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.

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать...

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.

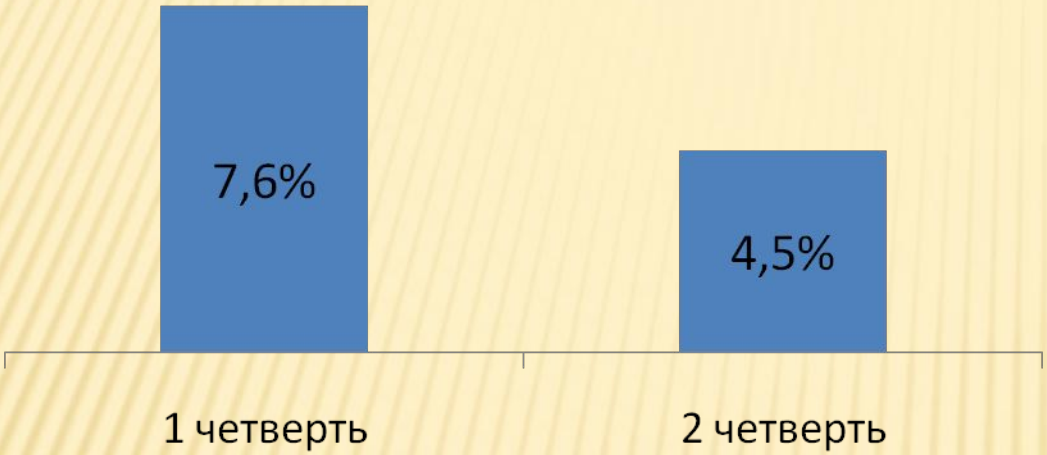
16/12/2010

16/12/2010

16/12/2010

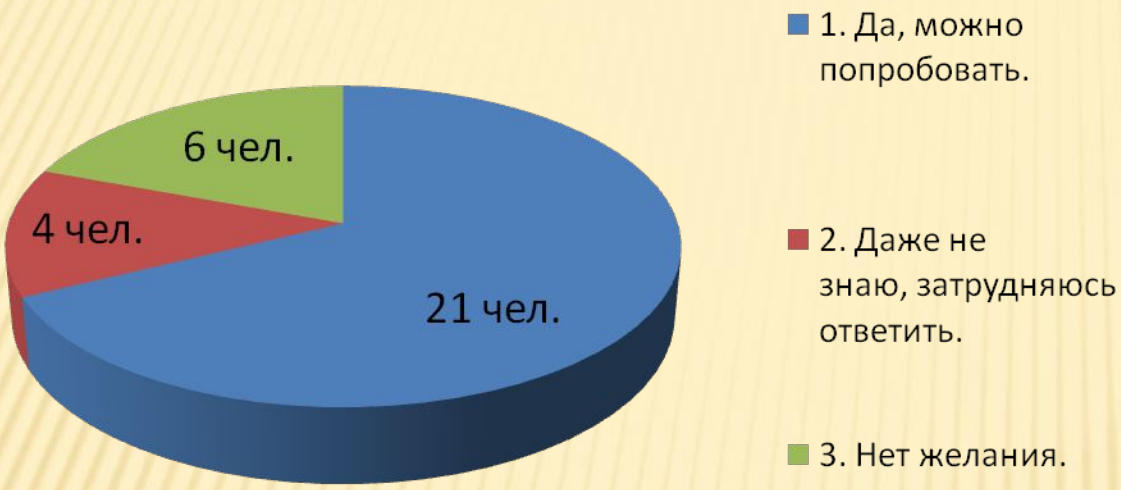
16/12/2010

Заболеваемость ОРВИ снизилась на 3.1 %

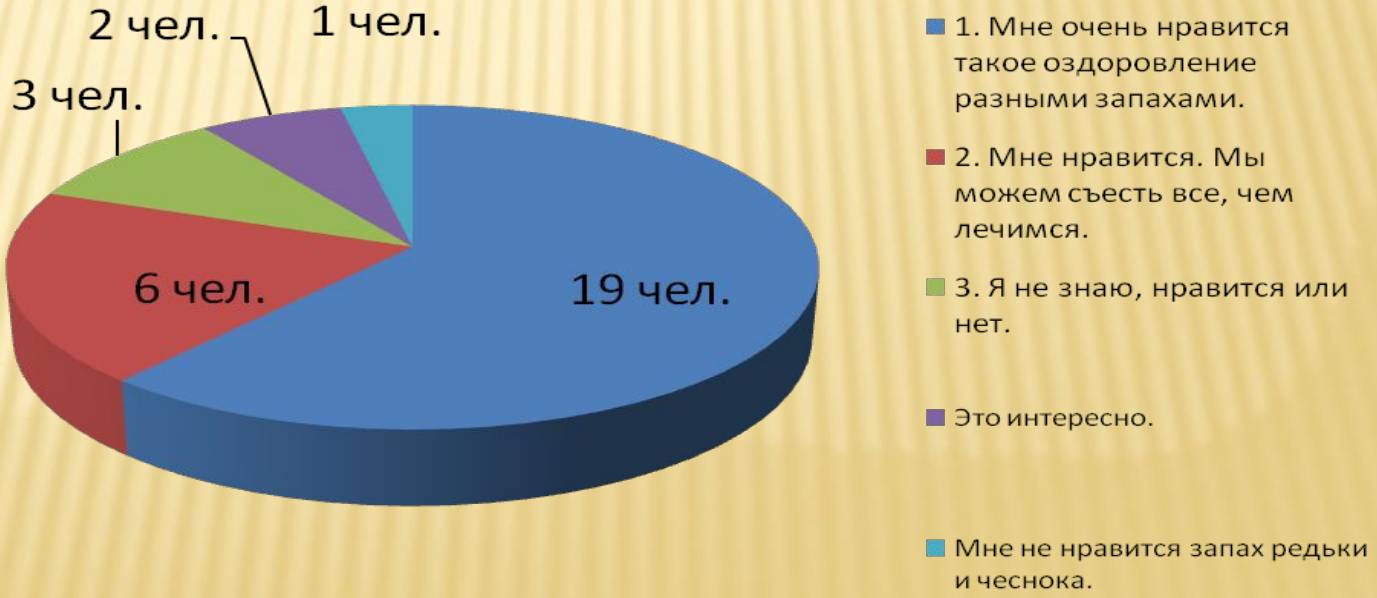


Опрос «Как вы думаете, полезны ли сеансы ароматерапии?»

Мнение родителей класса.



Обобщенные мнения учащихся нашего класса.



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.