

**ПРИРОДОТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА
ПІСЛЯВОЄННОГО СТАНУ**

**Релаксаційно-екологічна стежка здоров'я
Тернопільського обласного центру еколого-
натуралістичної творчості
учнівської молоді**





У дитини, яка вихована в умовах дефіциту спілкування з природою, розвивається емоційна глухота, агресивність у ставленні як до людей, так і до об'єктів природи.

О.В.Сухомлинський



Природотерапія -

це використання ресурсів природи: повітря, води, сонця, краси ландшафтів, запахів рослин, фітонцидів тощо в лікуванні та профілактиці хвороб і психологічній реабілітації та релаксації



Різновиди природотерапії

- *Екотерапія - загальний термін для цілого ряду напрямів психологічної підтримки, які використовують зв'язки людини із природою*
- *Ландшафтна терапія - метод терапії, спрямований на оздоровлення організму засобами краси природи, пейзажів та лікувальних прогулянок*
- *Деревотерапія - метод лікування та профілактики, заснований на цілющих властивостях дерев.*
- *Анімалотерапія - альтернативний спосіб лікування, заснований на використанні тварин і спрямований на надання психологічної допомоги.*
- *Аеротерапія - застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря.*
- *Літотерапія - один з методів альтернативної медицини, лікування з використанням каменів.*
- *Ароматерапія – популярний метод оздоровлення організму, в якому використовують аромати пряних трав, ліан і деревних рослин, запах яких впливає на психіку і фізіологію людини.*



Релаксаційно-екологічна стежка здоров'я

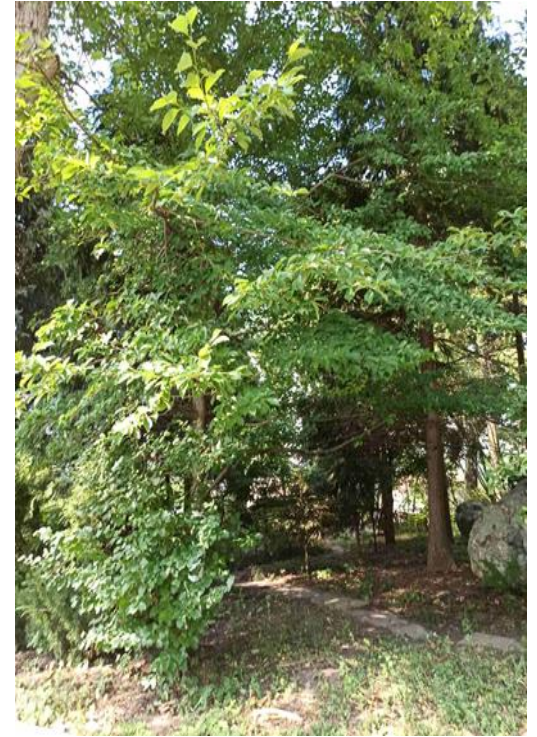
- Зупинка №1 – Дендрарій;*
- Зупинка №2 – Рокарій;*
- Зупинка №3 – Стежина дотику;*
- Зупинка №4 – Галявина ароматів;*
- Зупинка №5 – Зимовий сад;*
- Зупинка №6 – Куточок живої природи;*
- Зупинка №7 – Акваріумний клуб;*
- Зупинка №8 - Духовно-етична.*



Зупинка №1 Дендропарк

Дерева – потужний природний акумулятор сонячної енергії, в свою чергу вони випромінюють енергію, яка впливає на людський організм.

Втрачену енергетичну рівновагу людині повертає близький контакт з деревом, яке спочатку виступає в ролі накопичувача природної енергії, а потім стає енергетичним провідником, що надає лікувального впливу. Вчені з'ясували, що найбільший вплив енергетичне поле дерева має з квітня до жовтня.



Зупинка №1 Дендропарк



Зупинка 2 Рокарій

Рокарій – це невеликий за розміром кам'янистий сад, сучасний елемент ландшафтного дизайну. Він поєднує в собі красу звичайного квітника і каменів.



Зупинка №3 Стежина до тики



Зупинка №4 Галявина ароматів

Галявина ароматів – територія, де зібрані квіткові, пряні, ягідні, ефіроолійні та овочеві культури. Це своєрідна жива лабораторія рослин-фітонцидів, в якій діти знайомляться з різноманітністю пахучих рослин та біологічною функцією запахів, навчаються сприймати природу органами чуттів.



Зупинка №4 Галявина ароматів



Зупинка №5 Зимовий сад

Закладений у 2000 р.

Площа Зимового саду становить 108 м.кв.

Колекція налічує понад 100 видів рослин з різних географічних зон.



Зупинка №6 Куточок живої природи

- Ссавці: розетчасті та гладкошерстні морські свинки, шиншили, пісчанки, джунгарські та королівські хом'яки, оксамитові та білі миші, щурі дамбо та сфінкси, декоративні кролики, та кролі породи каліфорнійці та шиншила.
- Птахи: зеброві та японські амадини, канарка, хвилясті папуги, голуби.
- Риби: карасі та сомики.
- Плазуни: червоновухі черепахи.



Зупинка №6 Куточок живої природи



Зупинка №7 Акваріумний клуб

- В Акваріумному клубі Тернопільського обласного центру еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді є 2 види штучних водойм: акваріуми і басейни загальним об'ємом близько 3 м куб.
- Акваріуми представлені кількома видами: виросний (для мальків), видові (з одним видом риб) і декоративні.
- Населення акваріумів – більше 50 видів риб, деякі представлені кількома породами (від 2 до 7-ми)



Зупинка №7 Акваріумний клуб



Зупинка №8 Духовно-етична

Етноекологія – це наука, яка вивчає взаємовідносини людини з навколишнім світом і уявлення про нього в рамках традиційної культури, а також вплив культурних установок на сучасні взаємини з природою і навколишнім світом в цілому



Зупинка №8 Духовно-етична



A vast field of sunflowers stretches to the horizon under a bright blue sky filled with fluffy white clouds. The sunflowers are in full bloom, with their characteristic yellow petals and dark brown centers. The perspective is from a low angle, looking across the field towards the horizon.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!