

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ  
«ОТКРЫТИЕ МИРА»

**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.

Лидирующие 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

Занести учащихся в проведении эксперимента

-Выявить аллергию,

- Узнать о применении в домашних условиях

- Содействие в проведении эксперимента

- Узнать о предпочтении ароматов

- Выявить знания о ароматерапии

### 3. Анкетирование одноклассников

### 4. Проведение мероприятий по оздоровлению

- Повысить иммунитет к простудным заболеваниям

- В течении месяца по описанной методике

Подтвердилась ли выдвинутая гипотеза ?

### 5. Анализ проведенного эксперимента

**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, аромапалочки, аромамедальоны



## Аромакурильница , 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, успокаивающие действуют на нервную систему, предотвращая стрессы, налаживают здоровый сон.

**Хлорофитум хохлатый**

Поглощает и с большой скоростью нейтрализует значительное количество газообразных углеводородов очищающие 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.

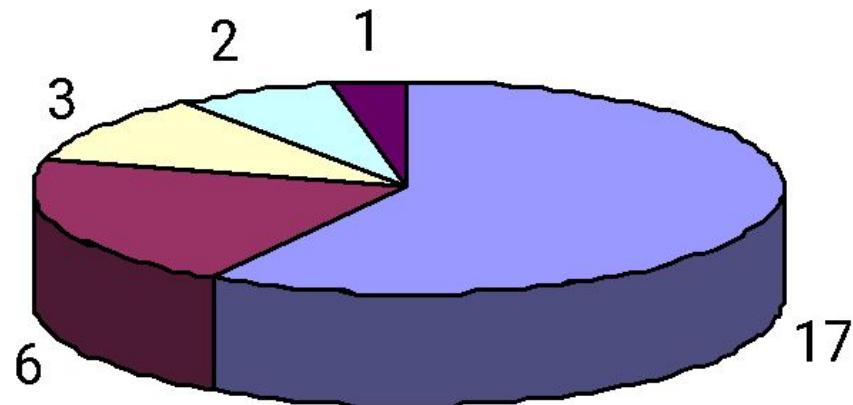
*Время водной процедуры 20–25 минут.*

*Этапы принятия аромаванны:*

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



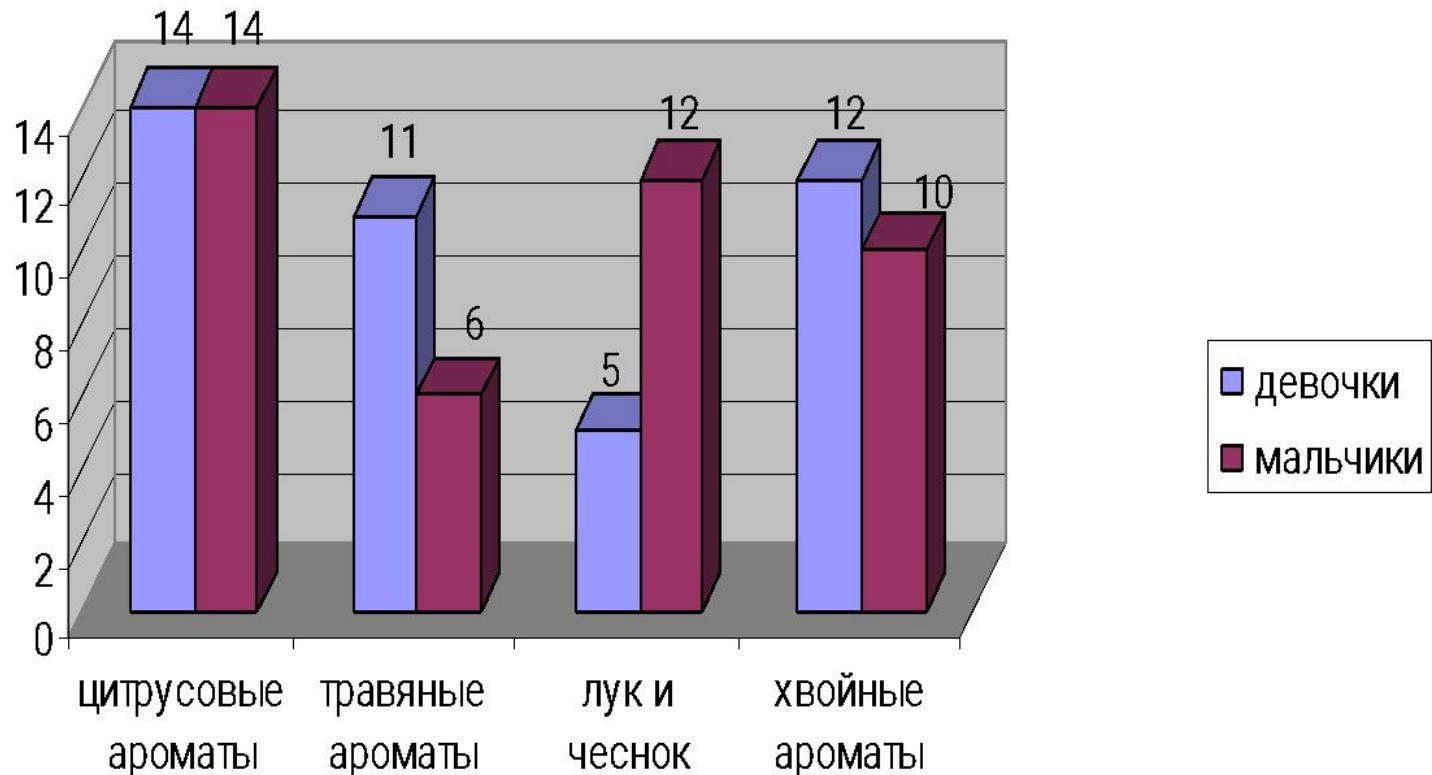
## Блиц-опрос одноклассников



- 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%

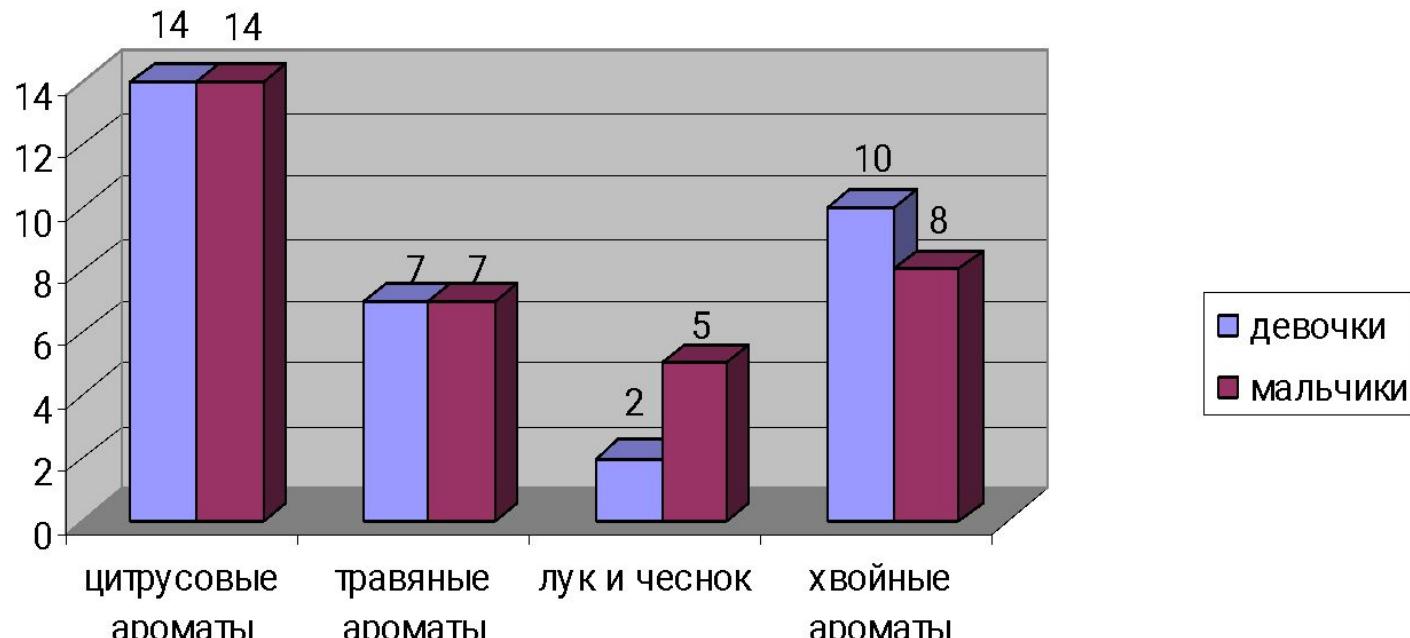
НЕТ- 0

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?

Результаты анкетирования детей



**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**

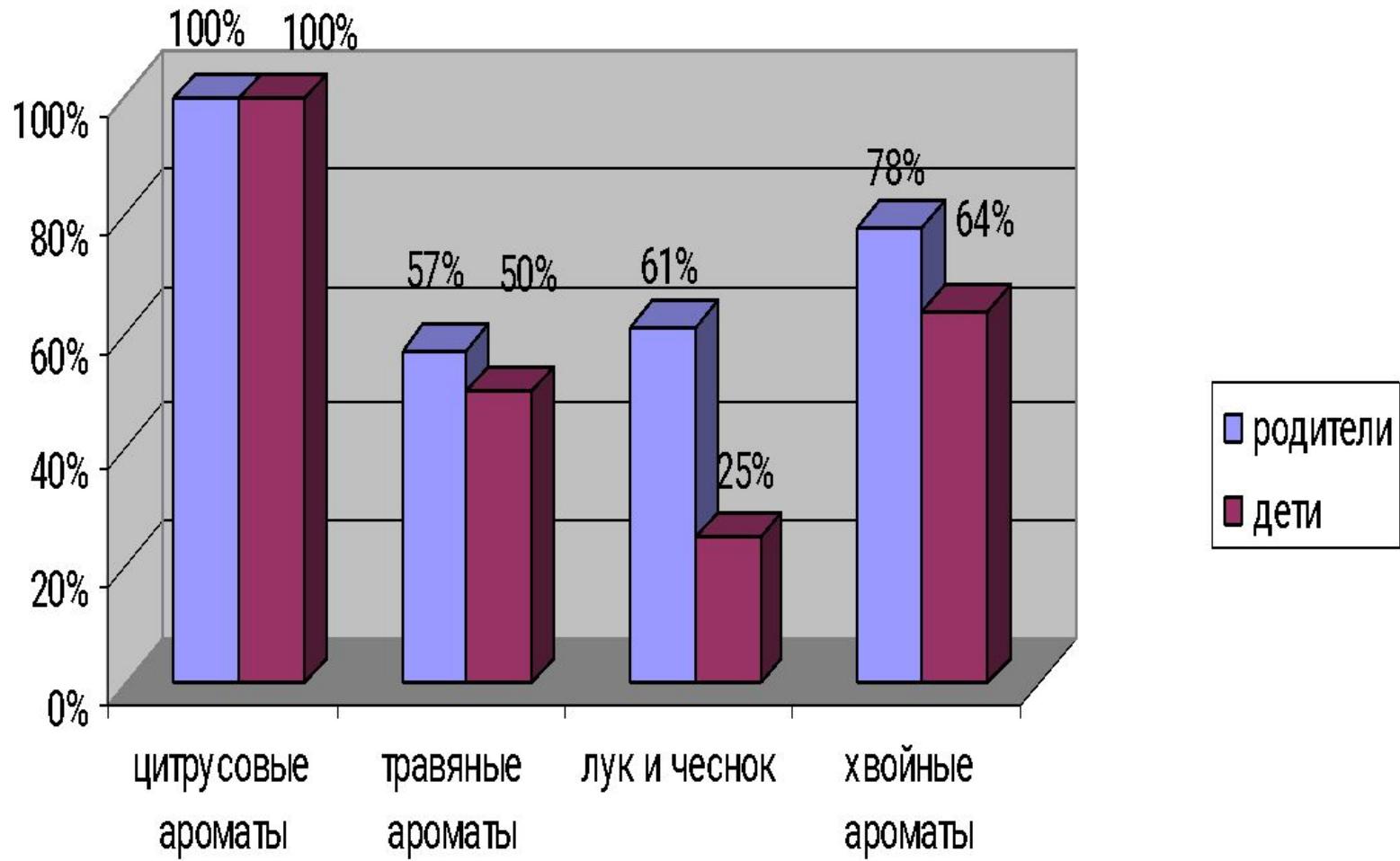
**НЕТ- 2**

**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.



*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.

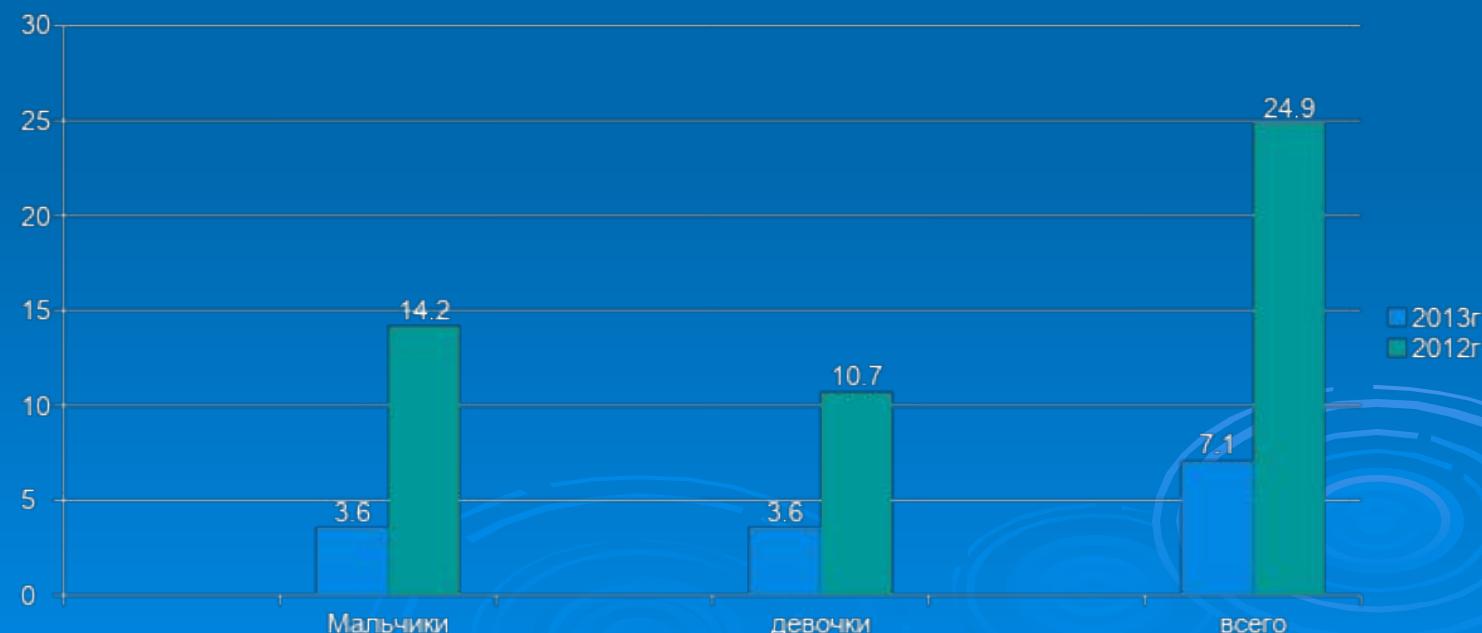
Ароматом дышали по 20 минут  
в день.

*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

