Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Оекская средняя общеобразовательная школа»

«Ароматерапия. Влияние запахов на общее состояние человека»

Выполнила: Бессонова Елена, обучающаяся 9 «А» класса
Руководитель: Шейман Ольга Владимировна, учитель биологии.

2019

Цель: выяснение положительного и отрицательного влияния запахов на организм человека. А также создание буклета «Влияние эфирных масел на эмоциональное состояние человека»

Проблема данного исследования состоит в том, что влияние ароматических масел на человека условно. Так как ароматерапия может нанести не только пользу, но и вред. Ведь у человека может быть индивидуальная непереносимость какого-нибудь вещества, содержащегося в эфирном масле.

Задачи:

1) изучить литературу по ароматерапии;
2) провести анкетирование среди учащихся 8-9 классов МОУ ИРМО “Оекская СОШ”;
3) определить влияние запахов на самочувствие человека.
4) Создать буклет «Влияние эфирных масел на эмоцмональное состояние человека».

ГИПОТЕЗА предположим, что если регулярно в домашних условиях и в классе правильно использовать аромамасла, то психологическое и физическое состояние школьников значительно улучшится.

Предмет исследования:

влияние ароматических веществ на состояние человека.

Объект исследования:

эфирные масла.

Арома́т — приятный запах.

Такое название запаха подразумевает дополнительную, эмоциональную характеристику.

Аро́матерапи́я — разновидность альтернативной медицине, в которой используются полезные свойства растительных эфирных масел.

Эфи́рные масла — летучие, с характерным сильным запахом и вкусом, маслоподобные (маслянистые), нерастворимые в воде, в основном бесцветные или слабо окрашенные жидкости.

Влияние запахов на организм человека

Мы живем в мире самых разнообразных запахов. Человек способен научиться распознавать до 4000 различных запахов, а наиболее чувствительные к ним люди – более 10 тысяч

Все знают, что обонятельные стимулы могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие. Поэтому человек сознательно старается окружить себя приятными запахами и избегает дурных.

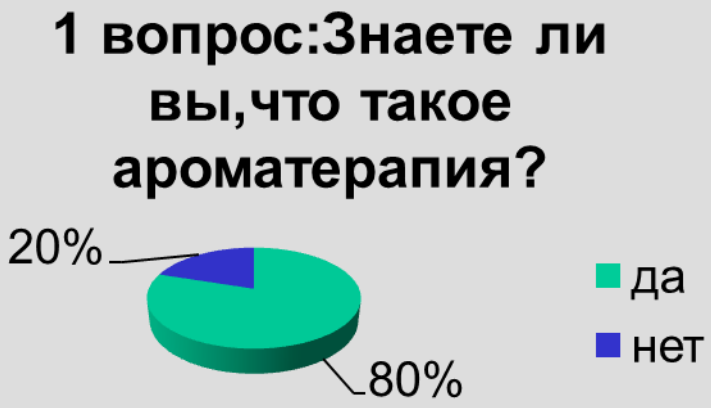
- 70% эфирных масел быстро устраняют дефекты кожи после ожогов
- 65% обладают обезболивающим действием;
- 60% благотворно влияют на состояние органов дыхания;
- 50% нормализуют состояние органов кровообращения;
- 40% целебно воздействуют на систему пищеварения;
- 40% восстанавливают здоровье выделительных систем организма;
- 30% очищают организм от шлаков, нейтрализуют яды;
- 30% масел повышают активность иммунной защиты организма;
- 30% оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма.

Классификация запахов

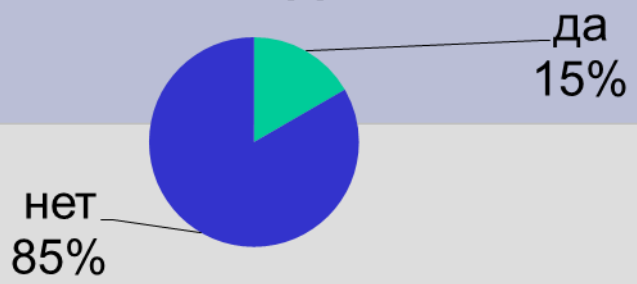
— камфорный (камфора);
— мускусный (пентадеканолактан);
— цветочный (фенилметилэтилкарби-нол);
— мятный (ментол);
— эфирный (дихлорэтилен);
— едкий, острый (муравьиная кислота);
— гнилостный (бутилмеркаптан).

Анкетирование обучающихся 8-х и 9-х классов

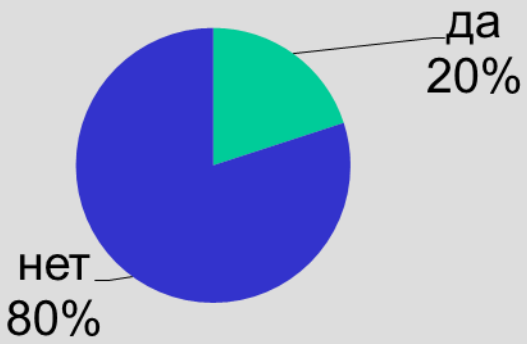
Результаты анкетирования «Что мы знаем о ароматерапии?»



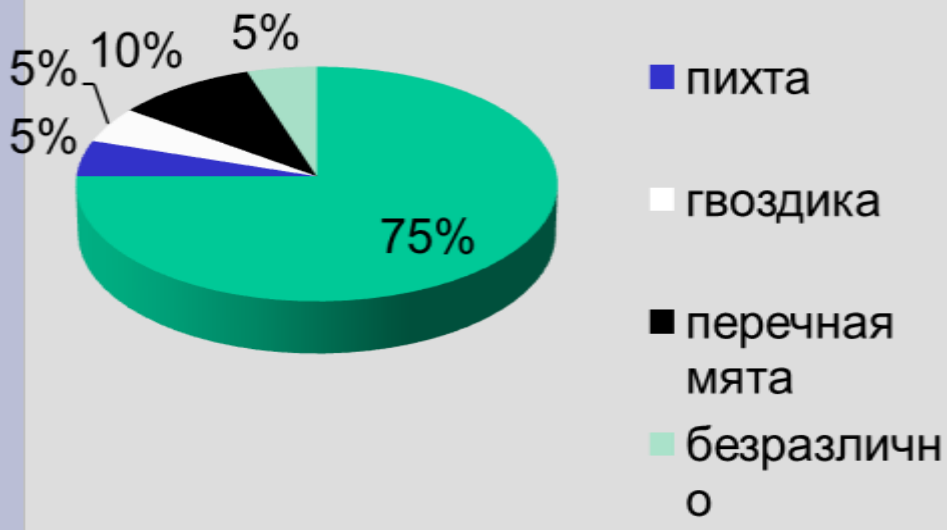
3 вопрос:
Пользуетесь ли вы маслами дома?



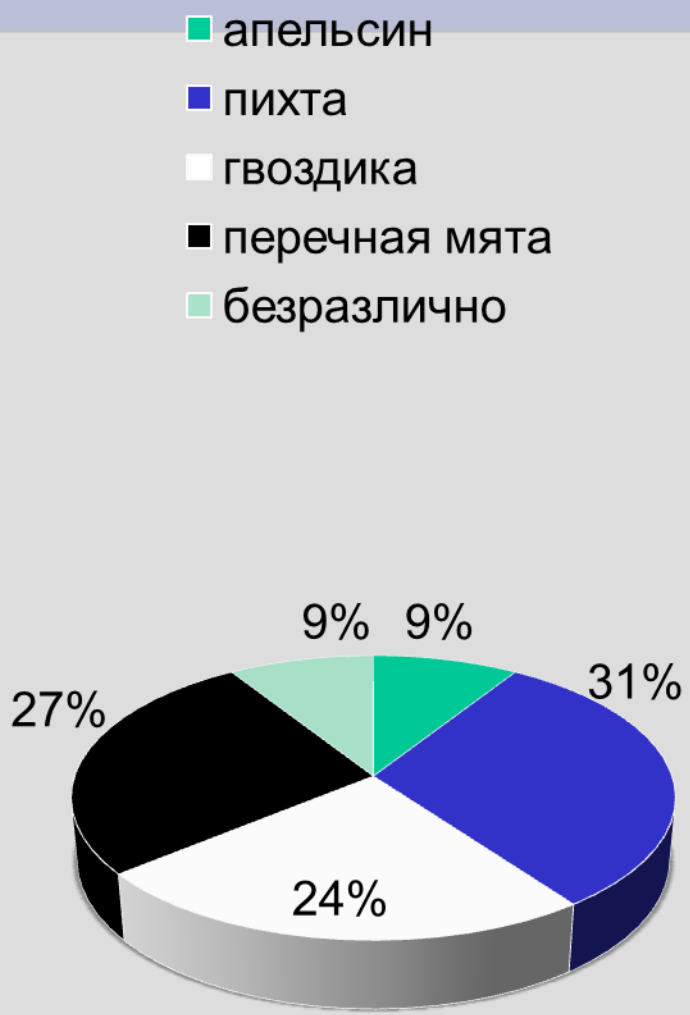
4 вопрос:
Используете ли вы масла для лечения?



5 вопрос: Какой аромат вам понравился?



6 вопрос: Какой аромат вам не понравился?



Обработав результаты, мы пришли к выводу, что:

80% обучающихся знают , что такое ароматерапия;

80% - знают , что такое эфирные масла;

85% - не используют эфирные масла в домашних условиях;

80% - не используют эфирные масла в лечебных целях;

75% обучающимся понравилось эфирное масло <<Апельсин>>;

10% - понравилось эфирное масло <<Пихта>>;

25% -понравилось эфирное масло <<Перечная мята>>;

20%-понравилось эфирное масло <<Гвоздика>>.

Конференция п.Хомутово <<Знакомство с ароматерапией и эфирными маслами>>

Использовать ароматерапию в школе можно индивидуально: с применением аромакулонов, аромаплатков, аромабежутерии и нанесением эфирных масел на одежду.

В классных комнатах, особенно в период выполнения контрольных работ, для повышения интереса к обучению, ускорения процессов запоминания, сосредоточения, повышения концентрации внимания помогут ароматы *базилика, размарина, мелиссы, чебреца, розы*.

Для уменьшения усталости, снижения утомляемости могут быть полезны *ароматы корицы, мяты, гвоздики, бергамота, сосны, лимона*, наполняющие классы и коридоры школы во время перемен.

Выводы

1. нами была изучена литература по данной теме
2. проведя исследование, выяснили, что 80% обучающихся 8-9 классов МОУ ИРМО “Оексая СОШ” знают, что такое ароматерапия и эфирные масла, но при этом не используют их.
3. выяснили положительное и отрицательное влияние запахов на организм человека.
4. создали буклет «Влияние эфирных масел на эмоциональное состояние человека»

В результате проведенного исследования мы сделали вывод, что использование эфирных масел благотворно влияет на организм человека, если они используются в меру и по назначению. Многие эфирные масла оказывают лечебное влияние на человека, способствуют улучшению настроения и самочувствия.

Результат проектной работы «Создание буклета»

Спасибо за внимание!