

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»
имени Героя Советского Союза П.М. Ганюшина с. Сергиевск
муниципального района Сергиевский Самарской области

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

"ГАРДЕНОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ"

в ГБУ СО "Сергиевский пансионат для ветеранов войны и труда"
(дом-интернат для престарелых и инвалидов)



Участники проекта:

Учащиеся 8Г класса: Герцен Ю., Климова А., Радаева П., Семенова А., Сараев И., Афанасьев Е., Куян Д. **Учащаяся 7Е класса:** Басова А.

Руководитель: Алексеева Елена Петровна, руководитель Клуба цветоводов-экологов

Сергиевск 2022-2023

I. ВВЕДЕНИЕ

Актуальность

Многие из пожилых людей и инвалидов, находящиеся в стационарных учреждениях социального обслуживания, сталкиваются с новыми реалиями жизни. И если бытовые и экономические проблемы решаются с помощью государства (круглосуточный качественный уход за постояльцами, оказание медицинских, юридических, социальных и экономических услуг), то социально-психологическая адаптация пенсионеров не всегда проходит успешно. Из-за вынужденного пассивного образа жизни появляется неудовлетворенность своей жизнедеятельностью, что приводит к депрессии.

В мире давно уже используют такой приём лечения, как гарденотерапия (от англ. «garden» – сад, растения; «therapy» – лечение). Это особое направление психосоциальной реабилитации при помощи приобщения пенсионеров к работе с растениями. Здесь совмещены несколько видов лечения: трудотерапия, цветотерапия и ароматерапия. Кроме того, человек чувствует себя не потребителем, а создателем, потому что создает продукт деятельности, который смогут оценить другие люди. У него повышается самооценка, вылечивается старческая депрессия.

Критерии здоровья по ВОЗ следующие: "здоровье – это состояние полного *физического, душевного и социального* благополучия". Рассмотрим с точки зрения данной формулы посильный труд пенсионеров в процессе гарденотерапии.

Физическое развитие: пожилой человек будет работать без физических перегрузок и без нанесения вреда организму; движения и мускульные упражнения укрепят его силы, повысят жизненную энергию и умственную работоспособность; обеспечат гармоничное развитие всех физических качеств: выносливости, ловкости; во время работы на свежем воздухе кровь насытится кислородом, улучшится аппетит.

Опытным путем доказано, что посильный труд ускоряет процесс реабилитации после повреждений опорно-двигательного аппарата, воспали-

ний, инфарктов и инсультов¹. Кроме того, терапия трудом устраняет тугоподвижность суставов, повышает силу и тонус мышц, восстанавливает координацию движений.

Психическое здоровье: поднимется настроение; уменьшится тревожность; повысится самооценка, ведь природа – источник прекрасного.

Социальное здоровье: активно будут развиваться самоуправленческие начала, организаторские способности; сформируются товарищеские отношения; человек самоутвердится в социуме.

Таким образом, гарденотерапия – это не только организация досуга, но и способ улучшить качество жизни пожилых людей. Посильный труд не изнашивает человеческий организм, а повышает его жизнеспособность. Гарденотерапия несет в себе здоровьесоздающую ценность.

Проблема

Почему в престарелом возрасте человек подчас теряет веру в себя и чувствует себя неполноценным? Дело в том, что пожилые часто не получают возможность реализовать себя и удостовериться в собственных силах. Это особенно трудно осуществить в пансионате, где созданы абсолютно все условия для проживания. Но посильная весенне-летняя работа с растениями (выращивание рассады, посев однолетников и высадка многолетников, прополка и рыхление почвы) возвращают чувство активности и полезности. Человек получит возможность самореализоваться. Кроме того, физический труд похож на физическую культуру: человек, занимаясь полезным делом, чувствует себя бодрым и всегда находится в «форме».

Цель проекта

Создание условий для социальной адаптации и реабилитации (улучшение физического и психического состояния) пожилых людей Сергиевского пансионата через использование гарденоресурсов.

¹ Переломы в пожилом возрасте и остеопороз. <https://nealome.ru>

Задачи:

- 1) оздоровление благодаря пребыванию на свежем воздухе, воздействия форм, цвета и запахов растений на органы чувств; содействие психологической разгрузке;
- 2) формирование позитивного взгляда на жизнь и активного образа жизни;
- 3) активизация творческой деятельности, формирование эстетического мировосприятия.

Ожидаемые результаты

Гарденотерапия улучшает социальную адаптацию и реабилитацию людей:

- приобретение или повторение навыков социального опыта и уверенности в собственных силах;
- реализация собственных знаний и навыков в растениеводстве;
- восстановление двигательной активности рук и позвоночника;
- получение положительной динамики психоэмоционального состояния;
- развитие творческой активности.

Новизна проекта

Инновационная методика – гарденотерапия – в нашей стране редко используется как эффективное направление в лечении тех или иных заболеваний. Данный проект – это апробация методики в Сергиевском пансионате, в результате которой постояльцы будут общаться с миром цветов и овощей. Работа с растениями поднимает настроение, заставляет планировать будущее, успокаивает. Она способна не только вернуть человека к полноценной жизни в социуме, но и дать понимание смысла жизни на определенном этапе бытия².

Материальное обеспечение

Семена растений, стаканчики для рассады, инвентарь для работы по уходу за растениями, перчатки, небольшие лейки. Доски, бруски, саморезы. Саженцы.

² Святковская, Е.А. и др. Гарденотерапия как составная часть социальной адаптации и профориентации для обучающихся с интеллектуальными нарушениями //Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". 2015. №3. С. 244-262.

Место проекта в системе работы пансионата

В Сергиевском пансионате (село Кандабулак Сергиевского района Самарской области) созданы все условия для осуществления данного проекта: имеется территория, садово-хозяйственный инвентарь, источники воды для полива. Главное – здесь уже имеются ландшафтные композиции (еловые аллеи, сад (плодовые деревья и кустарники), газоны, цветники. Они профессионально засажены 20 лет назад, за ними осуществляется тщательный уход. Теплица с поспевающими огурцами и томатами свидетельствует о высокой мотивированности на выращивание полезных растений.

Работники пансионата будут следить за тем, чтобы пенсионеры работали только с безопасными травами и цветами. Для слабовидящих будет предоставлена рассада нескольких видов мяты и шалфея лекарственного. Важная часть – совместный просмотр таких телеканалов, как "Загородный" и "Бобер" для получения новых знаний о растительном мире.

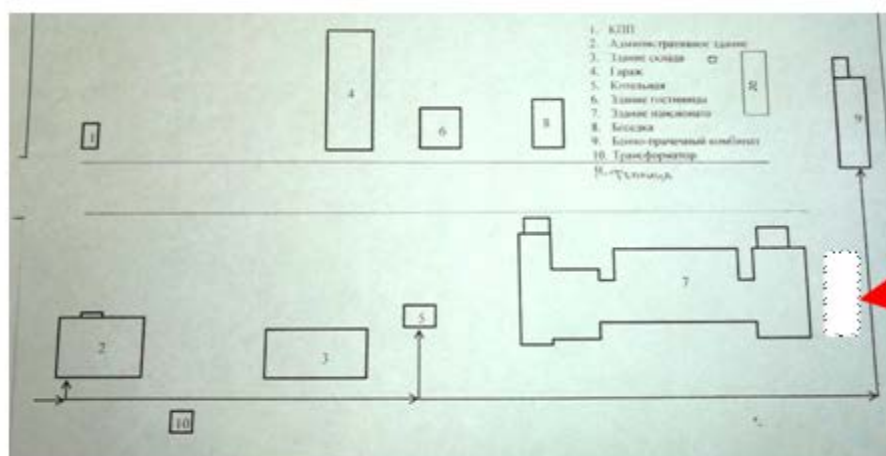
Таким образом, созданные продукты нашего проекта окажутся в руках профессионалов садового дела: пожилым людям будет у кого получить консультации и будет к кому обратиться за помощью с возникшими проблемами.

II. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

1. Клумба непрерывного цветения

из многолетних цветов и клубнелуковичных растений

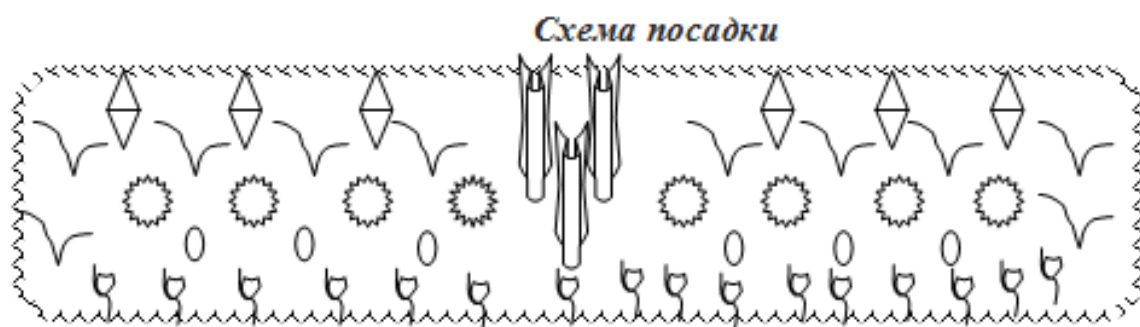
Локация – под окнами проживающих в Доме









Обоснование

Проблема: вид из окна постояльцев статичен в течение 6 месяцев: трава, металлическое ограждение и американские клены за ограждением. Такое однообразие создает ощущение монотонности и скуки.

Как решить проблему? Создать клумбу непрерывного цветения. Она принесёт не только цветовое разнообразие (цвет как таковой влияет на бессознательный уровень и вызывает оптимизм), но и "позовёт" жильцов на прогулку, чтобы они могли потрогать или понюхать цветы. Желающие могут поухаживать за цветами: срезать отцветшие стебли, поливать из шланга. Это создаёт стимул для движения, развивает тактильные ощущения и обоняние.

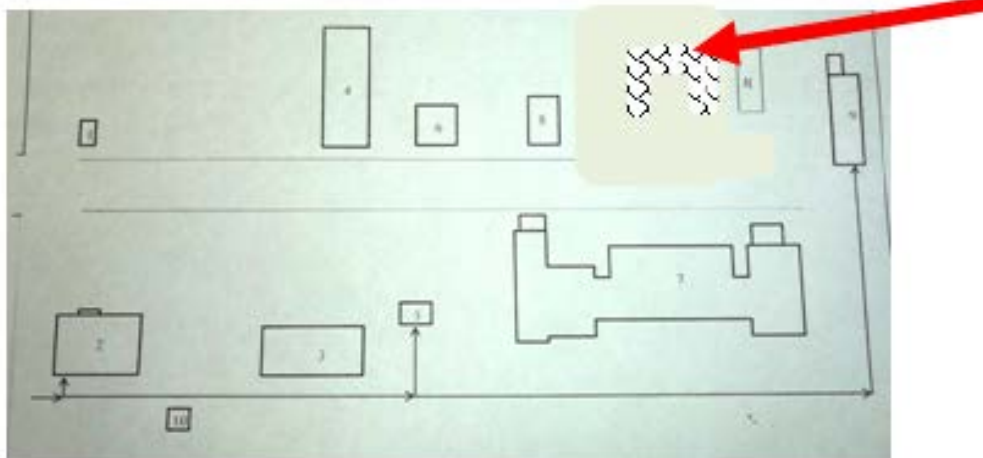


-  - Сентябрины (3 вида: лиловые, синие, белые). Цветут с августа.
-  - Ирисы (5 видов: голубые, синие, фиолетовые, желтые, коричневые). Цветут в начале июня.
-  - Пионы (3 вида: белые, бордовые, сиреневые). Цветут в конце июня.
-  - Очиток видный. Цветет с сентября.
-  - Гелиопсис подсолнечниковидный. Цветут с июля.
-  - Тюльпаны. Цветут в мае.

Сроки посадки: 8 октября 2022 г. (суббота)

2. Высокие грядки для смешанной посадки цветов и овощей

Локация – юго-западная сторона от теплицы



Обоснование

Проблема: на территории пансионата отсутствуют клумбы, на которых можно было бы поработать для души и без вреда для здоровья престарелым людям. Имеющиеся клумбы низкие. Созданы руками других людей, а это неинтересно.

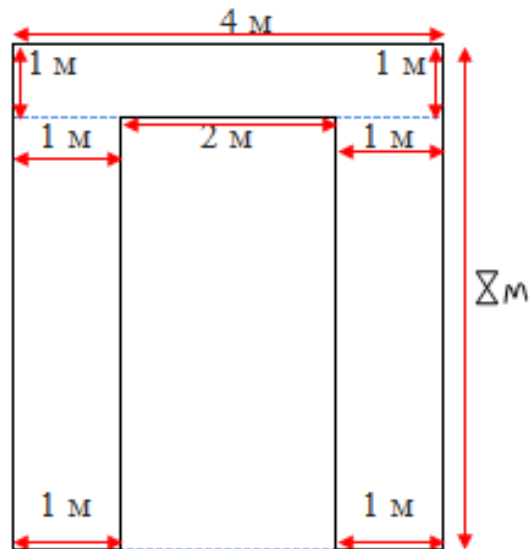
Как решить проблему? Чтобы почувствовать себя создателем, цветоводом или овощеводом, чтобы вспомнить детство, следует создать **высокие** грядки. На них жильцы Дома могут посеять однолетние цветы, высадить рассаду цветов *или/и* посеять неприхотливые овощные культуры: горох, кабачки, тыквы, салат. Семена волонтеры уже закупили и привезут в подарок в апреле 2023 г.

Положительные черты высоких грядок-клумб:

- 1) украшают и упорядочивают территорию;
- 2) не нужно низко наклоняться;
- 3) не надо перекапывать землю;
- 4) земля будет всегда рыхлой, потому что внизу будет дренаж;
- 5) не будет сорняков;
- 6) земля прогреется раньше и лучше, поэтому входы появятся быстрее;
- 7) не страшны заморозки;
- 8) легко наладить севооборот.

Но для создания высоких грядок нужны горбыли как самый малозатратный, но экологичный материал.

Форма и размеры



Высота клумб: 1 м.

Материал для обшивки: доски-горбыли

Ширина горбылей: от 15 см и более.

Длина горбылей: от 1 м и более.

Толщина (20 см и более)

Итого: нужны горбыли *примерно* 3 м³ с учетом того, что из оставшихся досок можно сделать брусы, к которым можно будет прибивать доски.

Способы обшивки коробов



План мероприятий по созданию грядок

№	Деятельность	Ответственные	Сроки	Отчет о выполнении
1	Договор с предприятием о выдаче горбылей	Комарова В.В.	июль 2022 г.	выполнено
2	Привоз досок, сортировка, обрезка	Антонов И.М.	август	выполнено
3	Монтаж высоких грядок	Волонтеры	сентябрь	выполнено
4	Закладка веток и пней на дно коробок для дренажа	Волонтеры	сентябрь	выполнено
5.	Закладка ненужных листьев, сорняков, травы для выделения тепла в процессе гниения	Антонов И.М.	октябрь	выполнено
6.	Привоз земли	Антонов И.М.	октябрь	выполнено
7.	Посев и высадка рассады	Цветоводы-экологи школы совместно с постоянльцами пансионата	май 2023 г.	

3. Создание Ивовой аллеи, миксбордера и рабатки

3.1. Локация Ивовой аллеи – перед забором при въезде в центральные ворота.

Обоснование

Проблема: партерная часть пансионата представляет из себя изгородь из железных решёток, что создает гнетущее настроение. Кроме того, весной, в половодье, и летом, после дождей, здесь образуются большие водные заводи, которые долго находятся "в статусе" луж.

Как решить проблему? Чтобы приезжающие чувствовали себя уютно, уже при въезде у них следует создать позитивное настроение с помощью зеленых шатров. Ивы помогут и в осушении почвы: каждое взрослое дерево, выпивая в сутки до двухсот литров воды из почвы, поможет залужить территорию перед пансионатом луговыми многолетними травами.

План: посадить зеркально – по обе стороны от калитки – ивы пяти видов: Свердловской извилистой, желтокорой плакучей, ивы белой, ивы пурпурной Нана и ивы Маяк.

3.2. Локация миксбордера - на пространстве с северной стороны от зданий.

Обоснование

Проблема: так сложилось, что с северной стороны, вдоль длинной изгороди, растут высокие ели, а между ними и дорогой образовалось большое пустое пространство. Разбитая вдоль дороги клумба, засаженная бархотками и цинниями, смотрится непропорционально по отношению к деревьям двадцатиметровой высоты.

Как решить проблему? Чтобы создать яркость и эффект плавного перехода от неба до земли, следует создать миксбордер.

План: посадить полукругом линию из ирги канадской (ягоды очень полезны для пожилых людей), перед ним – линию из лапчатки и спиреи. Далее будут многолетники, а перед ними – линия из однолетних цветов.

3.3. Локация рабатки - перед беседкой.

Обоснование

Проблема: работники пансионата жалуются, что беседка не привлекательна для отдыха с точки зрения ландшафтной невыразительности.

Как решить проблему? Создать рабатку из декоративных низких кустарников.

План: посадить неприхотливые, но декоративные лапчатки, розы, хризантемы.

III. РЕЗУЛЬТАТ

Создан полипроект из следующих продуктов деятельности:

- 1) "Цветник непрерывного цветения из многолетников и луковичных под окнами жильцов пансионата";
- 2) "Высокие грядки";
- 3) "Аллея из пяти видов ивы: извилистой, желтокорой плакучей, белой, пурпурной и Маяк";
- 4) "Миксбордер из ирги, спиреи и многолетников";

5) "Рабатка из лапчаток, роз и хризантем".

Кроме практического результата, хочется отметить и те, которые поменяли лично учащиеся-волонтеры: они получили навыки творческого отношения к сельскохозяйственному труду; самореализовывались. Умеют ухаживать за растениями; умеют договариваться со взрослыми людьми.

Дети получили частичные навыки, необходимые в профессиях: цветовод, биолог, агроном, менеджер по цветоводству и декоративному садоводству, ландшафтный дизайнер.

IV. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОЕКТА (дальнейшие планы)

Прогулочная тропинка в лес

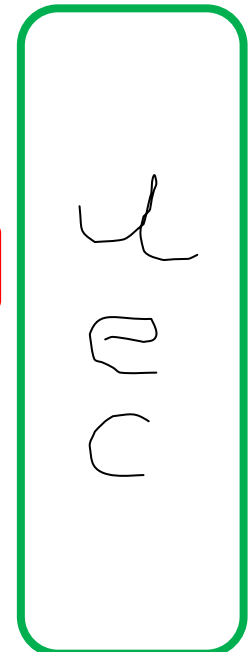
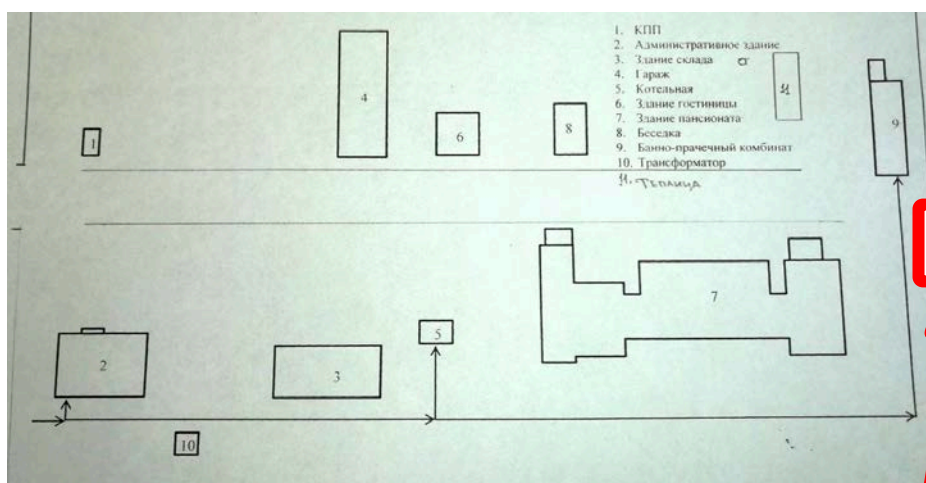
Обоснование

Проблемы:

1) На территории пансионата созданы все условия для отдыха на свежем воздухе. Однако прогулки в основном совершаются по асфальтовым дорожкам. Для прогулок же по лиственному лесу условия не созданы, хотя лес находится сразу за территорией учреждения.

2) Мы создали клумбу непрерывного цветения (см. проект 1), но семена американского клёна будут постоянно обсеивать ухоженную землю.

Локация(с южной стороны бани)



Как решить проблему?

1. Вырезать один отсек металлического ограждения вот здесь

2. Спилить американские клены. Распилить их стволы. Ветки вывезти в указанное администрацией села место.
3. Пни подготовить к ускоренному гниению (сделать в пеньках отверстия, залить безопасной смесью).
4. Очистить пространство между деревьями от маленьких веток и мусора.
5. Обозначить прогулочную тропинку.
6. Из пней и горбылей соорудить скамейки для отдыха.

Проект начат. Так, получено разрешение руководителя лесничества проводить работы за территорией пансионата. Готовится дизайн-проект с чертежами и рисунками. В июне устроим субботник, куда приедем вместе с учащимися и их родителями, для работы над проектом.

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, созданные ландшафтные проекты преобразовали территорию Сергиевского пансионата и сделали ее современнее. Они помогли улучшить условия жизни проживающих. К сожалению, во время работ престарелым людям нельзя было общаться с экологами по причине ограничений по ОРВИ. Но цветоводы видели, как за ними наблюдают из окон бабушки и дедушки. Они поговорили через стекло. На вопрос экологов: "Точно ли вам нужны высокие грядки? Будете ли вы заниматься цветами и овощами?" жильцы ответили: "Конечно! Спасибо вам!" На прощание обе стороны помахали друг другу рукой.

Гарденотерапия в социальной работе с пожилыми людьми позволяет настроить их на позитивный лад. Пожилые получили возможность реализовать себя. А уже летом 2023 года, благодаря садовым занятиям и прогулкам по тропинкам леса, у них улучшится самочувствие. Положительные впечатления снизят тревожность и повысят стрессоустойчивость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Кудрявцев Д.Б., Петренко Н.А.** Однолетние цветы в саду. – М.: ЗАО «Фитон+», 2000.
2. **Рошаль, И.В.** Азбука цветов. – Терция: Кристалл, 1998.
3. **Святковская, Е.А.** и др. Гарденотерапия как составная часть социальной адаптации и профориентации для обучающихся с интеллектуальными нарушениями //Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". 2015. №3. С. 244-262.
4. **Сизых, С.В.** и др. Садовая терапия: Использование ресурсов ботанического сада для адаптации и реабилитации. Справочно-методические пособие. – Иркутск: Изд-во Ирк. гос. ун-та. 2006.
5. **Симонова, Л.П.** Ключи от природы. Учебно-методическое пособие. – М.: Агар, 1998.

Интернет-ресурсы:

<https://7dach.ru/ROSARUGOSA/vysokie-gryadki-na-dache>

<https://novate.ru/blogs/170820/55697/>

<https://dszn.ru/moscowLongevity/news/view/8985>