



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 аромасла?

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

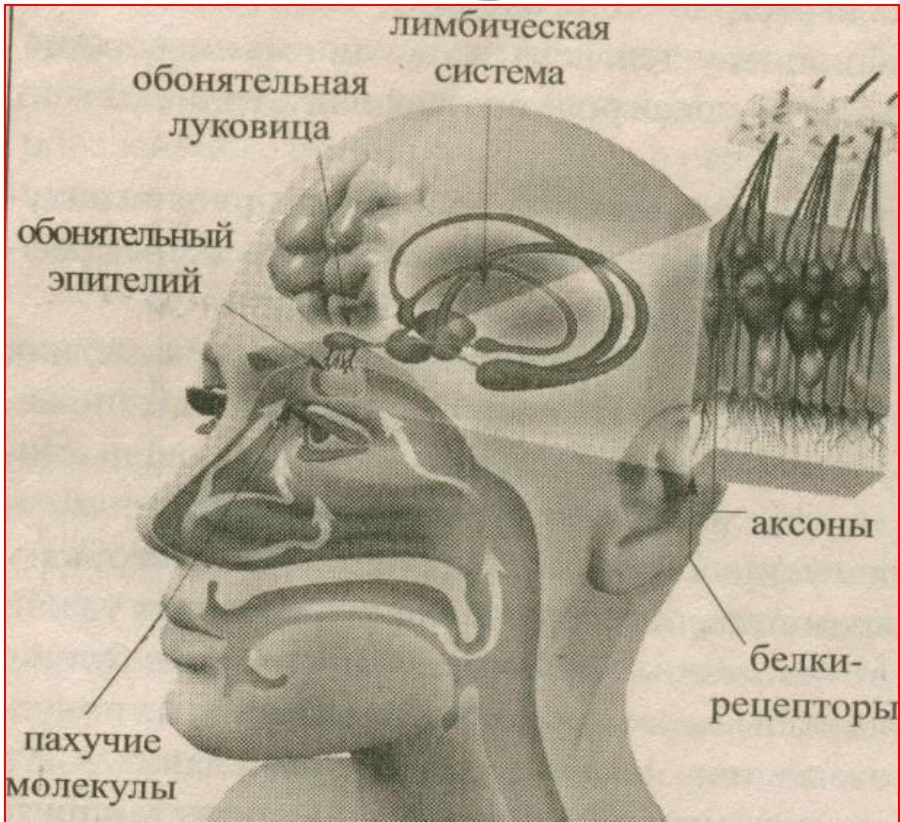


В эфирном экстракте растения содержится большое количество биологически активных веществ, его "жизненная сила".

Нос

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

ГОЛОВНОЙ
МОЗГ



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];
```

Покровные ткани

Дыхательная система

Опорно-двигательная
система

Пищеварительная система

Мочеполовая система

Кровообращение

Виды аромамасел:

- 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ антивирусное вещество ■ антисептик 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 одолевается 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 напомнит 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.