, зміцнення і формування здоров'я молодших школярів є використання оздоровчих технік.

План

1. Аеротерапія і аерофітотерапія.
2. Арт-терапія.
3. Пісочна терапія.
4. Сенсорно-координаторні тренажі.
5. Навчання у режимі змінних динамічних поз.

Використані і рекомендована література

1. Вайнруб Е.М. Досвід навчання дітей у положенні «сидячи – стоячи» / Е.М. Вайнруб, Л.К.Полікша, Ю.В.Онопрієнко // Початкова школа . – 1991. – № 8. – С. 47-50.
2. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк / Тернопіль: Астон, 2004. – С. 49-54.
3. Нервові хвороби / С.М.Віничук, Є.Г.Дубенко, Є.Л.Мачерет та ін.; За ред. С.М.Віничука, Є.Г.Дубенка. – К.: Здоров'я, 2001. – 696 с
4. Онопрєнко Ю. Динамічна парта // Поч. школа. – 2008. - № 2. – С. 47-49.
5. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 276-277.
6. http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38675/.

1. Аеротерапія і аерофітотерапія

У природі продумано все і якщо людський організм захворює – навіть повітря готове прийти йому на допомогу.

З давніх часів лікарям був відомий цілющий вплив повітряних ванн і корисні якості повітря хвойних лісів, морських узбереж і гірських схилів.

Аеротерапія – це повітряні ванни, тривале перебування і навіть сон на відкритому повітрі. Завдяки цьому можна поліпшити оксигенацію організму,

нормалізувати механізми терморегуляції, збільшити функціональність серцево-судинної системи та налагодити роботу дихальної, а також центральної нервової систем. Аеротерапія допомагає поліпшити сон, вентиляцію легенів, роботу серця, наситити кров і тканини організму киснем.

Аеротерапія є ефективною як метод загартовування, особливо для дітей. Протипоказаннями для її проведення є хронічні хвороби в стадії загострення, ревматизм, неврити, гнійно-запальні процеси, підвищена чутливість до охолодження, захворювання нирок і органічні порушення терморегуляції.

Відмінність аерофітотерапії (аромотерапії) від аеротерапії полягає в тому, що вплив на організм надає не тільки повітря, а й корисні фітонциди лікарських рослин, розчинені в концентрованому вигляді.

Рослини, які містять ефірні олії, полегшують перебіг багатьох захворювань, пришвидшують одужання. Це пояснюється їхньою значною антибіотичною активністю та здатністю деяких з них до стимуляції імунітету, до підвищення опірності організму. Правильно підібрані трави допомагають заспокоїтися, зняти втому і поліпшити настрій.

Ефірні олії містять гвоздика, кориця, сосна, аніс (ганус), кипарис, лимон, евкалипт, ялівець, модрина, садові троянди, мандарини, гісоп, грейпфрут, чебрець, чайне дерево та кімнатні рослини (мирт, герань, троянда тощо).

Ефірні олії можна використовувати у ваннах, інгаляціях, масажах або для ароматизації приміщень. Сухі інгаляції можна робити, ароматизуючи складену у кілька разів носову хусточку 2-3 краплями ефірної олії, та нюхати її протягом 5-10 хвилин по кілька разів на день.

За відсутності ефірних олій такі ефірно-олійні та пряносмакові рослини, як лимон, цибуля, часник, гвоздика, імбир, кориця можна використовувати як додаток до їжі, а чебрець, материнку, імбир, корицю – у чаях та настоях. Під час епідемії грипу для лікування та профілактики можна використати часник, цибулю та мед. Зняти зайву дитячу тривожність допоможуть запахи бергамоту, лаванди та м'яти. Зняти почуття напруги та нервозності, особливо на початку учбового року в шкільних приміщеннях допоможуть аромати герані, лаванди або іланг-ілангу. Суміш запахів сосни, м'яти та лаванди вбиває плетінь, мікроби та стафілококи. В кожному кубічному метрі учбового приміщення приблизно 9000000 мікробів (в той час, як у лісі їх 5, а у міській кімнаті 20 000) Тому розпилення таких сумішей, допоможе майже повністю відновляти мікрофлору приміщення впродовж дня. Ефірні масла також знижують концентрацію патогенних речовин та мікроорганізмів, а також допомагає осіданню пилі. При вдиханні ефірні масла діють антивірусно, зупиняють збільшення та множення багатьох бактерій.

В усі пори року на майданчику є запашні рослини: взимку – хвойні, з весни до осені – квіти, квітучі кущі та дерева. Під час різних спостережень, екскурсій, цільових прогулянок, роботи на городі хороший вчитель, вихователь завжди запропонує закрити очі і вдихнути цілющий аромат рослин, квітів, задасть питання: «Що це так пахне?», навчить дітей розрізняти рослини за запахом. Цю терапію можна реалізовувати, наприклад, під час гри «Доженіть подушечку». Під веселу музику діти передають один одному подушечку з м'ятою, вдихаючи її лікувальний запах. Хтось з дітей намагається наздогнати подушечку. Можна також під час релаксації крапнути на долоньку краплю аромомасла і запропонувати зробити масаж пальчиків. Масаж супроводжують музикою, або віршами («Цей пальчик – дідусь, цей пальчик – бабуся, цей пальчик – татусь, цей пальчик – матуся, а мізинчик – це я, ось моя рідня!»).

2. Арт-терапія

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапія.

Арт-терапія – відносно новий метод. Уперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи з хворими туберкульозом і незабаром отримав широке поширення. Напрямок психотерапії, який об'єднує низку специфічних методів, що використовують засоби мистецтва для поліпшення емоційного стану, психічного та соматичного здоров'я.

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміни особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

Не маючи протипоказань, арт-терапія може бути використана не лише у психотерапії, а й у педагогіці та соціальній роботі, допомагаючи дізнатись більше як про самих себе, так і про оточуючих. Арт-терапія стала невід'ємною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, медичної, психотерапевтичної та педагогічної практики.

Завдання арт-терапії: лікування, зцілення, психокорекція, реабілітація. психопрофілактика, розвиток, діагностика. *Безпосередні завдання:* вираження почуттів; розкриття творчого потенціалу; розвиток навичок включення в колективну діяльність.

Види арт-терапії, представлені у психології та медицині, відповідають існуючим видам мистецтв. Виділяють власне арт-терапію, музикотерапію, танцювальну терапію, драмотерапію, казкотерапію, бібліотерапію, маскотерапію, етнотерапію, ігротерапію, кольоротерапію, фототерапію, куклотерапію, оригамі тощо. Крім того, кожний із цих видів має безліч арт-терапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

Нижче представлено деякі види та техніки арт-терапії, які можуть бути використані під час роботи з дітьми (і навіть якщо помітних змін у житті вони не принесуть, цікаве проведення часу забезпечують):

Малювання – одна з основних технік арт-терапії. Малювати можна чим завгодно, але слід пам'ятати, що нервовій людині краще використовувати крейду, тому що акварель, яка розтікається, може спровокувати тривогу. Крейду легше контролювати, і людина переносить це відчуття на життя. А якщо людина закомплексована, то краще малювати аквареллю, оскільки це допоможе їй відчувати себе розкутою.

Колаж робиться з газетних і журнальних вирізок, природних матеріалів, фотографій, кольорового паперу. При виготовленні колажу не виникає напруги, пов'язаної з відсутністю художніх здібностей, саме тому він дозволяє кожному одержати успішний результат.

Бібліотерапія. Вибір книг, орієнтованих на коло проблем певної особи чи групи. Після прочитання відбувається спільний аналіз змісту.

Для *ліплення* використовуються пластилін, глина, тісто. Учасники групи можуть виліпити свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан – радості, щастя.

Драмотерапія. Театральні постановки на різну тематику сприятливо впливають на пам'ять, волю, уяву, почуття, увагу та мислення. У спектаклі можуть обіграватися ситуації з життя учасника групи, його взаємини та конфлікти з іншими людьми.

Фототерапія. Робиться серія авторських фотографій, які потім аналізуються. Важливе використання сімейних фотографій, оскільки зображені події хоча й залишились у минулому, але підсвідомо вони продовжують впливати на людину. Фотографії допомагають пригадати минуле, усвідомити помилки, побачити образи.

Маскотерапія. Маска ліпиться на обличчі. Спочатку на шкіру наноситься крем, на який викладається перший шар паперу, а зверху приклеюється другий. Потім вона знімається й висушується, а далі розмальовується.

Арт-терапія є найбільш давньою та природною формою корекції емоційного стану, якою можна користуватись для зняття накопиченої психічної напруги, для того, щоб заспокоїтись чи просто зосередитись. Творчість як дитини, так і дорослого, реалізована у процесі арт-терапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання, у символічній формі переживши ще раз важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя.

Переваги арт-терапії:

- відносна простота в застосуванні;
- багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими методами: музикотерапією, танцювальною терапією, казкотерапією, кольоротерапією, пісочною терапією;
- арт-терапії не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному;
- як засіб невербального спілкування арт-терапія особливо цінна для тих, кому важко передавати свої переживання словами;
- як засіб вільного самовираження та самопізнання арт-терапія передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини;
- дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

3. Пісочна терапія

Чутливість – одна із основних функцій нервової системи, яка полягає у здатності організму сприймати рецепторами й усвідомлювати подразнення від навколишнього середовища та внутрішніх органів. Тобто, поняття *чутливість* є складовою частиною більш широкого поняття *рецепція*, до якого крім усвідомленої інформації входить також інформація від автономної нервової системи. За кожен вид чутливості відповідає окремий аналізатор, який складається з рецепторів, провідних шляхів та відповідної зони кори головного мозку.

Тактильно-кінестетичні відчуття – це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов'язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Ефективним засобом для розвитку тактильно-кінестетичної чутливості і дрібної моторики рук є пісочна терапія.

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини стабілізує її емоційний стан.

Перші знайомства малюків відбувається у пісочниці. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності.

Матеріали для гри з піском:

- ✓ ящик відповідного розміру;
- ✓ чистий просіяний пісок;
- ✓ лійка з водою;
- ✓ набір мініатюрних іграшок, деталі конструкторів.

Варіанти ігор:

- **Чутливі долоньки.** Тактильна форма відчуттів є найдавнішою для людини. Це відчуття, які ми отримуємо через шкіру: гаряче – холодне, сухе – мокре, колюче – гладеньке, м'яке – тверде тощо.
- **«Відбитки наших рук».** На рівній поверхні піску дитина і дорослий по черзі роблять відбитки кисті рук: внутрішньою і зовнішньою стороною. Важливо затримати руку на піску, злегка притиснувши її, і прислухатися до своїх відчуттів. Дорослий починає гру, розповідаючи дитині про свої відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду (або тепло) піску. Коли я рухаю руками, то відчуваю маленькі піщинки. А що відчуваєш ти?». Тепер, коли малюк отримав зразок висловлення відчуттів, він спробує сам розповісти про те, що відчуває. Чим менша дитина, тим коротшою буде її розповідь і тим частіше потрібно повторювати цю гру. Не біда, якщо на початку гри малюк точно відтворюватиме ваші слова, передаючи свої відчуття. Поступово, накопичуючи свій чуттєвий досвід, він навчиться передавати свої відчуття іншими словами. Не виключено, що ваші і його відчуття не збігатимуться. Намагайтеся не нав'язувати йому своєї думки. Далі дорослий перевертає свої руки долонями догори: «Я перевернув руки і мої відчуття змінилися. Тепер я по-іншому відчуваю жорсткість піску. По-моєму, він став трохи холодніший. А що відчуваєш ти? Мені не дуже зручно тримати так руки. А тобі?» Якщо у малюка схожі відчуття, можна обговорити, що краще зробити для їх зміни. Може, порухати руками?
- **«Походити»** долоньками по піску, залишаючи свої сліди.
- **«Сковзатися»** долоньями по поверхні піску, виконуючи зигзагоподібні і колові рухи (як машинки, змійки, санки тощо).
- **Виконати ті самі рухи**, поставивши долоню на ребро.

- **Складеними пальцями зобразити** на піску сліди загадкових, казкових птахів, тварин (фантазуємо).
- **Створити відбитками** долонь, кулачків, кісточками кисті рук, ребрами долонь усілякі вигадливі візерунки на поверхні піску, спробувати знайти подібність візерунків з об'єктами навколишнього світу (ромашка, сонечко, дощик, травичка, дерево, їжачок тощо).
- **«Пройтися»** поверхнею піску окремо кожним пальцем по черзі правою і лівою рукою, потім – одночасно (спочатку тільки вказівним, потім – середнім, потім – безіменним, великим і нарешті – мізинцем).
- Далі можна **групувати** пальмі по два, по три, по чотири, по п'ять. Тут уже малюк може спостерігати загадкові сліди. Як добре разом пофантазувати: чії вони;
- **«Пограти»** на поверхні піску, як на клавіатурі піаніно або комп'ютера. При цьому рухаються не тільки пальці, але й кисті рук, опускаючись «униз». Для порівняння відчуттів можна запропонувати дитині виконати таку саму вправу на поверхні столу.

Ці досить прості вправи насправді мають колосальне значення для розвитку психіки дитини. По-перше, такого роду взаємодія з піском стабілізує емоційний стан. По-друге, поряд із розвитком тактильно-кінестетичної чутливості і дрібної моторики ми навчаємо дитину прислухатися до себе і проговорювати свої відчуття. А це, у свою чергу, сприяє розвитку мовлення, довільної уваги і пам'яті. Але найголовніше – зростаюча особистість отримує перший досвід рефлексії (самоаналізу). Навчається розуміти себе і інших. Так закладається база для подальшого формування навичок позитивної комунікації.

«Що ж заховано в піску?». Дорослий і дитина разом засовують у сухий пісок кисті рук. І починають ними ворушити, спостерігаючи за тим, як змінюється піщаний рельєф. Завдання: звільнити руки від піску, не роблячи різких рухів, тільки ворушачи пальцями і здуваючи піщинки. Щоб ускладнити завдання, цю вправу можна виконати з вологим піском.

«Міна». Рука одного гравця перетворюється в міну: вона може знаходитися в піску в будь-якому положенні. Завдання іншого гравця – «сапера» – відкопати «міну», не торкаючись її. «Сапер» може діяти руками, дути на «міну», допомагати собі тонкими паличками. Дорослий замість руки може закопати будь-яку іграшку (важливо, щоб дитина не знала, яку саме). У процесі розкопок дитина намагається здогадатися, що ж було закопано.

4. Сенсорно-координаторні тренажі

Для підвищення ефективності навчально-пізнавального процесу використовують сенсорно-координаторні тренажі, за допомогою мінливих зорово-сигнальних сюжетів.

У чотирьох верхніх кутах приміщення розміщують образно-сюжетні зображення (сцени з казок, сюжети пейзажів з природи, з життя тварин, ін.) які разом утворюють єдиний сюжет. Розміри картин-зображень – від 0,5 до 1 аркуша А-4. Під кожною картинкою розміщують у відповідній послідовності одне з чисел цифрового ряду.

Діти, перебуваючи у вільному стоянні, на масажних килимках, починають фіксувати погляд по команді на відповідній цифрі, зображенні, кольорі. Режим рахунку задається у випадковій послідовності і змінюється через 30 секунд. Загальна тривалість тренажу 1,5 хвилини. Вихованці з величезним задоволенням виконують, приміром, повороти в стрибку, це викликає позитивний емоційний сплеск.

Даний тренаж здійснює сприятливий вплив на розвиток зорово-моторної реакції, швидкості орієнтації в просторі, реакції на екстренні ситуації в житті. У них розвивається зорово-рухова пошукова активність, зорово-ручна і тілесна координація. Діти стають уважними, про них вже не скажеш, що вони «не бачать далі свого носа».

5. Навчання у режимі змінних динамічних поз

Дітям не легко жити у світі, пристосованому для дорослих. Вимоги до навчання у сучасному світі теж зовсім не дитячі. Від дитини це потребує чималих зусиль: вона багато часу проводить за письмовим столом, шкільною партою, перед комп'ютером. Теперішні розваги часто не спонукають до руху: телевізор, кіно, комп'ютерні ігри, ігрові приставки. У результаті дитина годинами залишається майже без руху.

Розв'язати цю проблему можна, використовуючи динамічну парту, за якою можна вчитися «стоячи» і «сидячи».

Восени 1989 року було сконструйовано двомісну динамічну парту.

Шестилітні школярі можуть перевести парту з положення «для навчання сидячи» в положення «для навчання стоячи» і навпаки за 15-20 секунд.

Коли учні працюють «сидячи – стоячи», підвищується працездатність і активність учнів; зникає потреба постійно нагадувати протягом уроку про те, щоб діти не нахилялися низько над партою; формується правильна постава учнів, запобігається короткозорість; покращується увага учнів, їх думка працює

«вільно»; діти менше втомлюються і фізично, і розумово, є більш зосередженими.

Позитивні висновки щодо використання у навчально-виховному процесі динамічної парти дала група науковців (керівник – завідувача відділом комплексних наукових досліджень, доктор медичних наук Вайнруб Є.М.) з Київського НДІ загальної і комунальної гігієни ім. Марзєєва, яка вела спостереження за учнями експериментального (навчалися за динамічними партами) та контрольного (навчалися за звичайними партами) класів у 1989-1992 роках. Нижче наведено окремі з них.

«...Середній показник здоров'я основної групи дітей, які навчалися за динамічними партами, позитивно відрізняється від показника в контрольному класі. За рядом функціональних показників стану здоров'я дітей (стан центральної нервової системи, пульсовий тиск, розумова працездатність) виявлено сприятливі зміни в учнів, які навчалися за динамічними партами. В учнів експериментальних класів якісні показники працездатності в перші і останні дні тижня першої і, особливо четвертої чвертей були суттєво кращими порівняно з такими у дітей контрольного класу, що свідчить про підвищену здатність чинити опір стомлюваності.

Перебуваючи в динамічному режимі, діти менше стомлюються, зберігають розумову працездатність до кінця уроку. Цьому сприяє не лише розкутість рухів, а й постійне подразнення нервових рецепторів стопи. Адже дитина час від час топчеться без взуття у самих шкарпетках на килимку. Це і є локальною процедурою, що запобігає плоскостопості, або лікує її, якщо вона є.

Загальна кількість порушень стану опорно-рухового апарату, в експериментальних класах знизилась на 17,62%, а в контрольному зросла на 6,67%».

На основі проведених фізіологічних досліджень режим динамічної пози був рекомендований для організації навчального процесу в початкових класах загальноосвітніх шкіл.

Дітей, котрі за станом здоров'я належать до III-IV групи здоров'я, особливо з порушення зору, сколіотичною хворобою I-III ступеня, навчання у положення стоячи не переводяться.

Динамічна парта не панацея щодо подолання певних фізичних вад у дітей, а суттєва складова основної профілактичної і лікувальної діяльності.

Запитання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність аерофітотерапії?

2. Чому казкові сюжети іноді називають матрицями, які відображають головні душевні і суспільні конфлікти?
3. Назвіть переваги оздоровчої техніки арт-терапія.
4. Охарактеризуйте позитивні зміни у здоров'ї дитини після застосування пісочної терапії.
5. Чому, на Вашу думку, у навчальному процесі початкових класів бажано використовувати «динамічну парту»?

Словник до теми 5

Арт-терапія – це лікування мистецтвом; вона поєднує використання різних видів образотворчості: малюнка, живопису, монотипії, мозаїки, колажу, ліплення тощо.

Матеріали для гри з піском: ящик відповідного розміру; чистий просіяний пісок; лійка з водою; набір мініатюрних іграшок, деталі конструкторів.

Переваги арт-терапії: відносна простота в застосуванні; багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими методами (музикотерапією, танцювальною терапією, казко терапією, кольоротерапією, пісочною терапією); вона не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному; як засіб невербального спілкування арт-терапія особливо цінна для тих, кому важко передавати свої переживання словами; як засіб вільного самовираження та самопізнання арт-терапія передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини; вона дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

Тактильно-кінестетичні відчуття – це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі.

Тема 6

Казкотерапія**План**

1. Теоретичні основи казкотерапії.
2. Поняття про терапевтичну казку.
3. Методичні рекомендації щодо складання терапевтичної казки.
4. Технологія створення релаксаційних казок, які знімають психічне напруження.

Використані і рекомендована література

1. Моліцька М. Терапевтичні казки / 3 пол. пер. О. Мандрика. – Львів: Свічадо, 2009. – 200 с.
2. Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів // Проблеми сучасної психології. – 2012. – №17. – С. 34-37.

1. Теоретичні основи казкотерапії

Світ дитини, яка розвивається, – це круговерть подій, на які дитина змушена реагувати. Часто-густо – це ситуації або події, які приносять болісний досвід і негативно впливають на розвиток особистості. Діти вбачають причини невдач і труднощів, які їх спіткали, в інших особах чи подіях.

Реакцією дитини на події, які відбуваються, може бути і страх. Так, приміром, діти панічно бояться злого чарівника, прибудного пса, який може покусати, огидної потвори з телевізора, від якої не втечеш і яка може навіть убити. Темрява, гроза, потвори, злі духи, самотність і приниження – це лише деякі чинники, які здатні викликати в дитини тривогу. Якщо ця тривога глибоко закарбується в дитячій психіці, то це може призвести до загальмування розвитку або ж підвищення активності. Дитина стає пасивною, апатичною, ніби «враженою» страхом, або ж надмірно активною, хаотичною у своїх діях. Страх нищить спроби зосередитися на чомусь новому, а це знижує інтелектуальні здібності. Дитина концентрується лише на цих неприємних подразниках, унаслідок чого потерпають її поведінка й успішність у школі.

Один із видів страху, який переживає дитина, пов'язаний з образом власної особи. Цей образ складається, крім іншого, з прагнень та очікувань, які дитина має стосовно себе. Ця частина особистості формується під впливом інформації, оцінок та ставлень інших людей (у дитинстві це, переважно, батьки і учителі). На це впливають також результати дитячих досягнень. Разом з образом власної особи формуються також самооцінка та амбіції. Образ власної особи

найінтенсивніше розвивається та кристалізується між шостим і дванадцятим роком життя. У цей період дитина має велику потребу позитивного мислення про себе та свої можливості, переваги, досягнення тощо. Дитина керується тими критеріями, які є актуальними у її середовищі. Коли ж вона побоюється бути відкинутою, висміяною то це провокує почуття меншовартості, яке може спричинити ланцюгову реакцію страху. Появі цих побоювань сприяє також низька самооцінка, яка може бути наслідком тривалих, негативних висловлювань на адресу дитини (або очікування на них) та невдалих результатів власних дій. Отже, якщо критикувати дитину, бути незадоволеним її досягненнями, відштовхувати її (часто застосовувати покарання, не проявляти почуттів до неї), постійно виручати і надмірно опікуватися нею (це наштовхує дитину на думку, що вона скама нічого не може), то такі дії призведуть до появи страхів.

Важливим завданням вихователя є сформувати у дитини уявлення про те, що їхнє життя залежить не від проблеми чи події, а від того, як вони сприймають ці проблеми і події. Велику роль у цьому відіграє казкотерапія.

Казка супроводжує людину впродовж усього життя, допомагає успішній соціалізації й ефективному засвоєнню життєвих уроків. Казка – це стародавній спосіб підтримати людину за допомогою слова.

Казка для дитини – це не просто вигадка, фантазія, це особлива реальність світу почуттів. Крізь призму казки дитина пізнає світ, переноситься в інші історичні середовища й епохи, знайомиться з цілями, до яких прямує людина, пізнає сенс буття. Казка розсуває рамки звичайного життя: тільки в казковий формі діти стикаються з такими складними явищами і почуттями, як життя і смерть, любов і ненависть, гнів і співчуття, зрада і підступність. Разом з героями казок діти відчують добро і зло, співчують і радіють, сміються і плачуть. Дитина вивчає зразки поведінки, пізнає моральні норми і правила, дотримання яких очікують від неї дорослі. Казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої казок викликають у неї лише негативну реакцію. Негативний герой завжди залишається покараним, а доброму дістається, приміром, красуня-принцеса й півцарства на додаток. Щасливе закінчення казки дає дитині, яка встигла відчути себе героєм або учасником казкових подій, змогу пережити приємне відчуття успіху.

Казка забезпечує пошук відображення казкових подій у житті, поведінці людей, способах розв'язання конфліктів у реальному житті. У казках дитина знайомиться із ситуаціями, які можуть викликати тривогу, і знаходить чудодійне розв'язання проблеми. У казковому світі можна зустріти друзів, пережити захопливі пригоди, позбутися страху. Маленькі читачі не люблять

сумних оповідань із трагічним закінченням, тому що такі історії залишають після себе страх і почуття невпевненості щодо власної долі та долі інших. Натомість щасливе завершення породжує оптимізм і надію на те, що власні проблеми також вдасться вирішити.

Завдяки казкам можна отримати відповідь на два важливих запитання: «Яким є цей світ і які правила панують у ньому?» та «Як упоратися із загрозами?».

Казкотерапія – це один із ефективних методів роботи з учнями початкових класів, які зазнають тих чи інших емоційних та поведінкових труднощів. Основний принцип казкотерапії – цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою.

Суть методу полягає у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами. Казкотерапія дозволяє долати у дітей високий рівень тривожності, різноманітні страхи, агресивність, адаптувати до різних дитячих колективів. Спілкування дітей із казкою допомагає їм опанувати позитивними моделями поведінки, впоратися зі своїми негативними станами, невпевненістю, лінню, небажанням пізнавати нове тощо. Казкотерапію можна використовувати у роботі з агресивними дітьми, невпевненими, сором'язливими, брехливими, а також у випадках різного роду психосоматичних захворювань.

Таким чином, казкотерапія дозволяє дитині усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення, через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.

2. Поняття про терапевтичну казку

Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто головний герой казки схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, з темрявою. За вчинками героя дитина може бачити, що це насправді не так уже й страшно. Або, навпаки, героя казки доля карає за те, що він не мие руки або не слухається батьків.

Алгоритм підбору (складання) терапевтичної казки

- Чітко визначте проблему, яку слід вирішити.
- Підберіть можливі шляхи її подолання у реальному житті.
- Втільте в характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси, яких слід позбутися.
- В процесі розгортання подій казки головний герой має позбутися своїх недоліків.

Основні прийоми роботи з казкою

Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу обирається відома казка або казка, створена психологом чи вчителем для індивідуальної роботи з учнями. При цьому дитині пропонується відповісти на низку запитань: «Як ви думаєте, про що ця казка?», «Хто з героїв найбільше сподобався і чому?», «Чому герой зробив ті чи інші вчинки?», «Як герой знайшов вихід із складної ситуації?», ін.

Розповідання казок. Прийом спрямований на розвиток фантазії та творчої уяви. Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або третьої особи, а також від імені інших казкових героїв. Наприклад, дітям можна запропонувати розповісти казку про колобка від імені лисиці, Баби Яги або Василіси Премудрої.

Переписування казок. Переписування і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині не подобається щось у сюжеті казки, поворот подій, певні ситуації, в які потрапляють герої, кінець казки тощо. Це – важливий діагностичний матеріал. Перепишуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи інші персонажі у казку, дитина сама обирає найбільш відповідний її внутрішньому стану сюжет і знаходить той варіант руйнування ситуацій, який дозволяє звільнитися їй від внутрішньої напруги. В цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки.

Постановка казок із допомогою ляльок. Працюючи з лялькою, дитина бачить, що кожна її дія негайно позначається на поведінці ляльки. Це допомагає їй самостійно коригувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною. Робота з ляльками дозволяє удосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, яких зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявляти.

Малювання за мотивами казки. Вільні асоціації дитини виявляються в малюнку. Малюнки аналізуються, обговорюється поведінка і мотиви дій персонажа, діти дають їм оцінку: добре – погано.

Програвання епізодів казки. Програвання епізодів казки дає можливість дитині відчути деякі емоційно значущі ситуації і пережити певні емоції.

Складання казок – це так цікаво й корисно! З одного боку цей процес сприяє розвитку уяви, з іншого – дозволяє дитині повідомити оточуючим про свої проблеми. Краще не втручатися в те, про що та як вигадує дитина. Хоча на початковому етапі, щоб показати приклад, можна скласти казку разом з нею. Почута від дитини казка допоможе усвідомити її проблеми і труднощі.

3. Методичні рекомендації дорослим щодо складання терапевтичної казки

- ⇒ Почніть здалеку. Традиційно використовуються фрази, що позначають час: «давним-давно», «за часів Царя Гороха», «в давнину», «в минулому році», «такого-то числа і такого-то року» тощо.
- ⇒ Позначте місце, де будуть відбуватися події. У класичних казках це звучить так: «в деякому царстві-государстві», «в тридесятому царстві», «в одному лісі». Але ніщо не заважає вам придумати щось своє, особливо якщо казка лікувальна і покликана допомогти дитині впоратися з якоюсь проблемою. Можна обрати місцем казкових подій свою школу, своє місто або село, дитячий майданчик або дитячий садок.
- ⇒ Вигадайте головного героя, який би був схожим на дитину, якій адресується казка. Нехай герой любить ті речі, до яких небайдужа дитина, має схожі з її звички й захоплення. Але не варто повністю копіювати дитину в герої історії. Треба зробити персонажа казковим, цікавим, кумедним, чарівним, що викличе у дитини найгарячіші симпатії і бажання опинитися на його місці.
- ⇒ Позначте символічно проблему (в жодному разі не напряду!). Вона має відображати ситуацію, в яку потрапила дитина. Змініть ситуацію так, щоб вона лише вгадувалася, зробіть її по-справжньому казковою, чарівною, але цілком впізнаваною. Однак не зменшуйте труднощі, з якими зіткнувся головний герой.
- ⇒ Придумайте продовження історії. Тут можна ввести в ГРУ антигероїв, які посилять проблему, або ж обійтися без них. Головне: проблема має бути посилена максимально, доведена до абсурду. Розвивайте історію так, щоб стало зрозуміло – герой просто не може не зробити щось для розв'язання проблеми.
- ⇒ Разом з героєм вирішуйте його казкову проблему. Герой казки має прийти до вирішення проблеми так, щоб дитина побачила вихід зі своєї власної – тієї, під яку і вгадувалася казка. Нехай в процесі герой проявляє свої кращі якості, задіює різноманітні ресурси, стаючи при цьому сильнішим, розумнішим, добрішим, сміливішим.
- ⇒ Виведіть свого героя з усіх пригод безумовним переможцем. Радійте разом з дитиною його успіху й хоробрості, а потім обговоріть з дитиною, чому навчила персонажа казки ця історія, як він надалі буде вести себе, потрапивши в схожу ситуацію.

⇒ Казку для казкотерапії найчастіше складають для кожної дитини окремо, з урахуванням її особливостей, відштовхуючись від тих проблем та страхів, які притаманні конкретній дитині. Така казка повинна надати дитині можливість вдатися до самоаналізу. Головний герой переживає ті ж емоції, що і дитина, долає ті ж страхи та комплекси, знаходить виходи із проблемної ситуації. Дитина порівнює себе з персонажем, аналізує його поведінку і, як результат, вчиться долати труднощі різного характеру у реальному житті, позбувається тих недоліків, які притаманні їй зараз.

4. Технологія створення релаксаційних казок, які знімають психічне напруження

Така казка базується на візуалізації (створенні зорового образу), підштовхує до «малювання в уяві картин природи».

На початку казки створюється маленький герой (найкраще, щоб це було маленьке звірятко, рослинка, іграшка, космічний прибулець). Герой відпочиває на галявині, у лузі, на пляжі, у лісі, в садочку, над річкою, біля моря тощо. Насолоджується краєвидом, квітчастою лукою, золотим піском, зеленню дерев, блакиттю води або неба. Краєвид впливає на усі його органи чуття: він бачить, чує і відчуває усе, що діється навколо. Часто він спостерігає хмари, які плывуть небом, відчуваючи легкість та свободу. Може захоплюватись заходом сонця, яке спричинює відчуття блаженства, або слухає шум хвиль, налаштовуючи своє дихання до ритмічних припливів та відливів.

Герой не є пасивним: дії, які він виконує, розслабляють, а потім додають енергії для виконання нових завдань (пиття води з джерела, купання під водоспадом, вживання фруктів, політ). Розповсюдженими елементами казки, яка знімає напруження, є колисання та плавання, які створюють спокій, відчуття захищеності, свободи. Текст повинен містити характерні описи стану героя, такі як: «відчував глибокий спокій», «його ноги ставали усе важчими і важчими», «відчував приємне тепло» тощо. Усе це є елементами аутогенного тренінгу – системи прийомів, які навчають людину поліпшувати свій фізичний та психічний стан без стороннього втручання. Відчуття блаженного спокою, тепла, яке обіймає героя, та важкість – це послідовні етапи розслаблення.

Уся казка створюється за словесною допомогою оповідача. Після відпочинку, який переривається (наприклад, краплею дощу на носіку, дзвоном дзвіночків, співом птахів, маминим закликанням тощо), герой робить нові кроки, від спокою переходить до активних дій, він може злетіти на килимі-

літаку, або зайнятись запусканням повітряного змія, енергії йому додає гірський підйом, або просто повернення додому.

У казці, яка знімає психічне напруження, для малюків необхідно вживати теперішній час, для старших дітей – може бути час минулий.

Бажано вживати повтори (хмари пливуть, пливуть, пливуть ..., дерева шумлять, шумлять, шумлять ...), прикметники, які означають кольори, (але кольорів не повинно бути забагато). Момент виходу із стану спокою треба передбачати реченнями, на кшталт : «Раптом... малий Бобо почув сильний шум вітру, дзвіночків т. ін.», або «відчув на носу дотик краплинки дощу».

Казка часто закінчується, наприклад, так: «Потягнувся, позіхнув із радістю, вирушив додому, щоб розповісти про чудову пригоду».

Запитання для самоконтролю

1. З якою метою використовують казкотерапію?
2. Які проблеми дозволяє розв'язати казкотерапія?
3. Чим терапевтична казка відрізняється від звичайної?
4. Охарактеризуйте основні прийоми роботи з терапевтичною казкою.
5. Яким рекомендаціям необхідно слідувати при складанні терапевтичних казок?
6. Створіть варіант релаксаційної казки.

Тема 7

Основи кольоротерапії

План

1. Вплив кольорів на організм людини.
2. Деякі методики використання кольоротерапії у роботі із молодшими школярами.

Використана і рекомендована література

1. Задоя Л. Колір і здоров'я дитини // Поч. школа. – 1997. – № 11. – с. 54-56.
2. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк / Тернопіль: Астон, 2004. – С. 49-54.
3. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 276-277.

1. Вплив кольорів на організм людини

Світ навколо нас має неповторну, мальовничу багату кольоровість. Людина – це мікрокосмос і є фактом те, що вона відбиває себе в «космос кольору». Внутрішні якості кожного із кольорів знаходять собі відповідність у якостях психологічних.

Механізм багатьох хвороб зумовлений порушенням кольорової гармонії, змішанням кольорів, а також дефіцитом певного кольору, необхідного для життєдіяльності та психічної гармонії. Якщо повернути колір, якого не вистачає, або очистити його від сторонніх домішок, можна відновити порушення рівноваги організму.

Сама природа намагається своєю різноманітністю форм і кольорової гама впливати на людину. Хвильові вібрації основних кольорів відновлюють дії тих чи інших функцій організму, нормалізуючи їх діяльність.

Про це знали ще в глибоку давнину.

Ще древніх учених і дослідників цікавило кольоровідчуття людини і феномен кольоросприйняття. Древні лікарі (наприклад, Авіценна) приписували своїм пацієнтам ванни із забарвленою водою, одяг лише певного кольору, навіть колір штор повинен був допомогти своєму господареві в одужанні. Не одне покоління учених намагалося проникнути в таємницю впливу колірної гамми на внутрішнє життя людини.

Так, приміром, у древніх індусів існувало поняття «теджаси», яке позначало єдність «соків» тіла і колірних енергій людини. Тобто індуси буквально вважали людину «світлоносною». Вони лікували людину за допомогою сонячного кольору. А щоб добитися потрібної дії, світло пропускали через кольорову тканину або кольорове скло. Середньовічні лікарі використовували, приміром, червоний колір для лікування вітряної віспи, скарлатини, кору і деяких шкірних захворювань. При його дії змінні процеси прискорювалися, кількість висипань збільшувалася і одужання відбувалося швидше. Єгиптяни і китайці в стародавні часи лікували хворих, натираючи їх певними фарбами або натягаючи на них одяг, зафарбований у певний колір. Вони вважали, що в організмі людини через больові відчуття порушуються нормальні вібрації, що, очевидно, і впливає на напрям струмів енергії.

В Аюрведичній медицині кольоротерапія поряд із психотерапією, рослинною, звуковою та ін. займає і сьогодні важливе місце. Лікувальний вплив барви пов'язаний із впливом коливань (хвиль) певної довжини на наші органи і психічні центри. При цьому специфічно впливають різні кольори при тих чи інших захворюваннях.

Багато хто із сучасних ясновидців вказує на глибокий взаємозв'язок між різними енергоканалами (або «наді»), енергоцентрами (або чакрами) і певним кольором. Екстрасенси, своєю чергою, здатні виявити зв'язок між забарвленням аури і психічним станом людини. Деякі з ясновидців і учених (Рудольф Штайнер, Едгар Кейсі, Ванга, американські дослідники в парапсихології) незалежно один від одного, розробили свої класифікації людських типів залежно від кольору аури.

Усі кольори поділяються на теплі (червоний, оранжевий, жовтий) і холодні (блакитний, синій, фіолетовий). Теплі кольори допомагають людині переносити холодні температури, а холодні — високі температури. Ці теплі кольори належать до активних і підсилюють життєдіяльність організму: збуджують і поліпшують настрій, підвищують м'язову працездатність, впливають на трудові процеси (інтелектуальні, фізичні). Холодні кольори належать до пасивних, вони сповільнюють життєдіяльність організму, заспокоюють і навіть пригнічують психіку людини. Наприклад, дослідження останніх років довели вплив блакитної барви на зниження кров'яного тиску. Але кольори не завжди однаково діють на людину. Тривале сприйняття декількох схожих за тоном кольорів призводить до кольорового стомлення (явище «кольорового голоду»), до протилежного впливу кольору. Кольори середини спектру — жовто-зелені, зелені і світлі ахроматичні є найменш стомлюючими. Оскільки вони відносно нейтральні за психофізіологічним впливом на людину, їх відносять до фізично-оптимальних кольорів.

Лікарі вже давно підтвердили сприятливу дію фіолетових і блакитних променів при лікуванні невралгій. Зелений колір дає найбільший ефект при лікуванні нервових хвороб і психопатій, він допомагає контролювати свої вчинки. Червоний і жовтий промені виявилися найбільш ефективними при лікуванні дітей, хворих анемією, і апатичних людей. Ці кольори покращують настрій, заставляють радіти життю.

Традиційно, органом, що фіксує колір, вважається око. Ми побачили колір, тому що сприйняли його очима. Але, як виявилось, це не єдина дорога! Було проведено безліч експериментів, які доводять, що існує феномен шкірного зору.

Так, наприклад, цікаве дослідження проводили чехословацькі вчені. Людина, повністю роздягнена і обважена датчиками, входила в кольорову кімнату (усі предмети і стіни в ній фарбували в певний колір) і вчилася сприймати колір шкірою. Прилади фіксували певну реакцію організму. Реакції були абсолютно різні залежно від кольору кімнати. Далі, люди заходили в абсолютно темне приміщення, в якому око не могло уловити нічого, а тим більше колір. Але, не дивлячись ні на що, організм чітко реагував і чітко визначав колір кімнати, в якій він опинився.

На відміну від пігулок і уколів, сприйняття кольору – це природній процес. А якщо добитися поєднання колірних еліксирів з дією ароматів, ритму, мелодій, то ефект не змусить себе довго чекати.

На думку Макс Люшер – психолога, автора унікального колірної тексту, кольори впливають на нас, і цей вплив позначається глибоко на наш психічний і фізичний стан – хочемо ми цього чи ні.

Психологічне значення кольору. У психології колір пов'язується не лише з емоційним станом людини. Колір, якому віддається перевага, може багато що розповісти про потреби людини і властивості її особистості.

Синій колір вказує на потребу в прихильності кого-небудь. З біологічної точки зору це потреба у спокої, а з психологічної – в задоволеності. Характерними тенденціями для цього кольору є досягнення зовнішнього захисту, прагнення до внутрішнього комфорту і емоційного спокою.

Темно-синій колір здатний викликати безтурботний спокій. Поступово настає вегетативне заспокоєння: пульс нормалізується, знижується артеріальний пульс і частота дихання, організм налаштовується на відпочинок. При різних захворюваннях і перевтомі потреба в даному кольорі підвищується. Оскільки синій колір символізує єднання, вірність і тісний зв'язок, то його прибічники відчувають себе надійно, тісно і безпечно пов'язаними з оточуючими. Цей колір налаштовує на глибокі роздуми і загострює

сприйнятливість до етичних переживань. Якщо людина відкидає синій колір, то у неї залишається незадоволеною потреба у спокої. Ігнорування цього кольору відбувається тоді, коли людина уникає розслаблення і не може дати собі можливість відпочити, оскільки зайнята чимось важливим. Вона підсвідомо відчуває, що синій колір може спровокувати ту атонію, перед якою відчуває страх. Атонія найчастіше призводить до депресії, яка лякає, людину, і зустрічі з якою вона уникає.

Зелений колір говорить про потребу в самоствердженні, захисті своїх позицій, агресивності захисного характеру. Зелений колір – це статичність. Тобто це енергія, що дремає. Зелений колір виражає ставлення людини до самої себе. Люди, яким подобається темно-зелений колір, ставлять до себе завищені вимоги і вольовим зусиллям доводять себе до високої фізичної, емоційної або розумової напруги.

Після того, як настає виснаження, людина починає відкидати цей колір. Він здається їй холодним, суворим, несимпатичним.

Червоний колір характеризує потребу у володінні, в досягненні влади. Із тенденцій особистості виділяють пошукову активність, цілеспрямованість, позицію завойовника. При тривалому розгляді червоного кольору частішає пульс, підвищується артеріальний тиск і прискорюється дихання. Той, хто відкидає червоний колір, досить легко дратується, оскільки знаходиться в стані перезбудження. У такій ситуації цей колір здається загрозливим. Звичайно, людина, що уникає червоного кольору, боїться не самого по собі кольору, а емоцій, які він викликає. Так, наприклад, часто червоний колір ігнорують підлітки: він викликає збудження, яке вони сприймають як болісну загрозу їх звичайному стриманому життю. Також червоний колір заперечують військовополонені, які вимушені жити в постійній напрузі. Окрім цього, даний колір можуть відкидати люди, що знаходяться на межі фізичного або психічного виснаження.

Жовтий колір вказує на потребу в соціальній активності, емоційній залученості, в русі, а також в необхідності розкриватися. Вибір жовтого кольору серед інших свідчить про пошук свободи, яка могла б зробити людину щасливою. Якщо разом з цим відкидається синій колір, що позначає спокій, то це вказує на неспокійний, нав'язливий пошук задоволення в об'єкті кохання. Люди, що вважають жовтий найкращим, часто шукають підтвердження своєї значущості, шукають визнання, яке зніме їх внутрішню напругу. У жовтому кольорі поміщена психологічна потреба розкритися. Крім того, встановлена цікава закономірність: люди, які сподіваються, часто вибирають жовтий колір, а ті, хто розчарований або зневірився, його відкидають.

Сірий колір вказує на потребу у відпочинку і заспокоєнні, говорить про прагнення особи до пасивності. Цей колір сам по собі нейтральний. Але коли йому віддають явну перевагу, то хочуть відгородитися, зробити себе недоступним для розуміння інших, не дати зрозуміти свій внутрішній світ. Окрім цього, його заперечення говорить про прагнення знайти спокій, захиститися від оточуючих.

Чорний колір – потреба в незалежності (при чому на рівні протесту), наполегливе неприйняття і негативізм до будь-яких авторитетів і тиску на особистість. Цей колір символізує агресивну завзятість, заперечення «кольорового життя». Він говорить про абсолютну відмову, тобто відмову, рівносильну смерті або стражданню. Часто чорний колір символізує бойовий протест (досить пригадати прапори анархістів). Перевага даного кольору вказує на те, що людина, швидше за все, відчуває нестерпну психічну кризу і випробовує сильний тиск суспільства. Таке явище часто спостерігається в період статевого дозрівання, а також у людей з нервово-психічними розладами. Людина, яка пристрасно любить чорний колір і вибирає його у всьому, виражає протест, перш за все проти своєї долі.

Коричневий колір – потреба в максимальному знятті тривоги, прагнення до комфорту (як фізичному, так і психологічному). По вибору даного кольору психологи можуть сказати про ставлення до власного тіла. Люди, що не сприймають цей колір, не в змозі насолоджуватися приємним. Вони ігнорують стан свого тіла, оскільки просто не встигають до нього прислухатися – зайняті більш актуальними для них потребами. Коричневому кольору віддають перевагу люди, які упевнені, що їх конфліктна ситуація ніколи не вирішиться.

Фіолетовий колір говорить про потребу у відході від реальності, а також про емоційну незрілість, завищені вимоги, що пред'являються до життя. Фіолетовий колір – це суміш червоного і синього, чоловічого і жіночого, активного і пасивного. Це колір завуальованого збудження. Той, хто заперечує цей колір, через схильності до чутливості знаходиться у страсі перед втратою своєї незалежності, боїться, що не зможе контролювати свої відчуття.

Вплив кольорів на організм людини. Механізм багатьох хвороб зумовлений порушенням кольорової гармонії, змішанням кольорів, а також дефіцитом певного кольору, необхідного для життєдіяльності та психічної гармонії. Якщо повернути колір, якого не вистачає, або очистити його від сторонніх домішок, можна відновити порушення рівноваги організму.

Світло і колір – це не що інше, як енергія. Кожний колір має певну довжину хвиль і, звичайно, впливає на живий організм.

Енергія певного кольору дарує людині бадьорість, піднімає настрій, заспокоює. Випромінюючи свою енергію, різні кольори на розумовий, душевний і фізичний стани. Вони можуть довести до нервового зриву або, навпаки, заспокоїти, розслабити. Кольоротерапія належить до найпопулярніших напрямків альтернативної нетрадиційної медицини. Правильно застосовуючи енергію кольору, можна усунути енергетичну блокаду, яка виникла в організмі.

Червоний колір (колір крові) найактивніше діє на кровотворну систему людського організму. Він пов'язаний з утворенням червоних кров'яних тілець, збільшує вміст адреналіну в крові, нормалізує теплообмін. Після дії цього кольору збільшується частота дихання, підвищується кров'яний тиск, частішає пульс, стимулюється кровообіг. Дуже добре цей колір відновлює забарвлення шкірних покривів, сприяє загоєнню ран. Червоний підвищує працездатність, енергетично стимулює організм. Він особливо рекомендується повільним і млявим людям.

Якщо у вас замерзли ноги, бажано одягнути червоні шкарпетки. Якщо вам тяжко на душі, гнітить нудьга, бере за серце журба, слід швидко надіти одяг червоного кольору. Життєвий тонус одразу ж підніметься. Червоний колір підвищує рівень адреналіну в крові, а тому рекомендується носити червоний одяг флегматикам, соням, людям, які важко сприймають рішення і слабо проявляють емоції. Однак треба мати на увазі, що дуже нервовим, дратівливим людям цей колір протипоказаний. Він буде діяти на них, як червона плахта на бика. Не випадково психіатри говорять, що червоний колір – колір, який полюбляють психопати і шизофреніки.

У приміщенні, пофарбованому в червоний колір, на 3-4С° здається тепліше, ніж в помаранчевій кімнаті. Нестача червоного кольору в житті людини може доводити до нервового, психічного або фізичного виснаження, викликати депресію, невпевненість в собі. Але не перестарайтеся! Адже все добре в міру. Надлишок червоного кольору довкола людини може привести до застійних явищ, викликати запальні процеси в організмі. На рівні підсвідомості його надлишок викликає в людині агресивність і жадання наживи.

Жовтий колір навіває оптимізм, поліпшує настрій, активізує ментальні властивості, творчі здібності. Він позитивно впливає на нервову систему і внутрішні органи. Жовтий колір дуже добре стимулює розумову діяльність, допомагає розвитку інтелекту. Він сприяє саморозвитку і знаттю напруги. Крім того, підвищує імунітет, життєрадісність, бореться із застійними явищами і атрофією. Жовто-помаранчевий сприяє творчому мисленню і підняттю настрою. Одяг жовтого кольору стимулює роботу мозку. Ідучи на екзамен,

співбесіду, приступаючи до розумової праці, слід одягнути жовту сорочку, светр, блузку, пуловер, жакет тощо.

У приміщенні перехід від жовтого до синього заспокоює нервову систему. Окрім цього, жовтий колір візуально розширює приміщення. Для роботи і створення ділової атмосфери більш всього підходить жовто-зелений колір, його різні відтінки. Його невеликі дози підвищують ефективність розумової праці, стимулюють мозкову діяльність. На роботі помірні дози цього кольору допомагають добитися успіху під час переговорів, оскільки підсвідомо сприймаються як прагнення до компромісних рішень. Великі «дози» жовтого кольору можуть призводити до застою в шлунково-кишковому тракті, породжувати пожадливість, незадоволеність, дуже високу вимогливість. Недолік жовтого кольору здатний викликати самопринудження, що веде до втоми, а також задрість.

Помаранчевий колір навіває радість і веселість, підсилює стимул до життя, підвищує творчу активність. Він допомагає при депресіях, апатіях, втраті апетиту. Впливає на шлунково-кишковий тракт і підшлункову залозу, стимулює імунітет і роботу щитовидної залози, допомагає в лікуванні будь-яких застійних процесів. Цей життєрадісний колір заряджає організм енергією, допомагає при захворюваннях лімфатичної і статевої систем, стимулює сексуальність. Ще помаранчевий колір використовують при лікуванні захворювань нирок, бронхіту і бронхіальної астми, бешихового запалення, тромбозів і тромбофлебіту.

Халат або рушник цього кольору допоможуть прокинутися тим, хто вранці не може легко прокидатися. Цей колір створює почуття благополуччя, задоволення, веселого настрою. Англійські ендокринологи рекомендують всім хворим цукровим діабетом одягати оранжеві плаття, сорочки, блузи, штани – це знижує кількість цукру в крові. Людина, одягнена в оранжевий колір, - весела, багато сміється і радіє життю, що для діабетиків та ослаблених людей має велике значення. Можна рекомендувати молодим людям, які збираються на побачення, обов'язково одягати щось оранжевого кольору, хоча б майку чи краватку, можна носову хустинку оранжевого кольору покласти в сумочку.

Навколишнє середовище оранжевого кольору (штори, одяг, шпалери тощо) стимулює почуття, пришвидшує серцебиття, не підвищує при цьому кров'яного тиску.

У приміщенні помаранчевого кольору температура здається на 3-4С° тепліше, ніж в синьо-зелених кімнатах. Помаранчевий колір і оранжево-червоні тони бажано використовувати під час прийому їжі: підвищується апетит і стимулюється травлення. Надлишок цього кольору викликає неконтрольовану

сексуальну активність, а його недолік призводить до хронічного перебігу хвороб, млявості й інертності.

Блакитний колір – це заспокійливий колір, який робить тверезими розум і тіло. У кольоротерапії цей колір застосовується для лікування хвороб печінки, для поступово-підвищеного тону ослабленого організму. Одяг голубого кольору виконує антисептичну функцію, зменшує нагноєння ран і порізів. Він позитивно впливає при невралгічних болях, при запаленнях навіть при ракових захворюваннях. Однак при тривалому впливові голубий колір викликає сонливість, пригніченість, втому.

Надлишок блакитного кольору призводить до закупорки судин, дискінезії жовчних проток, а також захворювань сечовивідних проток. Недолік призводить до нервової напруги, високої самокритики і незадоволеності собою.

Блакитний колір підсилює деякі відчуття: довіру, відданість, любов до людей, схильність до самопожертви. Окрім цього, блакитний колір допомагає якіснішому засвоєнню інформації. З цією метою рекомендують забарвлювати кімнати дитячої праці саме в блакитний колір. Також він сприяє встановленню дружніх взаємин, що стане в нагоді для проведення вдалих переговорів.

Синій колір – заспокійливий. Він розсіює увагу, знижує артеріальний тиск, уповільнює частоту дихання і пульсу, відновлює нервову систему і мозкові структури, охолоджує. Відмічено, що температура в синій (синьо-зеленій) кімнаті здається на 6-8 С° нижче, ніж в червоній. Коли людина захворює, перевтомлена або перезбуджена, то потреба в синьому кольорі у неї збільшується. Надлишок синього кольору погано впливає на працездатність, тому керівники повинні враховувати даний аспект при проведенні ремонтів в офісах. На недолік синього кольору вказує підвищена напруженість, тривожність, метушливість, занепокоєння, а також страх при спілкуванні з людьми і страх розслабитися.

Зелений колір має сильний антистресовий ефект, створюючи внутрішню гармонію. Він заспокоює і нервову систему, усуває стан втомленості, надає життєдайних сил втомленому організмові. Зелений колір знімає дратівливість. Активізує регенерацію клітин. «Колір надії» знімає головний біль, дратівливість, втому, стимулює роботу серцево-судинної і статевої систем, роботу гіпофізу, знижує артеріальний тиск.

Надлишок зеленого кольору може сприяти утворенню каменів в жовчному міхурі, закупорці або дискінезії жовчних проток через згущування і концентрацію в них жовчі. На рівні підсвідомості надлишок зеленого, як і червоного кольору, будить жадання наживи в будь-якій людині. Недолік зеленого кольору знижує працездатність, сприяє нервовому виснаженню, втраті віри в свої сили, виникненню постійних сумнівів.

У багатьох медичних клініках весь персонал, зокрема хірурги і стоматологи, перейшли з білих халатів на зелені. Зелений колір допомагає зберегти їм врівноваженість і холонокровність в екстремальних ситуаціях, яких у хірургів буває з надлишком. Цей колір не дозволяє стресу чи хворобі впливати на душевний стан хворого, який знаходиться на з лікарем і медичними сестрами у тісному контакті.

Людина завжди намагається провести час на природі. Рослинний світ, маючи зелений колір, позитивно впливає на оздоровлення організму. Ось чому так корисно бувати в лісі, відпочивати в парку, просто походити серед зелені. Це заспокоює нервову систему, дає можливість обдумати те чи інше рішення. Серед зелені воно буде значно розумнішим і виваженишим.

Зелені кімнатні рослини, догляд за ними чи прогулянка у хвойному лісі компенсує дефіцит зеленого кольору, який характерний для зими.

Ще можна підібрати покривало на ліжко зеленого кольору, влаштувати зелене освітлення у кімнаті.

Рожевий колір допомагає відновленню кісткових тканин, пошкоджених при переломах. Він знімає психічну перевтому і напругу, зцілює від синдрому хронічної втоми. Рекомендується використовувати його в приміщеннях зварювальних цехів. Відмічений цікавий випадок: в американських в'язницях дуже буйних ув'язнених переводили в капери, які були забарвлені в блідо-рожевий колір. Через якийсь час м'язова активність арештантів знижувалася, і вони ставали смирнішими. Рожевий колір допомагає в лікуванні психічних захворювань (в першу чергу дитячих), викликаних недоліком любові. І ще одне цікаве спостереження: по підлозі, пофарбованій в рожевий колір, люди ходять з побоюванням. Ось і робіть висновки.

Фіолетовий колір дуже добре очищає організм від негативних енергій і шлаків. Він допомагає відчувати легкість в тілі і робить ясным світосприймання людини. Крім того, фіолетовий колір добре лікує кістковий мозок, покращує роботу легенів і серця, сприяє збільшенню витривалості організму.

Зловживання фіолетовим кольором може викликати сильну втому. Отже, якщо ви останнім часом дуже хочете придбати якусь річ фіолетового кольору, значить, вам вже пора у відпустку – організм вимагає.

Білий колір (колір свободи) використовується при лікуванні болів різного характеру і в лікуванні організму на тонкому рівні. Цей колір підживлює енергетично, наповнює спокоєм, світлом душу кожної людини. Цим кольором не слід зловживати. «Перебір» білого діє дратівливо на нервову систему.

Сірий і срібний кольори добре знищують віруси, стимулюють кровоносну систему і кровотворні органи. Але слід уникати суцільного сірого кольору в

приміщеннях і офісах. Відмічено, що в таких місцях люди довго не затримуються, лише в разі крайньої необхідності.

Чорний колір досить важкий і в лікуванні застосовується в основному для відновлення кісткової системи після серйозних захворювань і травм. Він наповнює внутрішньою тишею, збільшує амбітність і гординю.

Як продукти різного кольору впливають на організм. Наше здоров'я, звичайно, залежить не тільки від кількості споживаних вітамінів і мінералів. Найчастіше більш вагомий внесок в наш настрій і самопочуття вносять так звані колірні складові. Було доведено, що колір їжі може як поліпшити травлення, так і знизити апетит.

Крім відтінків їжі, на апетит впливають освітлення і навколишнє оточення. В 2010 році в Європі був проведений експеримент: звичайні продукти харчування за допомогою особливого освітлення набули невідповідних своєму природному кольору відтінків. Так, м'ясо стало сірим, молоко перетворилося на щось фіолетове, а зелений горошок раптом став червоною ікрою. Запрошені добровольці (досить голодні) здивували експериментаторів: більшість з них не доторкнулися до приготованих страв, а ті, хто все-таки зважився на це, відчули нездужання.

Головний мозок людини отримує інформацію за допомогою органів чуття, формуючи таким чином сприйняття навколишнього світу. Шість органів чуття – це очі (зір), ніс (нюх), язик (смак), шкіра (дотик), вуха (слух) і вестибулярний апарат (відчуття рівноваги та положення в просторі). Що відбувається, коли ми бачимо, наприклад, яблуко? Зорове сприйняття є першорядним, воно запускає процес слиновиділення. Нюх і смакові відчуття, в свою чергу, підключаються до цього процесу, формуючи цілісну картину.

Під час вживання їжі повинно бути як відповідне освітлення, так і правильне сервірування приготованих страв. Наприклад, для поліпшення апетиту і засвоєння їжі рекомендують сервірувати на посуді в жовтих, помаранчевих і червоних відтінках, освітлення також повинно бути яскравим. Для тих, хто звик утихомирювати свій апетит, радять приймати їжу при слабкому освітленні, посуд при цьому повинен бути темних відтінків – бордового, синього або чорного.

Правильний вибір продуктів потрібного кольору дозволяє впоратися з нездужанням, оскільки відсутність у раціоні їжі певних кольорів може призвести як до фізичної, так і до душевної втоми та розладів.

Білий колір. Така їжа білого кольору, як рис, молоко, картопля, макарони, багата на вуглеводи. Продукти білого кольору зменшують дратівливість і виводять з організму токсини. Надають заспокійливу дію і очищають організм від токсинів. Рекомендований людям з підвищеною агресією. Молоко

отримують люди на шкідливих виробництвах при роботі з хімічно активними речовинами. Рис рекомендований для очищення організму при дієтах. Часник і цибуля мають бактерицидну дію. Біле м'ясо курки, білу рибу відносять до дієтичних продуктів.

І все-таки з продуктами білого кольору слід бути обережним. Білий - синтез усіх кольорів, безліч продуктів білого кольору містять багато калорій (цукор, білий хліб і будь-яка здоба, необезжиренные молочні продукти: сметана, вершки, жирний сир).

Червоний колір. Буряк, болгарський перець, полуниця, помідори і вишня підвищують працездатність і стимулюють обмінні процеси, покращуючи кровообіг. Допомагають у боротьбі з поганим настроєм і депресією. Кавун, папайя і томати містять ліколен – антиоксидант, який сприяє зміцненню серцевого м'яза і допомагає в боротьбі із серцево-судинними захворюваннями. Сприяють очищенню шкіри. Надають людям оптимізм та активність. Буряк сприяє накопиченню енергії, гранат корисний при зниженому гемоглобіні, помідори необхідні вагітним і годуючим матерям. Червоних овочів та фруктів багато, крім вищезгаданих, це улюблені ягоди малина і полуниця, кавун, червоні яблука, всі вони є антиоксидантами, вони допоможуть позбутися від поганого настрою.

Помаранчевий колір. Помаранчеві продукти (морква, кукурудза, манго, апельсин, гарбуз, абрикоси, хурма. ін.) містять речовини, що сприяють відновленню м'язової тканини, приводять в порядок нерви, поліпшують зір і надають загальнозміцнюючу дію. Як правило, містять бета-каротин і вітамін С, тому зміцнюють імунітет. Це колір сонця, «сонячні» фрукти підвищують настрій і розсіюють нудьгу. Ці продукти, немов сонце, «зігрівають», роблять людей доброзичливими. З чим пов'язують холодний Новий рік? З мандаринами! Помаранчевого кольору багато серед фруктів і овочів, це гарбуз - королева овочів, морква, це східна хурма, улюблені дітьми апельсини і мандарини, абрикоси. А помаранчева обліпіха - джерело вітамінів. На Сході кажуть, що помаранчеві овочі сприяють появі креативних ідей, допомагають творчим людям, і посилюють статевий потяг.

Але варто відзначити, що вживання великої кількості помаранчевих фруктів може призвести до діатезу, крім того, вони часто є алергенами.

Жовтий колір. Жовті продукти (лимон, сир, ананаси, яблука, банани) містять флавоноїди, сприяють зміцненню клітинної тканини і судин, стимулюють роботу шлунково-кишкового тракту, корисні при атеросклерозі. Ананаси сприяють кращому розщепленню жиру (але фрукти жир не розщеплюють!), жовті яблука зазвичай солодкі, їх люблять діти, лимон допомагає зміцнити імунітет. Жовті абрикоси, жовтий перець, жовта морква -

не зовсім типові кольори цих плодів, відрізняються надзвичайною насолодою. Диня - взагалі окрема розмова. А ще золотисто-жовтим буває мед. Крім того, жовта кукурудза, горох - поживні і корисні продукти. Мудрий Схід говорить про веселощі й радіщі, що супроводжують цей колір продуктів, крім того, він активізує роботу мозку, тому необхідні дітям.

Покращують апетит, очищують кров, стимулюють травлення. Містять велику кількість вітаміну С і каротиноїдів. Гірчиця і куркума містять антиоксидант куркумін, що допомагає в боротьбі з запальними процесами в організмі. Підвищують розумову і фізичну активність, швидкість сприйняття інформації, піднімають настрій.

Вид жовтих продуктів сприяє підвищенню апетиту, тому, щоб не з'їсти занадто багато, краще все-таки ці продукти розбавляти іншим кольором, наприклад зеленим. Жовті фрукти також можуть бути алергенами.

Зелений колір. Зелені продукти (листовий салат, зелений горошок, брокколі, зелений виноград) активізують роботу імунної системи, сприяють боротьбі з інфекціями, володіють бактерицидними діями, загоюють рани, допомагають виведенню токсинів, корисні гіпертонікам і людям з надмірною вагою, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують зір, знімають напруження. Зелені овочі зазвичай навіть не перераховують, їх надто багато. Кажуть: зелені листові овочі (капуста, салат), зелень (кріп, петрушка, зелена цибуля). А крім того, є зелені яблука, огірки, екзотичні авокадо і вже не дуже екзотичні ківі. Є зелені боби, наприклад маш, зелені оливки, багаті незамінними амінокислотами.

Фрукти і овочі зеленого кольору містять багато вітамінів і корисних речовин, таких як лютеїн (природний антиокислювач), вітаміни групи В, А, С, К, Е, калій і фолати. У вашому щоденному раціоні харчування обов'язково повинні бути продукти зеленого кольору. Їжа зеленого кольору допоможе впоратися з будь-якою нестачею або надлишком їжі. Щоб зберегти хлорофіл, зелені рослинні продукти краще їсти сирими або піддавати мінімальній тепловій обробці.

Вважається, що зелений колір заспокоює, притупляє почуття голоду. Тому перед сном можна з'їсти яблуко або салат. А ще він допомагає зменшити стресовий стан, розсіює негативні емоції, сприяє повноцінному сну. Вживання зелених фруктів або овочів стимулює роботу мозку на пошук вирішення проблем. Іноді подібні рішення приходять навіть уві сні.

Негативне в зеленому. На світлі картопля зеленіє, в ньому виробляється соланін – природний отрута, небезпечний для людини, не руйнується навіть при тривалій варінні. Зелений колір мають нестиглі плоди. В теплі при великій вологості з'являється зелена цвіль на хлібі. Металевий зелений набувають

зіпсована риба і м'ясо.

Синій колір. Сині продукти (темний виноград, картопля з фіолетовою шкіркою, сливи, чорниця, смородина) – досить рідкісний у природі колір. Надають його продуктів антоціани, які є антиоксидантами. Ці продукти захищають кровоносні судини і покращують зір, зменшують тахікардію, м'язовий біль і напругу, охолоджують та заспокоюють. До синіх можна віднести прекрасні сині ягоди ожини, лохини, чорниці. Вони знижують тиск і покращують зір. Також є поживні сині водорості. Синій колір мають ягоди жимолості. Виведені сині сорти малини і садової суниці.

Синій колір знижує апетит. Охочим схуднути рекомендують їсти в посуді синього кольору. Синій, як і зелений, колір мають деякі зіпсовані продукти і цвіль.

Фіолетовий колір. На відміну від синіх, фіолетові овочі та фрукти зустрічаються частіше, та й багато синіх, швидше, фіолетові. Фіолетові баклажани, червонокочанна капуста, виноград, слива, східна ягода - тутовник. Фарбують в фіолетовий колір також антоціани. Вони необхідні для роботи головного мозку, поліпшують пам'ять. Відзначена здатність фіолетових овочів виводити з організму токсини. Особливо славиться цим буряк. Виноград, баклажани, ожина. Зміцнює імунну систему, зменшує біль в очах, допомагає при ревматизмі, нервових розладах і хворобах сечового міхура.

Особливий відтінок фіолетового (бордовий, бузковий) надає бетанидин – флавоноїд. У присутності цієї речовини краще засвоюється вітамін Е, який називають жіночим вітаміном. Він необхідний вагітним, покращує стан шкіри і волосся.

Фіолетові овочі краще запікати при варінні бетанидин руйнується. Фіолетовий колір на Сході пов'язують з вищим рівнем духовного розвитку, медитацією. Він теж заспокоює, але заспокоєння це медитативний, сприяє роздумів, роздумів, зосередження. Негативне у фіолетовому таке ж, як у синьому і зеленому.

Блакитний колір. Слива і лохина допоможуть у боротьбі зі стресом і зменшать головний біль. Їжа блакитного кольору має антисептичну, антибактеріальну та антигрибкову дію, допомагає при хворобах горла.

Коричневий колір. Коричневий колір – це колір багато хто не люблять. Але от якщо заговорити про каву і шоколад, то сприйняття кольору стає зовсім іншим. Є ще коричневий рис і коричневий цукор, коричнева квасоля, гречка. Коричневими бувають деякі сорти меду (гречаний). Всі ці продукти сприяють відновленню сил, надають енергію, підвищують настрій. А ось серед овочів та фруктів цей колір зазвичай присутній тільки в шкірці (картопля, деякі зимові сорти груш, ківі). Правда, є фініки – надзвичайно корисний продукт, який

цілком може замінити цукор.

Коричневі продукти рекомендовані при ослабленні слуху, хворобах очей. Квасоля містить повноцінний білок, може замінити білки тваринного походження. Коричневі продукти корисні при захворюваннях легенів. Вживання таких продуктів практично не має протипоказань.

Він не належить до основного спектру кольорів, але і про нього не слід забувати. Кава, чай або шматочок шоколаду – на ваш вибір. Стимулює мозкову активність і підвищує працездатність. На Сході вважають, що споглядання коричневого відкриває духовне бачення.

Деякі продукти, зокрема овочі та фрукти, при варінні набувають коричневий колір. Майже всі овочі і фрукти, починаючи псуватися, набувають коричневий колір.

Теплі і холодні кольори. Дієтологи радять не віддавати перевагу одному кольору, а страви складати доповнюючими кольорами: теплими і холодними, легкими і важкими.

Теплі кольори – це жовтий, помаранчевий, червоний, теплим можна віднести відтінки коричневого. Вони присутні в продуктах рослинного і тваринного походження. Це овочі та фрукти, які перелічені вище. Це крупи: пшоно, пшениця. Морепродукти – краби, ікра, червона риба. З м'ясних корисних продуктів це індичка. Напої теплих кольорів – чай, шипшина, соки відповідних кольорів, кава. З корисних солодоців – сушені фрукти (курага, фініки, цукати), шоколад. Ну а з спецій це шафран, червоний перець, кориця, цикорій.

Холодні кольори – інша область спектру, це зелений, синій, фіолетовий, до холодних відносять білий колір. Більшість овочів і фруктів перераховано вище. Злакові, бобові, кукурудза, горох, жито, квасоля. Практично вся риба холодних кольорів. Всі сорти м'яса, при варінні стають сірими, відносять до холодних. Напої відповідних кольорів і кисломолочні. Спеції – есенція, ванілін, товчена зелень, лавровий лист, хмелі-суннели.

Яким чином це можна застосувати в дієтології? Холодні кольори сприяють швидкому насиченню і зменшують апетит. Теплих продуктів можна з'їсти більше, ніж треба, вони як би змушують довше залишитися за столом і з'їсти ще трохи.

Але кожен колір володіє унікальними властивостями і важливий при здоровому харчуванні. Різноманітна колірна гамма надає оптимізм, підвищує якість життя. Тому лікарі рекомендують урізноманітнити свій раціон колірною палітрою.

2. Деякі методики використання кольоротерапії у роботі із молодшими школярами

Одна з методик у цій сфері – метод зміни кольорового мисленнєвого екрану, розробленого Піфагором. Учений встановив, що коли людина заплющить очі, то перед її мисленнєвим поглядом з'являється екран – частіше сірого, темного, світлого, блакитного, зеленого, червоного кольору, з кольоровими плямами, блискавками та ін.

Цей метод варто використати у роботі щодо відновлення фізичного стану дитини після хвороби, а також для корекції психологічного стану (страху, інертності, пасивності, замкнутості, перезбудливості та ін.). Учневі пропонується заплющити очі і подумки уявити перед собою екран, а потім змінювали його за допомогою словесної команди (установки), залежно від поставленого завдання. Ці вправи виконуються у комплексі з фітотерапією.

Для дітей із розвиненою уявою застосовують мисленнєву картину – «бачення»: заданий колір, як туман, виходить із голови дитини і розливається навколо, як свічення. Перед цим «втираються» «погані» кольори, а потім доповнюються свічення «добрих» кольорів.

Після таких вправ учні перестають боятися відповідати на уроках, стають активнішими у спілкуванні з однокласниками, впевненішими в собі. Інші діти починають краще навчатися, виявляють більший інтерес в одержанні додаткових знань, які не стосуються навчального матеріалу. Підвищується інтерес до читання науково-популярної літератури.

З лікувальною метою необхідно дозувати кольори аналогічно всім цілющим засобам.

Колір – це хвиля, хвиля – це енергія. Так, передозування кольорів, наприклад, оранжевого і жовтого, замість тонізації викликає збудження, підвищується вироблення жовчі.

Слід враховувати взаємозв'язок усіх органів чуттів – зору, слуху, нюху та ін., які формують у психіці кольорові та зорові асоціації, аналогічно утворенню умовних рефлексів.

Використовують й інші методи, а саме:

- пропонувати батькам одягати дітей в одяг певного кольору, тканини (вовна, бавовна), а також шкіри, хутра (за можливості);
- створювати певну кольорову гаму в інтер'єрі класу (особливо під час загострення різних респіраторних захворювань, тобто під час зміни температури на вулиці);
- використовувати необхідний кольоровий потік як для зняття втоми, так і для підвищення енергетики організму;
- пропонувати вживати їжу певного кольору;

- застосовувати посуд і предмети сервіровки столу для покращення функцій травлення і нормалізації апетиту (ця вимога повинна виконуватись і вдома).

Фарбуючи приміщення (класну кімнату), необхідно враховувати вплив кольору залежно від його просторового розташування.

Червоно-жовтий – збуджуючий увагу, важкий, теплий, близький, агресивний; виглядає представницьким, тверда опора, надійна опора.

Жовтий – променистий, збуджуючий; легкий; неспокійний; піднесений.

Синій – легкий; далекий, холодний, прохолодний, тихий, віддаляючий; вишуканий, приємний.

Ультрамарин – відносно важкий, фоновий, твердий; глибокий, холодний, спокійний, поглиблюючий; вишуканий, глибокий, діловий.

Зелений – захисний, накриваючий; обмежений, середньо фоновий, м'який, природний.

Із наведеного вище видно, що від того, як пофарбоване приміщення, можуть змінюватися його пропорції і, навпаки, вплив кольору в приміщенні залежить від зони його розташування. Верхня частина приміщення оцінюється за своєю «вагою», середня (стіни, вітрини) – за близькістю, дальністю, теплою, холодністю. Нижня частина (підлога) – за фізичним відчуттям (надійний – ненадійний, сприяє бажанню пробігтися або йти повільно, гальмуючий). Під час фарбування приміщень не використовуються насичені тони, але і ненасичені на великих площах починають діяти так, як діють насичені на маленьких дітей. Підхід до кольорового оформлення навчальних класів має бути індивідуальним. Функції, форми і колір необхідно органічно поєднувати між собою.

Для того, щоб виявити, чи достатньо школярі отримують домашнього тепла, можна використати кольоровий тест Фрілінга. Дати дитині аркуш білого паперу і запропонувати уявити, що з нею бажає подружитися яка-небудь зовсім чудова і добра тварина. Який вигляд вона матиме? Якого кольору буде? Нехай дитина намалює цю тварину кольоровими олівцями.

Інтерпретація за тестом Фрілінга:

- Немає переваги вибору: ультрамарин, червоний, червоно-оранжевий або пурпуровий. Дитині потрібне сильне і добре керівництво. Вона затишно почувається у батьківському домі і легко знаходить друзів.
- Якщо переважають ніжні й теплі тони, особливо рожевий, пурпуровий, жовто-зелений або небесно-блакитний, – дитина почувається дещо самотньо і добра тварина уявляється їй чимось на вагу бажаного подарунка. Такій дитині необхідні більше любові, і,

крім цього, ви повинні потурбуватись, щоб вона знайшла собі нових друзів.

- Перевага коричневих тонів – дитина потребує захисту. Можливо, що вона лише натуралістично зобразила звичайний колір хутра тварини – про це можна сперечатися.
- Багато контрастів – червоний, червоно-оранжевий разом з чорним, коричневим – дитина більше прагне до самостійності, проявляє свою упертість. Свого «товариша» вона уявляє як такого, що навіює страх.
- Багато червоного і червоно-оранжевого – дитина хоче відстояти своє місце, зараз вона дещо пригнічена.
- Перевага жовтих тонів – майже завжди йдеться про дуже нервову дитину, котра не може зосередитись на чомусь конкретному. Можливо, у неї є віртуозна обдарованість, але ви повинні її розвивати і поглиблювати.
- Прихильність до зелених тонів у відповідному віці означає початок пубертату.
- Багато сірого означає – дитина боїться, що їй відмовлять.
- Багато чорного – страх перед невідомим. Дитина потребує захисту і теплоти.
- Багато білого – неусвідомлений вияв страху перед об'єднанням свого життєвого світу (дитині потрібні казки, можливість майструвати щось, а не телевізор!).
- Багато коричневого – прагнення до свободи.
- Багато пурпурового – страх перед стороннім впливом.
- Багато рожевого – страх бути самотнім.
- Багато зеленого і трав'яної зелені – які-небудь психологічні бар'єри, зовні часто проявляються як надмірна образливість. Спілкування з реальністю часто порушене (мрійник).
- Якщо ж головний колір – ультрамарин, то, можливо, йдеться про певну іпохондричність (хворобливий стан людини, що характеризується надмірним занепокоєнням, страхом за своє здоров'я), а також про те, що дитина боїться власного дому.
- Якщо в основному фіолетовий і пурпуровий – то, за наявності природної життєвої сили, мова йде про страх магічно-потойбічний (можливо, вдома є старі та хворі родичі).

Тема 8

Світлотерапія, звукотерапія як засоби забезпечення екології дитинства

План

1. Світлотерапія.
2. Очищення та лікування звуком (звукотерапія).
 - 2.1. Словотерапія.
 - 2.2. Вокалотерапія.
 - 2.3. Музикотерапія.

Використані і рекомендована література

1. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк / Тернопіль: Астон, 2004. – С. 49-54.
2. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч.2. Культура здоров'я молодшого школяра. 1-4 класи. Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Укл. В.І.Шахненко. – К.: ІСДО. 1995. – С. 166-169.
3. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 276-277.
4. Шоломович С. Зінич Р., Рудченко І., Методика музичного виховання в дитячому садку. - К.: Музична Україна, 1979. – 70 с.
5. Шушарджан С.В. Музикотерапия и резервы человеческого организма. – Москва: АОЗТ “Антидор”, 1998. – 363 с.
6. http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/zvukova-ataka

1. Світлотерапія

Світлотерапія є нетрадиційним методом лікування. Спирається вона на природне явище – світло. Тобто це лікування за допомогою світлових променів і хвиль.

Світло – це енергія, це джерело життя. Сонячне світло підтримує життєві цикли на всій нашій планеті. Древні люди вже давно знали про цілющі його властивості, хоча не могли пояснити його дії. Пройшло багато років, і в XIX столітті данський лікар, Нільс Фінсен, представив першу розробку в області світлотерапії. Ця людина в 1903 році стала володарем Нобелівської премії в галузі медицини за свою наукову роботу про лікування світлом.

Сьогодні вже доведено, що світло перетворюється в нашому організмі в електрохімічну енергію. Ця енергія активізує біохімічні процеси в клітинах, тим самим зміцнює імунітет і стимулює обмінні процеси.

Світлотерапія може бути природною і штучною.

У природній використовують сонячні промені. По-іншому вона називається «геліотерапією». Ще наші древні предки шанували сонце і поклонялися йому. Поступово сонце стало божеством у всіх народів, адже саме сонце – джерело життєвої енергії, сили, тепла і здоров'я. Древні ескулапи, такі як Гіпократ, Авіцена і Гален, призначали сонячні промені для лікування багатьох захворювань. Біоенерготерапевти стверджують, що ранкові промені очищають всі тонкі структури і спалюють негативну енергію. Крім того, ранішнє сонце наділяє клітини людського організму божественним світлом і поповнює ослаблену енергію.

Деякі «рецепти» геліотерапії.

Намагатися щодня вітати ранкове сонце. Для цього протягнути назустріч йому долоні, відчутти його енергію, відчутти теплі промені сонячним сплетінням. Подякувати сонечку за цілющу енергію і послати йому свою любов. Ця вправа допомагає укріпити імунну і нервову системи, а також опорно-руховий апарат.

На хворобливих ділянках можна проводити сонячний масаж. Для цього необхідно направити сонячний промінець через збільшувальне скло на шкіру і виконати ним кругові рухи. Важливо не перестаратися, час проведення такого масажу – усього 3-5 хвилин.

Для лікування захворювань очей необхідно дивитися на сонце. Окуляри в цьому випадку не потрібні. В цій вправі необхідно дотримуватися міри, а при появі неприємних відчуттів або різей потрібно зупинитися. Найкращим часом вважають – 10 хвилин після сходу і 10 хвилин перед заходом сонця. Починати необхідно з 10 секунд, а потім можна доводити цей час до 3-5 хвилин. Після регулярних процедур (20-25 днів) настає покращення.

Для того, щоб отримати заряд енергії і прекрасний настрій необхідно не пропускати схід сонця у великі церковні свята (Благовіщення, Пасха, Трійця, ін.). У цей час бажано протягом 40 хвилин милуватися красою природи і сонечка. Приймати дар сонця для того, щоб користуватися ним у майбутньому.

2. Очищення та лікування звуком (звукотерапія)

Наш світ прекрасний. Але він би не був таким без численних звуків, які нас постійно переслідують. Ці звуки іноді дуже сильно відрізняються один від одного. Всі звуки можна розділити на ті, які непомірно дратують і навпаки ті, які подобаються і до того ж навіть корисні. Люди стали помічати дію тих чи

інших звуків на людину та її організм, ці знання поступово збиралися і систематизувалися.

Звукотерапія сьогодні – це методика чи набір методик оздоровлення людини засобами вібрації, яку чуємо і яку називаємо звуком.

З фізики відомо, що звук – це хвиля. Як будь-яка хвиля, він має свою частоту вібрацій (коливань). І як будь-яка хвиля, він діє на організм незалежно від того, уловлюємо ми її ритм чи ні. У нашому організмі теж закладений свій ритм і гармонія. Якщо організм ослаблений, пригноблений, знаходиться в депресивному стані, то для гармонійного здорового існування йому не вистачає стимулюючих звуків. Пропускаючи через себе їх вібрації, клітини самі налаштовуються на здоровий, оптимістичний лад.

Люди стали помічати дію тих чи інших звуків на людину та її організм, загалом. Поступово ці знання збиралися і систематизувалися. Їх ще й зараз не так вже й багато, але достатньо для того, щоб звукотерапія стала вважатися окремим напрямком у медицині, хоча ще й малодослідженим.

Звукотерапія – частина медицини, яка ще й сама ділиться на кілька складових: тонінг, спів мантр, слово терапія, рифмо терапія, музикотерапія, вокалотерапія, дзвонотерапія, резонансно-частотна терапія, техніка акустичного захвату, камертонна терапія, віброакустична терапія, звукова акупунктура, техніка покращення слуху, ін.

2.1. Словотерапія

Значення мови різнопланове. Вона служить не лише для спілкування, обміну інформацією і вираження емоцій, але також здатна впливати на людську поведінку і стан здоров'я, кодуючи організм тим чи іншим чином.

Слова впливають на людину на декількох рівнях: логічно-інформаційному (він пов'язаний з тим явищем або предметом, який позначає слово, тобто з поняттям), емоційному (приміром, коротенький простий вірш може викликати у читача сильне емоційне переживання), звуко-ритмічному (коли слова впливають через самі звуки і їх ритм).

Звук, оформлений у слово, ще здавна використовували як засіб оздоровлення. Приміром, багаточисельні тексти так званих *«замовлянь»* (від дитячих хвороб, від ударів, кровотечі, ін.) збереглися в рукописних збірках і слідчих справах про чаклунство XVII-XVIII століть. Лікувальні замовляння поєднувалися з масажем, елементами гіпнозу, хворому давали пити «наговорену» воду, радили дотримуватись тих або інших правил і заборон. Майже всі замовляння звертаються до заступництва надприродних сил, богостворених стихій, світил: «Місяць, ти Місяць – срібні ріжки, золоті твої

ніжки! Зійди ти, Місяць, зніми мою зубну скорботу, понеси біль під хмари...»; «Матінка Зірка Вечірня, Уранішня, Північна! Як ви тихо потухаєте – так би і хвороби, і скорбота в рабі божому (ім'я) потухали і обминули – денні, нічні і північні». Усвідомлення виняткової сили магічних слів підкріплювалася тим, що тексти замовлянь усно, як реліквія передавалися з покоління в покоління, від старших до молодших. Неабияке значення має той факт, що навіть щеплена християнством думка про гріховність чаклунства не відвертала від віри в магію слова.

Слово використовують у мовному оформленні звернення людини до Бога або до інших вищих сил (Діви Марії, ангелів, святих) – *молитві*. В латинській мові дієслово «orare» має значення «говорити» і «молитися». Саме завдяки слову, мові молитва посідає виняткове місце у релігіях усіх культур. Словесне звернення до невідомих «слухачів», володіє здатністю впливати не лише на душевний стан, світогляд і характер людини, але і безпосередньо викликати в її тілі благотворні фізичні (фізіологічні) зміни. Християнська молитва має здатність вбивати хвороботворні бактерії в людському організмі. Так, приміром, у воді з вмістом кишкової палички і золотистого стафілокока після прочитання молитви «Отче наш» і осяння хресним знаменням, кількість шкідливих бактерій зменшується майже в сто разів. Зниження рівня холестерину в крові, нормалізація артеріального тиску, поліпшення роботи серця, уповільнення ритму дихання – ось приклади інших благотворних впливів молитви.

Одним із давніх видів зцілення звуком є *тонінг*. По своїй сутності – це протяжне приговорювання різних (найчастіше голосних) звуків для створення резонансу емоційного, духовного чи фізичного тіла. Одна з найпотужніших практик є воднораз і найприроднішою. Ми інтуїтивно застосовуємо її, коли стогнемо чи охаємо, якщо відчуваємо біль. Це чудовий засіб для розслаблення, покращення здоров'я і розширення свідомості.

При проведенні тонінгу необхідно пам'ятати, що звук, який вимовляється, повинен бути рівним і однієї висоти на початку, усередині й наприкінці, тобто не можна починати надто голосно й низько, а закінчувати, приміром, слабким писком.

Звук «А-А-А» змушує вібрувати груди, стимулює верхню частину легенів, усуває загальну напругу. Його слід проспівувати, ніби, заколисуючи дитину.

Звук «В» нормалізує роботу нервової системи, головного й спинного мозку.

«ГО» використовують за хвороб печінки, жовчного міхура, сухожилля й очей. Під час вимови руки слід тримати на ділянці печінки.

«ДОН» помічний у разі захворювань селезінки, шлунка, м'язів рота. Руки - на сонячному сплетенні.

Звук «Е-Е-Е» чистить організм енерго- інформаційного від бруду, створює навколо людини бар'єр для захисту від забруднення, зурочень.

«ІЄ» благотворно діє на серце. Його треба проспівувати.

Звук «Н» змушує вібрувати головний мозок, активізує його праву половину й лікує хвороби мозку, а також розвиває інтуїцію й творчі здібності.

«НГ», промовлений без напруги, стимулює гіпофіз і розширює творчі можливості людини.

«НГОНГО» благотворно діє на шлунок, печінку й сонячне сплетення. Більш високе звучання лікує гайморит.

«МПОМ» треба вимовляти так, як ніби граєте на трубі. У результаті нормалізується робота серця.

«РЕ» допомагають зняти стреси, страхи, заїкання.

«ПЕОХО» дуже благотворно діє на дихання, активізує серце.

Звук «О», що переходить в «Е». «О» - гармонізує, а «Е» стимулює горло, парашитоподібні залози, трахею. «Е» треба намагатися співати на високих тонах.

«ОЙ» сприяє роботі прямої кишки. Цей звук звучить, як ВОЇ, його можна підвивати.

«СІ» знімає напругу, коли людина чимось налякана.

«ТЕ» зміцнює серцево-судинну систему.

Під час вимовляння звуку «І» вібрують голосові зв'язки, гортань і вуха, виникають коливання в голові, з тіла виводяться шкідливі вібрації, поліпшується слух, відбувається очищення мозку, очей і носа.

«ЧЕН» (правильніше «ЧЖЕН») рекомендується вимовляти в разі захворювань серця, тонкої кишки, язика. Вимовляти потрібно 9 разів. Руки при цьому слід покласти на ділянку серця.

«Шен» (майже «ШАН») застосовується для лікування хвороб легенів, товстої кишки.

Звуки «Ю» і «ЮЯ» сприятливо діють на нирки та сечовий міхур, чистять і наповнюють енергією. Кількість вимовляння за одну процедуру коливається від 9 до 12 разів. Долоні при цьому лежать на куприку.

Промовляючи «ЧУААА» 5-8 хв. уранці, натискаючи при цьому легко на живіт, можна схуднути.

Існує унікальний даоський комплекс оздоровлення, який називається практикою «Шести Цілющих Звуків». Ці звуки, які вимовляються на видих, блоготворно впливають на легені, нирки, печінку, серце, селезінку і підшлункову залозу, регулюють енергообмін організму, виганяють жар з

органів, виводячи з ним усе, що віджило. Комплекс вправ впливає на п'ять головних органів і енергообмін людини. Гармонія цих шести елементів власне і забезпечує наше здоров'я. Дана методика надає не лише лікувальну дію на хворі органи, але має й величезну профілактичну дію. Комплекс впливає на енергетичний обмін організму людини.

Цілющий звук легенів. Звук схожий на повільне зміїне шипіння, вимовлене на видиху: С-С-С-С-С-С-С. Звук виробляється лише на видиху! Щоб позбавитися проблем із легенями, достатньо практикувати цю вправу. Існують і підсилювачі цих ліків. Наприклад, виконання деяких рухів значно прискорює і підсилює дію на легені цілющого звуку. Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Очі розплющені. Руки лежать на колінах долонями вгору. Увага зосереджена на легенях. Повільно переглядаючи, уявляємо їх розташування усередині грудної клітки, намагаємося відчутти їх усередині себе. Якщо це не виходить, то можна уявити легені як картинку у книзі, яка розташована у вас в грудях. Виконуємо глибокий вдих на 4 рахунки. Перші три дні не включаємо в процес дихання діафрагму. На четвертий день вдихаємо, залучаючи до процесу діафрагму, грудна клітка – в спокійному стані. Видих виконується також на 4 рахунки. Легко видихаємо, виголошуючи звук С-С-С-С-С. Коли практикуючий доводить цю вправу до досконалості, то звук, що вимовляється, стає ледве чутним: може здаватися, що цей звук видають не голосові зв'язки, а власне легені. Під час видиху уявляємо, що легені наповнені яскравим білим світлом. Після закінчення вправи долоні повертаються у вихідне положення – на коліна. Далі виконуємо 2-3 звичайних вдихи. Повторюємо цю дихальну вправу мінімум 3 рази. Не треба засмучуватися, якщо щось відразу не виходить. З часом, за умови щоденних занять практикою, можна опанувати вправи досконало. Протягом заняття рекомендується виконувати вправу 3-6 разів, але максимальна кількість дозволяється в тому випадку, якщо достатньою мірою опановано усі шість цілющих звуків.

Цілющий звук нирок. По даоському вченню нирки – це сховище праенергії (найтонша форма ефіру – акаша, яка зберігається при розчиненні світу). Працюючи нирки перетворюють «поклади копалин пального» в енергію. При виконанні цієї вправи найбільш ефективним є черевне дихання, яке виконує функції власне дихальної практики, а також масажує нирки. Черевне дихання регулює внутрішнє наповнення організму енергією. Другий цілющий звук виголошується так: ЧУЕЙ. При цьому перша частина виголошується швидко, розтягуючись в другій частині, Ч-У-Е-Е-Е-Й. Це звук нирок. Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Ноги разом (коліна і гомілки стикаються). У думках фіксуємо увагу на своїх нирках. Вони розташовуються симетрично, по обидві сторони хребта, нижче грудної клітки. Виконуємо

глибоке черевне дихання. З видихом нахилиємо тіло вперед і обхвачуємо руками коліна, зчепивши при цьому кисті рук. Руки не розтискаємо, тягнемось тулубом назад, немов би випрямляючись. Тягнемось до тих пір, поки не відчуємо напругу в спині і в нирках. Не піднімаючи голови, намагаємось поглянути вгору, трохи нахиливши голову на бік. Робимо цей рух без особливого навантаження. Видихаємо повільно, настільки тихо, наскільки це можливо. З видихом виголошуємо цілющий звук: Ч-У-Е-Е-Е-Й. Одночасно підтягуємо до хребта живіт. При підтягуванні живота уявляємо, як з тканин, що оточують нирки, видавлюється надлишок тепла або холоду залежно від ваших відчуттів. Видих очищає нирки від відпрацьованої енергії. Далі уявляємо, що обидві нирки насичуються чистим блакитним кольором. З видихом нирок виходять усі неприємності, переживання і страждання. Повертаємось у вихідне положення, сидимо рівно, заклавши очі. Дихаємо вільно. Зосереджуємось на тому, що відбувається з нирками: вони отримали свіжий приплив енергії, яка перерозподіляється в них. Виконати вправу необхідно не менше 3 разів. Найчастіше вправу треба виконувати взимку, оскільки, за вченням даосів, цей час є несприятливим для нирок.

Цілющий звук печінки. За теорією древніх даосів, злість, яку відчуває людина, накопичується в печінці: тому вона стає жорсткою і твердою. Очищенню і омолодженню печінки сприяє вправа, в якій використовується цілющий для печінки звук. Ця вправа допомагає позбавитися від негативних емоцій, перетворити їх на емоції позитивні. Тобто злість, накопичену багато років в печінці, ми перетворимо на добро. Злість використовуємо як сировину для вироблення позитивних емоцій і цілющої дії на організм. Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Руки вільно опущені, долоні повернені назовні. Перша частина виконується на вдиху, інша – на видиху. Увага зосереджена на печінці. Разом з вдихом повільно піднімаємо руки. Піднявши їх над головою, переплітаємо пальці. Стежимо за руками поглядом. Тепер вивертаємо сполучені кисті рук долонями вгору. Тягнемо руки догори, наскільки можливо. Трохи згинаємо в попереку – вліво, щоб краще розтягнути правий бік, де розташована печінка. Очі широко розплющені. Повільно видихаємо, одночасно, ледве чутно, виголошуємо цілющий звук печінки – Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш. У думках поміщаємо печінку в спеціальний мішок. Мішок при цілющому звуці поступово стискується, витісняючи шлаки, токсини і негативні емоції, що накопичилися. Представляємо печінку, оточену зеленим ореолом, чисте смарагдово-зелене світло з усіх боків омиває її. Разом з видихом сірим серпанком виходить з печінки злість, і далі через пори шкіри вибирається назовні. Повертаємось у вихідне положення. Виконуємо вправу не менше 3 разів на день. За даоською системою взаємодії внутрішніх органів і частин тіла,

печінка пов'язана з очима. Виконуємо декілька вправ для очей, впливаючи, таким чином, і на печінку.

Метод загального очищення. Древня даоська система оздоровлення вважає, що сльози можуть виводити шлаки. Але це – не ті сльози, які течуть, коли ви плачете. Якщо довго дивиттєся в яку-небудь крапку, то очі починають сльозитися. Сльози, які з'являються при цьому, є солонішими і можуть мати неприємний запах (в подібних виділеннях присутні шлаки, токсини, які організм виводить із себе). Описаний вище механізм покладено в основу простої вправи. Якщо виконувати її регулярно протягом достатньо довгого часу, вона допоможе очистити організм від шлаків, омолодити його. Дивимось прямо перед собою. Піднімаємо вказівний палець так, щоб він виявився у полі зору очей. Розташуємо його в 15-20 см від очей. Тепер глибоко зітхнемо і сконцентруємо погляд на кінчику пальця. Дивимось на палець, його кінчик, пильно, не блимаючи. Перш ніж видихнути, затримуємо дихання всього на декілька секунд. Потім повільно видихаємо. Дихаємо глибоким черевним диханням. Перед видихом затримуємо дихання на декілька секунд. Тримаємо очі відкритими до тих пір, поки не стануть з'являтися сльози. Розтираємо долоні до тих пір, поки вони не стануть гарячими. Накриємо очі долонями. Вони насичуватимуться цілющою енергією тепла. Під опущеними повіками виконуємо декілька кругових рухів очними яблуками. Рухаємо очима проти годинникової стрілки, потім – навпаки. Кожен цикл виконуємо не менше 3 разів.

Цілющий звук серця. На думку даосів, емоційна свідомість людини знаходиться в серці. Тому важливо утримувати його свідомість в чистоті. Також важливо підтримати серце як орган, який працює без зупинки. Вирішенню цих завдань і присвячена вправа з цілющим звуком серця. Орган, пов'язаний із серцем, – язик. Тому окрім вправи, що практикує цілющий звук серця, для підтримки серця рекомендується вправи, які зміцнюють язик. Вправи для підтримки серця є дуже схожою на вправу з цілющим звуком для печінки. Лише виконуючи цілющий звук серця, який звучить як Х-А-У-У-У-У-У-У-У, ми нахиляємося вправо, а не вліво. Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Руки вільно опущені, долоні повернені назовні. Перша його частина виконується на вдиху, інша – на видиху, як і в попередніх вправах. Увага зосереджена на серце. Вдихаючи, повільно піднімаємо руки. Піднявши їх над головою, переплітаємо пальці. Стежимо за руками поглядом. Вивертаємо сполучні кисті рук долонями вгору. Тягнемо руки вгору, особливо основи долонь. Згинаємося в попереку вправо, щоб краще розтягнути лівий бік, де розташоване серце. Очі широко розплющені, округливши губи, з повільним видихом ледве чутно виголошуємо цілющий звук серця – Х-А-У-У-У-У-У-У-У.

Уявляємо собі, що серце поміщене в спеціальний мішечок. Під впливом цілющого звуку, через пори мішечка, виходить зайвий жар і негативна енергія що накопичилися там. Серце оточує чисте, червоне світло, з усіх боків омиває його. Розом з видихом, відносячи зайвий жар, з серця виходить ненависть, жорстокість, нетерпимість і зарозумілість. Повернутися у вихідне положення. Вправа треба виконувати не менше 3 разів. Ця вправа показана не лише для підтримки серцевого м'яза, але й при ангіні, запаленні ясен і язика. Вона допоможе також підняти настрій, якщо людина пригнічена.

Цілющий звук селезінки (підшлункової залози). Даоси вважали, що селезінка виробляє антитіла, які здатні захистити організм від деяких захворювань. Поряд із селезінкою знаходиться підшлункова залоза. Її основна функція – виробляти інсулін. Його надлишок або нестача загрожують організмові серйозними захворюваннями. З огляду на близьке розташування і взаємозв'язок цих органів, древня наука розглядала їх часто як єдине ціле. Тому вправа з п'ятим цілющим звуком підтримує обидва органи. П'ятий цілющий звук знавці цієї оздоровчої практики порівнюють із совиным крилом: Х-У-У-У-У-У-У. Частина тіла, пов'язана з селезінкою і підшлунковою залозою, – це губи, рот. Інколи говорять, що взагалі усі м'язи обличчя можна віднести до тих областей, що пов'язані з селезінкою і підшлунковою залозою. Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Ноги на ширені плечей. Кисті рук розтошовані на стегнах, долонями вгору. У думках преставляємо місцерозташування селезінки. Вона розташована з лівого боку, у верхній частині живота і в нижній частині грудної клітки. Підшлункова залоза розташовується на рівні шлунку, в центральній частині грудної клітки. Підшлункова залоза розташовується на рівні шлунку, в центральній частині тулуба. Розташуємо кисті рук на сонячному сплетінні, великі пальці і мізинці підібгані, пальці (вказівний, середній і безіменний) направлені кінчиками до центру сонячного сплетіння. Давимо на сонячне сплетіння пальцями, і на видиху ледве чутно вимовляємо: Х-У-У-У-У-У-У. Завершуючи видих, трохи подаємось вперед. Уявляємо собі, що селезінка і підшлункова залоза поміщені у спеціальний мішечок. Разом з цілющим звуком зі всіх пор цього мішка виходить помалу зайвий жар і негативні емоції, що накопичилися там. Селезінка і підшлункова залоза оточені жовтим або золотистим сяйвом, яскраво чисте жовте або золотисте світло з усіх боків омиває його. Разом з видихом цілющий звук виганяє надлишок жару, з ним із селезінки і підшлункової залози виходить занепокоєння і жалість до себе. Надлишок жару покинув селезінку і підшлункову залозу. Вони омиваються чистим жовто-золотистим світлом і сповнені позитивних емоцій. Повернемося у вихідне положення. Протягом заняття повторюємо вправу не менше 3 рази.

Цілющий звук потрійного обігрівача. Так в даоських практиках називають умовний орган, що складається з гарячої частини (мозок, серце, легені), теплої частини (печінка, нирки, шлунок, підшлункова залоза і селезінка) і холодної частини (товстий і тонкий кишечник, сечовий міхур, статеві органи). Для того, щоб регулювати температуру у всіх трьох відділах тіла, застосовується цілющий звук потрійного обігрівача. Разом із звуком зверху спускається гаряча енергія в холодніші відділи, а холодна – поступає вгору через систему травлення. Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Зробити глибокий вдих – відкинутися на спинку стільця. Піднести руки до обличчя. Роблячи видих, ледве чутно виголосити звук Х-Е-Е-Е-Е-Е-Е, поки злегка не втягнеться грудна клітка, потім область сонячного сплетення і, нарешті, низ живота. Руки в цей час повільно рухаються уздовж тіла вниз, мов би направляючи енергію від маківки до стоп. Закінчивши видих, зосередити увагу на травному тракті. Вправа з цим цілющим звуком дуже добре знімає стреси. Якщо виконати цю вправу на ніч, глибокий і спокійний сон забезпечено.

Спів мантр – ще один з давніх видів цілительства. Це не тільки терапевтичний метод, але й інструмент духовних практик. Слово «мантра» перекладається з санскриту як «міркування», «вислів», «знаряддя думки», «засіб передачі думки». Це – священний ритмізований текст, призначений для точного відтворення вголос або в думці. Цим мантра відрізняється від християнської молитви, де в принципі допускається змінення встановленого тексту, якщо це не шкодить його смислу. Практика приговорювання мантр ґрунтується на ідеї про те, що Всесвіт перебуває у стані вібрації і що за допомогою відповідних слів чи фраз можна налаштуватися на ці вібрації. Відтак, мантри (священні звуки Сили), які проговорює людина, створюють баланс і налаштування на духовному, фізичному, емоційному чи ментальному рівнях.

Серед великої кількості мантр, широко поширених в традиційних східних релігіях, зустрічаються як досить об'ємні тексти, так і короткі фрази і навіть окремі склади. Вважається, що мантри здатні координувати в організмі рух тонких енергій, пов'язаних з духовними органами «чакрами». Для роботи з кожною чакрою є спеціальні мантри. Мантру рекомендується цілком виголошувати на одному видиху. Особлива увага має бути приділена тому, щоб вимовний текст жодним чином не сповторювався, адже в мантрі важливі абсолютно всі звуки. Дихати, читаючи мантру, слід спокійно і ритмічно, це заспокоює розум і відчуття, розбуджує внутрішні сили організму.

До розуміння причин і механізмів оздоровчо-лікувальної дії мови наука поки що не дуже близька, і мабуть в цьому слід вбачати важливий смисл: переважна більшість сучасних людей не готова до того, щоб використовувати колосальну мовну потужність розумно і задля благих цілей.

2.2. Вокалотерапія

Вокалотерапія сьогодні є одним із найпопулярніших методів корекційної роботи, заснованої на контрольованому використанні співу під час лікування, профілактики та відновлення резервних сил організму.

Дія співу на людину ще в давнину використовувалося у багатьох народів для боротьби з найрізноманітнішими недугами (наші далекі предки інтуїтивно вгадували наявність в співі величезної оздоровчої сили, але не вміли науково пояснити цей феномен). Наприклад, в Стародавньому Єгипті за допомогою хорового співу лікували від безсоння. У Стародавній Греції Демокрит звеличував спів як специфічний засіб для лікування деяких видів сказу, а Аристотель і Піфагор рекомендували спів при лікуванні душевних хвороб і божевілля.

Заняття вокалотерапією зміцнюють дихальну систему і всі життєво важливі органи людини, розвивають пам'ять, мислення, ритмічну координацію. Власним співом (лікувальним звукодобуванням) людина можемо впливати на хворий орган або систему, повертаючи в нього здорову вібрацію. Методи вокалотерапії (саме так по-науковому називається лікування співом) активно використовуються у всьому світі для лікування та профілактики як фізичних, так і психічних розладів: неврозів, фобій (нав'язливі, хворобливі страхи перед чим-небудь), депресії (особливо якщо вона супроводжується захворюваннями дихальних шляхів), бронхіальної астми, головних болів і ін. Спів не тільки розвиває легені, грудну мускулатуру, але й зміцнює серцевий м'яз. Спів є однією з кращих дихальних вправ (тренується дихальна мускулатура, діафрагмальне дихання, поліпшується дренаж бронхів, збільшується життєва ємкість легень).

За словами фахівців, при роботі з пісенним фольклором, поряд з опрацюванням окремих психоемоційних станів, відбувається і корекція окремих рис особистості людини. Замкнутість, сором'язливість, агресивність поступово нівелюються і переходять в свою протилежність. Скандал і злість тому руйнівні, що неритмічні в нашому підпорядкованому різним ритмам світі. Вони ламають встановлену гармонію, розміреність, красу мелодій. До того ж на фізіологічному плані всі негативні емоції, які є наслідком небажаних рис особистості, викликають затримку дихання, ламають його ритм, що не може не

позначитися негативно і на загальному самопочутті людини. Сюди ж залучається і той, кого втягують у скандал.

Голос – це унікальний музичний «інструмент», даний людині самою Природою. Голос людини вібрує завжди, коли він звучить (при розмові, співі, шепоті). І більш досконалого (з терапевтичної точки зору) музичного інструменту, відповідного для конкретної людини, просто не існує. Вчені довели, що спів зміцнює імунну систему. Досліджуючи кров людей, які протягом 60 хвилин виконували «Реквієм» Моцарта, виявили, що концентрація імуноглобуліну А, який формує захисний клітинний бар'єр, істотно підвищився, так само як і гідрокортизону – антистресового гормону. Висновок: спів покращує і імунітет, і настрій співаючих.

Вокалотерапія – метод, який володіє високою терапевтичною ефективністю. Це підтверджено лабораторними дослідженнями: бронхоскопія, комп'ютерною томографією та клінічними аналізами крові співаючих.

Властивості голосу виражати почуття і емоції найкращим чином проявляються в мистецтві співу. Співати в будь-якому випадку корисно, навіть якщо немає ні слуху, ні голосу. Навчившись висловлювати свої стан голосом, людина отримує ефективний засіб для зняття внутрішньої напруги та для самовираження.

Мистецтво співу – це перш за все правильне дихання, яке і є одним з найважливіших чинників здорового життя. Фізіологічне, тобто правильне дихання – це дихання нижньою частиною грудної клітки. На жаль, більшість людей дихають верхньою та середньою частинами. Це призводить до гіпервентиляції легенів. Людина заковтує надлишок кисню, витрачає на це багато зайвої енергії, в результаті найчастіше простигає і може навіть захворіти астмою.

Коли людина співає, у внутрішніх органах виникає вібрація. За допомогою спеціальної апаратури музотерапевти знімають її з будь-якого органу, аналізують і виявляють резонансні ноти печінки, або, скажімо, селезінки. І потім всі ці дані використовують для акустичного масажу. Спробуйте промасувати легені руками. Це неможливо. А за допомогою співу можна повністю відновити кровообіг і видалити застої.

Дитина користується голосом не замислюючись – кричить і каже, як дихає, на відміну від багатьох дорослих, з роками втрачаючих природну здатність виражати себе в звуках і словах (одні мимрять, інші монотонно бубонять, а треті і зовсім стають «безголосими», переживаючи не дуже вдалий особистий досвід беззвучно і глибоко всередині).

У всьому світі за допомогою хорового співу успішно лікують дітей від заїкання. Дитина слухає, як співають інші, намагається потрапляти в такт і при цьому поступово позбавляється від своєї недуги. Спів – ідеальний спосіб лікування для дітей з порушеннями мови, він покращує їх артикуляцію і ритм. За допомогою вокалу можна впливати на внутрішні органи, адже під час співу в дітей відбувається м'який масаж горла, в легенях виникає вібрація, що в свою чергу впливає на кровообіг.

Музичний слух (як і голос) можна розвивати, тренувати, вдосконалювати. І чим раніше почати музичні заняття, тим краще. Дитині старшого віку без музичного слуху складніше навчитися правильно «інтонувати» голосом, ніж 3-4-річному малюкові, але цілком можливо (було б бажання і терпіння).

Поради, запропоновані терапевтами Сьюзен Лівер і Френкі Армстронгом, які займаються лікуванням музикою:

1. Не напружуйтеся, щоб взяти високу ноту, діапазон вашого голосу буде збільшуватися поступово.
2. Якщо ви втомилися, зробіть кілька перебільшено довгих позіхів, щоб розслабити м'язи навколо рота.
3. Якщо ви роздратовані і знаходитесь в стані стресу – робіть кілька довгих і галасливих зітхань, при бажанні супроводжуючи їх протяжними стогонами.
4. Спів без слів заспокійливо діє на весь організм, як би резонуючи в ньому. Зауважте, в якому місці відчуваєте цей резонанс і переміщається він, коли ви міняєте ноту.
5. Навмисно підсильте деякі звичайні звуки, які ви видаєте кожен день, наприклад, глибоко зітхнувши, подивіться, як довго ви зможете робити видих, змінюючи при цьому звук. Вимовляєте «О-о!», як ніби ви щойно почули приголомшливу плітку, починаючи звук на нормальному рівні і закінчуючи на найвищому, а наступного разу закінчуйте на найнижчому для вас рівні звуку. Спробуйте вимовити здивоване «Е-е?», Піднімаючи голос на найвищий для вас рівень. Потім сердито промовте «Ху-у», видихаючи все повітря з довгим буркотливим звуком «хххх». А чи зможете ви, вимовляючи «Мммм», проспівати гаму вверх і вниз? Або вам легше зробити це з чудово скандальним «Оооо!»?
6. Проспівайте голосні літери на одній довгій і сильній ноті: «Аа», як у слові «зима-а», «Ии», як у слові «ми-и-ло», «О», як у слові «то-о-н», «Уу», як у слові «чу-у-до».

Ці вправи роблять такий же вплив на «мозкові» хвилі, як медитація.

Методика фізвокаліза, розроблена А.Поповим, заснована на зв'язку між голосом і здоров'ям. Голос є своєрідним індикатором емоційного, психічного і фізичного стану людини: коли нам весело і ми добре себе відчуваємо – голос дзвінкий; у сумної людини голос «сідає»; захворювання внутрішніх органів по-своєму відбиваються на гортані, а через неї – на голосі, який стає глухим, негарним.

Методика побудована на виконанні певних *звуко-рухових вправ*, які сприяють не тільки розвитку голосу і м'язів, але і позбавлення від багатьох внутрішніх патологічних порушень серцево-судинної системи і травлення:

Розтяжка. Встати прямо. Руки напружені, пальці витягнуті. Повільно піднімати руки вгору і всім тілом тягтися за ними, уявляючи, що розтягуєте прикріплену до підлоги пружину. Плавно відпускаючи руки, уявіть, що розрізаєте долонею м'яке масло, виконуючи цю вправу, промовте звук «А», який сприяє вирівнюванню енергетичного поля людини.

«Поліна Віардо». Повільно обертати плечима назад, із зусиллям намагаючись намалювати плечима повний круг. Людина як би розправляє за спиною крила. При цьому розтягуються всі м'язи спини, набувають еластичність хребці. При виконанні вправи вимовляти звук «І», підвищуючи і знижуючи голос. Цей звук добре гармонізує роботу внутрішніх органів.

Техніка вимовляння звуків. Спочатку потрібно навчитися вимовляти голосні звуки. Для цього набрати повітря на повні груди: при розслаблених м'язах живота повільно пропускати повітря разом зі звуком через голосові зв'язки. На початку звучання голосові зв'язки опускаються вниз, звук йде вздовж хребта в куприк, а потім піднімається наверх, впливаючи на енергетичні центри і викликаючи коливальний ефект у всьому організмі людини. Ця вібрація голосу дуже важлива для хорошого самопочуття.

Введення дитини в будь-який вид мистецтва має проходити через гру. Сучасні діти вимагають особливого ставлення до себе, не сприймають авторитарні вказівки. Тому дуже важливо, щоб дитина не відчувала, що її навчають. Ми часто вимагаємо від дітей заспівати, не забарвлюючи пісню в художній образ. Натомість на музичних заняттях пісня повинна бути грою. Готуючи дітей до співу, проводимо *артикуляційну гімнастику*:

1. Покусувати кінчик язика (4-8 разів)
2. Розім'яти весь язик, покусуючи (4-8 разів).
3. «Жувати» язик (зліва і справа) (4-8 разів).
4. «Щіточка» – повільно провести язиком по зубах по колу.
5. «Голочка» – «проткнути» нижню і верхню губу.

6. «Цокання» у високому (нижньому) регістрі протягом тижня, через тиждень поміняти регістри.

7. Покусувати губи.

8. «Образа» – випинати нижню губу.

9. Піднімати верхню губу (4-8 разів).

10. «Зла кішка» – оскал.

11. Масаж всього обличчя («прання»).

12. «Підйомний кран»

13. Рухати щелепою (вправо, вліво, вперед, назад).

У процесі навчання дітей правильно дихати необхідно слідкувати за їх поставою. Для дихальних вправ використовувати уявні предмети (понюхати квітку, пропихтіти, як паровоз, погавкати, як собачка) і роздатковий матеріал (пір'ячко, сніжинки, метелики тощо). Правильне дихання призводить до підвищення всіх резервних можливостей людини. За допомогою глибокого і спокійного дихання можна попередити перепади настрою. Збільшення тривалості вдиху сприяє заспокоєнню і повної релаксації. Ритмічне дихання заспокоює нерви і психіку. Використання дихальної гімнастики приносять відчутний результат в зниженні захворювань дітей.

Про лікувальні властивості окремих звуків, вимовних голосом, знали споконвіку. Якщо розглядати лікувальні звуки і звукосполучення з позиції вокалотерапії, то з урахуванням відкриттів в сучасній науці рекомендації в цій специфічній області такі:

Голосні звуки

«А» - знімає будь-які спазми, лікує серце і жовчний міхур;

«Е» - покращує роботу головного мозку;

«І» - лікує очі, вуха, стимулює серцеву діяльність, «прочищає» ніс;

«О» - оживляє діяльність підшлункової залози, усуває проблеми з серцем;

«У»- покращує дихання, стимулює роботу нирок, сечового міхура, передміхурової залози (у чоловіків), матки і яєчників (у жінок);

«И» - лікує вуха, покращує дихання.

Звукосполучення

«ОМ» - знижує кров'яний тиск;

«АЙ», «ПА» - знижують біль у серці;

«УХ», «ОХ», «АХ» - стимулюють викид з організму відпрацьованих речовин і негативної енергії.

Науково доведена цілюща сила проголошення деяких окремих приголосних звуків (краще їх проспівувати)

«В», «Н», «М» - покращує роботу головного мозку;

«С» - лікує кишечник, серце, легені;

«Ш» - лікує печінку;

«Ч» - покращує дихання;

«К», «Щ» - лікують вуха;

«М» - лікує серцеві захворювання.

Велике значення має і інтенсивність вимови («проспівування») звуків. При захворюваннях серця та легень вона повинна бути низькою або середньою. При терапії внутрішніх органів вищою.

Для посилення концентрації лікувального впливу вимовних або «проспівуємих» звуків (звукосполучень) рекомендується покласти свою руку на ту область організму, де знаходиться орган, який піддається звукотерапії, і представляти цей орган здоровим.

Навчаючи дітей співати, необхідно звернути особливу увагу на охорону дитячого голосу. Розглянемо анатомічні та фізіологічні особливості голосового апарата дітей дошкільного віку. Дитячий голосовий апарат ніжний, ще не повністю сформований. Він змінюється разом з усім організмом. Гортань з голосовими зв'язками у дитини в 2-2,5 рази менша ніж у дорослої людини. Звуки утворюються в гортані, що міститься між трахеєю та глоткою. Гортань являє собою складну систему хрящів, м'язів і зв'язок. У дітей вона еластична і рухлива. Тому музичний керівник повинен дуже обережно виховувати дитячий голос, охороняючи ніжний голосовий апарат дитини від перенапруження і перевтоми. Основним звукоутворюючим органом є голосові зв'язки, які складаються з щито-черпаловидних м'язів і нагадують дві білі стрічки. У дошкільників зв'язки ще не досить розвинені й не відокремлені від щито-черпаловидних м'язів, тому голос дитини слабкіший, ніж у дорослих. До 7-9 років спеціальні голосові м'язи відсутні. Голосовий апарат починає формуватися тільки в 11-12 років. Дошкільники співають за рахунок натягання голосових зв'язок, їхній голосовий апарат розвивається нерівномірно. Не пристосований ще до тривалого і гучного співу, він швидко перевтомлюється. Це необхідно враховувати при навчанні дітей співу. Дошкільнята, особливо молодшого віку, схильні до наслідування. Вони чують, як звучить голос дорослої людини, і намагаються співати так само. Це може пошкодити їм. Тому, займаючись з дітьми, музичний керівник повинен співати не дуже голосно. Розмовляти треба спокійно, без крику, адже діти часто переносять розмовну інтонацію на спів і, почувши голосну розмову, можуть співати форсованим звуком. Треба привчати дітей говорити і співати спокійно, без напруження. Поступово діти звикають до оптимальної манери співу (не дуже голосно, але й не дуже тихо), що сприяє природному і правильному формуванню голосового апарата. Важливо, щоб дошкільники звикли

виконувати пісні не дуже голосно (без напруження) не тільки в дитячому садочку, а й за його межами. З метою охорони дитячого голосу проводяться консультації для батьків, які повинні стежити, щоб діти не кричали вдома, на прогулянці тощо. Не можна дозволяти дошкільникам співати пісні, написані для дорослих, якщо ці пісні не перекладені для дитячого голосу. Шкідливо співати на холодному повітрі, в дощову погоду, бо це негативно впливає на голосовий апарат.

Ігри зі звуками допомагають впоратися з будь-якими негативними емоціями. З їх допомогою можна поліпшити психічний стан, особливо добре лікуються депресії і неврози, а також хвороби, спровоковані переживаннями і хвилюваннями. У роботі із дошкільниками і молодшими школярами використовують звукотерапію для зняття свого болю, роздратування, засмучення, своєї образи: не словами, а звуками і проспівуванням цих емоцій. В процесі цього проспівування вихлюпується негативна енергія, випаровується злість, вливаються свіжі сили, стає легко на душі.

Наприклад, коли двоє малюків до злості посперечалися через іграшки, вчитель-вихователь пропонує: «Діти, давайте заспіваємо пісеньку злості «з-з-з». Спочатку тихо співаємо, а тепер голосно, зробимо звуки сильними, випустимо свою злість на волю «з-з-з». От і пішла вона від нас, а до нас прийшла любов, ми любимо один одного і співаємо пісеньку зі звуком «л-л-л». Співаємо тихенько, а тепер голосно, нехай все почують, що ми любимо один одного».

2.3. Музикотерапія

У цьому методі звукотерапії використовують музику і пісні. Музикотерапію часто використовують у лікарнях і хоспісах для полегшення болю і зняття напруги. Цим методом також добре коректують різного роду емоційні зміни.

Кожен з нас хоч коли-небудь відчував вплив музики на собі. Прослухаєш вранці по радіо нову мелодію – і відразу відчуваєш бадьорість і впевненість, з'являється гарний настрій.

Вплив музики на стан людини використовувався дуже давно. Наприклад, ритм ритуальних танців аборигенів, їх «мелодія», звучання налаштовували людину на певний лад, готували до подальших дій (будь то охота, жертвопринесення або військові дії), вселяли рішучість. Історична традиція музичної терапії своїм корінням сягає глибини часів, вперше згадуючись в культурі древньої Греції. Так, в Старому заповіті ідеться про лікування царя Давида від хвороби за допомогою гри на арфі. Гіппократ, батько сучасної медицини, активно використовував музичну терапію. У давньому Єгипті з її допомогою зменшували родові болі. У індійських легендах Тьягараджа,

відомий південно-індійський святий музикант, своїм співом воскресив померлу людину. У 1729 році Річард Браун написав відому працю «Medicina Musica».

Під час програвання музики утворюються невидимі для ока людини частотні коливання. Виникаючі вібрації своєрідно впливають на внутрішні органи людини і можуть примушувати працювати практично всі механізми вищої нервової діяльності. Реакції, викликані звуком, позитивно впливають на здоров'я людини, в результаті він одужує набагато швидше.

Нині фахівці впевнені в тому, що навіть конкретна нота позитивно впливає на певний орган або допомагає в лікуванні конкретної хвороби. Так, приміром, верхня частота ноти фа сприяє швидкому виведенню токсичних речовин. Нота «до» є сприятливою для Скорпіонів і Овнів, нота «ре» – для Левів, нота «мі» – для Близнюків і Дів. Для Раків сприяє звучання ноти «фа», а для Терезів і Тельців – нота «соль». До ноти «ля» тяжіють Стрільці і Риби, а до ноти «сі» – Козероги і Водолії.

«Хороша» музика заспокоює біль, знімає втому, уповільнює або прискорює серцебиття і пульс, вона наповнює радістю і бадьорістю, ліквідує песимізм, нормалізує сон. З точки зору біоенергетики, життєвий потенціал людини після цього значно збільшується! Приємна музика налаштовує організм на сприятливе завершення хвороби, знімає мігрень, допомагає заспокоїти біль і зняти страх при пологах. Відомо, що на другому місяці вагітності в плода розвивається слух, а до шостого місяця дитина вже здатна розрізняти музику і голоси батьків. Деякі вчені стверджують, що на восьмому місяці внутрішньоутробного життя дитя навіть здатне запам'ятати пісеньку, яку співає мама. Тому вагітним жінкам потрібно бути обережними з прослуховуванням неприємної для них музики. Це неприємне відчуття запам'ятає майбутнє дитя, адже йому теж передаються ці звукові вібрації.

При звучанні приємної мелодії діти краще засинають, а новонароджені додають у вазі. Особливий оздоровчий ефект виникає при звучанні духовної музики, церковного мотиву, мелодії дзвонів, органної музики. При цьому хворі клітини організму налаштовуються на вібрації здорових клітин, мов би підстроюються під їх роботу і починають функціонувати правильно. Цей процес супроводжується очищенням біополя, звільненням від негативу і зміцненням імунітету.

Сьогодні лікарі б'ють на сполох, оскільки зростає кількість молодих людей, які втрачають слух. Однією із причин цього є активне використання MP3-плеєрів, часте відвідування гучних дискотек та концертів рок-груп.

Звук у навушниках із сучасних плеєрів, якими дуже любляють користуватися навіть школярі молодших класів, може сягати значної гучності –

до 110 децибел. Його можна порівняти з шумом газонокосарки, електропилки або зі звуком сирени автомобіля швидкої допомоги. Така звукова атака, та ще й якщо вона відбувається часто, шкідливо впливає не лише на вуха, а й на судини, мозок та інші органи людського організму. В людей, які слухають на плеєрах гучну музику (в середньому по 3-4 години на добу без перерви впродовж 5-6 років), як правило, виявляють за допомогою реоенцефалографії спазм судин, підвищення їх тонуусу, утруднення венозного відтоку, головний біль, шум у вухах, запаморочення, зниження працездатності. Максимальна інтенсивність звуку, приміром, на дискотеці у різному віддаленні від джерела звуку становить від 107 до 110 децибел. Якщо музика в 110 децибел звучатиме впродовж кількох годин і при цьому людина, яка відвідує дискотеку в середньому двічі на тиждень, увесь цей час перебуватиме поблизу апаратури й колонки, то таке навантаження на слух буде надто великим і просто так не мине. Для порівняння: інтенсивність звуку в 140 децибел можна порівняти з пострілом гармати або запуском ракети, а якщо вона вища за цю цифру, то настають больові відчуття й навіть може статися розрив барабанної перетинки. 130 децибел буває під час роботи відбійного молотка, 120 – під час звучання рок-музики на відстані 1-2 метри, 90 – таку силу звуку дає шум транспорту на вулиці, у тому числі вантажного. Звичайний вуличний шум вимірюється у 80 децибел, сучасний пилосос чи посудомийна машина дають рівень звуку в 70. Людський шепіт – це 30 децибел, шум у тихій кімнаті – 40, шум дощу – 50. Найсприятливіший рівень звуку для людини – 40-50 децибел.

Досі точно не встановлено, яку музику слід слухати. Кожен повинен вибрати те, що подобається саме йому. При прослуховуванні необхідно тільки стежити за темпом композицій, їх ритмом і силою звучання – нічого з цього не повинно вносити негатив, музика повинна розслабляти і приносити задоволення.

На загал, можна сказати, що корисними є звучання шуму дощу, морського прибою, дзюрчання струмка, шелест листя – вони сприяють розслабленню нервової системи.

Для збереження здоров'я найкраще слухати симфонічну музику, бо в ній немає перепадів частот. Нижче представлено музичні твори і конкретизовано їх вплив на здоров'я людини.

- ⇒ Музика з розряду «Романтична колекція» або «Зоряні дуети» укріплює життєві сили, вселяє оптимізм, робить гармонійним прояви енергій ян та інь (чоловічого і жіночого початків) в організмі.
- ⇒ Сюїта «Пори року», написана А.Вівальді, наповнює людину внутрішньою впевненістю, а також позбавляє від різних видів страху.
- ⇒ Твори Л. етховена, як, наприклад, соната «Апассіоната», ода «До радості» з дев'ятої симфонії або «Місячна соната», позбавляють людину від смутку,

- печалі, відчуття пригніченості. Ці твори вносять гармонію і відновлюють рівновагу в душі.
- ⇒ Вальси Ф.Шопена й І.Штрауса наповнюють людину відчуттям щастя, натхнення. Вони нормалізують ритм серцевої діяльності, дарують творче осяяння і гармонізують всі енергетичні центри.
 - ⇒ Звуки природи допомагають впоратися зі стресом і підвищити життєвий тонус. Послухайте записи звуків моря, доща і грози, співи птахів, відчуйте дихання весни, і тоді ви відчуєте, як наповнюєтеся оптимізмом.
 - ⇒ Від синдрому хронічної втоми вам допоможе позбавитися твір із сюїти «Пер Гюнт» Е.Гріга – «Ранок».
 - ⇒ Записи дзвонів або «Молебний спів Божої Матері» є хорошим захистом від негативу і прекрасно очищає ауру. Така музика вирівнює вібрації людини і нейтралізує стрес.
 - ⇒ Літургії С.Рахманінова і духовна музика А.Архангельського прекрасно наповнюють людину енергією і коханням, а також відновлюють внутрішню рівновагу.
 - ⇒ Для медитації і повного відновлення енергетичної і психологічної рівноваги краще всього підійдуть композиції Клаудермана.
 - ⇒ Твори І.Баха для органу сприяють відновленню правильних вібрацій внутрішніх органів. «Токката і фуга ре-мінор», «Органна меса» позитивно впливають на психоемоційну сферу людини, роблять її гармонійною.
 - ⇒ Зняти дратівливість і агресію допоможе твір «Хор пілігримів» Р.Вагнера з опери «Тангейзер».
 - ⇒ Для нейтралізації стресових станів підійде хоральна прелюдія фа-мінор Баха («Соляріс»), арія Доніцетті «Слізна», арія «Таміно» з «Чарівної флейти» Моцарта.
 - ⇒ Тонізувати та підвищити рівень працездатності допоможе музика Браяна Адамса, Тіни Тернер, Джона бон Джові, Рікардо Фольї, гітарні композиції.
 - ⇒ Допоможе розслабитися музика Моцарта, Альбіоні, естрадні обробки «Місячної сонати», «До Елізи» Бетховена.
 - ⇒ Довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю можна завдяки музиці у стилі лаунж (медитативній) мелодіям у сучасній обробці.

Для найповнішого ефекту потрібно не просто слухати музику, але і повністю зануритися в неї. Пісню потрібно співати, про себе або вголос – різниці не має, робити у цей момент те, що підказує організм: лежати, сидіти, танцювати – головне, не сковувати свої рухи і розслабитися. Треба зануритися у зміст пісні, переживати ті ж відчуття. Намагатися зробити так, щоб музика звучала не лише зовні, але щоб вона протікала крізь вас.

Від темпу звучання музики буде залежати стан людини. Якщо композиції більш спокійні – людина розслабляється, в більшості випадків засинає. Якщо ж музика навпаки швидка – з'являється бажання потанцювати, відчувається прилив нових сил.

Російський невропатолог і психіатр В.Бехтерев довів, що в ранньому віці нормальному, здоровому розвитку дитячого організму сприяють ніжні колискові пісні та ніжні звуки музики. Музика позитивно впливає на психіку дитини. В наш час музика широко використовується в лікуванні нервової системи.

Для заспокоєння нервової системи молодших школярів можна використовувати такі твори:

1-й клас

К. Стеценко на сл. В.Самійленка. «Вечірня пісня».

С. Прокоф'єв. «Дощ і веселка».

В. Ребінов. Вальс з казки «Ялинка»

Г. Свиридов. «Сумна пісенька».

М. Глінка на сл. Кукольника. «Жайворонок».

Е. Гріг. «Ранок» з орк. сюїти «Пер Гюнт».

2-й клас

Б. Барток. «Пісня пастуха».

М. Лисенко. «Мрії».

О. Бородін. Хор дівчат-полянок з опери «Князь Ігор».

О. Білаш на сл. Д. Павличка «Калина».

Українська народна пісня, обр. Я. Степового. «Щебетала пташечка».

К. Шуберт. «Незакінчена симфонія» /друга частина для симфонічного оркестру.

3-й клас

П. Чайковський. Друга частина з симфонії №4.

С. Прокоф'єв. «Ходить місяць над луками».

В. Косенко. «Пастораль».

А. Лядок. «Чарівне озеро» /фрагмент/.

Ф. Шопен. Ноктюрн мі бемоль мажор

4-й клас

П. Демуцький. «Тихий Сон».

М. Лисенко. «Місяцю-князю».

М. Мусоргський. «Світанок на Москві-ріці» /вступ до оп. «Хованщина».

М. Леонтович. «Літні тони».

Л. Бетховен. Пасторальна симфонія №6, друга частина

К. Дебюссі. «Місячне світло».

Крім «пасивного» прослуховування музики, музикотерапія передбачає також спів. Голос так само є звуком. Співати для себе можна в той час коли оточуючі звуки дуже сильно дратують, а позбавитися від них не можливо. Свій

власний голос зможе трохи заспокоїти, особливо якщо з губ будуть зриватися звуки улюблених пісень або просто музичних мотивів. Під час співу доводиться трохи напружувати свої легені – набирати в них якомога більшу кількість повітря. Внаслідок цього розвіюється сонливість, зникає втома, стає легше сконцентруватися на якій-небудь задачі.

Запитання для самоконтролю

1. Як би Ви у загальному охарактеризували сутність світлотерапії?
2. На яких рівнях слова впливають на людину?
3. Наведіть приклади вправ звукотерапії.

Словник до теми 8

Світлотерапія є нетрадиційним методом лікування, який спирається на природне явище – світло.

Світлотерапія – це лікування за допомогою світлових променів і хвиль.

Геліотерапія – це природна світло терапія, в якій використовують сонячні промені.

Сонячний масаж – це процедура, при якій на хворобливу ділянку шкіри направляють сонячний промінець через збільшувальне скло і виконують збільшуваним склом кругові рухи.

Рівнями впливу слова на людину є: логічно-інформаційний (пов'язаний з тим явищем або предметом, який позначає слово, тобто з поняттям), емоційний (приміром, коротенький простий вірш може викликати у читача сильне емоційне переживання), звуко-ритмічний (коли слова впливають через самі звуки і їх ритм).

Тема 9

Вода і здоров'я людини

План

1. Унікальні властивості води.
2. Структурована вода.
3. Вода в людському тілі.
4. Очищення води.
5. Тала вода – криниця здоров'я.
6. Срібна вода.
7. Кремнієва вода. Перлинна вода. Коралова вода. Магнітна вода.
8. Свята вода.
9. Поняття про режим пиття. Обезводнення. Надлишок води.

Використана і рекомендована література:

1. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 214-243.

1. Унікальні властивості води

Вода – це, здавалося б, найвідоміша і проста хімічна сполука водню і кисню. Насправді ж – це унікальна і маловивчена речовина в Природі.

Вода оточує нас всюди. Вона довкола нас, над нами, під нами, в нас (в тілі дорослої людини вона займає 65-80%, у немовляти – ще більше). Вона покриває приблизно чотири п'ятих земної поверхні, а у складі мантії Землі води міститься в 10-12 разів більше, ніж в Світовому океані. Вода є акумулятором тепла і холоду на нашій планеті, від неї багато в чому залежить, яким буде клімат і погода. Кожну хвилину з поверхні Землі від сонячного нагрівання випаровується мільйон тонн води і в атмосферу поступає кількість теплоти, еквівалентна тій, яку б виробляли 40 тисяч електростанцій потужністю 1 млрд. кіловат кожна.

Воду вважають найважчою зі всіх речовин, що вивчаються фізиками і хіміками. З точки зору хімії, вода – це єдине з'єднання в якому одночасно поєднуються властивості і луг і кислот, що робить воду найуніверсальнішим у світі розчинником. З точки зору фізики, вона унікальна тим, що є єдиною речовиною, в якій об'єм в твердому стані більший, ніж у рідкому. З іншого боку, хімічний склад води при температурі 200°C має бути газом, але вона –

рідка. Багато несподіваних властивостей води змусили виділити як мінімум 5 різних станів води в рідкому вигляді і 14 станів в замерзлому вигляді. Дуже чиста вода, наприклад, спростовує правило, що вода повинна перетворюється на лід при охолодженні до 0°C і залишається рідкою, навіть будучи охолодженою, до температури за точку замерзання. Але при температурі -38°C навіть найчистіша надохолоджена вода раптово перетвориться на лід. При -120°C з водою починає відбуватися щось дивне: вона стає надв'язкою або тягучою, як патока, а при температурі нижче -135°C вона перетворюється на «скляну» або «скловидну» воду – тверду речовину, в якій відсутня кристалічна структура. Але не лише фізичні і хімічні властивості води залишаються загадкою. Хімічний склад води може бути однаковим, а її дія на організм різною, тому що кожна вода формується в конкретних умовах.

На Землі вода може існувати в трьох основних станах – рідкому, газоподібному і твердому, вона може набувати різних форм, які часто межують одна з одною: водна пара і хмари в небі, морська вода і айсберги, гірські льодовики і гірські річки, водоносні шари в землі. Вода здатна розчиняти в собі багато речовин, набуваючи при цьому різних смаків.

Вода – основа життя на Землі. Древні філософи вважали, що вода є одним з чотирьох первинних елементів природи разом із землею, повітрям і вогнем. З казок до нас прийшли знання про «живу» і «мертву» воду, але ми навіть не замислюємося, що це не вигадка. Можна пригадати історію абата Карла Гастінгса, який, як оповідають хроніки, в 1472 році за помилковим доносом був ув'язнений до в'язниці. Щодня йому давали шматок черствого хліба і ківш гнилої смердючої води. Через 40 днів наглядач помітив, що священник не лише не втратив, але, здавалося, придбав сили. Інквізитори звинуватили абата у зв'язку з нечистою силою. Пізніше під жорстокими тортурами Карл зізнався, що над гнилою водою він читав молитву, дякуючи Господу за послане йому випробування – і вода ставала м'якою на смак, ніжною і прозорою.

Вода здатна зцілювати, вона ж може руйнувати організм людини. Важко сказати, від чого більше залежать ці якості води – від хімічного складу чи від структури води. Очевидним є одне: вода є рідким кристалом і здатна зберігати інформацію. На неї можна впливати. Тут варто пригадати, як на початку «перебудови» відбувалися сеанси Анатолія Кашпіровського та Алана Чумака, які заряджали воду з екранів телевізорів.

В Німеччині під час одного з експериментів з отруйними речовинами співробітниця випустила запаяну ампулу з отрутою в ємність з водою, а помітивши помилку, не захотіла афішувати її, сподіваючись дістати ампулу пізніше, коли всі підуть додому. Але забула це зробити. Коли ампулу виявили, її герметичність не була пошкоджена, проте вирішили провести ретельну

перевірку води, в яку упала ампула. За своїми хімічними властивостями, вода не змінилася. Воду дали лабораторним щурам. З незрозумілої причини щурі здохли. Що ж сталося? Якимось чином вода прийняла смертельні властивості отрути, не стикаючись із нею. Це підштовхнуло учених до думки про інформаційну пам'ять води, про її здатність міняти свою структуру під впливом зовнішніх чинників, як у кращу, так і у гіршу сторону.

Альтернативна офіційній медицині гомеопатія стверджує, що розведений розчин лікарського препарату може давати лікувальний ефект, навіть якщо коефіцієнт розведення настільки великий, що у розчині вже не залишилося нічого, окрім молекул води.

Міжнародна група учених на чолі із професором Madeleine Ennis з Королівського університету в Белфасті (Queen's University of Belfast), яка критикувала принципи гомеопатії, провела у 2002 році експеримент, щоб раз і назавжди спростувати цю концепцію. Результат виявився зворотнім. Після цього учені заявили, що їм вдалося довести реальність ефекту «пам'яті води». Проте досліді, проведені під спостереженням незалежних експертів, результатів не принесли.

2. Структурована вода

Структурована вода – це вода з впорядкованими внутрішніми взаємодіями. За рахунок можливості утворення водневих взаємозв'язків, молекули здатні з'єднуватися між собою в асоціати, або стійкіші кластери. Термін життя таких утворень тим довший, чим більше впорядкованою є їхня внутрішня структура.

Вода з природних джерел, особливо у важкодоступних місцях (наприклад, у високогірних районах) і поблизу монастирів, має при великому (до 20 000 разів) збільшенні форму сніжинок. Ці сніжинкоподібні згустки молекул води зберігаються протягом 24 годин в принесеній від джерела воді.

У 2003 році в Інституті медико-біологічних проблем РАН була захищена дисертація на тему пам'яті води. Її автор Станіслав Зенін – учений зі своєю лабораторією, двома кандидатськими званнями і одним докторським. Науковець не лише вивчав фізико-хімічні властивості води, він досліджував зміну властивостей води після попадання в неї різних речовин, які потім були з неї видалені. До роботи над дисертацією були залучені екстрасенси і народні цілителі. Серед них були люди, здатні силою своєї думки сильно змінювати електропровідність води. Зенін дав визначення води як речовини в інформаційно-фазовому стані, речовини, що володіє структурою, придатною для зберігання даних, біологічного накопичування інформації. При цьому він виділив два типи «пам'яті» води – первинну і довготривалу. Первинна пам'ять

з'являється після однократної дії і представляє оборотну зміну її структури і відображення на поверхні клатратів нового електромагнітного малюнка. Довготривала пам'ять – повне перетворення матриці структурних елементів в клатратах унаслідок тривалої інформаційної дії. Іншими словами, якщо щодня уявляти собі якусь емоцію і яким – небуть чином виражати її – вода «підстроїться» під неї.

До схожих результатів прийшов і японський учений Масару Емото: використовуючи аналізатор магнітного резонансу, він виявив, що вода дійсно утворює впорядковані структури – кристали, що абсолютно ідентичних кристалів не зустрічається і що ці кристали, поза сумнівом, відображають електромагнітні властивості води. Сутність проведених досліджень полягає у тому, що мікрокристали вивчають за фотографіями: спочатку крапельки води, поміщені в чашки Петрі, різко охолоджують протягом двох годин, а потім поміщають в спеціальний прилад – холодильну камеру, поєднану з мікроскопом і фотоапаратом, де при температурі -5°C розглядають утворені кристали і знімають найбільш характерні. При цьому вивчають зразки з різних джерел світу, а також воду, піддану різним видам дії (музика, зображення, випромінювання телевізора, думки однієї людини і групи людей, молитви, надруковані і виголошені слова на декількох мовах).

Доктор Емото виявив, що є істотна різниця між кристалами води, що послухала «Пастораль» Бетховена і пісню в стилі «хеві-метал», між зразками, яким говорили «спасибі!» і «мене від тебе нудить», а слова «ангел» і «диявол» утворюють структури, одночасно схожі і абсолютно протилежні. Вода нагадує собою найпотужніший комп'ютер, здатний запам'ятовувати все з чим мала контакт, від цього проста вода може перетворитися на еліксир життя або в смертельну отруту, більше всього вода реагує на людські емоції, змінюючи свою структуру і властивості.

3. Вода в людському тілі

Тіло людини на 60-85% складається з води. Чим молодше організм, тим він багатший водою. Місячний ембріон перебуває на 97% з води, новонароджений – на 75-80%. У літніх людей вміст води – 57 і менше відсотків.

У різних тканинах вміст води різний (див. таблицю «Кількість води в системах організму»).

Кількість води в системах організму

Системи організму	Об'ємна доля %
Кров	92
Нирки	до 82
Мозок	до 85
Печінка	до 69
М'язи	75
Жирові тканини	10
Кістки	до 28

Логічним є висновок, що у людей з переважанням м'язової тканини над жировою в організмі міститься більше води.

Вцілому, у худих людей менше жиру і більше води (див. таблицю «Вміст води у відсотках від маси тіла»). У чоловіків на воду доводиться 60%, у жінок – 50% від маси тіла. У літніх людей більше жиру і менше м'язів. В середньому в організмі чоловіків і жінок старше 60 років міститься відповідно 50 % і 45 % води.

Вміст води у відсотках від маси тіла

Статура	Немовлята	Чоловіки	Жінки
Худа	80	65	55
Середня	70	60	50
Повна	65	55	45

І ще декілька цифр:

70 % води організму знаходиться всередині кліток у складі клітинної протоплазми. Цю внутрішньоклітинну воду називають такою, що структурується, вона володіє високою біологічною активністю і забезпечує стійкість організму до дії агресивних чинників довкілля.

30 % води доводиться на позаклітинну рідину, з якої міжклітинна рідина складає 20%. Вода плазми крові – 8%, вода лімфи – 2%.

Будь-яка здорова клітина має усередині себе певний об'єм структурованої води. Коли подібна клітина потрапляє у воду, що містить які-небудь шкідливі хімічні речовини, вона негайно оточує себе захисною оболонкою із структурованої води, виробляючи цей процес самостійно за рахунок внутрішніх резервів. Що ж до хворих, частково пошкоджених кліток, то вони містять усередині себе досить високий відсоток деструктурованої води і нездібні утворити захисну оболонку із структурованої води, внаслідок чого, потрапляючи в несприятливі умови, гинуть набагато швидше.

Структурована вода дуже схожа на структуру води, яка повністю заповнює клітини здорових немовлят. З віком концентрація «сніжинок» знижується, виключенням є клітини істинно віруючих священиків, людей, що поглиблено займаються східними єдиноборствами, йогою, циганом та іншими духовними практиками, а також у достатньо досвідчених народних цілителів. Часто спостерігається навіть зворотній процес: за роки духовної практики концентрація «сніжинок» збільшується.

Всю свою історію людство до довголіття і поліпшення якості життя. Методом проб і помилок з давніх часів по сьогоднішній день люди відкривали для себе різні лікарські речовини, займалися фізичними вправами, молилися, займалися аутотренінгом, придумували психологічні тренінги, проповідували раціональні підходи до живлення, режиму дня.

Сучасна наука довела, що механізм дії більшості лікарських препаратів і оздоровчих методик веде до одного і того ж – структуризації води на надмолекулярному рівні.

Кожні 15 днів наш організм повністю оновлює кров. Вода, основна складова нашого організму, також періодично повністю оновлюється. Тобто, час від часу оновлюється 70 % нас самих.

Вочевидь, що будівельний матеріал для такого кардинального оновлення організм бере з рідини, яку ми вживаємо з їжею. Також вочевидь, що чим якіснішою буде ця рідина, тим краще.

4. Очищення води

Домашні фільтри

Те, що приходить кожному з нас в будинок, можна лише умовно назвати питною водою. Вона вимагає доочистки, але в першу чергу, потрібно взнати, від чого саме воду доведеться чистити. Для цього необхідно провести хімічний і бактеріальний аналіз.

Деякі показники, що свідчать про недостатню чистоту води:

- ⇒ Органолептичні показники (присмак, запах, колір, каламутність).
- ⇒ Токсикологічні показники (алюміній, свинець, миш'як, пестициди).
- ⇒ Показники, які впливають на органолептичні властивості води (рН, марганець, жорсткість, нафтопродукти, кальцій, залізо, нітрати, магній, сульфід).
- ⇒ Хімічні речовини, що утворюються при обробці води(залишковий хлор, хлороформ, срібло).

До найбільш поширених забрудників води відносять: залізо, сульфід, марганець, органічні сполуки, фториди, солі кальцію і магнію, ін.

Дуже часто сумарне число домішок достатньо велика, хоча кожна з них окремо і залишається рамках умовно питної норми. Перш ніж купувати водоочисники ми повинні розуміти, що універсальних фільтрів поки що не винайшли. Кожен фільтр має відносно вузьке призначення і може боротися з одиничними домішками, тому краще здійснювати доочистку води декількома фільтрами. Крім того, різні конструкції забезпечують різну продуктивність. Значить, і вибирати фільтр треба за певними критеріями.

Як діють фільтри, і яким чином вони очищують воду?

По-перше, шляхом механічної фільтрації. Механічне очищення води забезпечується уловлюванням часток нерозчинних речовин за рахунок різниці розмірів самих часток і каналів фільтру, по яких протікає вода, що очищається. Простіше кажучи, вода проходить через своєрідне “сито”. Розмір часток, що затримуються фільтром, визначається діаметром каналів в матеріалі водоочисника, по яких протікає вода (тобто розмірами отворів в “ситі”). Залежно від розмірів отворі (пор) в елементі, що фільтрує, ці пристрої умовно розділяють на фільтри грубого (не пропускають нерозчинні частки піску або іржі розміром від 5 до 500 мкм), тонкого (затримують частки від 0,5 до 5 мкм) і ультратонкого очищення (затримують частки менше 0,5 мкм і навіть бактерії).

Наприклад, колонки, заповнені гранульованим активованим вугіллям з діаметром гранул 0,1-1 мм (100-1000 мікрон), здатні ефективно затримувати частки приблизно такого ж розміру. Велика части нерозчинених у воді часток має набагато менший (0,1-20 мікрон) розмір. Правда, мікроорганізми не затримуються при механічній фільтрації, оскільки їх розмір – 0,4-3 мікрони.

По-друге, за допомогою сорбції (поглинання). Як сорбент (поглинач) в більшості фільтрів, що випускаються для води, використовується активоване вугілля. Цей метод дозволяє частково очистити воду від розчинної органіки, вільного хлору і в той же час зберегти в ній корисні речовини.

По-третє, за участю іонообмінних матеріалів, що забезпечують іонний обмін. Це специфічний випадок сорбції заряджених часток (іонів), коли поглинання одного іону супроводиться виходом в розчин іншого іону, що входить до складу сорбенту. При цьому іон, присутність якого у воді не бажана, фіксується на сорбенті. Таким чином, відбувається “заміщення” одних іонів (назвемо їх «шкідливими») на інші (назвемо їх «нешкідливими»). В процесі очищення з води ефективно віддаляють катіони важких металів, солі жорсткості і т.д. Фільтри з іонним обміном дозволяють позбавитись від нітратів, видалити з води надлишковий вміст іонів кальцію і магнію. Ще одна властивість подібних фільтрів, в яких основною речовиною, що діє, є іонообмінні смоли, – це їх здатність до регенерації після вичерпання ресурсу.

По-четверте, шляхом окиснення. Домішки окислюються використовуваними в технології різного роду речовинами і приймають такі форми, які легко відфільтрувати з води. За допомогою цього способу віддаляються, наприклад, залізо і марганець.

До порівняно нових методів очищення відносять такі:

Фільтрація через мембрани – напівпроникні поліпропіленові, тонкоплівкові ацетат целюлозні та ін. До цього методу відносяться, перш за все, так званий зворотний осмос, при якому мембрана, що фільтрує, затримує практично всі речовини, окрім молекул води. Це, можна сказати, універсальний спосіб очищення води.

Електрохімічний метод очищення – це ще один, і досить перспективний, спосіб обробки води. При ньому вода проходить через ємкість спеціальної конструкції, в якій під дією електролізу відбувається складні окислювально-відновні реакції. При цьому можуть знищуватися віруси, бактерії, мікроорганізми, руйнуються органічні та інші шкідливі речовини.

Найпростіший спосіб очищення води в домашніх умовах – механічна фільтрація за допомогою переносних фільтрів. Добре віддавати перевагу апаратам з трьохступеневою системою очищення. Змінний картридж (термін його служби звичайно 5-6 місяців) повинен включати вугільний передфільтр, що затримує механічні і частково хімічні домішки; бактеріологічний фільтр, що знищує шкідливі мікроорганізми і гранульоване вугілля, яке на виході видаляє залишкові забруднення.

Зараз вже є фільтри, які не лише очищають, але і збагачують воду сріблом, магнієм, кремнієм, кальцієм, перетворюючи її на справжній бальзам для організму.

Найпоширеніший метод отримувати воду дуже високої міри очищення (близьку до дистильованої) у великому об'ємі – це через систему зворотного осмосу. Зворотний осмос – метод очищення води, в основі якого лежить напівпроникна мембрана, що дозволяє виключити із складу води всі неорганічні речовини і всі види бактерій і вірусів (правда, установка не пропускає жодні домішки – ні шкідливі, ні корисні). Явище осмосу (вирівнювання концентрацій розчинів, розділених напівпроникною мембраною) лежить в основі обміну речовин всіх живих організмів. Наприклад, підкладка шкаралупи курячого яйця є природною мембраною, через неї проходять молекули кисню, але затримуються забрудники. Стінки кліток рослин, тварин і людей є природною мембраною, яка є частково проникною, оскільки вона вільно пропускає молекули води, але не молекули інших речовин.

Ще Арістотель вперше вияви, що морська вода опріснюється, якщо її пропустити через стінки воскової судини, але тоді, мабуть, проблема прісної

чистої води не стояла так гостро, і про цей спосіб швидко забули, а очищену воду використовували лише в лабораторних експериментах. З середини 20-х років минулого століття технології, побудовані на використанні мембрани, почали набувати поширення.

Міра очищення такої установки унікальна – отримувана вода набуває властивостей талої води древніх льодовиків, яка визначає найбільш екологічно чистою і корисною для людей.

Етапи очищення води

⇒ Вхідна в систему водопровідна вода проходить фільтри попереднього очищення, позбавляючись від механічних домішок, органічних речовин і хлору.

⇒ Фільтрація через зворотньоосмотичну мембрану, витягання з води 98-99% розчинених мінеральних речовин.

⇒ Чиста вода поступає в накопичувальну ємність і знаходиться там до моменту відкриття крану чистої води на мийці.

⇒ Концентрат мінеральних солей скидається каналізацію.

⇒ Після відкриття крану чистої води на мийці чиста вода з накопичувальної ємності проходить через постфільтр і поступає в кран чистої води.

Ще одним способом очищення води є дистиляція. У дистиляційних системах вода спочатку випаровується, а потім конденсується. Тобто, дистиляція – процес очищення рідин, що полягає у випарі рідини з подальшою конденсацією пари. Всі домішки залишаються в рідкій воді, а пара, конденсуючись, перетворюється на дуже чисту воду. Методом дистиляції можна відокремити рідину від розчинених в ній твердих речовин або рідин з температурами кипіння, що сильно відрізняються. Дистильована вода відносно чиста, але процес дистиляції дорого коштує.

Взагалі питання ціни – не останнє у виборі фільтра. Купуючи фільтр, поцікавтесь тим, в яку суму вам обійдеться один літр чистої води, а краще прорахуйте цю суму самі. Початкова вартість устаткування в таких розрахунках не враховується (сама конструкція може служити майже вічно). Просто знайте вартість і ресурс в літрах (але не в місяцях або роках!) кожного із замінюваних елементів (їх кількість в різних конструкціях вагається від 1 до 6) і розділіть величину на другу, а потім складіть результат. Чим менше буде отримане число, тим краще.

Можливо, зробивши нехитрі розрахунки, ви прийдете до висновку, що набагато простіше і дешевше купити воду в розлив, тим більш зараз існує безліч торгівельних точок, що займаються продажем очищеної води. Це не означає, що вона буде ідеально чистою, але незрівнянно краще, ніж водопровідна. Інші варіанти – купувати в аптеках дистильовану воду хоча у пресі не раз лунала думка про дистильовану воду, як про «мертву» воду. Але таку воду можна перетворити на талу, яка по праву вважається «живою», енергетично

збагаченою і корисною для здоров'я. Брати воду з колодязя і міських свердловин (бюветів) ми б не радили, вона не завжди є чистою. Така вода містить в собі різні важкі метали. Тому таку воду теж краще відстоювати або заморожувати.

Одне з джерел чистої води – фрукти і овочі, або свіжо вичавлені соки з них. Така вода є дистильованою з дивильними речовинами, такими як природний цукор, мікроелементи і вітаміни.

Перш ніж перейти до розмови про талу воду, згадаємо про не складні домашні репти для очищення води.

⇒ У 1 л води додати 1-2ч. ложки яблучного оцту і меду а також 3-5 крапель 5%-ого йоду. У такому середовищі мікроби гинуть за декілька хвилин.

⇒ У 3-літрову банку води покласти декілька аркушків горобини або гілочку. Навіть дуже каламутна вода за декілька годин стає прозорою.

⇒ У 3-літрову банку води опустити срібну ложку або шматочок шунгита і залишити на ніч. Кілька шкідливих домішок значно зменшиться.

5. Тала вода – криниця здоров'я

Чим же відрізняється тала вода від звичайної. Тут варто знати не лише про властивості структурованої води, якою є тала вода, але і про розмір молекул, її складові. Річ у тому, що в змінних процесах організму бере участь лише та її частина, молекули якої зможуть пройти крізь клітинні мембрани. Через домішки звичайна вода з крану складається з різномірних молекул, значна частина її не відповідає розміру мембрани наших клітин. Якби всі молекули води були за розмірами менше отвору клітинної мембрани і вільно проходили через нього, хімічні реакції проходили б швидше і обмін солей активізувався. У замерзлій, а потім у відталій воді діаметр молекул змінюється, і вони повністю відповідають розміру отвору мембрани клітки. На відміну від звичайної води, тала вода набагато легше вступає в реакції з різними речовинами і організму не потрібно витратити енергію на її перебудову.

Звичайна вода має хаотичну структуру і хаотичне розташування молекул. А тала вода має точно впорядковану структуру. Тала вода сама по собі володіє великою внутрішньою енергією і забезпечує людині хороше енергетичне забезпечення, тому люди, що п'ють талу воду, стають не лише здоровішими, але і більш працездатними, можна навіть сказати, що їх організм омолоджується.

При активному обміні речовин з організму виводяться старі, зруйновані клітки, які заважають утворенню нових, молодих. В результаті цього процес старіння сповільнюється, а процес омолодження прискорюється.

Відомо, що основною загальною ознакою для всіх груп довгожителів нашої планети є те, що вони п'ють маломінералізовану талу воду, що забирається з льодовикових річок. Наприклад, жителі племені Хунза, що живуть в Гімалаях, живуть по 120 років і зареєстровані випадки, коли чоловіки старше 100 років ставали батьками. Відомі довгожителі і в горах Кавказу. Є вони і в Якутії. Антропологами зареєстровано ще низку таких місць.

Сама по собі тала вода не є ліками. Проте вона допомагає нашому організму відновлювати саморегуляцію, сприяє поліпшенню обміну речовин і життєдіяльності кожної нашої клітини. І все тому, що вона є схожою на структуру міжклітинної рідини.

Як отримати талу воду? Найпростіший, але не достатньо ефективний спосіб – заморозити воду до стану, коли дві третини води перетворюється в лід. Незамерзлу воду виливають, а лід розтоплюють.

Набагато ефективніший інший спосіб, що допомагає отримати посправжньому чисту льодовикову воду. Проте він вимагає більше часу. Таку воду ще називають протиєвою, а винахід технології її здобуття часто приписують гідротехніку Олексію Лабзе.

Відфільтровану воду поміщають в морозилку, а взимку – на балкон, це навіть краще. Заморожувати воду можна і в пластикових пляшках, але набагато корисніше – в скляному посуді. Через деякий час вода схопитися льодком. У цьому льоді сконцентровані молекули важкої води, що замерзли при температурі $+3,8^{\circ}\text{C}$. Тому, незамерзлу воду переливають в іншу ємність і знову виставляють на мороз.

Після того, як у посуді, виставленому на мороз, вода замерзне приблизно на $2/3$, воду, що залишилась в ємності, потрібно вилити: у ній сконцентровані всі хімічні домішки і солі. Лід, що залишився в ємності, і є очищена тала вода, правда, поки в замерзлому вигляді. Її треба розморозувати не «про запас», а незадовго до використання і обов'язково в природних умовах при кімнатній температурі. При інтенсивній розморозці води (наприклад, при нагріванні на вогні) її лікувальні властивості втрачаються, хоча, безумовно, вона залишається дуже чистою водою.

Цікаво, що гаряча вода, як це не здавалося б парадоксально, замерзає швидше, ніж холодна. Цей ефект в науці отримав назву «Ефект Мпемба». Правда, за довго до нього ця унікальна властивість води була відмічена Арістотелем, Френсисом Беконем і Рене Декартом.

Якщо ви хочете ще більше поліпшити якості такої води, можна її виставити на сонечко на декілька годин, щоб вода заряджалася енергією сонця.

Постарайтеся замінити вживання звичайної води талою водою. Навіть якщо замінити не повністю, то хоч би доведіть до співвідношення 70 % талої

води і 30 % звичайної. А ще краще вживати талу воду на 100 %. Спробуйте хоч день вживати лише талу воду і ви самі на собі переконаєтесь в позитивних змінах – організм стане бадьоріший і активніший.

У якому посуді тримати талу воду? Взагалі питання зберігання води стоїть досить гостро. Найчастіше зараз продають і зберігають воду в пластикових пляшках. На жаль, з часом у воду починають потрапляти канцерогени, що мстяться в пластмасі. Про це говорять дослідження професора Вільяма Шотіка з університету міста Хейлдерберг (Німеччина). Він виявив в питній воді, що зберігається в пластикових пляшках, сурму, яка може мати негативний вплив на здоров'я людини. Порівнюючи вміст сурми в питній воді, яка зберігається в скляних пляшках, учений виявив, що воно в 30 разів менше, ніж в пластикових. Як бачимо, в домашніх умовах краще використовувати скляний посуд. Проте пластиковий набагато зручніший, і якщо ви не плануєте тримати воду в одній пляшці тижнями і місяцями, то нічого страшного не станеться. Відносно інших матеріалів думки розділилися. Одні віддають перевагу дерев'яному посуду, інші – глиняному, треті – срібному. Кожен з цих матеріалів по-своєму впливає на воду. Небажано залишати воду в алюмінієвих і емальованих ємкостях. Якщо ви користуєтесь пластмасовими каністрами для води, поклопочіться, щоб вони були виготовлені з харчової пластмаси.

6. Срібна вода

Витримувати на сонечку можна будь-яку чисту воду, не обов'язково талу. Давно відмічено, що якщо вода простояла на сонці протягом 5 годин, вона покращує свої якості, до того ж, на думку любителів такої води, вона ще і не знезаражується: ультрафіолетові промені повністю знищують бактерії у воді.

А якщо у воду покласти яку-небудь срібну річ, то бактерії точно не загрожують. Така «срібна вода» насичена іонами срібла. За часів Олександра Македонського було засвідчено одну подію, що змусила звернути увагу на цей метал. Коли армія полководця йшла через жаркі країни, солдати часто відчували спрагу і, добираючись до річки, черпали воду і жадібно її випивали. Після одного такого привалу всю армію уразила страшна хвороба, від якої багато воїнів померли. Багато – але не командний склад. Виявляється, вищі чини користувалися срібними черпаками і зберігали воду в срібних посудинах.

Є й більш ранні згадування (4-3 тис. років до н.е.) про використання срібла з подібною метою. Так, приміром, давні Шумерські управителі вважали настояну в срібних ємностях воду за «еліксир молодості». За такою водою закріпилася назва «срібна вода».

Використання срібного посуду в знатних родинах слугувало не тільки атрибутом підтвердження статусу, але й засобом гігієни.

Гіпократ (460-377 до н.е.) у своїх роботах згадував, що срібло сприяє швидкому загоєнню ран і допомагає організму боротися з різними захворюваннями. Багато шанованих лікарів минулих століть, засновників сучасної медицини, боролися за допомогою срібла та срібною води з різними епідеміями, бактеріальними та вірусними захворюваннями, які заподіювали Європі величезної шкоди в середні віки. Навіть такі хвороби як епілепсія, холера, сифіліс, чума виявлялися менш стійкими під впливом срібла. Згадували про це у своїх працях Парацельс (1493 - 1541), Шелах Ангелус (2-я половина XVI), Нострадамус (1503 - 1566). Важливу роль срібло відіграє у християнстві. У Біблії (книги «Левіт» і «Повторення») говориться, що для очищення необхідно використовувати воду, яка зберігалася в храмі у срібних ємностях.

Вчені стверджують, що цілющі властивості «свяченої води» можна пояснити з наукової точки зору. Вода, яку святять в церквах, проходить через цілий ряд впливів. Серед них основними виділяють тривалий контакт з сріблом і вплив звуку певної частоти. Мова йде про частоту вібрації при читанні молитов під час служби.

«Священна» річка Ганг (Індія) славиться своїми цілющими властивостями. Багато людей стверджують, що води річки допомогли їм позбутися різних шкірних захворювань. Численні прочани щороку прагнуть дійти до берегів річки та пройти омовіння. Дослідники знайшли пояснення цього феномену. Виявилось, що ґрунтові води, які наповнюють русло річки, омивають значні родовища природного срібла.

Про людей, які не хворіли, говорили «народився у сорочці і з срібною ложкою в роті».

Срібна вода зарекомендувала себе як протимікробний і антибактеріальний засіб під час Першої світової війни. Настояну в спеціальних ємностях воду використовували при обробці відкритих ран, для промивання і звичайного пиття при розладах та запаленнях шлунково-кишкового тракту.

Наука не стоїть на місці, за останні роки було винайдено і випробувано на практиці багато антибактеріальних засобів. Синтетичні препарати значно дешевше і доступнішим для широких мас. Деякі з них довели свою ефективність протягом тривалого часу, але основною проблемою перед вченими стоїть перелік побічних ефектів, що є невід'ємною частиною будь-якого препарату.

Про цілющі властивості срібної води відомо давно, але нові відкриття очікують нас і сьогодні.

За даними Американського інституту срібла, який відстежує технології використання срібла в 37 країнах світу, лише за чотири роки описано 86 нових

вживань срібла в медицині. Це говорить лише про те, що цей благородний метал ще не вичерпав свої здібності як лікаря недуг.

Срібло – це мікроелемент, що необхідний для нормального функціонування всіх органів і систем, володіє противірусними властивостями, а також властивостями, підвищуючи імунітет. Він активізує процеси загоєння і обміну речовин в організмі людини.

Вважається, що в щоденному раціоні людини повинно міститися в середньому 88 мкг срібла, тобто воно постійно присутнє в організмі. Найбільша його кількість міститься в мозку, залозах внутрішньої секреції, печінці, нирках і кісках скелету. Дефіцит срібла в організм призводить до функціональних збоїв.

Срібло це не лише досить ефективний, але і сповна доступний засіб для профілактики і лікування багатьох захворювань. Звичайно, найбільш дієвий спосіб знезараження води електролітичним сріблом. Цей метод був розроблений ще в 1930 році відомим радянським ученим, академіком Української АН Л.А. Кульським. Він описав цілющі властивості срібної води і методи її використання в медичній практиці.

Учений довів, що срібло в концентраціях 0,1-0,2 мг/л пригнічує і знезаражує протягом години мікроорганізми, що викликають гострі кишкові інфекції: збудників дизентерії, сальмонельозу і ентеропатогенну кишкову паличку. Зараз цей метод застосовують в США, Франції, Чехії, Німеччині, та інших країнах. Така вода допомагає при лікуванні шлунково-кишкових захворювань, виразкової хвороби, холециститу. Воно використовується для профілактики грипу (срібна вода, що містить 1 мг/л срібло, добре інактивує віруси грипу різних штамів) і ГРЗ, лікування циститу, запалення очей, трофічних виразок, а також при загоєнні ран і опіків.

Що стосується опіків, то, на думку учених, і їх лікуванні срібло не має рівних. Відомий препарат аммарген (препарат професора П. Е. Єрмолаєва), у складі якого 2,5 частин азотнокислотного срібла, розчиненого в суміші, що складається з 30 частин 25%-го нашатирного спирту і 70 частин води. Зокрема, його застосовували у військових госпіталях для лікування гнійних ран, карбункулів, ангіни, обморожень, фурункульозу і так далі.

Дослідники відзначають, що в малих дозах срібло надає омолоджуючу дію на кров, збільшуючи кількість еритроцитів і підвищуючи рівень гемоглобіну.

У домашніх умовах без спеціального устаткування теж можна отримати воду, збагачену іонами срібла, проте її ефективність буде нижча за промислову.

По-перше, можна налити дистильовану воду в срібну судину і настоювати протягом 7-10 днів. Така вода стає по-справжньому лікувальною.

Другий спосіб теж досить поширений. Узявши декілька нових срібних речей (наприклад, три кільця), кип'ятять воду. Після чого опускають в неї

прикраси, і добу настоюють в темному місці. П'ють таку воду по 0,5 стакана 3 рази в день за півгодини до їди. Можна також залити срібні прикраси (без каменів) 2 стаканами води і кип'ятити на малому вогні, поки об'єм води не зменшиться удвічі. Пити по 2 ч. ложки раз на день.

У срібну воду для посилення її лікувальних властивостей незрідка додають яблучний оцет і мед, розмочують в ній глину для цілющих аплікацій, розводять нею різні концентровані трав'яні настойки.

Нікого сьогодні не дивує зв'язок багатьох життєвих циклів з фазами місяця.

На думку багатьох цілителів, на срібло теж роблять вплив фази нічного світила. Наприклад, в одному старовинному лікарському пораднику є така рекомендація: «якщо в будинку є срібний ківш або судина, в понеділок увечері на сході місяця налийте в нього профільтровану або талу воду і настоюйте її три доби так, щоб вдень сонячні промені не падали на воду, а на ніч ставте на підвіконня. Після заходу місяця накрийте судину кришкою і зберігайте в темному місці».

Якщо зв'язок цілющих властивостей срібла з місяцем перевірити важко, то факт помітного впливу температури на антимікробну дію срібної води можна визнавати доведеним. Крім того, відмічена ефективність при комплексній терапії бронхіальної астми, гострої хронічної пневмонії, бруцельозу, ревматоїдного артриту.

Дія залежить і від рН води (у лужному середовищі воно вище), і від наявності в ній іонів хлору, суспензій, колоїдних і гумусових речовин, а також від матеріалу, з якого виготовлена ємкість для зберігання води. Так, з підвищенням температури і рН води, її бактерицидна дія посилюється. А ось суспензії, хлориди та інші речовини знижують швидкість знезараження, тому в приготуванні срібної води не використовуйте водопровідну воду. Додавання перекису водню в срібну воду в концентрації з мг/л дозволяє отримати надійний знезаражувальний ефект.

Видатний учений, лауреат Нобелівської премії Роберт Сейнер навіть порівняв щоденний прийом колоїдного розчину срібла з придбанням другого імунітету. Дійсно, срібна вода надійно захищає організм від багатьох неприємностей – це своєрідний щит, що не дозволяє патогенним мікроорганізмам проникати в організм. Навіть є підстави стверджувати про її дію на ракові клітки (тут дослідження продовжуються). Проте як всякий лікувальний засіб, срібну воду не можна вживати тривалий час. При постійному вживанні іони срібла накопичуватимуться, створюючи надлишок срібла в організмі, що призведе до серйозних порушень обміну речовин,

депресії, млявості та інших негативних наслідків. Це вже підтвердила група учених з Каліфорнійського Інституту Медичних Проблем Людини.

7. Кремнієва вода. Перлинна вода. Коралова вода. Магнітна вода

Кремнієва вода насичена іонами кремнію. Говорячи «кремній» ми маємо на увазі кремнійвмісний мінерал, як, наприклад, знаменитий Карельський шунгіт, в структуру якого входять велика кількість мікродомішок, у тому числі рідкоземельних металі. Цілюща дія шунгутових джерел реалізується за допомогою унікальної структуризації води, яка в них входить. Сам камінь – чорний, темно-сірий або світлий – досить часто зустрічається в природі, і людина добре знайома з ним.

Для настоювання краще вибрати світлі камені, оскільки в темних може міститися чимала концентрація уранових мінералів. Кремнієва вода володіє бактерицидною, дезінфікуючою дією, застосовується при захворюваннях шлунку, кишечника сечостатевої системи, трофічних виразках, опіках, ранах, недокрив'ї, алкогольній залежності, захворювання шкіри, харчових отруєннях. Кремній знижує рівень холестерину в крові, перешкоджає утворенню відкладень на стінках судин і нормалізує роботу жовчного міхура і печінки. Кремнієва вода добре лікує пролежні, опіки, рани, попрілості, прищі, фурункули, нежить, ангіну (як полоскання). Дуже корисна така вода в косметичці: очищає шкіру, позбавляє від лупи, сприяє зростанню волосся. Лікувальна дія кремнію обумовлена тим, що він виводить з організму, отруйні речовини і сприяє утворенню життєво важливих ферментів, амінокислот, гормонів. Вважається, що кремній зменшує кількість цукру в крові, попереджає аденому та імпотенцію у чоловіків і безпліддя у жінок.

Цілющі властивості кремнію були відкриті в кінці 70-х років ХХ століття. Велику роль в його вивченні зіграв А.Д. Малярчиков, чий інтерес до цього каменя був обумовлений дитячими спостереженнями. Ця людина народилася і провела своє дитинство на березі озера Світле, розташованого в 150 км від Петербургу. Ось що він згадує: «На дні цього озера знайдено багато кремнію, і воно все життя здавалося людям дивним: вода в нім чиста, як сльоза немовляти, є прозорою на всю десятиметрову глибину. Риба в нім не живе; не зростають водорості, немає інших представників біосфери. Місцеві жителі вважали його мертвим і сторонилися. Але ми, хлопчиська, всупереч забороні дорослих, купалися в нім, пили джерельної свіжості воду і мало звертали увагу на те, як миттєво гояться рани і рубці і швидко зростають волосся і нігті».

Досліджуючи кремній, Малярчиков виявив в нім залишки мікроорганізмів, які сприяли утворенню цього каменя з мула в теплих водоймищах крейдяного

періоду. Учений довів, що кремній активізує і регенерує воду і перетворює її на рідину з унікальними властивостями.

Вода не псується, довго зберігається, очищається. Але використовувати її як ліки потрібно з великою обережністю. Лікарі відмітили, що тим, хто має схильність до онкологічних захворювань, краще зовсім від неї відмовитись. Щоб приготувати кремнієву воду, досить налити в трилітрову банку воду з-під крану, опустити шматок кремнію (краще декілька дрібних каменів, ніж один великий), ємкість накрити марлею і поставити в світле місце, але подалі від прямих сонячних променів, і настоювати воду від трьох днів до тижня, після чого вода зберігає придбані властивості місяцями. Останні 3 см води треба виливати, туди осідає все шкідливе. Банку і камені добре вимити. Банки залишати відкритими, прикритими серветочкою. Воду з каменями не можна кип'ятити!

Де узяти кремній? Можна купити в аптеці, коштує він недорого. Можна самим відшукати серед річкової і морської гальки, головне, аби він був натуральним, з якого висікають іскри.

Один шматочок кремнію може служити довгі роки. Невеликим шматочком кремнію, розміром всього в 1 см³, можна очистити один кубометр звичайної води.

Останнім часом почастишали експерименти з водою. У ній стали настоювати різні камені, опускати метали і мінерали. Так з'явилася і *перлинна вода*.

Перли – це та горошина, яка витягується з раковин деяких молюсків. Перлина утворюється всередині раковини молюска в результаті попадання туди стороннього предмету (піщинки та ін.). Далі довкола предмету – «приманки» відбувається відкладення перламутрових шарів. Цінується як коштовний камінь і використовується для виробництва ювелірних виробів. Перлини бувають білими, сріблито-білими, кремового або яскраво-рожевого кольору. Бувають навіть золотисто-коричневі і чорні перлини. Велика рідкість – блакитні перлини. Відомі морські і річкові перли. Морські перли, особливо натуральні, а не штучно вирощені, надзвичайно дорогі. Звичайно, вирощені перли володіють пониженими властивостями, але багато в чому цілющі властивості зберігаються. Найпростіший спосіб відрізнити подроблені перли від справжніх – провести перлиною по поверхні зуба. Якщо перлина справжня вона – скрипітиме. Вважається, що перли мають кровоспинні властивості і застосовуються при кровотечі з ясен, при блювоті кров'ю, кровохарканні і геморої. Перли діють як загальнозміцнююче, підвищують життєздатність організму.

Чотири-п'ять маленьких перлин поміщають в стакан з водою і залишають на ніч. Вода використовується наступного дня як пиття, з її допомогою позбавляються від печії в очах, лікують захворювання сечового міхура. Перлинна вода регулює кислотно-лужну рівновагу і допомагає при гострих запальних станах. Перли входять в склад чисельних ліків. Вони допомагають позбавитися практично від усіх шкірних захворювань і ушкоджень, посилюють дію інших ліків, лікують зуби, серце, покращують склад крові, очищують кров, сприяють розм'якшенню і видаленню каменів з органів, регулюють водний і багато інших балансів в організмі. Вода, що настоювалась на перлах, допомагає від захворювань ендокринної сольової і змінної систем організму, відмінно допомагає при жіночих хворобах. Особливо цінуються лікувальні властивості перлів на Сході. Так, наприклад, в Японії в сучасних аптеках продаються перлини в розтертому вигляді – і мають чималий попит. При зберіганні їх не слід звертати в бавовняно-шерстяні тканини, це сприяє їх усиханню; перли слід завертати в злегка зволожену льняну тканину.

Ще одним екзотичним видом води є *коралова*. Для неї підходить не всякий корал. З 2500 видів коралів лише білі корали Санго, володіють цілющими властивостями.

Історія цих коралів бере свій початок в 1979 році, коли в «Книгу рекордів Гіннесу», попав 115-річний житель острова Токуносимі і редакція видавництва вирішила узяти у нього інтерв'ю. Яким же було їхнє здивування, коли на острові їх зустріли люди, що володіють відмінним здоров'ям, серед яких їх майбутній інтерв'юєр був лише ненабагато старшим за інших довгожителів. Зацікавившись цим феноменом, на острів незабаром приїхала група учених. Було зроблено важливе відкриття – всі довгожителі відрізнялися від інших японців лише тим, що вода, яку вони вживали, за якістю кардинально відрізнялася від води, яку звичайно п'ють інші японці (і жителі інших країн).

Під час експериментів в лабораторії Масару Емото, японського ученого, що займається питаннями структурованої води, були отримані унікальні знімки кристалів води, що настоювалась на коралах Санго. По своїй структурі вони повністю відповідали найбільш гармонійній сніжинці – «Кохання і Вдячність».

Корал дезактивує токсичні речовини і солі важких металів, опускає їх у вигляд осаду на дно ємкості. При контакті з водою білий корал збагачує її більше ніж 70-ма життєво важливими мікро- макроелементами (кальцій, кремній, магній, йод, хром, бор та ін.), вони переходять в іонну форму і легко засвоюються клітками, а також сприяють кращому засвоєнню живильних речовин.

Людський організм на 60-80% складається з рідини, причому кров, лімфа, слина, слизисті оболонки мають лужну реакцію (рН крові здорової людини складає 7,4). При зниженні рН, тобто при підвищенні кислотності, помічається порушення імунної реакції, швидко розмножуються віруси і бактерії, що попали в кров, погано засвоюються вітаміни і мікроелементи, виникають захворювання судин, серця, суглобів, крові та багато інших патологічних станів організму, у тому числі онкологічні.

Всього лише один пакетик світлих коралів на 1,5 л води (краще – відфільтрованої або бутильованої), і вже через 5 хвилин вона готова до вживання. Пити протягом дня замість звичайної води, але не використовувати для кип'ячення.

Магнітна вода. Організм людини чуйно реагує на дію магнітного поля, оскільки всі її клітки містять воду, що має яскраво виражені магнітні властивості. Важко знайти в історії людства точку відліку, коли людина вперше придумала застосувати магніт з лікувальною метою. Древні лікарі прикладали магнітні бруски або пластинки до тіла хворого. Знаменитий Парацельс, провівши ряд дослідів з магнітом, стверджував, що «в нім прихована таємниця висока, без якої проти безлічі хвороб нічого зробити неможливо».

Цілющі якості магнітної води були відмічена ще в XVIII ст. в ході дослідів женецького фізика де'Герсю.

Потім французький лікар Дюрвіль описав лікувальну дію омагніченої (тобто підданій дії магнітних полів) води на рани і виразки. Поступово почали з'являтися все нові і нові відомості про магнітну воду. Виявилось, що навіть після короткочасної дії на воду магнітного поля в ній збільшується швидкість хімічних процесів і кристалізація розчинених речовин, інтенсифікуються процеси адсорбції, покращується коагуляція домішок і випадання її в осад. Пиття такої води збільшує сечовиділення, знижується артеріальний тиск, змінюється фармакологічна дія ряду ліків

У одній з клінік Санкт-Петербурга хворі, страждаючі нирковою і жовчнокам'яною хворобами, пили омагнічену воду, і вона сприяла вимиванню солей і невеликих каменів. По хімічному складу ці камені є солями – оксалати, фосфати або урати, з прошарками слизистої речовини. Камені зростають неправильної форми – мають гострі кути і грані. Омагнічена вода загладжує їх, викликає розтріскування і подрібнення.

У природних джерелах води – річках, морях, озерах - вода теж піддається магнітній дії, але природній: вона випробовує на собі дію земного магнетизму. Сьогодні омагнічування успішно застосовується на водопровідних станціях при

значній каламутності природних вод; аналогічна обробка промислових стоків дозволяє швидко облягати дрібнодисперсні забруднення.

Магнітна вода застосовується не лише в промисловості. Не менш успішно її використовують і в сільському господарстві. Наприклад, п'ятигодинне замочування насіння буряка в магнітній воді помітно підвищує врожай; полив магнітною водою стимулює зростання і врожайність сої, соняшнику, кукурудзи, помідорів. У деяких країнах магнітна вода служить і медицині: вона допомагає видаляти ниркові камені, надає бактерицидну дію. Як бачимо, магнітна дія на воду викликає безліч ефектів, природу і сферу застосування яких ще лише починають вивчати. Дуже стрімко стали застосовувати магнітну воду в Японії і Китаї.

У Японії, наприклад, винайшли штучні джерела магнітного поля – прилади для магнітотерапії і омагнічування води.

У Китаї налагоджений промисловий випуск спеціального магнітного глека, який отримав за свої цілющі властивості більше 100 золотих призів. Цим глеком користуються до 40 млн китайців. Є прихильники магнітної води і в країнах СНД.

Воду можна омагнітити, поклавши поряд з ємністю сильний магніт або, узявши звичайну лійку і два магніти, притягнути один до одного і прикріплених до носика: вода, що виливається з лійки, проходитьиме крізь магнітне поле. Ефект посилиться, якщо воду пропустити через лійку кілька разів. Крім того, у нас в країні з'явилися промислові магнітні кухлі китайського виробництва.

Підсилити дію магніта на воду можна і шляхом частотої зміни плюсів магніта – реверсу. Це підсилює турбулентність потоку води, магніта, що рухається між різних плюсів, збільшуючи і її омагнічування. Проте наскільки корисними для структури води виявляються такі часті і різкі зміни - питання спірне.

Омагнічена вода володіє дивними властивостями. Вона стає немов більш текучою, легше всмоктуючись в кров і проникаючи по найдрібніших капілярах, розчиняючи відкладення солей і вимиваючи їх з організму.

8. Свята вода

Яка вода вважається святою? Існує широко поширена думка, що 19 січня на Хрещення Бог освячує всі води. Священники пов'язують це із занадто широким тлумаченням деяких виразів із служби свята Богоявління.

По-справжньому святою вважається вода, освячена в храмі.

Найбільш цілющою є водохресна вода, причому освячення води здійснюється як 18, так і 19 січня, – і та і інша вода є водохресною. Що стосується упевненості в святості всіх вод, то вся справа загалом в святковому

настрої, духовному очищенні і заспокоєнні. Як ми вже говорили, вода здатна уловлювати і зберігати інформацію, вона реагує на емоційний настрій довколишніх людей і може набувати особливої структури. Особливо після знаменитих водохресних морозів (відомо, що замороження добре впливає на якість води). Але, повторимося, якщо ви хочете принести додому саме святу воду, то це можливо лише при освяченні води в храмі.

У церквах обряд водоосвячення проводять не одноразово: 7 січня, в день Іоана Хрестителя, в день Преполов'ї (середа на третьому тижні після Пасхи), в четвер або суботу на службах перед Пасхою, 14 серпня на Медовий спас. Найголовніше Водоосвячення відбувається 19 січня, в свято Хрещення Господнього, Богоявління.

Хрещення – одне з головних свят року. Вважається, що саме цього дня, 19 січня (по новому стилю), тридцятирічний Ісус Христос увійшов до вод Іордана і прийняв хрещення від Іоана Предтечи. У Біблії описано: коли Ісус вийшов з річки, небеса розкрилися, і на нього зійшов Святий Дух у вигляді голуба. Ця біблейська подія поклала початок одному з головних церковних таїнств – Таїнству хрещення. На згадку про цей день у всіх храмах, а також напередодні, здійснюється чин Великого водоосвячення. На Хрещення воді взагалі приділяється особлива увага. З давніх часів освячували її навіть в річках, ставках і озерах. Для цього в льоду пробивали ополонку – іордань, довкола якої здійснювався хресний хід. Вважалося, що вода в цій ополонці цілюща – лікує рани, охороняє від «чорного» ока, допомагає відвернути лиха

На жаль, така віра (у захист від чорного ока) теж не дуже узгоджується із православ'ям, бо священнослужителі говорять, що робити якісь магичні або близькі до них дії нехай навіть з метою захисту від наврачування – грішно. Живучи «по благодаті», щиро вірячи в Бога, людина отримує захист зверху. Звернення ж до магії, ворожінь, замовлянь і так далі – від лукавого.

Щоб ніяк не порушити православні уявлення і не ввести невірним тлумаченням читача в оману, передамо слово священникам (сайт «Православ'я і світ»).

Навіщо освячують воду? Вода займає важливе місце у нашому повсякденному житті. Проте вона має і вище значення: їй властива цілюща сила, про що говориться в Священному Писанні.

У Новозавітний час вода служить духовному відродженню людини в життя нове, благодатне, очищенню від гріхів. У розмові з Нікодимом Христос Спаситель говорить: «Істинно, істинно говорю тобі, якщо не народиться від води і Духу, не може увійти до царства Божого» (Ін. 3, 5). Сам Христос на початку Свого служіння прийняв Хрещення пророки Іоана Предтечи у водах

річки Йордан. У співах служби цьому святу говориться, що Господь «очищення водою роду людському дарує»; «Струмені освятив еси Йорданськія, державу скрушив еси гріховну, Христе Боже наш...»

Як освячують воду? Водоосвячення буває мале і велике: мале здійснюється протягом року неодноразово (під час молебнів, здійснення Таїнства Хрещення), а велике – лише в свято Хрещення Господня (Богоявління). Водоосвячення називається великим по особливій урочистості обряду, пройнятої спогадом євангельської події, яка стала не лише прототипом таємничого обмивання гріхів, але і дійсним освяченням самого ества води через занурення в неї Бога в плоті.

Велике водоосвячення здійснюється по Статуту в кінці літургії, після заамвонної молитви в самий день Богоявління (6/19 січня), а також і в надвечір'я Богоявління (5 /18 січня). У самий день Богоявління водоосвячення здійснюється з урочистим хресним ходом до джерел води, відомих під назвою «Ходу на Йордан».

Як користуватися святою водою? Вживання святої води в повсякденному житті православного християнина досить різноманітне. Наприклад, її вживають натщесерце в невеликих кількостях, зазвичай разом із шматочком просфори (особливо це відноситься до великої агіасме (води, освяченої напередодні і в самий день свята Хрещення Господня), кроплять своє житло.

Особливою властивістю святої води є те, що, додана навіть в невеликій кількості до води звичайної, вона надає благодатні властивості і їй, тому в разі браку святої води її можна розбавити простою.

Неможна забувати, що освячена вода – це церковна святиня, з якою зіткнулася благодать Божа, і яка вимагає до себе благоговійного ставлення.

Святу воду прийнято вживати з молитвою: «Господи Боже, да буде дар Твій святий і свята Твоя вода в залишення гріхів моїх, в освіту розуму мого, в зміцнення душевних і тілесних сил моїх, в здоров'я душі і тіла мого, в підкорення пристрастей і немочей моїх по безмежному милосердю Твоєму молитвами Пречистия Твоєя Матері і всіх святих твоїх. Амінь».

Хоча і бажано – з благоговіння до святині – приймати Богоявленську воду натщесерце, але по особливій нужді в допомозі Божій – при недугах або нападах сил – пити її можна і потрібно, не вагаючись, у будь-який час. При благоговійному ставленні свята вода залишається свіжішою і приємною на смак довгий час. Зберігати її слід в окремому місці, краще поряд з домашнім іконостасом.

А ось купатися самому або купати немовлят не потрібно. Свята вода може виливатися лише в особливе, таке, що не зневажається ногами, місце. У інших випадках вона використовується для скроплювання, але завжди з молитвою.

Якщо у вас свята вода зберігалася в пляшці, то краще її і надалі зберігати там, але якщо це не виходить, тоді пляшку потрібно висушити, і лише потім викинути.

«Трьохзвонна вода». Відомо, що свята вода не псується і володіє цілющими властивостями. По старовинних рецептах найважчі хвороби лікуються святою «трьохзвонною» водою. Це свята вода, узята з трьох церков, розташованих так, щоб дзвін однієї не був чутний біля іншої. Її набирають при повному мовчанні, а потім зливають разом. Людина, що несе таку воду, не повинна ні з ким із зустрічних розмовляти, інакше цілюща сила може піти.

Духовні властивості святої води. У лабораторіях доктора технічних наук, професора Павла Госькова були проведені фізичні і біологічні аналізи святої і простої водопровідної води. Потім свята вода додавалася в звичайну воду в судини різною ємкістю в співвідношенні 10 г на 60 л. Остаточний аналіз показав, що звичайна вода перетворювалася на святу по своїй структурі і біологічним властивостям.

Це нагадує принцип дії лікарських препаратів в гомеопатії, коли у воді немає або міститься надзвичайно мала кількість ліків, але вода набуває структури, немов лікувальний препарат в ній присутній. Так само і свята вода: скільки б ви її не розбавляли, якщо зберігається позитивний, емоційний настрій і віра в її якість, додана вода набуде якостей цілющості.

«Заряджена вода». Воду можна зарядити, подібно до того, як це роблять екстрасенси. Навіть якщо до цієї пори ви вважали, що не володієте жодними особливостями талантами в цій області, це не так. У кожної людини є своя енергетика, своє біополе. Чим чистіша і здоровіша людина, тим сильніше її біополе – воно стає помітним для оточуючих і уловлюється інтуїтивно.

Навіть якщо у вас енергетика ослаблена, ви все одно можете заряджати воду. Головне – емоційний настрій. Візьміть чисту воду, краще талу. Поставте її на сонці, наприклад, на підвіконня. Помилуйтеся нею. Відчуйте її чистоту. Уявіть, як енергія сонця насичує її радістю. Як потім вода вливається у вас і проникає в кожен клітинку організму. Як чиста вода починає «працювати», очищаючи клітку за кліткою і міняючи склад рідини в організмі. Як вода у вашому організмі структурується, тіло підтягується, бадьорішає, настрій покращується. Дрібними ковтками, не кваплячись, випийте стакан води.

Постарайтеся подовше зберегти цей стан, не кваптеся, нехай деякий час ваші рухи будуть розміреними і неквапливими.

Багато хто радить натщесерце вранці пити воду, збагачену киснем. Для цього багато разів (від 10 до 40) її неквапливо переливають із стакана в стакан, дивлячись, як струмує вода, слухаючи її дзюрчання, уявляючи, що так ллється вода з холодного, кристального джерела. Випийте воду дрібними ковтками.

9. Поняття про режим пиття. Обезводнення. Надлишок води

Норма – поняття відносне. Оскільки вода виконує так багато важливих функцій. Наше тіло постійно потребує поповнення запасу чистою водою. Щодня з потом, сечею і диханням з організму виділяється мінімум 2-3 л води, які мають бути знову заповнені протягом доби. І це всього лише для того, щоб були задоволені наші мінімальні фізіологічні потреби.

Скільки потрібно пити води в день? Таке питання кожен ставив собі хоч би раз. Багато медичних і псевдомедичних робіт облетіла фраза: «Людина зобов'язана випити в день 8 стаканв води». Цьому твердженню не один десяток років і воно є усіченим варіантом рекомендації Національної академії наук США, розробленої ще в 1945 році. У цьому документі і прозвучала горезвісна фраза. Лише, як з'ясувалося, звучала вона трохи інакше. Необхідним для людини визнавалося 1мл води на кожную спожиту кілокалорію їжі.

Раціон сучасної людини в середньому – 2000-2500 кілокалорій, що дійсно дорівнює 8-ми стаканам води.

Потім слідувала фраза, про яку зазвичай забувають : «Більшість необхідної кількості води міститься в приготовленій їжі». Таким чином, горезвісні 8 стаканів не плюсуються до денного раціону, як це стверджують деякі поборники занадто здорового способу життя, а входять в нього.

Кількість води, що випивається, багато в чому залежить від її якості, але обмеження по вжитку все-таки існують.

Якщо в організм потраплятиме надлишкова кількість води (більше ніж можуть вивести нирки, шкіра і легені), знижуватиметься концентрація життєво важливих електrolітів (калію, натрію, хлору і т.п.), білків плазми крові.

Йоги пропонують випивати 10-12 стаканів води в день. Це перевищує згадану вище норму, тим більше, що йдеться про воду, що випивається, а не про ту, що поступає разом із сирими овочами, ягодами і фруктами. Чому розбіжності настільки великі? Одні бачать причину в кліматичних умовах (в Індії спекотно, тому люди повинні більше пити), інші копають глибше і намагаються прослідити відмінності в якості питної води.

Чи відомо вам, що настільки улюблені багатьма чай, кава, газовані напої, пиво і алкоголь є діуретиками. Відповідно, хоча спочатку ці напої начебто угамовують спрагу, вони сприяють виділенню рідини з організму.

Доведено, що коли ви п'єте каву, чай або навіть пиво, ваш організм звільняється від більшої кількості води, чим міститься в напої. З іншого боку, якщо говорити про кофеїн, то його помірний вжиток, навпаки, сприяє кращому засвоєнню рідини, чого не скажеш про мінеральну воду. Це мертва вода, яку не можливо оживити жодною дією на неї.

Про шкоду алкоголю і пива говориться багато і часто, але, мабуть, наш менталітет не сприймає концепцію безалкогольного життя. Тому давайте прагнути хоч би скорочувати уживання міцних напоїв.

Отже, добова потреба людини у воді може визначатися з розрахунку 40мл на 1 кг ваги, тобто 2,5-2,8л. В середньому з живленням і питтям ми споживаємо 1,5-2л (враховуючи воду у фруктах і овочах). Вода, що виділяється в результаті внутрішніх процесів, складає близько 400 мл. Не важко підрахувати, що загальна кількість води, необхідна для життєдіяльності, складає 2-2,5 л на добу. Практика показує, що людям крупної статури слід випивати 14 г води на кожних 450 г ваги. Людині вагою 90 кг необхідно 2,8 л води. Воду потрібно пити кожного разу, коли ви відчуваєте спрагу, навіть під час їди і обов'язково один стакан чистої води натще серця вранці, аби заповнити втрату води за вісім годин сну. Проте і ця рекомендація не є істиною в останній інстанції. Є люди, які по складу характеру схилні до більшого вживання води, інші – меншого. Перші зазвичай більше відчувають і думають, другі – діють.

Обезводнення. Сьогодні тема обезводнення організму стала дуже актуальною. Особливою популярністю стала користуватися книга «Ваше тіло просить води» доктора медицини Ф.Батмангхеліджа. Піднімаючи тему напоїв-діуретиків, він ще раз підкреслив, що надмірне їх вживання (а сьогодні багато людей розучилися пити звичайну воду, вона їм здається «несмачною») сприяє обезводненню організму.

Людське тіло може більш-менш стерпно протриматися без води не більше трьох діб. Багато людей вважають, що обезводнення має місце тоді, коли тіло висихає подібно до соломи. Але навіть коли внутрішній вміст рідини опускається ледве нижче за норму, вже може настати обезводнення. Сухість в роті, приміром, є серйозною ознакою обезводнення, яке почалося. Хорошим індикатором потреби організму у воді служить колір сечі. Добре насичений водою організм виділяє безбарвну сечу – якщо не брати до уваги фарбувальні компоненти їжі, яку споживає людина. У організмі відносно зневодненої людини сеча жовта. В стані сильного обезводнення людина виробляє сечу

помаранчевого кольору (Правда деякі медики дотримуються іншої точки зору і вважають, що сеча не має бути безбарвною).

Коли людина випиває недостатню кількість води і її організм зневоднюється, клітини віддають накопичену в них енергію. В результаті вони починають більше залежати від енергії, яка поступає з їжею, ніж від енергії, яку поставляє вода. У такій ситуації організм вимушений займатися накопиченням жиру і використовувати свої запаси білка і крохмалю – адже ці з'єднання йому розщепити легше, ніж накопичений жир. Чим більше клітина зневоднена, тим більше вона залежить від енергії, що утворюється від їди, що сприяє накопиченню жиру, а енергію організм отримує від витрати білка і крохмалів. Так з'являються ознаки огрядності.

Суха шкіра, зморшки та інші зовнішні прояви – це не старість, а відсутність води в клітинах.

Нирки дуже добре себе почувають, коли до них притікає кров, в якій міститься достатня кількість води. Їм тоді не потрібно перенапружуватися, намагаючись утримати воду з метою виживання. Навпаки, нирки виявляються в змозі прибирати більше токсинів, що сприяє зміцненню здоров'я. Для того, щоб зберегти, утримати воду в кровоносній системі, організм витягує її з клітин. Відтак, клітини страждають від браку води, їх функціонування погіршується, і ризик виникнення захворювань збільшується.

З обезводненням організму спочатку зменшується об'єм клітинної рідини (66%), потім позаклітинної (26%), а потім вже вода витягується з кров'яного русла (8%). Це відбувається для забезпечення водою, головним чином, головного мозку, клітини якого повинні постійно видаляти токсичні продукти, що утворюються в результаті його діяльності.

Наш мозок на 85% складається з води. Вода є другим по важливості після кисню матеріалом, необхідним для ефективної роботи мозку. Вода – це головний живильний елемент для всіх функцій мозку і передачі інформації. Саме тому вони отримують 20% крові з кровоносної системи, хоча складають всього 2% від загальної маси тіла. Причина, по якій мозок отримує пріоритет при розподілі води, полягає в нездатності клітин мозку давати життя новим, дочірнім кліткам. Клітини мозку живуть лише один раз. Якщо вони помруть, жодна інша клітка не займе їх місце. З народження до смерті одні і ті ж клітки здобувають освіти, набувають досвіду і несуть велику відповідальність за управління повсякденними функціями організму. Значне обезводнення може підвищити температуру тіла, погіршити роботу м'язів, негативно подіяти на витривалість і координацію, а також збільшити ризик інсульту.

Щоб підтримувати нормальні фізіологічні функції, організм людини кожні 24 години використовує і повертає назад приблизно 40 тисяч стаканів води. Він

робить це щодня впродовж всього життя. В рамках даної моделі водного обміну і процесу рециркуляції залежно від умов довкілля людському організму не вистачає від 6 до 10 стаканів води (сама вода; а чай, соки, молоко – це інше) в день.

- ⇒ Воду потрібно пити перед їжею. Оптимальний час – 30 хвилин до споживання їжі. Це дозволяє підготувати травний тракт, особливо тим, хто страждає гастритом, дуоденітом, печією, виразкою, колітом або іншими розладами травлення.
- ⇒ Воду потрібно пити завжди, коли ви відчуваєте спрагу (навіть під час їди).
- ⇒ Воду потрібно пити через 2,5 години після їди, аби завершити процес травлення і усунути обезводнення, викликане розщеплюванням їжі.
- ⇒ Воду потрібно пити вранці після пробудження, аби усунути обезводнення, викликане довгим сном.
- ⇒ Воду потрібно пити перед виконанням фізичних вправ, аби створити запас вільної води для виділення поту.
- ⇒ Воду повинні пити ті, хто схильний до запорів і споживає недостатньо фруктів і овочів. Два-три стакани води вранці відразу після пробудження діють як найефективніші проносні.

Щоб повернути організм в нормальний «водний режим» можна скористатися порадою, яка прийшла до нас з Індії: «Вода для пиття має бути сирою і мати кімнатну температуру. Її треба пити, починаючи з 3-4 стаканів в день і кожні 10 днів додавати по 1 стакану. Через 60-70 днів ви випиватимете близько 10 стаканів в день (взимку 8-10 стаканів, а влітку 10-12 і більше). У цю кількість не входить вода, використувана для приготування рідкої їжі (супи, компоти, соки, відвари та ін.). Воду йоги п'ють рівномірно, протягом усього дня, невеликими ковтками, по 2-3 ковтки, через 15-20 хвилин. Стакан води випивається за 1-1,5 години. Йоги радять тримати «черговий стакан» води на робочому місці, удома, тобто там, де ви в даний момент знаходитесь. Припиняйте прийом води за 10 хвилин до їди і відновлюйте його через 30 хвилин після споживання овочів, фруктів або ягід; через 2 години після їжі, яка містить крохмаль; через 3-4 години після прийому білкової їжі (під час їжі вода сприяє поганому її пережовуванню, крім того вона розріджує шлунковий та інші травні соки, ускладнюючи роботу шлунково-кишкового тракту).

Надлишок води. Прочитавши тези доктора Батмангхеліджа, не кидайтесь напиватися. Цілком може бути, що у вашому конкретному випадку – присутні ознаки надлишку рідини в організмі. До таких відносяться часте і дуже рясне

сечовипускання (більше 5 раз на добу), потреба сходити в туалет уночі, нетримання сеч, підвищена або часта легка пітливість, не пов'язана з жарою або фізичним навантаженням, вологість стоп і долонь, набряки, підвищене слиновиділення, необгрунтована плаксивість. Частою ознакою надлишку води є набряки різної локалізації: у нижніх частинах тіла до вечора, обличчя і повік вранці або після лежання, суглобів, слизової оболонки носа після лежання на животі. Тривожним показником є різниця в розмірах тіла вечірніх і ранкових, верхніх і нижніх, справа і зліва. Рясні місячні (у жінок), підвищений артеріальний тиск теж інколи вважають симптомами надлишку вологи. І – целюліт.

Поява деяких з цих ознак залежить від довколишньої температури. Так, при зниженні температури повітря і охолодженні тіла можуть з'явитися часте сечовипускання, закладеність носа, пітливість рук і ніг, піднятися артеріальний тиск і деякі інші ознаки, які швидко проходять при зігріванні. Це пояснюється тим, що при охолодженні зменшується об'єм периферичних судин, і рідина з крові переходить в тканини, в слизові оболонки або виводиться назовні (пітливість). Такий стан виникає при нестачі енергії, запасеної в клітинних мітохондріях. Тому, організм потребує підведення тепла ззовні (недолік калорій). В цьому випадку слід переглянути режим харчування.

Отже, вживання води має бути суворо індивідуальним.

Загальна порада може бути лише однією: прагніть споживати чисту воду і замінійте нею в міру можливості інші напої.

Словник до теми 9

Водá, H_2O – хімічна речовина у вигляді прозорої безбарвної рідини без запаху і смаку, (в нормальних умовах). В природі існує у трьох агрегатних станах – твердому (лід), рідкому (вода) і газоподібному (водяна пара). Молекула води складається з одного атома Оксигену і двох атомів Гідрогену.

Клатрати – сполуки, в яких молекули або йони (частинки-гості) знаходяться в порожнинах іншої молекули або просторового каркасу речовини-господаря та пов'язані з ним не ковалентними зв'язками (йонними, водневими, донорно-акцепторними та іншими).

Тема 10

Збереження зору школярів

План

1. Проблема збереження зору людини: пошуки шляхів її розв'язання.
2. Вправи для профілактики захворювань очей.
3. Навчання грамоти, безпечно для здоров'я.

Використана і рекомендована література

1. Вправи для очей // Початкове навчання і виховання. – 2006. – № 19-21. – С. 66.
2. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк. – Тернопіль: Астон, 2004. – С. 38-43.
3. Навчання грамоти, безпечно для здоров'я // Поч. школа. – 2011. – № 8. – С. 44-45.
4. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч.2. Культура здоров'я молодшого школяра. 1-4 класи. Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Укл. В.І.Шахненко. – К.: ІСДО, 1995. – С. 72-74.
5. Презлята Г.В. Фізкультурна аптечка / Г.В.Презлята. – Івано-Франківськ, 1999. – С.6-8.
6. Федосєєва А. Збережемо зір молодших школярів / А.Федосєєва // Початкова школа. – 2010. – №7. – С. 61.

1. Проблема збереження зору людини: пошуки шляхів її розв'язання

Останнім часом викликає турботу стійке погіршення зору дітей молодшого шкільного віку. За даними Міністерства охорони здоров'я України, порівняно з 1996 роком поширеність зниження гостроти зору серед учнів 2-8 класів зросла на 10%. Медики засвідчують, що кожна двадцята дитина у віці від шести до чотирнадцяти років має вади зору.

За допомогою зору людина одержує 70- 90% інформації. Орган зору найбільш інтенсивно розвивається до 13-14 років). У школі на уроках дітям доводиться читати, писати, вдома – виконувати домашнє завдання, дивитися телевізор. Відтак, при відносному відпочинку інших органів очам доводиться працювати чи не найбільше. Тому очі можуть втомлюватися і навіть хворіти. Особливо поширеною є короткозорість.

Лікарі давно звернули увагу на те, що короткозорістю здебільшого хворіють люди, які довгий час напружують зір, розглядаючи дрібні предмети,

букви, низько нахилившись над ними. Крім того, при низько схиленій голові збільшується приплив крові до очного яблука. Переповнюючись кров'ю, воно збільшується в розмірах і зображення стає нечітким. Причинами короткозорості можуть бути також недостатня освітленість, зігнута поза при читанні, письмі, часта зміна відстані від зошита чи книги читання, писання на ходу, в автобусі, автомобілі, тривале сидіння біля телевізора і перегляд телепередач зблизька, неповноцінне харчування, недостатня кількість вітамінів та ін.

Час від часу в медичній пресі з'являються розповіді про те, що люди позбулися серйозних проблем із зором, а також захворювань очей за допомогою методу доктора Уільяма Горацио Бейтса. Бейтс – відомий американський лікар-окуліст, який, попрацювавши після закінчення медичного навчального закладу 5 років лікарем, впав у відчай. Він побачив, що в усіх пацієнтів, яким він виписав окуляри, з часом зір погіршився і в жодного не відновився. Вільям Бейтс як професіонал і чесна людина не зміг із цим змиритися. Він провів 30-річну дослідницьку, наукову та практичну роботу, яка лягла в основу його системи. Відтоді минуло понад 100 років. Проте простішого, доступнішого й ефективнішого методу відновлення зору і досі ніхто не винайшов. На жаль, офіційна медицина не бере його до уваги. Але метод настільки простий, що хворі застосовують його самостійно і досягають значних результатів.

Для того, щоб краще усвідомити сутність методу Бейтса, потрібно зрозуміти, на чому базується система сучасної офтальмології.

Сьогодні зір не відновлюють, а замінюють окулярами. Ще 160 років тому німецький фізик-фізіолог Герман Гельмгойтц висунув теорію функціонування органа зору: око людини має форму кулі, в передній частині якої розміщено кришталік (випукла лінзочка), навколо нього – коловий війковий (циліарний) м'яз. Коли циліарний м'яз розслаблений, кришталік плоский і фокусується на сітківці. У такому стані око чудово бачить те, що вдалині. Щоб бачити близько (читати газету), потрібно змінити параметри цієї оптичної системи. Для цього циліарний м'яз напружується, з усіх боків стискує кришталік, він стає випуклим і змінює відстань фокусування: з сітківки фокус переходить усередину ока, і це дає змогу оку чудово бачити те, що близько. Отже, для споглядання далеких предметів людина розслаблює війковий м'яз, близьких – напружує.

За теорією Гельмгойтца короткозорість виникає тому, що для бачення близьких предметів циліарний м'яз напружується, але назад не розслаблюється. Гельмгойтц запропонував не лікувати «порушений» механізм ока, а компенсувати цю ваду зору (короткозорість) за допомогою мінусової

двовипуклої окулярної лінзи, яка допомагає перенести фокус із середини ока на сітківку, що дає змогу короткозорим бачити й далекі предмети.

Чому ж виникає далекозорість? З віком у багатьох людей війковий м'яз слабшає, внаслідок чого плоский кришталік фокусується тільки на сітківці, забезпечуючи лише далеке бачення. Гельмгойтц запропонував компенсувати далекозорість за допомогою двовипуклої плюсової лінзи, яка допомагає завести фокус усередину ока, завдяки чому людина починає чудово бачити і близько. Відтоді вся офтальмологія працює за цим принципом.

Проте американський офтальмолог Вільям Бейтс спростував правильність теорії Гельмгойтца. Бейтс помітив цікаву закономірність. Якщо деякі з його пацієнтів випадково залишалися без окулярів (губили, окуляри розбивали) і з якихось причин не могли швидко поновити їх (у ХІХ столітті оптик було значно менше, ніж сьогодні), у них, як засвідчувала перевірка на таблиці, зір ставав кращим. Бейтс протягом 30 років вивчав роботу органів зору. Лікар спостерігав, як змінюється око у дітей, спортсменів, людей із нормальним зором, короткозорих та далекозорих. Він дійшов висновку, що теорія зору Германа Гельмгойтца помилкова.

Людський зір функціонує не за рахунок напруження та розслаблення цилиарного м'яза і зміни кривизни кришталіка. Він працює за принципом звичайного фотоапарата – завдяки зміні довжини самого ока (об'єктив висувається і засувається). Головну роль у процесі наведення різкості в оці (акомодації) відіграють шість м'язів: *верхній прямий*, який піднімає око вгору, *нижній прямий*, який опускає око вниз, *внутрішній бічний прямий*, який зводить око до носа, *зовнішній бічний прямий*, який відводить око вбік, і два косі м'язи: *верхній косий*, який облягає око півколом згори, і *нижній косий*, який облягає око півколом знизу. Коли всі шість очних рухових м'язів розслаблені, око за допомогою внутрішнього тиску набуває форми кулі, фокус кришталіка розміщується на сітківці і око бачить те, що знаходиться вдалині. Щоб побачити предмет, розміщений близько, людина ще більше розслаблює прямі м'язи й напружує косі, стискаючи око згори і знизу. Через це око змінює форму з круглої на овальну, витягуючись уперед (як витягується об'єктив у фотоапарата). Внаслідок цього фокус переміщується всередину ока, і воно починає бачити те, що знаходиться близько.

Бейтс пояснював короткозорість так: психічні, фізичні, зорові напруження, травми спричиняють постійне стискування м'язів (навіпаки вони не розслаблюються), внаслідок чого око витягується вперед, і людина не може бачити те, що далеко. Людей із витягнутими вперед очима називають короткозорими. За теорією Бейтса, можна легко пояснити, чому в дітей псується зір: 4-6 уроків у школі, згодом кілька годин виконання домашнього

завдання, «пресинг» батьків за можливі проблеми в навчанні, плюс кількагодинний перегляд телепередач та ігри на комп'ютері спричиняють фізичне і нервово перенапруження, що зумовлює перенапруження косих очних м'язів, з якого вони не можуть вийти. З часом батьки помічають, що дитина для того, щоб роздивитися далекий предмет, починає мружитися. Лікарі в цьому випадку виписують мінусові окуляри.

Бейтс запропонував просту і природну схему відновлення зору в разі короткозорості. По-перше, або відмовитися повністю від окулярів, або хоча б замінити їх тимчасово на слабші (з меншим мінусом). По-друге, за допомогою простих вправ розслабити стиснуті косі м'язи і натренувати прямі м'язи, які в усіх короткозорих людей дуже розслаблені.

Що ж до далекозорості, то Бейтс пояснював її так: з віком (до 40-45 років) унаслідок недостатніх тренувань ослаблюються косі м'язи ока, а прямі м'язи зашлаковуються, оскільки своїм очам людина зовсім не приділяє уваги. Про те, що серце потрібно тренувати за допомогою певних фізичних вправ, знають усі, що дихальні вправи розвивають легені – також відомо багатьом, про те, що кишківник та печінка потребують очищення, сьогодні знає навіть школяр, а ось про те, що для очей існують спеціальні методи догляду, майже ніхто не говорить.

Неувага до органу зору спричиняє те, що коли людині потрібно побачити щось близьке, її косим м'язам бракує сил, щоб стиснутися, а прямі є зашлакованими, бо напружені і не можуть розслабитися. До того ж, якщо людині одягнути плюсові окуляри, то її косі м'язи взагалі перестають працювати.

Тому Бейтс запропонував далекозорим відмовитися від окулярів або для початку замінити їх на слабші і за допомогою спеціальних вправ натренувати косі м'язи. Завдяки цьому око почне добре працювати, як «відлагоджений фотоапарат». Окуляри поліпшують видимість, але ще більше заважають косим м'язам у відновленні рухливості, навіть збільшують напруженість.

У людини, яка носить мінусові окуляри, косі м'язи ніколи не розслабляться. У цьому немає потреби, бо окуляри й так наближають далекі предмети. Таким чином, початкові порушення стабілізуються, хвороба прогресує. Цьому сприяють і зовнішні чинники, зокрема додаткові нервово-психічні навантаження, внаслідок яких косі м'язи стискаються ще більше. Зір погіршується і лікарі виписують окуляри ще з більшим мінусом.

Навіть якщо людина носить окуляри не постійно, а лише кілька годин, це також завдає їй шкоди. Бо протягом цих кількох годин погіршується кровопостачання ока, а це позначається на органі зору. Тому очі так важко звикають до окулярів: голова болить, паморочиться, ріже в очах.

Окуляри шкідливі не лише тим, що не дають працювати косим м'язам ока (працюють замість них, відкидаючи спроби розслабити очі). Величезні проблеми виникають і через те, що окуляри роблять очі малорухливими. Людина, яка не носить окулярів постійно, рухає очима (вгору, вниз, вліво, вправо), внаслідок чого працюють прямі м'язи. Тільки-но вона одягає окуляри, починає крутити не очима, а шиєю. Очні ямки – нерухомі, прямі м'язи не працюють. М'язова ж система людини влаштована так, що ті м'язи, які не працюють, дуже швидко дегенерують і можуть зовсім атрофуватися.

2. Вправи для профілактики захворювань очей

Краще читати з настільною лампою із 60-ватною електролампю. Вважають, що учні молодших класів можуть дивитися телепередачі не більш ніж 15-20 хвилин протягом дня: перевищення цієї норми негативно позначається на зорі.

Стан м'язів ока визначається зоровою працездатністю. Щоб очі не перевтомлювалися і не хворіли, для них необхідний відпочинок, гімнастика. Нижче наведено комплекс вправ спеціальної гімнастики для очей:

1. Кілька секунд подивитися у вікно, догори на небо або на стелю, на далекі предмети.
2. Швидко покліпати очима протягом 20-30 с., закрити очі і, відкинувшись на спинку парти, хвилину відпочити.
3. Головою виписувати букви алфавіту (російського, українського, англійського), виконувати двічі-тричі на день.
4. Масаж для очей. Двома пальцями масажуємо лоб, брови, скроні, вилиці під очима, ніс (вказівним пальцем), вухо і поза вухом, шию ззаду (бо значна частина напруження припадає на задню частину шиї біля основи черепа).
5. Зробити «китайські очі», посміхнутися один одному.
6. Сидячи, заплющити повіки, масажувати їх з допомогою кругових рухів пальців протягом 1 хв. Вправа розслабляє м'язи очей, покращує їхній кровообіг.
7. Заплющити очі, розслабити всі частини тіла. Розслабити очі, уявити, що у очі м'які, що всередині немає ніякого світла, що все там тільки м'яке та чорне. Усміхнутися, подумати про усмішку і нехай вона проходить через закриті повіки. Розплющити очі.
8. «Пальмінг». Заплющити очі, прикрити їх навхрест долонями, розплющити очі (перед вправою руки потерти одна одною, щоб нагрілися), лікті під час вправи лежать на столі, щоб не напружувати м'язи

- ший. Вправу робити часто, тільки-но відчуєте втому, бажано перед сном. У спеку можна холодною водою зволожити руки, промити очі.
9. «Згадування». Заплющивши очі, згадувати різні предмети, переходячи з одного на інший.
 10. «Уява». Уявити сторінку білого паперу з чорною крапкою. Крапка має рухатися повільно, легко погойдуючись із сторони в сторону.
 11. Закрити очі, щільно прикласти долоні до обох очей. Подумки уявити собі чорну тканину, чорне поле. Відкрити очі і дивитися у цілковитій темряві протягом 1 хвилини. На очі не натискувати. Відкрити очі на 3-5 секунд. Повторити 7-9 разів. Вправа сприяє розслабленню м'язів очей і знімає втому.
 12. «Переміщення і розкачування». Поглянути вправо, потім вліво, щоразу рухаючи головою в тому ж напрямку, що й очима.
 13. Голову тримати нерухомо. Відвести напівзігнуту праву руку в сторону; повільно пересувати палець справа наліво і слідкувати очима за пальцем; повільно пересувати палець напівзігнутої руки зліва направо і слідкувати очима за пальцем. Повторити 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтального руху та вдосконалює їхню координацію.
 14. «Малі повороти». Поставити вказівний палець руки перед носом. М'яко повертати голову з боку в бік, дивлячись мимо пальця, а не на нього.
 15. Голову тримати нерухомо. Підняти напівзігнуту праву руку догори; повільно пересувати палець зверху донизу і слідкувати за ним очима; повільно пересувати палець знизу доверху і слідкувати за ним очима. Повторити 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей вертикального руху і вдосконалює їхню координацію.
 16. «Тренування аккомодції» (здатність ока чітко бачити предмети на різній відстані). Поставити кінчик вказівного пальця на 15 см від носа і подивитись на нього, потім перевести погляд вдалечінь, не ближче 6 м від вас. Дійшовши до найвіддаленішого предмета, так само повертайте погляд назад.
 17. Ноги на ширині плечей. Опустити голову, подивитися на носок лівої ноги; підняти, голову, подивитися у правий верхній кут кімнати; опустити голову, подивитися на носок правої ноги; підняти голову, подивитися у лівий верхній кут кімнати. Повторити 3-5 разів. Вправа сприяє поліпшенню координації рухів очей та голови.
 18. Витягнути руки вперед на ширину плечей і на рівень очей. Подивитися у правий верхній кут кімнати; перевести погляд на кінці пальців лівої руки; подивитися у лівий верхній кут кімнати; перевести

погляд на кінці пальців правої руки. Повторити 3-5 разів. Вправа розвиває складні координаційні рухи очей.

19. Дивитися вдалину (на стіну). Подумки розділити відстань до стіни на дві рівні частини, намітити відповідну точку і перевести погляд на цю точку; подумки розділити відстань до точки наполовину, намітити другу точку і перенести погляд на неї; подумки поділити відстань до другої точки на дві частини, намітити третю точку і перевести погляд на неї. Повторити 9-12 разів. Вправа розвиває здатність оцінювати відстань і координує роботу внутрішніх і зовнішніх м'язів очей.
20. Міцно на 3-5 с. (рахувати до 6-10) заплющити очі, потім відкрити їх на такий самий час. Виконувати цю вправу 6-8 разів. Це сприяє розслабленню м'язів самого ока, поліпшує кровообіг, зміцнює м'язи повік.
21. Стоячи, дивитись перед собою 2-3 с. (рахувати до 4-6), потім підняти праву руку до середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, дивитись на кінець вказівного пальця протягом 3-5 с. Після цього опустити руку. Вправу повторити 10-12 разів. Ця вправа сприяє зняттю втоми після продовженого напруженого читання чи письма на близькій відстані і в результаті полегшує роботу.
22. Сидячи, дивитись на кінець пальця витягнутої вперед руки, розміщеної посередині лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки він не почне «двоїтись» (6-8 разів). Вправа полегшує роботу очей на близькій віддалі.
23. Трьома пальцями кожної руки *легко* натиснути на верхнє повіко відповідного ока; через 1-2 секунди зняти пальці з повік. Повторити 3-6 разів. Вправа поліпшує циркуляцію внутріочної рідини.
24. Голову тримати нерухомо. Витягнути напівзігнуту руку вперед і вправо; робити рукою на відстані 40-50 см від очей повільні колові рухи за годинниковою стрілкою і слідкувати при цьому очима за кінчиком пальця. Повторити 3-5 разів. Зробити ту ж вправу лівою рукою, здійснюючи нею колові рухи проти годинникової стрілки. Повторити 3-5 разів. Вправа розвиває координацію складних рухів очима і сприяє зміцненню вестибулярного апарату.
25. Голову тримати нерухомо. Поглянути очима вверху; зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою; зробити колові рухи проти годинникової стрілки. Повторити 3-5 разів. Вправа сприяє розвитку складних рухів очима і підвищує стійкість вестибулярних реакцій.
26. Закрити повіки, голову тримати нерухомо. Поглянути очима вгору; опустити очі донизу; повернути очі вправо; повернути очі вліво.

Повторити 7-9 разів. Вправа розвиває здатність очних м'язів до статичного напруження.

27. Стоячи, на відстані 25-30 см від очей підняти вказівний палець правої руки до середньої лінії обличчя. Протягом 3-5 с. дивитись очима на кінець пальця. Закрити лівою долонею ліве око на 3-5 с. Прибрати долоню і тепер протягом 3-5 с. дивитись на кінці пальців. Повторити, помінявши руки. Вправу повтори 5-6 раз, це сприяє зміцненню м'язів очей. Ця вправа корисна після напруженого читання чи письма, особливо для дітей, які страждають короткозорістю.
28. Стоячи, відвести праву руку в сторону і повільно переміщувати кінець напівзігнутої руки справа на ліво, не повертаючи голови, стежити очима за пальцем. Потім переміщувати кінець руки зліва направо, продовжуючи стежити за ним очима. Повторити цю вправу 10-12 разів.
29. (*вправа з китайської гімнастики*) Повільно закрити очі. Середніми суглобами великих пальців потерти один одного. А потім всією їхньою поверхнею зробити по 18 масажних рухів спочатку верхніх повік, потім брів. Після цього, не відкриваючи очей, зробити по 18 рухів очних яблук вправо і вліво. Ця вправа запобігає захворюванням, поліпшує зір, заспокоює нервову систему.
30. Вправи для тренування очних м'язів та кришталіків, а також для поліпшення циркуляції крові. Вихідне положення – сидіти або стояти.
- ⇒ Зробити 15 рухів очима по горизонталі справа – вліво, потім зліва – направо.
 - ⇒ Зробити 15 рухів очима по вертикалі вгору – униз, униз – вгору.
 - ⇒ Зробити 15 кругових рухів очима зліва – направо.
 - ⇒ Зробити 15 кругових рухів очима справа – вліво.
31. Соляризація. Дія сонячних променів на заплющені очі. Повертати голову вліво, вправо, на мить розплющити очі, подивитися мимом сонця і поморгати.
32. Йога для очей:
- ⇒ Розслаблення м'язів очей: стоячи, ноги нарізно, руки за спиною, кисті з'єднанні; лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні догори (розслаблені). Уникнути яскравих джерел світла, заплющити очі. Лице й тіло розслабити. Вся увага на розслаблення очей. Вправу виконувати від 20-40 сек. до 3-5 хв.
 - ⇒ Фіксація погляду: сидючи на лавці або підлозі зі схрещеними ногами:

- ✓ *центральна фіксація*, фокусування погляду на спеціальному предметі, лініях, зображених на аркушах тощо (упродовж 1 хв.), не кліпаючи, до того часу, поки не потечуть сльози;
- ✓ *споглядання носа*. Сісти, розслабитись, шию тримати прямо. Упродовж 1-2 хв. фіксація погляду на кінчику носа. Очі заплющити, розслабитись (2-3 рази);
- ✓ *споглядання брів*. Після хвилини відпочинку із заплющеними очима фіксувати погляд на переніссі між бровами впродовж 1-2 хв. (2-3 рази).
- ✓ *споглядання правого, лівого плечей* (не повертаючи голови) упродовж однієї хвилини, з однохвилинною паузою – із заплющеними очима, відпочинок (2-3 рази);
- ✓ *споглядання сонця*: до появи сліз не кліпати. Дивитись на сонце найкраще вранці, під час його сходження. Лікує кон'юктивіт, короткозорість, далекозорість.

Примітка: Виконання вправ для очей найкраще виконувати двічі на день по 10 хв. (увесь комплекс).

Вправи рекомендують робити за годину до їжі, адже в цей час кров у людини «голодна», вона витягує на себе з клітин і органів шлаки (на цьому базується принцип лікувального голодування).

3. Навчання грамоти, безпечне для здоров'я

Що потрібно першокласникові для успішного навчання у школі? Посидючість, уважність, уміння слухати, старанність, наполегливість тощо. Так, звичайно. Але не тільки ці якості...

Людина засвоює до 90% інформації завдяки зору. Він є важливим інструментом пізнання світу, а отже й навчання. Тому очі першокласників зазнають великого навантаження під час навчальних занять. Через це в учнів може виникнути зорова втома, що супроводжується дратівливістю, головним болем, загальною слабкістю.

Звичайно, все це негативно позначається на шкільній успішності дитини. Іще одна проблема, що може виникнути через постійне напруження очей – короткозорість. Як уберегти дитину від ранньої короткозорості?

Щоб зберегти зір першокласників, і батькам, і вчителям необхідно дотримуватися порад гігієністів. Ці поради неважко запам'ятати: дотримуватися режиму дня, грати в рухливі ігри, бажано на свіжому повітрі, та обмежити роботу за комп'ютером і перегляд телепередач. Шести-семирічна дитина може проводити біля телевізора (комп'ютера) не більше 30 хвилин 2-3

рази на тиждень, тобто загалом 1,5 години на тиждень. Винятком може стати перегляд цікавого дитячого фільму.

Важливою умовою збереження зору учнів є правильна стосовно гігієнічних вимог організація навчальної діяльності. Робоче місце має бути добре освітленим. Оптимальна відстань від очей до книжки чи зошита становить 30-35 см. Через кожні 15-20 хвилин занять потрібно робити невеличку перерву, протягом якої виконувати фізичні вправи або гімнастику для очей.

Зрозуміло, що навчальні посібники, з якими працюють першокласники, безпосередньо впливають на зір дітей. Залежно від своєї якості, друкована продукція може як створювати додаткове шкідливе навантаження на очі, так і захищати їх від перевтоми та захворювань. Тому вчителю важливо свідомо підійти до вибору посібників для першокласників.

Міністерством охорони здоров'я затверджено гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей (наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18 січня 2007 року № 13). Отже, обираючи посібник для учнів, у першу чергу треба звертати увагу на якість паперу. Він має бути гладеньким, але без глянцю, достатньо цупким і непрозорим, щоб букви й цифри не просвічувалися зі зворотнього боку сторінки. Папір не має бути сліпучо-білим, оскільки дітям доведеться напружувати очі, щоб роздивитися надруковане на такому тлі.

Фахівці в галузі шкільної гігієни радять звернути особливу увагу на зошити, у яких пише дитина.

По-перше, сторінка не повинна «різати» очі, тобто колір паперу в зошитах із друкованою основою не може бути сліпучо-білим, адже це негативно вплине на стан сітківки маленького школяра. Відповідно до Державних санітарних норм і правил «Гігієнічні вимоги для друкованої продукції для дітей» білизна сторінок не має перевищувати 70-88%. Білий колір має бути, так би мовити, спокійно-білим. Абсолютно неприпустимою є надмірна прозорість паперу, тобто недостатня його цупкість. Ця вимога особливо актуальна під час вибору прописів. Неможливо навчити дитину правильного письма, якщо сторінки прописів просвічуються, а робота, виконана вчора, заважає працювати в зошиті сьогодні.

По-друге, лінії мають бути рівномірної ширини, чітко надрукованими, але не надмірно яскравими. Неконтрасні лінії небажані, оскільки завдають шкоди органам зору, до речі, як і надмірно контрасні. Колір ліній також визначено. Вони мають бути фіолетовими, блакитними, зеленими або сірими. І це не випадково, адже дослідженнями доведено, що суцільний чорний колір усередині учнівських зошитів призводить до швидкої втомлюваності очей молодших школярів. Адже першокласникам і так доводиться дуже багато

писати. Горизонтальні лінії на суміжних сторінках мають збігатися. Тло сторінок, призначених для писання, не може бути сірим чи кольоровим.

Усі ці вимоги добре відомі фахівцям СЕС, що здійснюють експертизу друкованої продукції для початкової школи. Звичайно, вони добре відомі й учителям початкової школи. І якщо у вихідних даних прописів не має фрази «Відповідає встановленим медичним критеріям безпеки», не варто рекомендувати батькам придбання таких посібників, а учителям – ризикувати здоров'ям своїх учнів.

При виборі зошитів-прописів особливу увагу треба звертати на графічну сітку. Вона повинна дозволяти без особливих проблем вчити дітей орієнтуватися на сторінці, в рядку, тренувати окомір, виробити гарний почерк і, звичайно, зберегти зір. За гігієнічними вимогами, встановленими Міністерством охорони здоров'я, колір графічної сітки має бути фіолетовим, зеленим, блакитним або сірим.

Запитання для самоконтролю

1. Що може бути причиною короткозорості?
2. Наведіть приклади вправ, які знімають втому очей і покращують зір.

Додатки

Додаток А

Тест на конфліктність

1. Уявіть, що в громадському транспорті починається суперечка. Ваші дії:
- а) вирішите не втручатися - 4;
 - б) станете на бік потерпілого або того, хто правий - 2;
 - в) обов'язково втрутитесь і будете відстоювати власну точку зору - 0.

2. Чи критикуєте ви на зборах старосту групи?
- а) ні - 4;
 - б) іноді, залежно від ваших особистих стосунків зі старостою - 2;
 - в) завжди критикуєте за помилки - 0.

3. Куратор групи пропонує план роботи на рік. План здається вам не раціональним. У вас є суттєві зміни і доповнення до нього. Ваші дії:

- а) вирішите промовчати через можливі надалі неприємні стосунки з куратором - 4;
- б) запропонуєте свої доповнення, якщо впевнені, що вас підтримають члени групи - 2;
- в) будете відстоювати свій план за будь-яких обставин - 0.

4. Любите посперечатися зі своїми товаришами і друзями:

- а) тільки із тими, хто не ображається - 4;
- б) так, але лише із принципових питань - 2;
- в) сперечаєтеся з усіма і з будь-якого приводу - 0.

5. Хтось намагається проникнути в чергу попереду вас. Ваші дії:

- а) мовчки обурюєтеся - 4;
- б) вважаєте, що ви не гірші, наслідуєте його (її) приклад - 2;
- в) відкрито висловлюєте обурення - 0.

6. Член вашої групи на педагогічній практиці проводив заліковий урок із використанням нових методик. Частина із них, на вашу думку, містить серйозні помилки. Ваша думка при обговоренні буде вирішальною. Як ви вчините:

- а) визначите лише позитивне і запропонуєте удосконалення - 4;
- б) висловитесь і про позитивні, і про негативні аспекти уроку - 2;

в) відзначите лише помилки, оскільки новатор не повинен припускатися професійних помилок - 0.

7. Ви бачите, що в школі, де ви проходите педагогічну практику, під час перерви підлітки шестикласники палять цигарки. Як зреагуєте:

- а) гадаєте, що не варто втручатися, адже це не ваші учні - 4;
- б) зробите зауваження - 2;
- в) берете підлітків за руку і ведете до завуча - 0.

Підрахуйте суму балів:

Від 0 до 2 балів. Ви шукаєте привід для суперечок і сварок, нав'язуєте свою думку, навіть тоді, коли не праві. Вам властива деяка дріб'язковість. Мабуть, потрібно переглянути свої стосунки з оточуючими, бо ви можете набути слави нетовариської, конфліктної людини. Можливо, причиною цього є ваші внутрішні комплекси?

Від 3 до 12 балів. Про вас говорять, що ви дуже принциповий, а іноді занадто категоричний. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, але вмієте поважати й думку інших. Вас поважають, а іноді й побоюються.

Від 13 до 28 балів. Ви тактовні, компетентні, не любите конфліктів. Прагнете бути приємним для оточуючих, але не завжди надаєте їм потрібну допомогу.

Додаток Б

Фізкультхвилинки є найефективнішими в першій стадії стомлення і проводяться енергійно, з повним комплексом вправ, рекомендованих спеціалістами. Як правило, кожний комплекс фізкультпаузи передбачає 1-5 вправ, які треба повторювати 4-6 разів при відкритих вікнах або квартирах. Крім загальних вправ, спрямованих на зняття статичного навантаження, запобігання порушення постави, стимуляції дихання і кровообігу, треба включати і спеціальні вправи залежно від характеру занять учнів на даному уроці. Наприклад, після письмової роботи необхідно включити вправи з активним згинанням і розгинанням пальців, вільним струшуванням руками і окремо кистями рук. Після довгого сидіння – рухи для м'язів спини: потягування, нахили вправо, вліво з глибоким диханням носом.

Охочіше діти роблять вправи тоді, коли вони супроводжуються цікавими віршами, прислів'ями та ін.



Руки на парти, пальці в кулак.
Зробимо вправу ми, діточки, так:
Пальці стискаємо і розтискаємо,
Мов пластилін розминаємо.
Будемо вправу з вами кінчати,
Буде тепер нам легше писати.



Сонце спить, небо спить
(очі закриті долонями),
Навіть вітер не шумить,
Рано-вранці сонце встало
(відкриваються очі й піднімають голови)
І проміння всім послало
(піднімаються на носки, руки підносять
вгору, розводять руки у сторони).

Кінезіологічна гімнастика – поліпшує розумову діяльність, сприяє покращенню пам'яті, підвищує стійкість уваги. Усі вправи легкі й дуже подобаються дітям.

Точковий масаж активних зон організму: вушних раковин, кистей рук.

- Самомасаж вушних раковин. Вушні раковини відображають внутрішні органи людини, тому дія на них стимулює роботу всього організму і, особливо, голови. Самомасаж важливо робити щоденно

вранці, перед гімнастикою та вмиванням. Спочатку великим і вказівним пальцями легенько розтираємо вушні раковини, а потім інтенсивніше розминаємо зверху вниз.

- «Валеологічний масаж». Усі органи нашого організму тісно взаємопов'язані. Щоб поліпшити самопочуття, функціонування кровоносної, дихальної та імунної систем, роботу мозку, виконується масаж рефлекторних зон кистей рук. Натискайте сильно, але безболісно в такому порядку:
 - Масажуйте кінчики пальців (окрім великого) правої і лівої рук – поліпшує дихання, очищує ніс.
 - Масажуйте виїмку між великим і вказівним пальцями правої і лівої рук – активізується зона бронхів.
 - Натискайте на точки між рештою пальців правої і лівої рук – мобілізуються імунні сили організму.
 - Розтирайте подушечки великих пальців – краще працюватиме мозок.
 - Масажуйте пальці по довжині – поліпшиться концентрація уваги, зменшиться нервозність.
 - Потирайте ребром долоню однієї руки об долоню другої – стабілізується кровообіг.
- «Загострювання олівців». Вказівним пальцем однієї руки виконуємо прогладжування з натиском (наче гостримо олівець) кожного пальця від долоні кінця пальця з чотирьох боків (на рахунок 1, 2, 3, 4).
- «Закручування шурупчиків». Великим пальцем робимо точковий масаж між кістками руки, нібито закручуємо шурупи. Долоню стиснуто.
- «Виделочка». Вказівний та середній пальці – це виделочка. Захоплюємо виделочкою по черзі кожен палець і намагаємося плавно вивернути його назовні.
- «Віяло». По черзі всі пальці скласти в кулак і навпаки. Помахати руками.
- Імітуйте звичайний дощик, потираючи долоні, а сильний дощик – плескаючи долонями по стегнах, грім чи град – гупайте ногами.
- Пальчики борються! Оперти подушечки пальців лівої руки на пальці правої руки і по черзі натискати на них. Вправи повторюються 5-7 разів.
- На шії знайти хребець, який найбільше виступає. Другим пальцем масувати точку, розташовану між сьомим шийним і першим грудним хребцем. Ця біологічно активна точка має опосередковані зв'язки з

усіма активними точками організму, її масаж впливає на кровопостачання головного мозку.

Масаж стоп. Східна медицина з більшою увагою ставиться до стопи людини, стверджуючи, що саме на ній перебувають найважливіші чутливі точки організму, які впливають як на фізичний, так і на психічний стан організму. Не випадково в кожного східного володаря був спеціальний слуга, який перед сном «чесав йому п'яти». Екстрасенси стверджують, що стопи ніг, стикаючись із землею, забезпечують людині правильний, космічний енергообмін і дозволяють зчитувати «додаткову інформацію землі».

У боротьбі з нежиттю треба розтирати підошви стоп. А якщо загартовуєте дитину, то починайте з ходьби босоніж. На стопах знаходяться усі чутливі точки, які пов'язані з усіма внутрішніми органами. Коли точки стикаються з будь-якою поверхнею, а ще краще, з поверхнею рельєфною, відбувається масаж внутрішніх органів. Для такого масажу, який зміцнює здоров'я дітей необхідні рефлекторні доріжки. Їх можна купити, а можна зробити, використовуючи прутики, палички, олівці, металеві гудзики, природний матеріал (шишки, жолуді, каштани), катушки з під ниток, пробки від пляшок з-під води, ін.

«Чарівні кульки». Знадобляться дві кульки. Кульки можуть бути з різного матеріалу, найкращі дерев'яні або зроблені із природного матеріалу, наприклад, волоські горіхи. Кульки беруть в обидві руки. Вправа виконується двома руками одночасно:

- ✓ перекотити кульки від мізинця до вказівного по подушечках на долоню й назад;
- ✓ ритмічно здавити кульки в долоні;
- ✓ покласти дві кульки на одну долоню й прикрити іншою, покатати обидві кульки по долоньках;
- ✓ покласти кульки на одну долоню, а другою рукою спробувати підняти кульки, захопивши їх між вказівним і середнім пальцем один, а другий – між безіменним і мізинцем; спробувати ними постукати одна об одну;

Такі вправи розвивають моторику рук, заспокоюють, стимулюють артеріальний тиск, масажують рефлекторні зони. У медицині використовуються при лікуванні неврологічних захворювань. У дітей ще й виробляють силу волі, витримку.

Рух пальців і кистей рук мають особливий оздоровлюючий вплив. Вправи для рук і пальців приводять у гармонію тіло й розум, підтримують мозкові системи. Японський лікар Наміко Токудзіро розробив оздоровлюючу методику впливу на кисті рук, а через них на внутрішні органи людини, рефлекторно пов'язані з ними. Наприклад, масаж великого пальця підвищує функціональну

активність головного мозку, масаж вказівних пальців позитивно впливає на стан шлунка, середнього на кишечник, безіменного – на печінку, мізинця на серце. У Японії широко використовують для долонь і пальців вправи з волоськими горіхами.

Дихальні вправи. Коли дихаємо лівою ніздрею, збагачується киснем права півкуля мозку – та частина, яка відповідає за творчість людини, а вдих правою ніздрею збагачує ліву півкулю – логіку. При захворюваннях верхніх дихальних шляхів (риніт, ринофарингіт, хронічний бронхіт, аденоїди) насамперед необхідно відновити носовий подих. Правильний носовий подих сприяє тренуванню дихальної мускулатури, поліпшує місцевий кровообіг, перешкоджає розростанню аденоїдів, охороняє від переохолодження, сухості й інфікування слизоватої оболонки носа, рефлекторно допомагає регуляції мозкового кровообігу. При проведенні ігор з дітьми необхідно одночасно контролювати правильність постави й змикання губ.

- «Ріжок, сопілочка» (необхідно вдихнути повітря через ніс і різко видихнути ріжок);
- «Вертушка або кулька» (діти дують на вертушку або підвішені повітряні кульки: дихаємо через ніс і різко видихаємо через рот);
- «Сильний вітер» (на столі між олівцями розташувати 5-10 кульок. Витягнувши губи трубочкою, глибоким сильним видихом дитині необхідно здути кулі зі стола по одному. Вдих через ніс);
- «Підстрибни й подмухай» – покращує функції подиху, підвищує тонус адаптації подиху й організму в цілому до фізичних навантажень (на невеликій відстані від голови дитини висить повітряна кулька; дитина повинна підійти й, підстрибнувши, подути на кульку);
- «Булькіт» – відновлює носовий подих, формує ритмічний видих і його поглиблення (склянка або пляшечка, наповнені на третину водою, соломинка – коктейльна трубочка; глибоко вдихнути через ніс і зробити глибокий довгий видих у трубочку, щоб вийшов довгий звук, що булькає);
- «Совушка-Соловейко» – розвиває корекції рухів рук з дихальними рухами грудної клітки, поліпшує функції подиху (поглиблений видих) (за сигналом «День!» діти-«сови» повільно повертають голову вліво й вправо; за сигналом «Ніч!» діти дивляться вперед і змахують руками-«крилами»; опускаючи їх униз, протяжно, без напруги виголошують «в...-ффф»; повторюють 2-4 рази.

Додаток В

Додаток В.1

Зразок терапевтичної казки (для подолання телевізійної та комп'ютерної залежності у дітей)

Нещодавно однієї темної ночі в нашій квартирі я почув одну дивну розмову. Гадаю, вас це не здивує, що в наших квартирах уночі оживають усі предмети: і меблі, і іграшки.

Так ось яку розмову мені довелося почути вночі. Чую, хтось вихваляється:

– Як тільки мене любить Сашко! Просто обожаю. Дивиться і футбол, і «Найрозумнішого», і фільм про Гаррі Поттера, я аж стомився розважати його сьогодні. (Ви, мабуть, здогадалися, що це розмовляв телевізор).

Я навіть образився на нього трохи. Він стомився! А я не стомився з ним? Один канал не показує, другий мигає, третій – нема трансляції.

Коли чую:

– Та що там ти. Мене Сашко любить найбільше. Скільки він на мені грає! Його улюблені ігри: GTA San Andreas, Worms, Vice City – забили мені усю пам'ять. А як клацає по кнопках?! Просто жах!

Я слухав, і мені не вірилось. Невже мій комп'ютер таке може говорити про мене? Я клацаю, бо клавіші западають.

– Годі вам вихвалитися! Найбільше Сашко любить мене, – почувлося з кутка, де на полиці стоїть старий телефон.

– Ха-ха-ха, – засміялись одночасно телевізор і комп'ютер.

– Тебе?! Ти вже зовсім з глузду з'їхав, старий?

– От і ні. З ким би з вас Сашко не грався, та коли подзвоню я, він усе вмить кидає і поспішає до мене, бере слухавку, а я передаю йому Голос його Мами, яка дзвонить з роботи. А чи можете ви передати Сашкові голос його мами, на який він так чекає? Мій дзвінок для нього – найдорожчий.

Наступного дня я прокинувся пізно. Мама вдома вже не було. Вона рано йде на роботу, а на столі записка: «Сніданок на столі». Снідати не хотілось. Я навіть не кинувся до комп'ютера, не увімкнув за звичкою телевізор і навіть не подзвонив зранку Антону, щоб поговорити про футбол чи нову гру. Мені так захотілося почути голос мами. Я вирішив подзвонити їй на роботу. Але я забув (це просто жах!), я забув номер телефону маминої роботи. Мені стало сумно й соромно, адже я знав напам'ять усі телевізійні канали, коди комп'ютерних ігор і раптом забувся мамин номер. Мені хотілося плакати. Я так хотів почути зараз її голос...

Я глянув на годинник і став чекати.

Приблизно о такій порі мама завжди телефонує додому і запитує, чи я поснідав, чи прийняв ліки. Я із жахом подумав: а раптом телефон не працює? Я підняв слухавку – гудок був. Я чекав... Просто сидів біля телефону і не зводив із нього очей...

І раптом – дзвінок. Я схопив слухавку. То був Мамин голос. Голос найкращої мами у світі.

А ви пам'ятаєте голос своєї мами? Чи не забули, бува, номер маминого телефону? Подзвоніть їй просто зараз – і ви почуєте найкращий голос у світі – голос Мама.

Додаток В.2

Приклад заняття з використанням казкотерапії**Тема: Що означає бути добрим?**

Мета: допомогти дитині усвідомити свій внутрішній світ та особистісні цінності; розвинути самосвідомість дітей; підтримати мотивацію дітей у вивченні та усвідомленні самих себе.

Обладнання: альбоми, кольорові олівці, фломастери, індійська народна казка «Чи пам'ятають на світі добро?» (скорочений та адаптований варіант).

Хід заняття**1. Вступне слово вчителя**

Всі діти люблять казки. У кожного з вас є улюблена казка. А чи знаєте ви, друзі, що казка це не просто цікава історія, а важливе послання від наших далеких предків. Це свого роду зашифровані інструкції, життєві уроки, які попередні покоління накопичували, зберігали і передавали наступним поколінням як найцінніший скарб – щоб нащадки знали, як зробити своє життя щасливим.

Давайте спробуємо з вами розшифрувати ці послання.

– Як ви думаєте, що означає бути добрим? Чи можна протистояти злу і залишатися добрим?

– Послухайте індійську народну казку “Чи пам'ятають на світі добро?” Може ви знайдете в ній відповіді на свої питання.

2. Читання (розповідання) казки «Чи пам'ятають на світі добро?» вчителем

Чи пам'ятають на світі добро?

Дуже-дуже давно у темних густих джунглях жили тигр і тигриця і було у них троє малюків. Став тигр старіти і слабіти, відчув що скоро помре. Покликав до себе своїх дітей і оголосив їм прощальний заповіт:

– Діти мої, – сказав тигр, – пам'ятайте, що тигр – цар лісів, полює за всіма звірами, і не сміють вони йому заперечувати. Є тільки один звір, від якого я хочу вас застерегти, один він сильніший та хитріший від тигра. Звати його Людина, і перед смертю застерігаю вас: бережіться, не полюйте на нього і не убивайте його.

З цими словами старий тигр ліг на бік і помер.

Із трьох малюків двоє старших були розумні і дотримуватися поради батька: ганялися тільки за сарнами, кабанам та різними іншими звірами в лісі, а людей уникали як вогню. Але молодший був норовливим і мав свої наміри:

– Що це за істота така ця Людина? Чув я, що сили у неї не багато, та не має вона ні іклів, ні кігтів. Я одним ударом долаю і оленя і кабана, подолаю і Людину.

Не зупинили молодого тигра ні благання матері, ні братів, що застерігали його і нагадували заповіт тигра-батька. Прокинувся він на світанку і пішов шукати Людину.

Зустрівся йому на дорозі старий буйвол. Спина його була вся у смугах від старих ударів батогом. Тигр ніколи не бачив людини і запитав буйвола:

– Хто ти? Може Людина?

– Ні, я тільки старий, бідний буйвол.

– Ось як, – сказав тигр. – Тоді, може ти розкажеш мені, що це за істота така Людина, бо я хочу знайти її та вбити.

– Стережись, молодий тигр, – сказав буйвол, – це небезпечна та підступна істота. Багато років я був слугою Людини: носив важкі ноші на своїй спині і стер ними свої боки. Поки я був молодим і сильним, чоловік цинив і годував мене, а тепер, коли я став старим та слабким і не можу більше працювати на нього, він вигнав мене в ліс. Стережись, стережись Людини, не шукай її і не намагайся вбити, вона хитра і небезпечна.

Тільки розсміявся молодий тигр і пішов своєю дорогою.

Через якийсь час зустрів він старого слона, який пасся на галявині. Шкіра його була вся в зморшках та складках, очі були мутними від старості, за вухами виднілись великі рубці там, де його били по голові палицею.

– Що ти за звір? – запитав тигр. – Може людина?

– Ні, я тільки старий слон.

– Ось як? Ну, якщо ти такий старий, то може ти знаєш, що це за звір такий, Людина? Хочу знайти її, вбити та з'їсти.

– Стережись, молодий тигре, не полуй на Людину, це підступний і небезпечний звір. Поглянь на мене, я – великий і сильний, і що ж? Людина підкорила мене, навчила і зробила своїм слугою на багато років. Поки я був молодим, чоловік годував мене та доглядав. Але коли я став старим та не можу більше працювати, мене вигнали в ліс і перестали про мене піклуватися. Послухай мене, не чіпай Людину, бо потрапиш у біду.

Молодий тигр тільки розсміявся у відповідь і пішов своєю дорогою. Через якийсь час почув він, що хтось рубає дрова, підкрався ближче і побачив лісоруба. Подивився, подивився на нього і запитав його, що він за звір. Лісоруб відповів:

– Ну і невіглас же ти, тигр. Невже ти не знаєш, що я людина?

– Так, – сказав тигр, – от мені пощастило; я шукав людину, щоб вбити її і з'їсти, ти мені якраз і знадобився.

Почув це лісоруб і розсміявся:

– Вбити і з'їсти мене? Ти напевне не знаєш, що людина дуже хитра, щоб її міг з'їсти тигр? Пішли до мене і я тобі покажу таке, що тільки людина знає і тобі корисно буде це знати.

Тигру це сподобалось, і пішли вони разом, поки не прийшли до міцного будинку, де жив чоловік.

– Що це? – запитав тигр.

– А це називається дім, – сказав чоловік. – Я покажу тобі, як ним користуватись.

Зайшов до будинку і зачинив за собою двері.

– Ось бачиш, – сказав він тигру, – які дурні тигри, порівняно з людьми. Живете ви собі в ямі у лісі, на холоді, дощі та спеці, і всієї вашої сили не вистачить, щоб збудувати дім. А я ось слабший від тебе, а вибудував собі чудовий дім, де живу собі в своє задоволення.

– Ні, – розлютився тигр, – ти, жалюгідне, беззахисне створіння, живеш в такому будинку, а я, такий сильний, красивий, з кігтями та іклами стою зовні? Я повинен бути у будинку, а не ти. Виходь негайно і поступись мені місцем.

– Добре, – сказав чоловік, впустив тигра, а сам вийшов. Міцно зачинив будинок, взяв сокиру на плечі і пішов, залишивши тигра помирати від голоду та спраги.

Скоро тигру набридло сидіти у будинку і захотів він вийти з нього.

Як він не намагався, але нічого не виходило. Почали його мучити спрага і голод.

Пройшов деякий час, стало йому зовсім погано. Дивиться тигр у щілинку і бачить: прийшла сарна напитися до річки, що текла поблизу дому.

– Сестричко сарна, відчини двері, випусти мене, гину я.

Злякалась сарна, почувши тигра, але побачила, що він міцно закритий – заспокоїлась.

– Прикро мені чути про твою біду. Тільки я боюсь, що коли я випущу тебе, ти мене вб'єш та з'їсиш.

– Що ти, ні, обіцяю. Випусти мене!

Пожаліла сарна тигра, відчинила двері. Тільки тигр вискочив із дому, так і схопив сарну.

– Шкода мені тебе, сестричко, тільки я так зголоднів, що повинен тебе з'їсти.

– Але ти обіцяв, що не будеш мене їсти. А тепер, коли я врятувала тебе, ти добра не пам'ятаєш.

– Добро? Що таке добро? – сказав тигр. – Я не вірю, щоб добро пам'ятали.

– Ні? – здивувалася сарна. – Давай запитаємо трьох живих істот, яких зустрінемо, чи пам'ятають на світі добро. Якщо вони скажуть, що не пам'ятають, ти можеш вбити мене та з'їсти. Але якщо скажуть, що добро пам'ятають, ти повинен мене відпустити.

– Згода, – сказав тигр.

Пішли вони разом. Дивляться, біля дороги росте велике дерево.

– Доброго дня, дерево, – сказала сарна, – розсуди нас, будь ласка.

– У чому справа, сестро сарно? Охоче допоможу, як зможу.

– Ось яка справа, – почала сарна. Знайшла я цього тигра закритим у будинку лісоруба. Покликав він мене і попросив випустити та пообіцяв, що не з'їсть мене. Але як тільки я його випустила, він схопив мене і хотів убити та з'їсти. А коли я стала дорікати йому тим, що він добра не пам'ятає, так він сказав, що добра ніхто не пам'ятає. Ось ми і домовились з ним, що у перших трьох живих істот, які зустрінемо, ми запитаємо, чи пам'ятають на світі добро. Якщо скажуть, що не пам'ятають, то тигр може з'їсти мене, якщо скажуть, що пам'ятають, то він повинен відпустити мене. Будь ласка, брате дерево, скажи ти нам, чи пам'ятають добро на світі?

Сумно зашелестіло гілками дерево і каже:

– Радий би допомогти тобі, сестро, але мушу відповідати по совісті, так, як сам бачив. Росту я тут при дорозі і в затінку моїх густих гілок ховаються від спеки і люди і звірі. Відпочивають, насолоджуються прохолодою... А потім що? А потім йдуть собі далі, не тільки не дякують за гостинність, але ще й ламають моє гілля, щоб підганяти ним змучену худобу... Чи це означає «пам'ятати добро»? Ні, добра на світі не пам'ятають.

Бідна сарна зовсім занепала духом, і пішли вони далі. Бачать, пасеться буйволиця і її телятко. Буйволиця їсть суху і низьку траву, а телятку залишає високу та соковиту. Підійшли вони до буйволиці, лань і каже:

– Доброго дня, тітонько буйволице. Ось ми з тигром хочемо з тобою порадитись в одній справі. І розповіла сарна про свою сумну пригоду.

Подивилась буйволиця своїми великими очима на тигра, потім на сарну і каже:

– З радістю допомогла б тобі, сестро лань, але треба казати так, як я дійсно бачила на світі. Розсуди сама: ось є у мене телятко.

Поки воно маленьке, роблю все, що можу, щоб воно було ситим та щасливим. А коли воно підросте і стане міцним та сильним, чи буде пам'ятати про свою стареньку маму? Чи пригадає те, що вона робила заради нього? Чи буде воно берегти мою старість? Ні, живу я давно і скажу: добро на світі не пам'ятають.

Зовсім знітилась сарна, почувши таку відповідь. А тигр тільки й радіє. Залишилось запитати ще кого-небудь, щоб закінчити суперечку. Рушили вони далі. Дивляться – скаче по дорозі заєць.

Зупинили вони його та й питають:

– Доброго дня, зайчику, – каже лань, – можеш розсудити нас з тигром, справа не довга.

– Охоче, – каже заєць, – розповідайте у чому справа.

– Ось як було діло... – і розповіла сарна зайцю, як все сталося.

– Ой, сестро, дивна це справа. Щоб розв'язати таку складну задачу, треба мені все добре взнати та зрозуміти. Подивимось, як все було: ти, сарна, була зачинена у будинку лісоруба?

– Та ні, – загарчав тигр – це я був зачинений!

– Так, так, – каже заєць, – тебе зачинила сарна?

– Зовсім ні, – заперечила сарна, – ти, здається нічого не розумієш. Давай я тобі все добре поясню.

– Так, так, справа я бачу дуже складна, – відповів заєць, – відразу і не зрозумієш. Треба піти на те місце, де все сталося. Там ви мені все покажите і поясните.

Погодились на це тигр і сарна і пішли до будинку лісоруба.

– Ну ось тепер, – каже заєць, – ви мені все покажите і зрозуміло поясните, як було насправді. Ти де була, сестричко-сарно, коли тебе тигр помітив?

– А ось тут, – і сарна побігла до води, – я пила воду.

– А ти, дядечко тигр?

– А я був тут, всередині будинку, – сказав тигр і ввійшов до будинку.

– А двері були зачинені, так?

І заєць зачинив двері на засув. Потім він пішов з сарною, а тигр залишився в будинку і загинув.

3. *Аналіз казки*

- Чи сподобалась вам казка?
- Як ви вважаєте, про що ця казка? Чи пам'ятають на світі добро?
- Чому старий тигр застерігав своїх тигренят не полювати на людину?
- Що можна сказати про головного героя казки?
- Чому молодий тигр не послухав свого батька?
- Які наслідки мав цей вчинок?
- Які стосунки у тигра з іншими героями казки?
- Яку стратегію стосунків він вибрав?
- Чи допомогло йому це?
- У чому полягають головні труднощі героя?

- Від кого отримує допомогу сарна?
- Чому заєць вчинив з тигром саме так?
- Чи можете ви навести приклад доброго вчинку, зробленого вами?
- Чи пам'ятаєте ви добро, яке вам роблять інші?
- На кого з персонажів цієї казки ви хотіли б бути схожими? Чому?

Висновок. Пам'ятайте, кожна казка несе в собі прихований сенс. Вона попереджає нас про наслідки руйнівних вчинків. У житті кожна подія може мати декілька варіантів розвитку, і тільки від вас залежить, який шлях ви оберете.

Подумайте, як би міг змінитись сюжет казки, якби її герої (тигр, людина, сарна та заєць) змінили свою поведінку.

4. Малювання ілюстрацій до казки. Завдання: Намалюйте ілюстрацію до фрагмента казки, який вразив вас найбільше.

5. Робота з приказками

Послухайте приказки про добро та зло різних народів. Як ви їх розумієте?

«Гніву не лякайся, на ласку не кидайся (російська)»;

«Не будь солодким – розлижуть, не будь гірким, розплюють» (українська).

6. Спільне обговорення казки у колі

Кожна дитина ділиться враженнями від казки, висловлює свою думку відносно поведінки головних героїв, відповідає на питання вчителя (психолога).

Обговорення проходить у спокійній атмосфері, без поспіху. Дуже важливо, щоб кожна дитина самостійно зробила висновки, пояснила та обґрунтувала їх.

Отже, розвиток психічних властивостей учнів відбувається у процесі навчання.

Як правило, він відбувається у вигляді однонаправленої спрямовуючої дії вчителя на учня. У цьому випадку одним із важливих завдань є організація процесу спільної діяльності учня з учителем, що спрямована на вивільнення власних психічних ресурсів учнів засобами психології. Спільна діяльність учня та вчителя може ґрунтуватись на будь-якому матеріалі, але найбільш близьким для учнів молодшого шкільного віку виступає форма казки. І тому в цьому випадку важливим є метод казкотерапії, як засіб представлення матеріалу у вигляді зрозумілих понять та близьких образів для молодших школярів.

Додаток Г

Повний текст аутогенного тренування:

Мені зручно і добре, я відпочиваю. Я розслабляюся. Все тіло відпочиває. Не відчуваю ніякої напруги. Я абсолютно спокійний. Лежу спокійно. Всі м'язи розслаблені. Я відпочиваю.

Розслаблені м'язи голови. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені і м'яко зімкнуті. Кути губ опущені. Розслаблені м'язи рота. Рот злегка прочинений. М'язи щелеп розслаблені. Мова розслаблена на дні рота. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Все тіло спокійне, розслаблене.

М'язи шиї розслаблені. Голова вільно опущена.

М'язи правої руки розслаблені. Розслаблене праве плече. Плече опущене вниз. Розслаблені м'язи передпліччя. Розслаблені м'язи кисті і пальців. Вся рука розслаблена. Вона лежить нерухома, важка. Відчуваю важкість у всій руці. (Повторюється для лівої руки.)

Розслаблені грудні м'язи. Відчуваю тяжкість розслабленого тіла. Розслаблені м'язи живота. Розслаблені м'язи спини. Плечі опущені.

М'язи правої ноги розслаблені. М'язи стегна розслаблені. Розслаблені м'язи гомілки. Стопа лежить вільно і розслаблено. Вся нога розслаблена. Вона нерухома і важка. Відчуваю тяжкість стегна і гомілки. Нога важко спирається. Відчуваю тяжкість всієї ноги. (Повторюється для лівої ноги.) Все тіло розслаблене.

Серце заспокоюється. Воно б'ється рівно і спокійно. Воно зовсім спокійне. Я майже не помічаю його биття. Я не відчуваю свого серця. Спокійно і рівно б'ється серце. Мені приємно. Я відпочиваю.

Мені дихається легко і вільно. Дихаю рівно і спокійно. Мені приємно. Я відпочиваю. Все моє тіло наповнене приємним спокоєм. Заспокоївся кожен нерв. Заспокоїлася вся моя нервова система. Спокій стає рисою моєї вдачі.

Ніщо мене не хвилює, ніщо мене не турбує. Шуми неначе віддаляються від мене. Що все оточує для мене втрачає своє значення. Я приємно відпочиваю. Всі мої м'язи повністю розслаблені, в них немає ані найменшої напруги. Починають теплішати щоки. Теплішає шия.

Я дуже хочу, щоб моя права рука стала теплою. Хвиля тепла проходить по руці. Тепло доходить до пальців. Тепло пульсує в кінчиках пальців. Відчуваю приємне тепло у всій руці. (Повторюється для лівої руки.)

Хвиля тепла спускається на груди. Я відчуваю потеплення в області серця. Це відчуття тепла приємне. Хвиля тепла опускається нижче, до живота. Я відчуваю приємне тепло у верхній частині живота.

Хвиля тепла проходить по правій нозі. Приємне тепло струмує по стегну і гомілці. Відчуваю тепло в нозі і пальцях. Відчуваю приємне тепло по всій нозі. (Повторюється для лівої ноги.)

Все тіло розслаблене, тепле. Я спокійно і приємно відпочиваю.

З кожною хвилиною дихається вільніше і легше. З кожним вдихом зменшується тяжкість м'язів. Дихаю глибоко і вільно. Повітря вільно вливається в мої легені. Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба. Відчуття свіжості і прохолоди. Поступово проходить сонливість. Відчуваю себе свіжим. З'являється легка напруженість м'язів особи. Щоки стають пружними. Губи щільно стислі. Обличчя виражає волю і рішучість. Наливаються силою і стають легкими і пружними м'язи правої руки. (Повторюється для лівої руки.)

Весь тулуб стає легким і пружним. Наливаються силою і стають легкими м'язи правої ноги. (Повторюється для лівої ноги.) Все тіло сильне, легке і пружне.

Поступове розслаблення закінчується. Промінь бадьорості пронизує мене. Новий ритм активності наповнює організм, немов підхльостує нервову систему. Після заняття голова буде ясна, світла. Покращали мої пам'ять, увага, відпочила нервова система. Хороше самопочуття збережеться надовго. І ніякі тривоги не зможуть вивести мене з полягання високої працездатності, упевненості в собі, в своєму здоров'ї.

Виконаю поставлене перед собою завдання - блискуче підготуватися і скласти іспити.

Розслаблення починає проходити і зникати, прохолода в області лоба будить бадьорість відчуттів. Виникає відчуття легкого ознобу. Прохолода приємно бадьорить. Хочеться посувати кінчиками пальців рук і ніг, розслаблення зникає. Легко вдається посувати руками і ногами, стиснути руки в долонях, відчути енергію, пружність, силу в м'язах відпочилого організму. Ясна і світла голова, віка легені, стан неспанья охоплює цілком і повністю. Розплющую очі. Я бадьорий, активний і здоровий. Я - як стисла пружина! Хочеться встати і діяти. Встаю.

Лариса Сливка

ЕКОЛОГІЯ ДИТИНСТВА

Навчально-методичний посібник