



Использование ароматерапии в педагогической практике



Приказ Минздрава России от 4 апреля 2003 г. № 139

Приложение № 2: «Рекомендуемый перечень оборудования и методик по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»:

- П.7.2.- Для повышения сопротивляемости организма, успокаивающего или тонизирующего действия применяется ароматерапия – ароматизация помещений эфирными маслами растительного происхождения.



Что такое ароматерапия?

Ароматерапия - это улучшение психического и физического здоровья с помощью эфирных масел, полученных из ароматических растений. Идеально чистый, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих заболеваний.



Практическая ценность ароматических веществ:

- благотворно воздействуют на психику;
- увеличивают защитные силы организма;
- нормализуют процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий мозга;
- повышают работоспособность;
- нормализуют сердечный ритм;
- улучшают обменные процессы;



Современная ароматерапия – это профилактический, оздоровительный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы, позволяющей снять ежедневные стрессы.

- Ароматерапия занимает достойное место наравне с другими методами оздоровления. Медики и ученые единогласно соглашаются, что ароматы растений оказывают огромное положительное влияние на человека.



Что такое аромамасла?

Ароматические эфирные масла – это натуральные природные экстракты, полученные из зелени, цветков, плодов или корней растений.



В эфирном экстракте растения содержится большое количество биологически активных веществ, его "жизненная сила".

ГОЛОВНОЙ
МОЗГ

обонятельн
ая
ямка
($S = 5 \text{ см}^2$)

Нос



Целебные свойства:

Системы воздействия

```
graph TD; A[Системы воздействия] --- B[Покровные ткани]; A --- C[Дыхательная система]; A --- D[Опорно-двигательная система]; A --- E[Пищеварительная система]; A --- F[Мочеполовая система]; A --- G[Кровообращение];
```

The diagram illustrates the systems of impact on the body. A central yellow box labeled 'Системы воздействия' is connected by a vertical line to a horizontal line. From this horizontal line, six branches lead to six light blue boxes arranged in two columns. The boxes on the left, from top to bottom, are 'Покровные ткани', 'Опорно-двигательная система', and 'Мочеполовая система'. The boxes on the right, from top to bottom, are 'Дыхательная система', 'Пищеварительная система', and 'Кровообращение'.

Покровные ткани

Дыхательная система

Опорно-двигательная
система

Пищеварительная система

Мочеполовая система

Кровообращение

Виды аромасел:

- Цитрусовые
- Цветочные
- Древесные
- Шипры
- Амбровые (восточные, или
ориентальные)
- Кожаные



Сырье для получения аромамасел:



- Деревья



- Железы животных



- Плоды

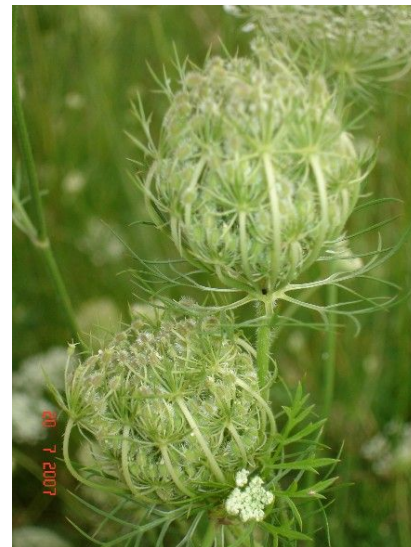
- Травы



Химический состав аромасел:



- Спирты
- Эфиры
- Фенолы
- Кетоны
- Альдегиды
- Окислы
- Терпены



Ароматические вещества	Действие	Аромамасла
терпены	■ антивирусное вещество ■ антисептик	■ цитрусовые ■ сосна, живица
эфирь	противогрибковое и успокаивающие действие	бергамот, мускатный шалфей и лаванда
альдегиды	седативное действие	мелисса, лимонная трава, лимонная вербена, лимонный эвкалипт
кетонь	снимают застойные явления, ускоряют циркуляцию слизи	жасмин и фенхель, шалфей, полынь, пижма
спирты	антисептические и противовирусные свойства	лаванда, розовое дерево, лимон, эвкалипт, герань
фенолы	бактерицидные и стимулирующие свойства	гвоздика, лавр, тимьян, душица
оксиды	отхаркивающие свойства	эвкалипт, розмарин, чайное дерево

Применение ароматерапии как средства оздоровления и восстановления у детей способствует поддержанию хорошего настроения, помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна, снять состояние усталости. Все эфирные масла положительно влияют на нервную систему и психическое здоровье.

- Если ваш ученик чрезмерно возбудим, плаксив, жалуется на бессонницу, то для его спокойствия ему нужны ароматы *аниса, розы, ладана, сандала, иланг-иланга или апельсина*.
- Если ученик одолеваем комплексами типа: «У меня ничего не получится» – эффективно использование *майорана, базилика, герани, апельсина, корицы*.
- Если ребенок плохо адаптируется к школе – полезен *лимон*.
- Если агрессивен – применяем *лаванду и ладан*.
- Если ученик ленится, равнодушен к учебе – поможет

можжевельник.

Аромарецепты

- Головные боли различного происхождения:
-лаванда 3к.+ герань 2к.+мята перечная 2к.+гвоздичное масло из бутонов 2к.+эвкалипт 2к.
- Бессонница: лаванда 5к.+можжевельник 3к.+апельсин 1к.+тимьян 1к.
- Общий стресс, вызванный переутомлением: лаванда 4к.+апельсин 3к.+герань 2к.+розмарин 1к.
- Стресс-апатия: апельсин 4к.+розмарин 2к.+мята перечная 2к.+сосна 1к.+тимьян 1к.
- Умственное утомление, рассеянное внимание: розмарин 5к.+лаванда 2к.+герань 2к.+апельсин 1к.
- Нервное напряжение, волнение: герань 4к.+лаванда 3к.+можжевельник 2к.+тимьян 1к.

Ароматерапия

- **Бронхит:** кедр, девясил, эвкалипт, лаванда, лимон, мирт, розмарин, чайное дерево
- **Грипп:** пихта, роза, лимон, кипарис, эвкалипт, укроп, лаванда, апельсин, гвоздика, мята, сосна, розмарин, шалфей, чабрец, чайное дерево, лайм
- **Дыхательные пути:** аир, эвкалипт, укроп, анис, лаванда, мята, сосна, пихта, шалфей
- **Кашель:** аир, анис, роза, эвкалипт, пихта, мята, розмарин, сосна, фенхель, чабрец
- **Насморк хронический:** кориандр, пихта, эвкалипт, лаванда, сосна, гвоздика, герань, лавр, мята, розмарин, шалфей
- **Восстановители нервной системы:** лаванда, роза, кипарис, розмарин, базилик

- **Раздражительность:** роза, кипарис, лаванда, бергамот, бигардия
- **Успокаивающие:** лаванда, кипарис, шалфей, анис, базилик, бергамот, мандарин, бигардия
- **Повышение умственной и физической активности:** герань, грейпфрут, лимон, лемонграсс, пачули, петитгрейн, сосна, эвкалипт



Основные правила ароматерапии:



- перед началом процедур необходимо провести тест на чувствительность;
- надо обратить внимание на запах;
- начинать с небольших количеств;
- ароматическая смесь должна состоять не более чем из пяти компонентов;
- эфирные масла могут увеличивать действие антибиотиков, либо наоборот;
- стоит менять эфирные масла, и делать перерыв между их использованием;
- натуральные эфирные масла имеют ровный, постепенный запах, который напомним Вам о растении.
- эфирные масла надо хранить в пузырьке из темного стекла, в прохладном темном помещении;
- эфирные масла огнеопасны



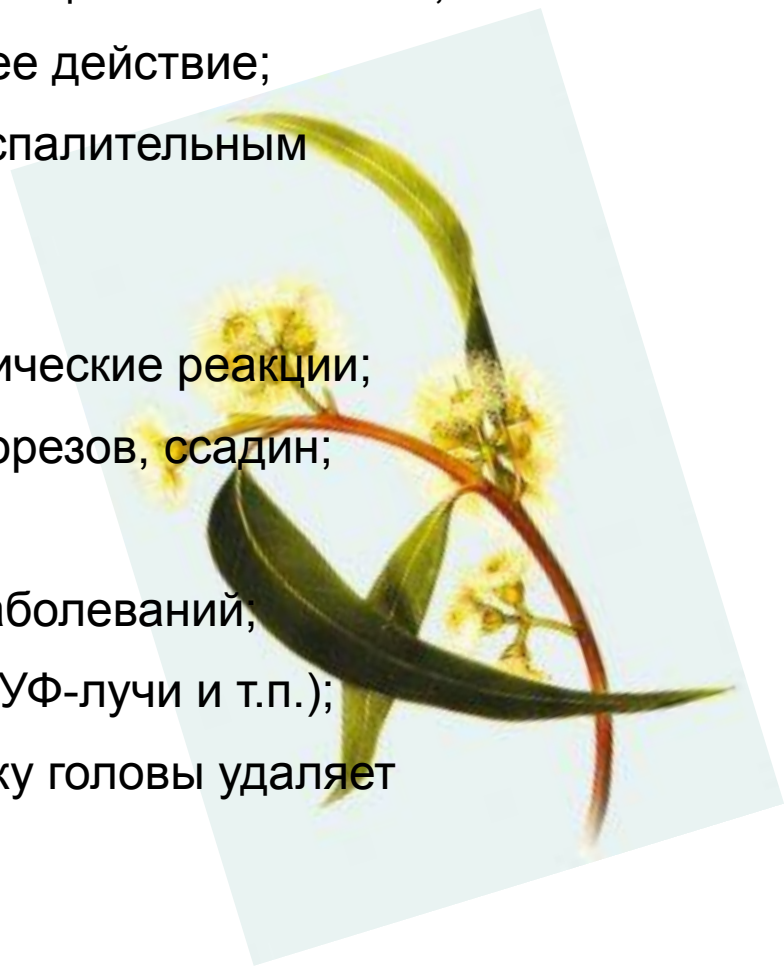
Эфирное масло эвкалипта.

- Эффективно при лечении простуды и кашля, других респираторных заболеваний.
- Отпугивает насекомых и смягчает действие их укусов.
- Жаропонижающее действие.
- Отхаркивающее и антисептическое действие.
- Антибактериальное действие
- В косметике - очищает кожу от угревой сыпи, усиливает регенерацию тканей кожи.



Эфирное масло чайного дерева.

- Обладает антисептическими и дезинфицирующими свойствами;
- Оказывает болеутоляющее и успокаивающее действие;
- Обладает антибактериальным и противовоспалительным воздействием;
- Излечивает различные заболевания кожи;
- Снимает раздражение, воспаление, аллергические реакции;
- Способствует заживлению ожогов, ранок, порезов, ссадин;
- Облегчает боль в суставах и мышцах;
- Предупреждает развитие онкологических заболеваний;
- Нейтрализует вредное воздействие среды (УФ-лучи и т.п.);
- Благоприятно воздействует на волосы и кожу головы удаляет перхоть.



Рекомендации по применению:



- При первом применении проводите пробу: возможно, у вас аллергия на тот или иной вид масла.

- Будьте осторожны: большинство аромасел требуется разбавлять.

- Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте аромасло сразу во всю банку с кремом или флакон с шампунем

- Учитывайте свойства аромасел и время суток.



Рекомендации по применению:



- Принимая аромамасла внутрь, выпивайте много воды.
- Тщательно изучайте, при каких недомоганиях применяется то или иное масло.



- Обратите внимание на то, что применение аромамасел не сочетается с приемом гомеопатических препаратов, т.к. они подавляют друг друга.
- Не превышайте дозировки.



Спасибо за внимание!

Спасибо за внимание!

