

емоціям. Це тривалий процес, що передбачає виховання культури поведінки, духовне та моральне удосконалення особистості, загалом усе те, що можна визначити формулою: «виховай себе сам».

Отже, усе, що оточує людину, – це відображення її власних думок. Спостереження за навколишнім світом допомагає їй зрозуміти себе і змінити щось у собі. Людина дивиться на реальність через фільтр, яким вона сама і є. Лише вона одна обирає, в якому світлі бачити все навколо – в негативному, стресовому чи позитивному.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. І., Зайчикова Т. В., Бондарчук О. І. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Освіта і управління*. 2007. № 11. С. 57–66.

2. Карамушка Л. М. Управління конфліктами в освітніх організаціях. К. : Шкільний світ, 2011. 128 с.

### РЕКРЕАЦІЙНИЙ РЕСУРС ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

**Рибалка О. Я.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
rybalkae 94@gmail.com.*

Життя сучасної людини, під впливом науково-технічної революції, суттєво змінилось. Урбанізація спричинила значні зміни в соціальній та демографічній структурі суспільства, культурі, способі життя, що не могло не позначитись на її здоров'ї. Наприклад, дія електромагнітного випромінювання від електричних побутових приладів викликає головний біль, роздратованість, підвищену стомлюваність, погіршення пам'яті та уваги, зниження працездатності. Електромагнітні промені штучного походження впливають на нейродинамічні процеси організму.

Збільшення випадків онкологічних захворювань, хвороб Паркінсона і Альцгеймера, синдрому раптової дитячої смерті, підвищення рівня самогубств лікарі ВОЗ пов'язують з впливом електромагнітних полів.

З розвитком науки і техніки згладжується межа між фізичною і розумовою діяльністю. До фізіологічних особливостей розумової праці відноситься: різке зменшення рухової активності, що порушують обмінні процеси і зумовлюють застійні явища у м'язах ніг, органах черевної порожнини і малого тазу, зменшується надходження кисню до головного мозку. Становлячи лише 1,2-1,5% маси тіла, мозок споживає понад 20% його енергетичних ресурсів. Приток крові до працюючого мозку збільшується в 8-10 разів порівняно зі станом спокою, зростає потреба його в кисні та глюкозі.

В результаті детренованості знижуються функції і резерви всіх органів, виникають функціональні порушення діяльності серцево-судинної системи з вираженими атеросклеротичними змінами коронарних судин.

До основних груп у яких переважає розумова праця відносяться учні, студенти, вчителі, викладачі, науковці, офісні працівники та ін. Особливо цим категоріям необхідно займатися різноманітними фізичними тренуваннями на свіжому повітрі. Це ходьба, біг, футбол, волейбол, лижі коньки та ін. При заняттях на свіжому повітрі в першу чергу покращується постачання головного мозку киснем, покращується обмін речовин та психічний стан людини [2].

На сьогодні, важливо особливу увагу звертати на використання природних факторів у збереженні здоров'я та духовну гармонію з собою і оточуючим світом.

Рекреація (фр. *recreation*, пол. *rekreacja* – відпочинок, від лат. *recreatio* – відновлення сил) – відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності; рекреація включає різноманітні види діяльності людини у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб. Рекреація – поняття, що охоплює усі види відпочинку, у тому числі санаторно-курортне лікування і туризм [1].

Одним із напрямків рекреації є природотерапія, яка включає використання природних чинників – сонця, повітря, води, землі. Найкращими такими об'єктами є добре збережені місцевості з сприятливим екологічним станом.

Україна є однією із найбагатших за природними ресурсами країна світу. До рекреаційних ресурсів України належать бальнеологічні (мінеральні води, грязі, озокерит), кліматичні, ландшафтні, пляжні, пізнавальні. Україна належить до найбагатших на бальнеологічні ресурси країн світу.

Мінеральні води України такі як «Миргородська», «Гоголівська», «Куяльник», «Поляна квасова», «Нафтуся» і радонові води є унікальними і володіють оздоровчою і лікувальною дією. Їх використовують для профілактики і лікування захворювань шлунково-кишкового тракту.

Вода є універсальним носієм енергії і інформації і володіє значною оздоровчою дією на організм. Корисні купання в теплу пору року в природних водоймах, обливання і прийняття ванн з додаванням ефірних олій. Для оздоровлення і лікування різноманітних захворювань використовують радонові, хвойні, сольові та інші ванни.

До війни 14% території було вкрито лісами, які мають значний рекреаційний потенціал аеротерапії – оздоровлення організму людини чистим повітрям. Аеротерапія збагачує організм киснем, покращує функцію нервової системи. Крім того повітря соснового лісу наповнене фітонцидами, які володіють бактерицидною дією і відіграє важливу роль у лікуванні та відновленні функцій органів дихання, покращення психічного стану. Прогулянки в лісі корисні при захворюванні на хронічний бронхіт, запалення легень, туберкульоз. Міським жителям необхідно використовувати рекреаційний потенціал лісопаркових зон міста, частіше бувати на природі.

Полтавщина є одним з регіонів України зі значним різноманіттям тваринного і рослинного світу. На території області створено природно-охоронні об'єкти різних категорій. Серед них Устимівський дендропарк, регіональний ландшафтний парк «Нижньоворсклянський», «Новодиканський», «Драбинівка» та ін. У кожному районі нашої області є чудові місця з рекреаційним потенціалом. Цьому сприяють кліматичні умови, мережа річок, численні водойми у поєднанні з мальовничими краєвидами сприяють відновленню і зміцненню здоров'я людини [1].

Полтавщина багата і на різноманітні лікарські рослини, які використовують у ароматерапії, а також для профілактики і лікування різних систем організму людини. Запахи використовували здавна, наприклад запах ладану. Підсвідомі реакції на запах найчастіше виявляються у психічній сфері і стані здоров'я. Тому людина намагається оточити себе приємними запахами і уникати неприємних. Пахучі речовини є каталізатором почуттів. Східні народи з давніх-давен використовували запахи для підвищення тону.

Крім запаху рослини володіють різноманітною фармакологічною дією: протизапальні властивості має ромашка,

нагідки, оман високий та інші; бактерицидну- нагідки; потогінну – лопух, календула; відхаркувальну – кульбаба лікарська, липа; жарознижуючу – підбіл лікарський та інші; полин використовують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту і при глистяних інвазіях; звіробій, материнка, липа, цвіт бузини, біла акація, меліса, м'ята володіють різноманітною профілактичною і оздоровчою дією.

Значний вплив на психічний стан людини має і кольоротерапія. Буваючи на природі людина милується різноманіттям кольорів. Це і польові квіти, зелена трава, синє небо. Різноманітний спектр кольорів має оздоровчий вплив. Наприклад білий колір знімає м'язові спазми; червоний корисний при застуді і інфекційних хворобах; синій використовують для зняття головного болю спазматичного походження, зниження апетиту; зелений і голубий володіють заспокійливим ефектом, крім того зелений колір підсилює інтуїцію, нормалізує серцеву діяльність і обмін речовин; оранжевий сприяє оптимістичному настрою [3].

Звуки природи також впливають на людину. Спів пташок, шум вітру, дзюркотіння струмка, шелест трав знімають стрес, покращуючи стан психічного здоров'я, що особливо має значення в наш час.

Важливе значення для покращення здоров'я людини має сонячна радіація. Під дією сонячних променів в нашому організмі починають вироблятися ендорфіни, а при нестачі сонячної радіації, знижується опірність організму, погіршується розумова і фізична працездатність, виникають депресивні стани, знижується вироблення вітаміну Д, який необхідний для нормального функціонування опорно-рухового апарату і обміну речовин.

Людина як біосоціальна істота тісно пов'язана з природою. Духовна гармонія Людини і Природи втілена у вченні Порфирія Іванова. Половину свого свідомого життя Порфирій Іванов присвятив справі оздоровлення, пошуку шляхів до розуміння природи здоров'я людини. Він залишив своїм нащадкам знання і мудрість, надію на оздоровлення, методи, якими він ділився з усіма. Основою учення Порфирія Іванова є пам'ятка під назвою «Детка», де обґрунтовано дванадцять рекомендацій способу життя людини. Він рекомендував для зміцнення здоров'я використовувати водні процедури в природному середовищі. Купатися в водоймах, обливатися холодною водою, не вживати їжу протягом двох днів, відновлювати свій духовний стан [2].

Отже, для відновлення і зміцнення здоров'я необхідно постійно використовувати рекреаційний потенціал природних

факторів. Їх позитивна дія на людину сприяє відчуттю задоволення і радості від життя, створює духовну гармонію Людини і Природи.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Маслак П. О. Рекреаційна географія: навч. посіб. К. : Знання, 2008. 343 с.
2. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. Суми : Видавництво «Університетська книга», 2000. 301 с.
3. Чепіга М. П., Чепіга С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-е вид., перероб. і доп. К. : Знання, 2006. 347 с.

### **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ ДО РОБОТИ В УМОВАХ КРИЗИ**

**Сайко Н. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
natsayko@gmail.com*

В умовах війни суспільство відчуває надзвичайну потребу у фахівцях соціономічної сфери. Саме такі фахівці організують допомогу, підтримку населення у кризові періоди розвитку суспільства та перед якими ставляться нові завдання, що пов'язані з подоланням наслідків війни. Тому особливу увагу варто приділяти формуванню умінь у фахівців соціономічної сфери (тих, що допомагають) працювати в умовах кризи.

Питанням підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери присвячена низка наукових сучасних досліджень, зокрема Р. Вайноли, Т. Семігіної, Т. Спіріної, В. Костіної, В. Поліщук, С. Яланської, Н. Атаманчук, Т. Тюльпи та ін. Науковці підкреслюють необхідність підсилення медичної та безпекознавчої складових професійної підготовки до фахової діяльності. Також зазначають про важливість психологічної готовності фахівців соціономічної сфери до роботи в умовах кризи, що передбачає оволодіння дієвими методиками подолання негативних психологічних станів.

Перевагу соціально-правовому компоненту у професійній підготовці фахівців соціономічної сфери надає науковець О. Кокун. Головним у цьому, як зазначає дослідниця, є знання й уміння в галузі взаємодії із суспільними інститутами і людьми, а