

# «АРОМАТЕРАПИЯ для первоклассников»



МОУ «Любинская СОШ № 2»  
Омская область

Выполнил: Адиулов Георгий,  
ученик 1 «а» класса  
Руководитель: Галина Викторовна  
Шатилова



# Цель

Пронаблюдать полезные свойства ароматно пахнущих растений и влияние их ароматов на самочувствие ребёнка - школьника



# Задачи

- Познакомиться с некоторыми видами растений, которые выделяют приятный запах, аромат
- Изучить эти растения, их условия роста
- Пронаблюдать положительные свойства ароматно пахнущих растений.
- Выявить влияние ароматерапии на самочувствие ребёнка в домашних условиях
- Доставлять здоровье себе и членам своей семьи
- Поделиться опытом своих наблюдений и прорекламирровать положительные свойства ароматерапии одноклассникам

# ПЛАН РАБОТЫ

## *Сентябрь*

- 1. Подготовка цветочных горшочков, земли для посадки
- 2. Изучение растений и выявление тех растений, которые распространяют аромат
- 3. Изучение условий роста ароматно пахнущих растений
- 4. Определиться с выбором растений

## *Октябрь*

- 1. Посев семян и саженцев выбранных растений в цветочные горшочки
- 2. Уход за растениями
- 3. Наблюдения за влиянием растений

## *Ноябрь*

- 1. Наблюдения за влиянием растений на самочувствие

## *Декабрь*

- 1. Наблюдения за влиянием растений на самочувствие

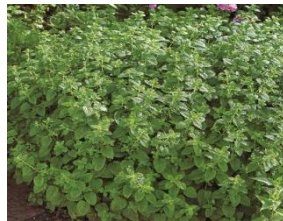
## *Январь*

- 1. Наблюдения за ростом и влиянием растений на самочувствие ребёнка
- 2. Выступление с результатами ароматерапии на классном часе

### Тмин обыкновенный



Двулетнее или многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 30—80 см с характерным запахом. Корень мясистый, стержневой. Стебель полый, разветвленный, прямостоячий. Листья очередные, продолговатые, дважды- и триждыперистые, прикорневые — длинночерешковые, стеблевые — короткочерешковые. Цветет в мае — июле. Соцветие — сложный зонтик. Цветки мелкие, с белым или розоватым венчиком. Плод — продолговатый, слегка сплюснутый вислый плод, при созревании распадается на два полулода, с сильным ароматом и своеобразным вкусом. Полулодки голые, ребристые, с широкими ложбинками. Созревает в июле.



### Мелисса

Мелисса лекарственная. В “Каноне врачебной науки” почти 1000 лет назад Авиценна указывал на лекарственные свойства этого растения, его способность бодрить и укреплять сердце, прекращать перебои, а также отмечал, что оно помогает при закупорках мозга и устраняет дурной запах изо рта.

Мелисса лекарственная обладает интересной особенностью - все ее органы имеют сильный, приятный аромат, напоминающий запах корки лимона, поэтому ее часто называют мелисса лимонная, лимонная трава, маточник, цитрон-мелисса, кадило.

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*.)-широко известное эфирномасличное и пряное растение, принадлежащее к семейству яснотковых (*Lamiaceae*).



### **Мята перечная**

Родовое название дано по имени мифической нимфы, которую волшебница Прозерпина превратила в растение. Видовое определение "перечная" происходит от латинского *piper* – перец и дано из-за жгучего вкуса листьев. Мята перечная – многолетнее травянистое растение высотой 25-60 см. Стебель и все растение щетинисто-волосистое или гладкое. Листья яйцевидно-удлиненные или ланцетные, острые, пилевидно - зазубренные. Цветы в безлистных прерванных колосовидных соцветиях, красновато-розовые или беловато-розовые. Цветки почти стерильны и поэтому плодов обычно не дают. Очень редко образуется плод, состоящий из четырех невызревших орешков. Все растение обладает сильным, своеобразным запахом.

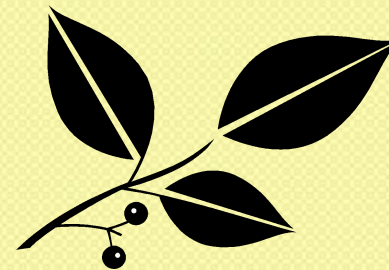


### **Бasilik мятолистный**

Бasilik мятолистный (базилек камфорный) — многолетний полукустарник из семейства губоцветных высотой 50—80 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья супротивные, короткочерешковые. Соцветие — простая кисть длиной 7—20 см, венчик белый, реже розовый. Все растение опушено и имеет сильный специфический запах. Цветет с июля до поздней осени. Хороший нектаронос. В диком виде встречается в Северо-Восточной Африке, Южной части Аравийского полуострова, на острове Мадагаскар. В СССР возделывается как однолетнее растение, так как оно весьма чувствительно к низким температурам и уже при наступлении небольших заморозков ( $-1, -2^{\circ}$ ) погибает.



Сначала по энциклопедиям и журналам я изучил ряд растений, издающих аромат. Среди множества таких растений я выбрал мяту, мелису, базилик и тмин. Эти растения мне показались наиболее интересными для моего исследования. Самое главное не надо выбирать много ароматно пахнущих растений, достаточно 3 – 4 растения. Иногда от избытка запахов начинается головная боль, тошнота!



Первое время я ухаживал за своими растениями и наблюдал за их ростом. А когда они достаточно выросли, то я стал вести наблюдения за своим самочувствием.



# Мои наблюдения

15 ноября

- Растения в отличном состоянии. Проснулся бодрым.
- Отдыхаю после занятий в школе, играю. Сначала была усталость, потом поднялось настроение
- Быстро повторил школьные уроки. Пишу буквы. Не устал. Приятно пахнут растения.
- Играл на улице. Смотрел телевизор. Самочувствие отличное.

16 ноября

- Растения в хорошем состоянии, проснулся бодрым.
- Играю. Смотрю мультфильмы на диске. Хорошо себя чувствую.
- Быстро повторил школьные уроки. Самочувствие отличное. Растения приятно пахнут.
- Смотрел телевизор, играл, гулял во дворе. Самочувствие отличное.

17 ноября

- Растения в отличном состоянии. Проснулся бодрым.
- Полил свои растения. Освежил их водой из пульверизатора. Играю. Самочувствие хорошее.
- Почитал Азбуку, повторил тему по математике. Самочувствие отличное.
- Смотрел телевизор, играл. Самочувствие отличное

18 ноября

- Проснулся бодрым.
- Играю. Смотрю мультфильмы на диске. Чувствую себя хорошо
- Пишу буквы. Самочувствие хорошее. Приятно пахнут растения.
- Играл на улице. Смотрел телевизор. Самочувствие отличное.

19 ноября

- Проснулся бодрым.







**АРОМАТЕРАПИЯ ХОРОШО ВОЗДЕЙСТВУЕТ  
НА САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА!  
ЕСЛИ ВСЕ ЛЮДИ БУДУТ СЛЕДИТЬ ЗА  
СВОИМ САМОЧУВСТВИЕМ И ХОРОШИМ  
НАСТРОЕНИЕМ, ТО В МИРЕ БУДЕТ  
БОЛЬШЕ ДОБРА И РАДОСТИ!**

Наблюдая за своим самочувствием, я заметил, что не пропустил ни одного дня школьных занятий по болезни! Моя ароматерапия на дому действует положительно на здоровье, на настроение, на самочувствие. Я предлагаю и вам попробовать такую ароматерапию, посадите ароматно пахнущие растения в своих детских комнатах или на кухне. Вы заметите, что ваше самочувствие улучшится, а настроение поднимется. А хорошее настроение подарит радость вам и всем кто вас окружает! Хорошего самочувствия вам и вашим близким!!!