

АРОМАТЕРАПИЯ В ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



Работу выполнили:

Автор: *Доманина Маргарита*, 6 «А»,
МОУ-СОШ №4, г. Армавир.

Руководитель: *Баринова Татьяна*
Валентиновна, учитель начальных
классов МОУ-СОШ №4

Цель исследования.

Познакомить с правилами здоровьесбережения, понять и доказать, что запахи живой природы (фруктов, ягод, овощей, трав, деревьев и кустарников) укрепляют здоровье, придают новые силы организму, повышают иммунитет, создают атмосферу радостного настроения. Повышают работоспособность человека, помогают бороться с различными заболеваниями.

Задачи исследования.

- Проанализировать научную информацию по теме;
- Описать, как положительно запахи действуют на организм человека;
- Экспериментально подтвердить гипотезу исследования;
- Заинтересовать детей младшего школьного возраста проведением данного эксперимента;
- Выявить, снизился ли процент заболевания ОРВИ детей класса;
- Убедить младших школьников в необходимости беречь и познавать природу, как источник нашей жизни.



Профилактика простудных заболеваний.

Через чеснокодавку выдавить 4 зубка чеснока. Расставить в разных углах помещения на 20-25 минут. Процедура повторяется 4-5 раз в день.





· 4-мя ложками лимонного сока пропитываются 4 ватных диска и кладутся в углах помещения на высоту 1м. Время воздействия 10-15 минут.

Калина
чрезвычайно
богата витамином
С. Ее сок, отвар
используют для
профилактики
ОРВИ





Апельсин пахнет
праздником!
Его используют для
поднятия настроения
и работоспособности.
А если весело, значит
и дружно!

В ёмкость для воды
от увлажнителя,
необходимо выжать
сок 1 среднего
лимона. Время
воздействия – 10 мин.



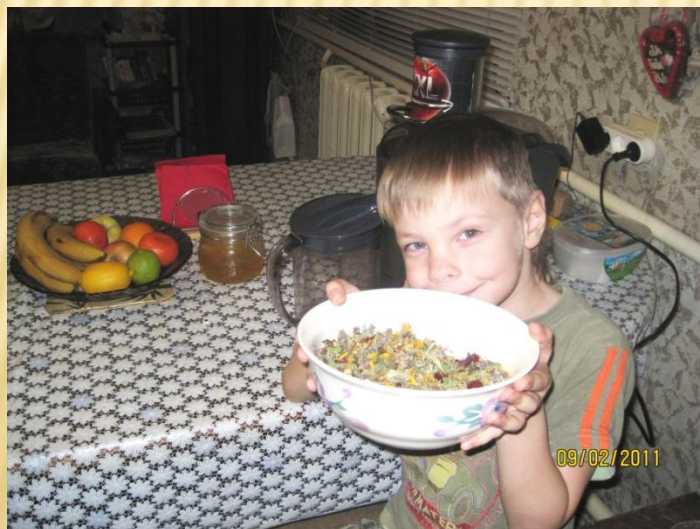


**Заболеваемость ОРВИ
снизилась на 3.1 %**

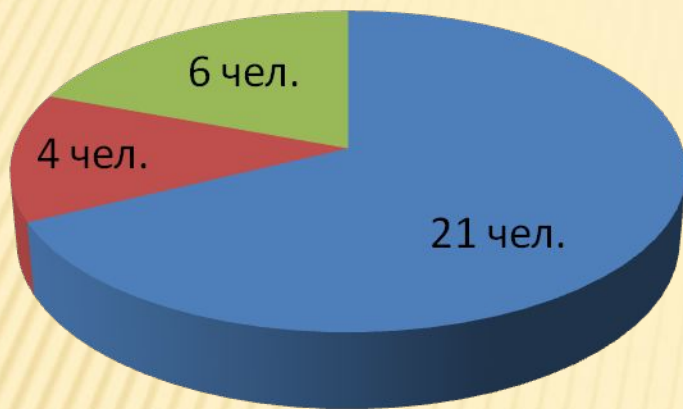


1 четверть

2 четверть



Мнение родителей класса.



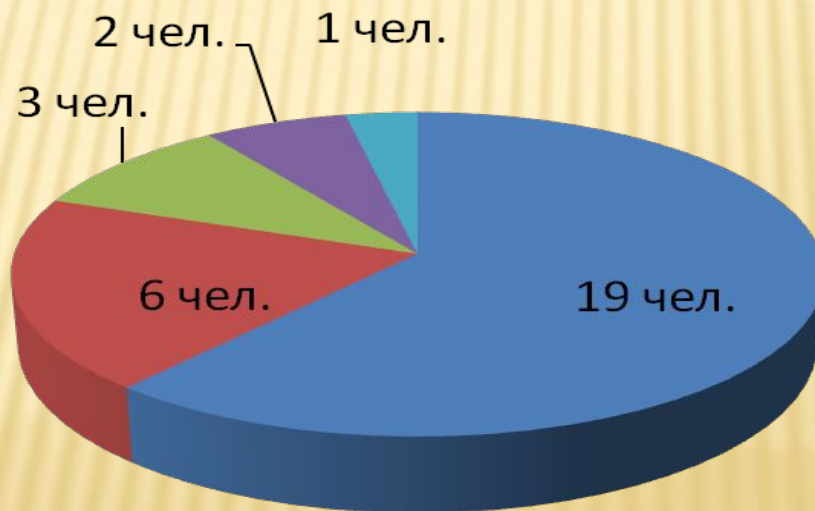
■ 1. Да, можно попробовать.

■ 2. Даже не знаю, затрудняюсь ответить.

■ 3. Нет желания.

Опрос «Как вы думаете, полезны ли сеансы ароматерапии?»

Обобщенные мнения учащихся нашего класса.



■ 1. Мне очень нравится такое оздоровление разными запахами.

■ 2. Мне нравится. Мы можем съесть все, чем лечимся.

■ 3. Я не знаю, нравится или нет.

■ Это интересно.

■ Мне не нравится запах редьки и чеснока.

Мы сделали вывод:

1. Что подавляющему большинству детей и родителей такая методика «по душе». Дети поняли, как много полезного приносит нам живая природа, она является своего рода «Доктором Айболитом с запахом здоровья»!

2. Природные натуральные гипоаллергенные запахи укрепляют здоровье людей. И их можно использовать в детском коллективе для предупреждения заболеваний вирусными инфекциями.

3. Такая лечебно-профилактическая деятельность является еще хорошим и доступным способом познания окружающего нас мира живой природы.