

Ароматерапия в профилактике простудных заболеваний младших школьников

Автор: Пайвина Елизавета
ученица 3А класса МБОУ «СОШ №24»
Руководитель: Калачева Валентина
Владимировна, методист школы

Актуальность темы

В осенне-зимний период большинство детей имеют проблемы со здоровьем.

Лидирующее место занимают простудные заболевания.

В наше время наряду с медикаментозным лечением все чаще используются методы народной медицины.

Одним из них является доступный для применения метод - ароматерапия



Вопрос: Уменьшится ли уровень заболевания среди одноклассников при применении ароматерапии?

Гипотеза: Можем предположить, что природные натуральные запахи овощей, фруктов, трав и хвойных деревьев повышают иммунитет школьников к простудным заболеваниям.

Цель: доказать, запахи живой природы (овощей, фруктов, трав и хвойных деревьев) помогают бороться с простудными заболеваниями, повышают иммунитет, укрепляют здоровье, придают новые силы организму и снижают заболеваемость среди младших школьников.

Задачи:

- Проанализировать научную информацию по теме;
- Заинтересовать учеников нашего класса проведением данного эксперимента;
- Провести анкетирование учащихся и родителей;
- Экспериментально подтвердить гипотезу исследования;
- Выявить, снизился ли процент заболевания ОРВИ детей моего класса;
- Подготовить рекомендации для учащихся и их родителей по мероприятиям для профилактики простудных заболеваний.

Объект исследования: учащиеся 3а класса.

Предмет исследования: Влияние применения запахов овощей, фруктов, трав и хвойных деревьев на снижение простудных заболеваний младших школьников

Этапы работы.

- | | |
|---|---|
| 1. Анализ литературы | Ознакомиться с информацией по исследуемой теме |
| 1. Блиц-опрос | Заинтересовать учащихся в проведении эксперимента |
| 2. Анкетирование родителей | <ul style="list-style-type: none">-Выявить аллергию,- Узнать о применении в домашних условиях- Содействие в проведении эксперимента |
| 3. Анкетирование одноклассников | <ul style="list-style-type: none">- Узнать о предпочтении ароматов- Выявить знания о ароматерапии |
| 4. Проведение мероприятий по оздоровлению | <ul style="list-style-type: none">- Повысить иммунитет к простудным заболеваниям- В течении месяца по описанной методике |
| 5. Анализ проведенного эксперимента | Подтвердилась ли выдвинутая гипотеза ? |

Ароматерапия – это нетрадиционная форма поддержания здоровья. Она представляет собой лечение с помощью различных запахов, ароматов, которые приходят к нам из растительного мира природы.

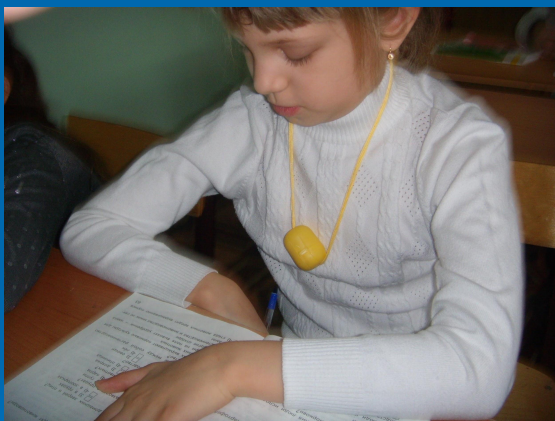


**Эфирные масла обладают лечебными свойствами.
Чтобы ароматерапия приносила пользу, необходимо
соблюдать правила безопасности, грамотно
подбирать и применять эфирные масла.
Ароматерапия - это прекрасный способ
использования природных сил в борьбе с
различными недугами.**

**Народной практикой в течение долгого времени
накопились способы и рецепты лечения, используя
только естественные природные ароматы, которые
подходят большинству людей, не вызывая
аллергических реакций**

Способы ароматического воздействия

Термин «ароматерапия» означает **ингаляционное** воздействие запахом (горячие, холодные)



ингалятор Махольда

*Второй путь, – **воздушный**.*
При вдыхании аромата эфирного масла его молекулы проникают в легкие, проходят сквозь пузырьки воздуха в капилляры и током крови разносятся по организму

*Третий путь проникновения масел в организм – **трансдермальный** (воздействующий через кожу – массаж или простое растирание)*



Устройства для применения ароматерапии.

Диффузор

(устройство для распыления масла в воздухе)

Аромасвечи, ароматопалочки, ароматемальоны



Аромакурительница , аромалампа



Аэрофитомодуль - это набор определенных растений, способных поддерживать здоровый микроклимат нашего городского жилища.

Выполняет функции:

1. Очистки воздуха от вредоносных бактерий;
2. Насыщения воздуха фитонцидами (профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательных путей);



Для создания аэротерапевтического фитомодуля учёными была рекомендована группа растений

Пеларгония зональная

Благодаря выделению эфирных масел способна убивать болезнетворные и патогенные организмы в воздухе помещений, успокаивающе действуют на нервную систему, предотвращая стрессы, налаживают здоровый сон.



Хлорофитум хохлатый

Поглощает и с большой скоростью нейтрализует значительное количество газообразных углеводов очищая воздух от вредоносных бактерий

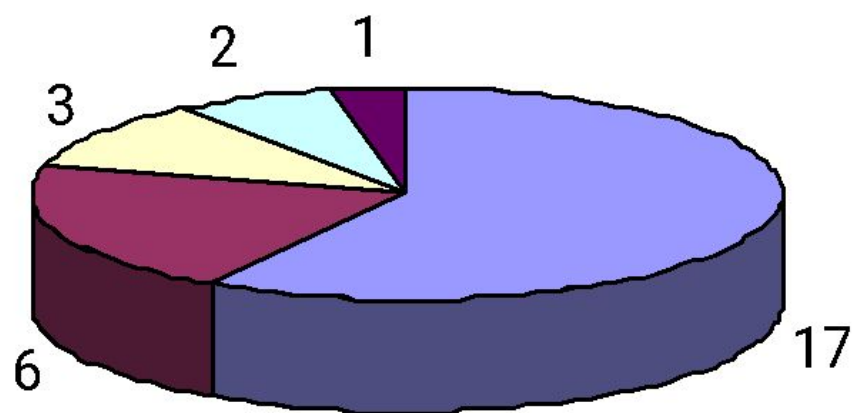
Аромаванны

- Принимать ванну надо раз в 2–3 дня до еды или через 1,5–2 часа после нее.
- Температура воды должна быть 37–38°C.
- Время водной процедуры 20–25 минут.

- Этапы принятия аромаванны:
- *подвигаться в воде;
 - *слегка помассировать все тело;
 - *растереться сухим махровым полотенцем;
 - *нанести косметическое средство для тела;
 - *немного отдохнуть.



Блиц- опрос одноклассников



■ нравится

■ вкусно

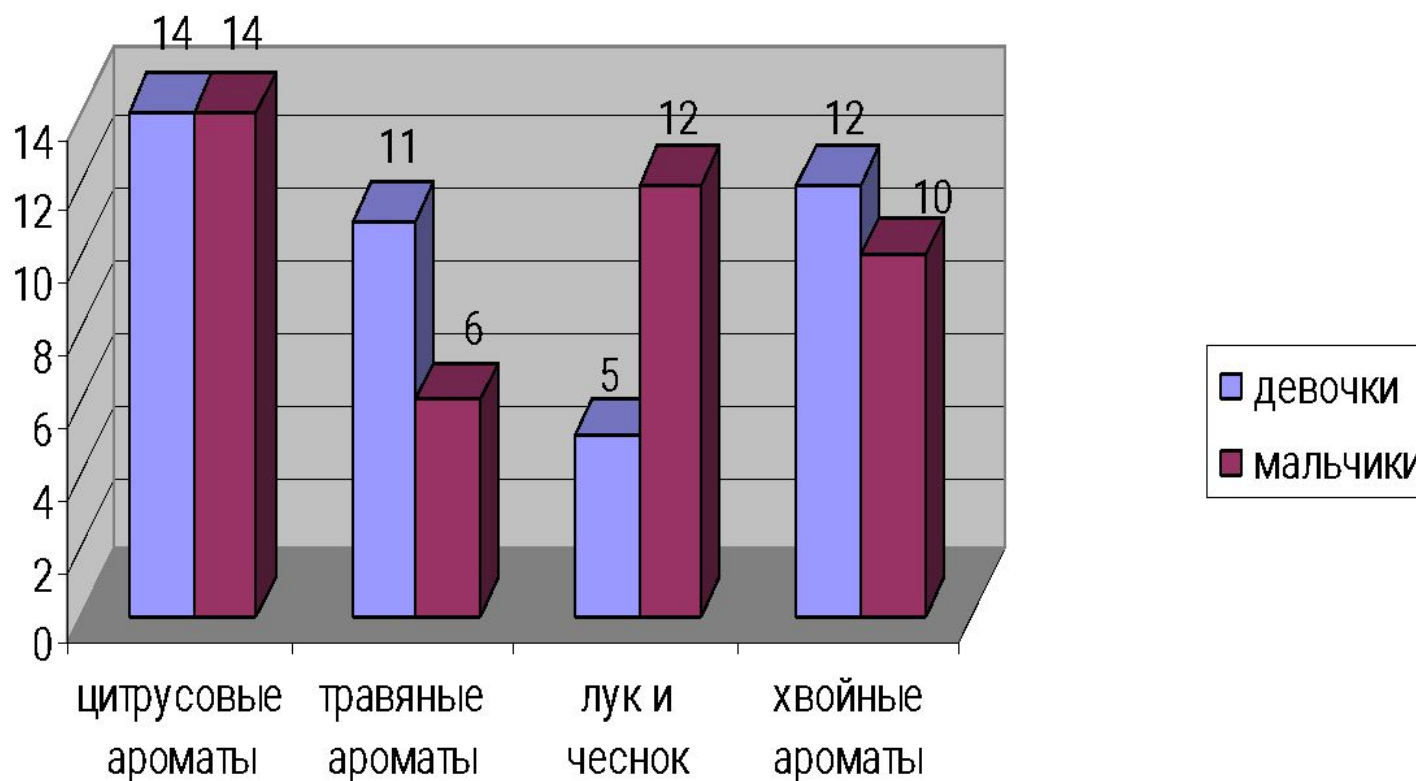
■ не знаю

■ интересно

■ не нравится
чеснок и лук

1. Какие запахи вы использовали чаще?

Результаты анкетирования родителей



2. Пользовались ли вы ароматерапией для лечения и профилактики вирусных заболеваний, также для укрепления иммунитета?

ДА - 100%

НЕТ- 0

3. У вас есть желание в тесном контакте с педагогами школы заняться ароматерапией для укрепления здоровья ваших детей?

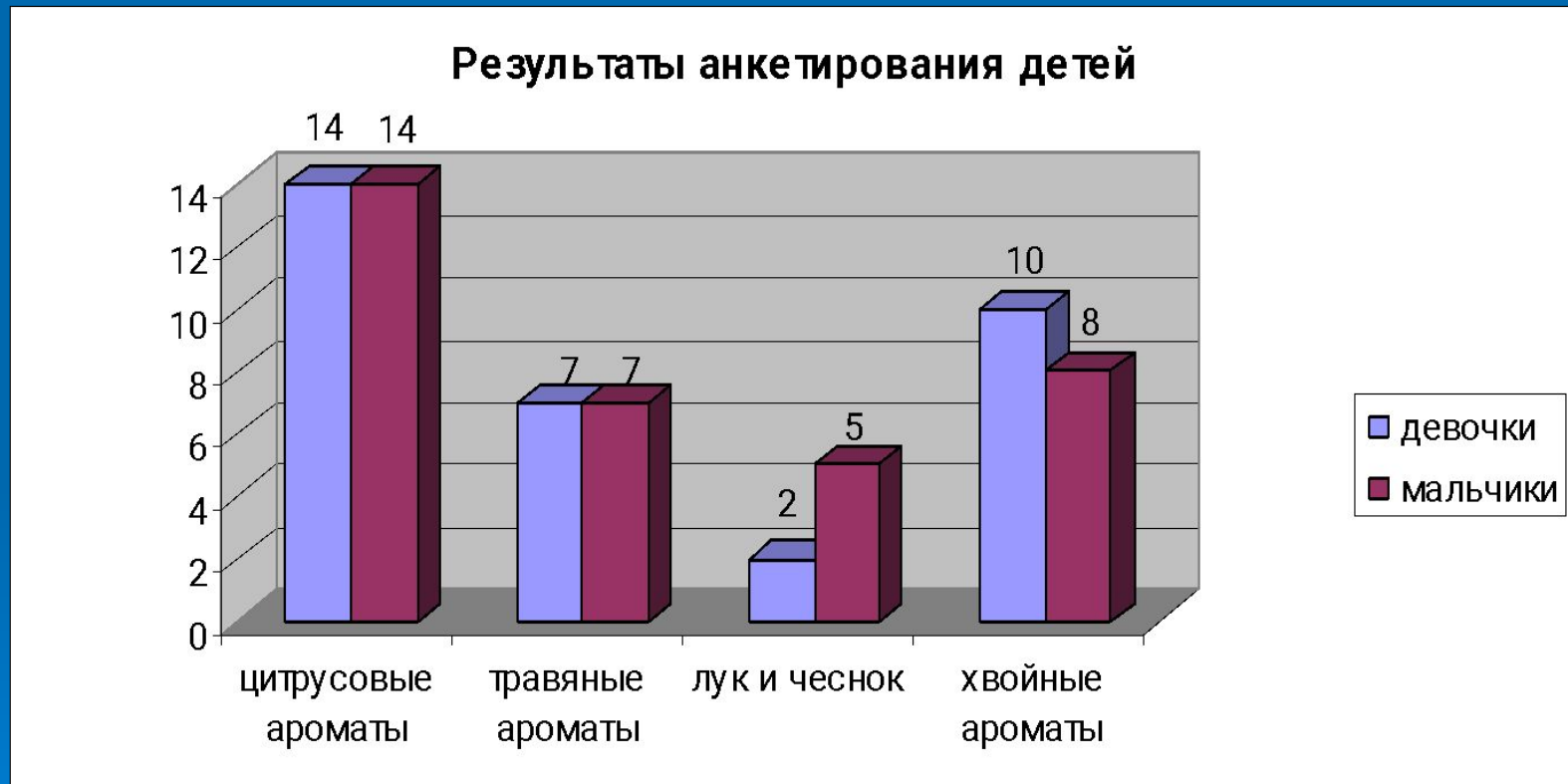
ДА - 100%

НЕТ- 0

4. Подчеркните, компоненты, каких из перечисленных растений вызывают аллергические реакции организма вашего ребенка?

Лимон – 0, лук - 0, хвоя – 0, эвкалипт - 0, душица - 0, бергамот - 0, чабрец- 1, апельсин- 0, чеснок. – 0.

Какие из перечисленных запахов тебе нравятся больше?



2. Знаешь ли ты, что для профилактики простудных заболеваний можно использовать следующие запахи:

- Цитрусовые (лимон, апельсин);
- Травяные ароматы (чабрец, бергамот, эвкалипт, душица);
- Фитонцидные вещества (чеснок, лук);
- Хвойные ароматы.

ДА - 26

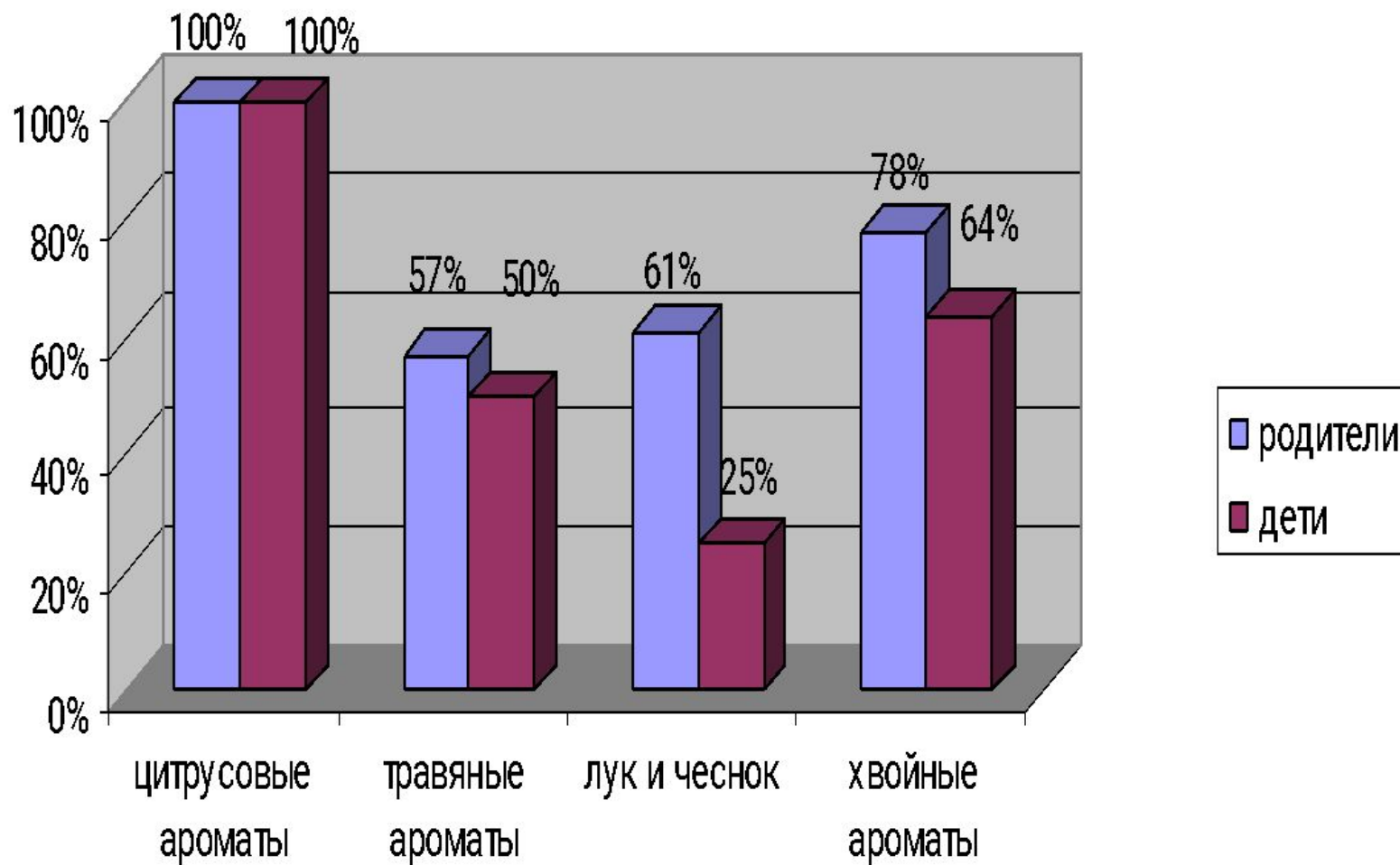
НЕТ - 2

3. Применяете ли вы дома этот метод профилактики

ДА - 28

НЕТ - 0

Сравнительный анализ анкет родителей и детей



Подготовка материалов для проведения эксперимента.

В эксперименте приняли участие все ученики 3а класса.

Для проведения эксперимента были заготовлены следующие компоненты:

- Плоды лимона и апельсина;
- Лук и чеснок;
- Масла лимона, эвкалипта, бергамота, душицы, сосны кедровой;
- Одноразовая посуда;
- Аромакулоны приготовили ребята;
- Аромалампа со свечками;



Проведение мероприятий направленных на оздоровление:

Эксперимент проводили в течение октября 2013г.

В это время у детей младшего школьного возраста чаще всего возникают простудные заболевания.

При этом придерживались следующих рекомендаций:

- ▶ Использовали только натуральные ароматы фруктов, трав и овощей;
- ▶ Ни один из ароматов не служил аллергеном ни для одного ребенка;
- ▶ Время воздействия используемого аромата было определено (в течение учебного дня);
- ▶ Соблюдался режим проветривания помещения;
- ▶ Соблюдалась техника безопасности при использовании аромалампы.

*Первую неделю использовали аромат цитрусовых:
апельсина и лимона.*

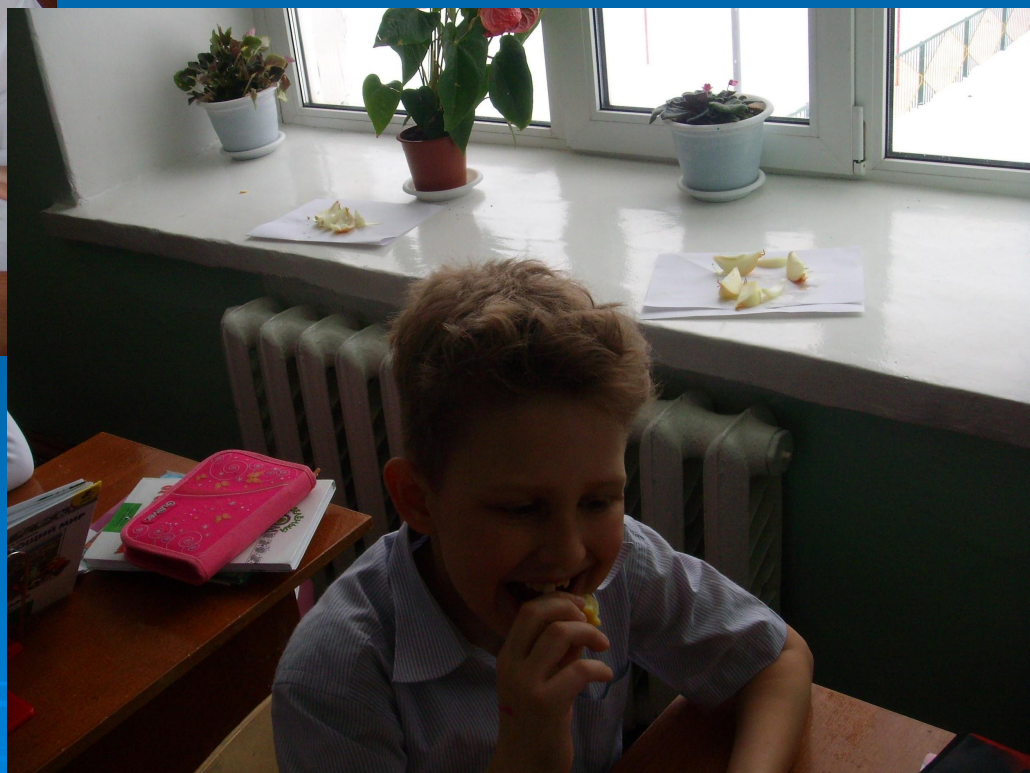


В аромалампу на свечу капали 3 – 4 капли концентрированного масла лимона. Помещение насыщалось приятным и полезным запахом лимона.

**Дети дышали, не прерывая учебный процесс.
Процедура длилась по 20 минут в день.**



На второй недели применяли чеснок и лук.



16/12/2010

Третья неделя – применяли ароматические масла лекарственных трав (душицы, эвкалипта и бергамота).

Ароматы чередовали через день:
один день масло душицы,
второй – бергамот с эвкалиптом.
На свечу аромалампы капали
2 – 3 капли ароматического масла.

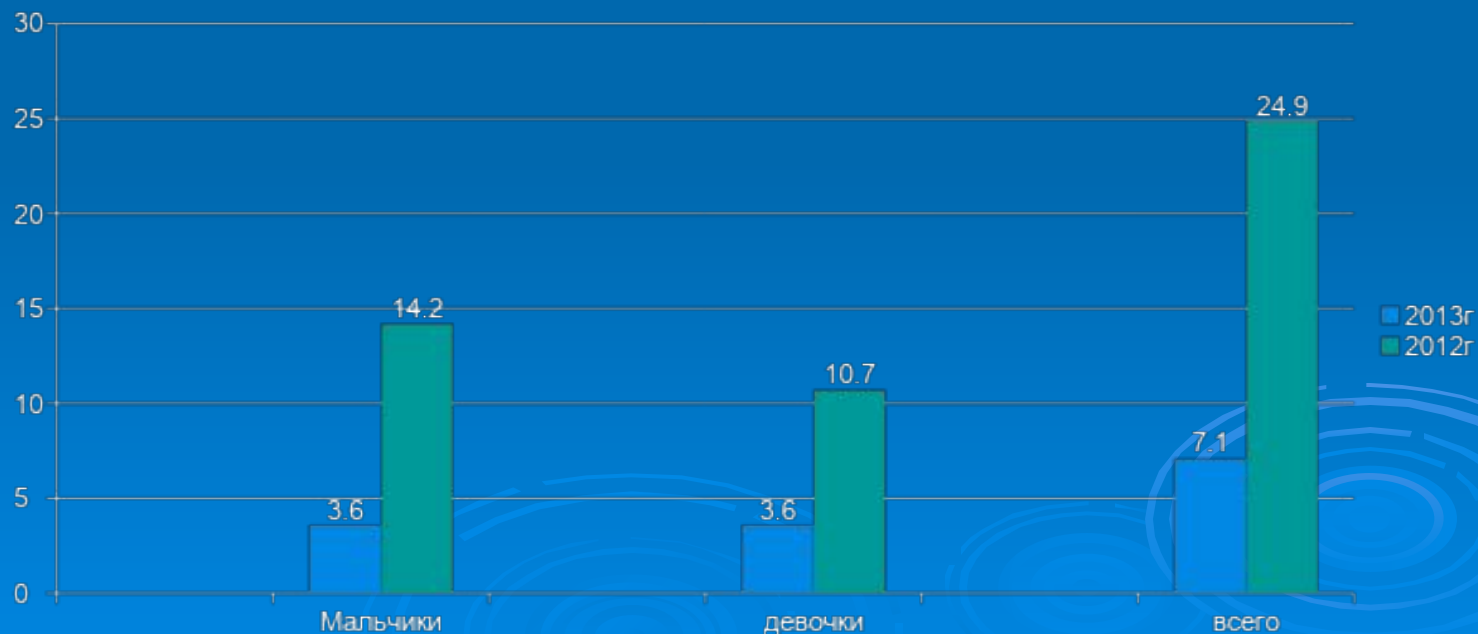
Ароматом дышали по 20 минут
в день.

*Хвойные ароматы применяли
на четвертой недели.*



Заболеваемость ребят нашего класса в октябре месяце 2012 и 2013 г. г.

Учебный год	Заболеваемость					
	Мальчики		Девочки		Общее количество	
	Абсолютно е число	% кол-во	Абсолютно е число	% кол-во	Абсолютно е число	% кол-во
2012 год	4	14,2	3	10,7	7	24,9
2013 год	1	3,6	1	3,6	2	7,1



Заключение

1. Ароматерапия укрепляет естественные силы организма, способствует укреплению иммунитета. Она позволяет нам сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой.
2. Родители полезными считают ароматы чеснока, лука и хвойных, а дети отдают предпочтения цитрусовым.
3. После проведенных профилактических мероприятий в октябре 2013 году заболеваемость снизилась по сравнению с предыдущим 2012 годом на 18% и составила - 7%.
4. Моя гипотеза подтвердилась: природные натуральные запахи овощей, фруктов, трав и хвойных деревьев повышают иммунитет школьников к простудным заболеваниям.
5. В результате проделанной работы я пришла к выводу, что профилактика простудных заболеваний у младших школьников с помощью ароматических веществ должна стать для родителей основным средством для обеспечения здоровья и хорошего самочувствия в осенне-зимний период.

Спасибо за внимание

