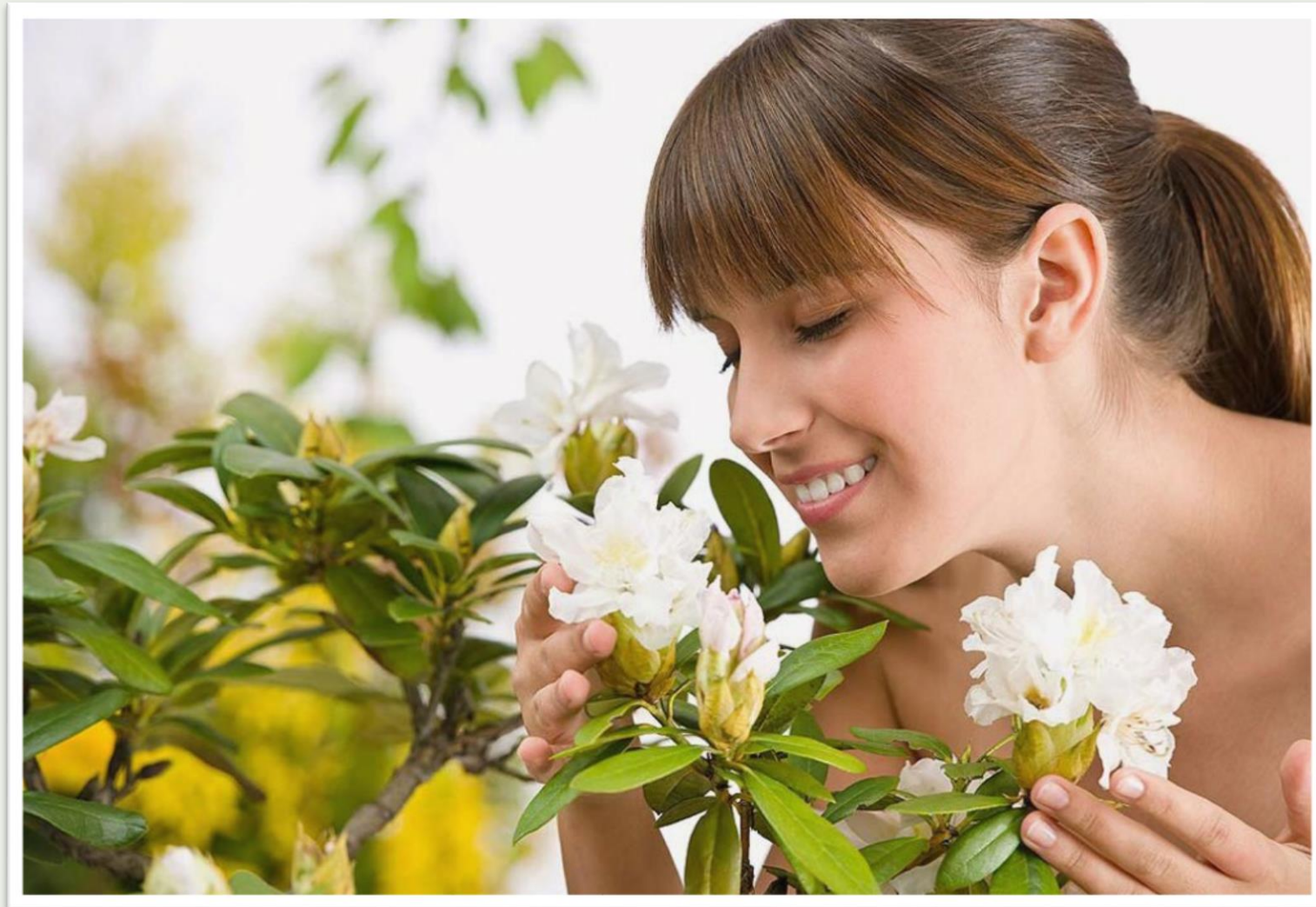


ХИМИЯ АРОМАТОВ. ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ АРОМАТЕРАПИИ

Автор проекта: Мильцына Юлия,
учащаяся 10 «Б» класса



Влияние ароматов эфирных масел на человека





ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

рассмотреть влияние эфирных масел на способность улучшать концентрацию внимания и памяти и создать индивидуальную композицию из эфирных масел.

Задачи проекта. 1 часть

- ознакомиться со свойствами эфирных масел и изучить механизм их действия на человека;
- исследовать осведомлённость одноклассников об эфирных маслах;
- узнать какие эфирные масла способны улучшить концентрацию внимания и памяти;
- провести ароматестирование и эксперимент;

Задачи проекта. 2 часть

- изучить и апробировать способы получения экологически чистых эфирных масел;
- проверить качество эфирных масел фабричного производства;
- создать индивидуальную композицию из эфирных масел;
- создать информационный буклет;
- сформировать представление учащихся об эфирных маслах.



ГИПОТЕЗА:

потенцирующее действие различных видов эфирных масел в составе единой композиции, могут оказывать влияние на способность улучшать концентрацию внимания и памяти.

Теоретическая часть проекта

- ознакомилась с физическими и химическими свойствами эфирных масел;
- изучила механизм действия ароматов эфирных масел на человека;
- узнала о различных способах ароматического воздействия;
- узнала о проблемах и перспективах развития ароматерапии;
- узнала об экологическом значении ароматерапии в наши дни.



ЭФИРНЫЕ МАСЛА

1. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ТАКОЕ АРОМАТЕРАПИЯ?

- Да
- Нет
- Частично

2. ХОТЕЛИ ВЫ БЫ РАСШИРИТЬ СВОИ ПОЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ АРОМАТЕРАПИИ?

- Да
- Нет

3. ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИ ВЫ ЭФИРНЫЕ МАСЛА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

- Да
- Нет
- Иногда

4. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ О ВЛИЯНИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА?

- Да
- Нет

5. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ РАССЯЛЕННОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ?

- Да
- Нет
- Иногда

6. ВЕРИТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ЭФИРНЫЕ МАСЛА МОГУТ УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ПОВЫСИТЬ РАБОСПОСОБНОСТЬ?

- Да
- Нет
- Не знаю

7. КАКИМ АРОМАТАМ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ВЫ ОТДАЛИ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?

- Цветочные (роза, жасмин)
- Пряные (базилик, розмарин)
- Восточные (мускатный орех, дикий апельсин)

8. МОЖНО ЛИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПОЛУЧИТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

- Да
- Нет
- Не знаю

9. ВАША КОЖА СКЛОННА К АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ?

- Да
- Нет
- Иногда

10. ХОТЕЛИ ВЫ БЫ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ?

- Да
- Нет

Ф.И. _____

Телефон _____



Необходимо выбрать только один вариант ответа.
СПАСИБО! Что вы стали участником моего соцопроса.

Анализ анкетного материала

Знаете ли вы о влиянии эфирных масел на психо-эмоциональное состояние человека?

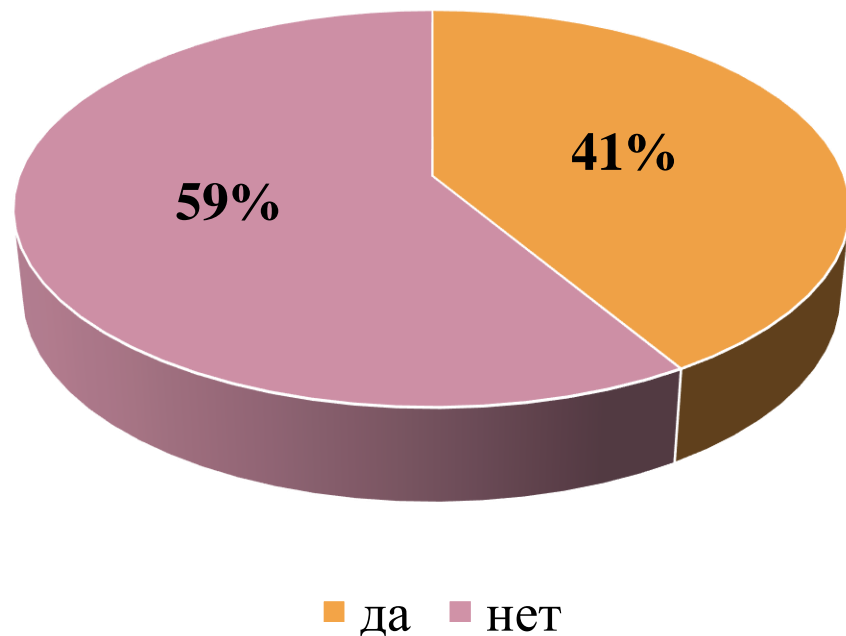


Диаграмма 1.

Хотели бы вы расширить свои познания в области ароматерапии?

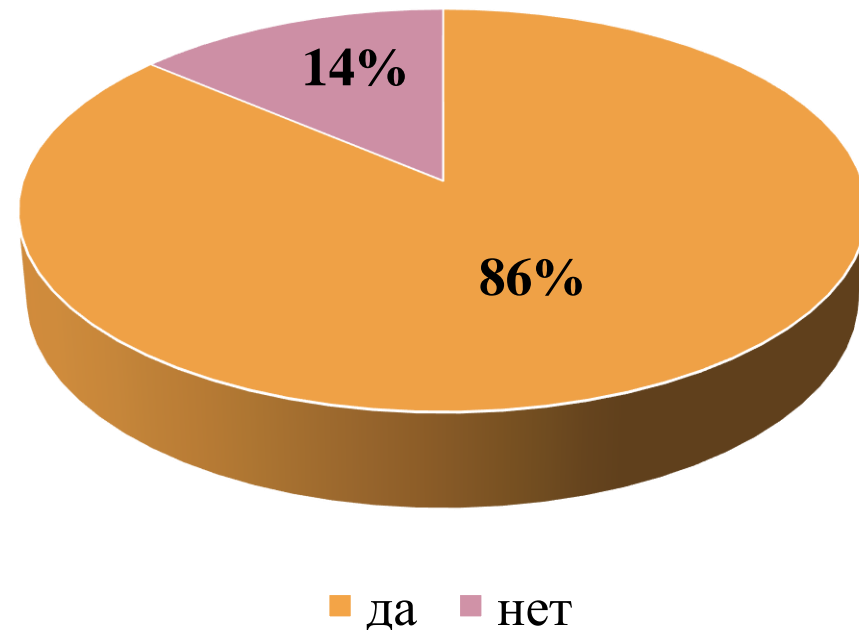
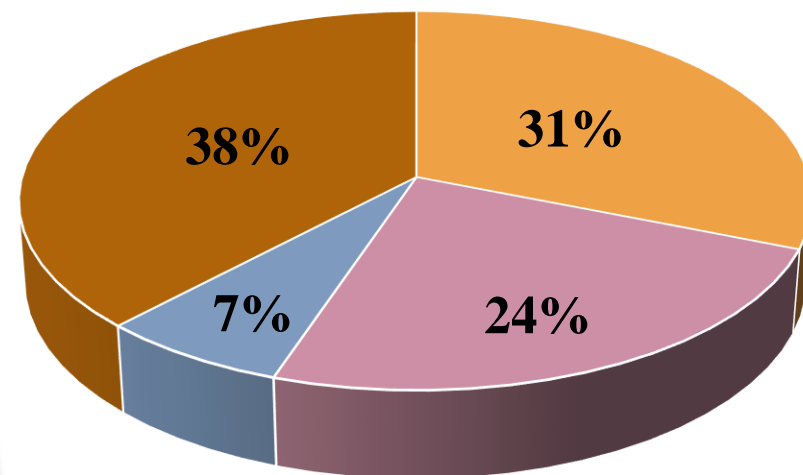


Диаграмма 2.

Проведение ароматестирования



Самый популярный аромат эфирных масел среди старшеклассников



■ иланг-иланг

■ лаванда

■ ладан

■ мята

Проведение эксперимента по методу Рохлова В.С.

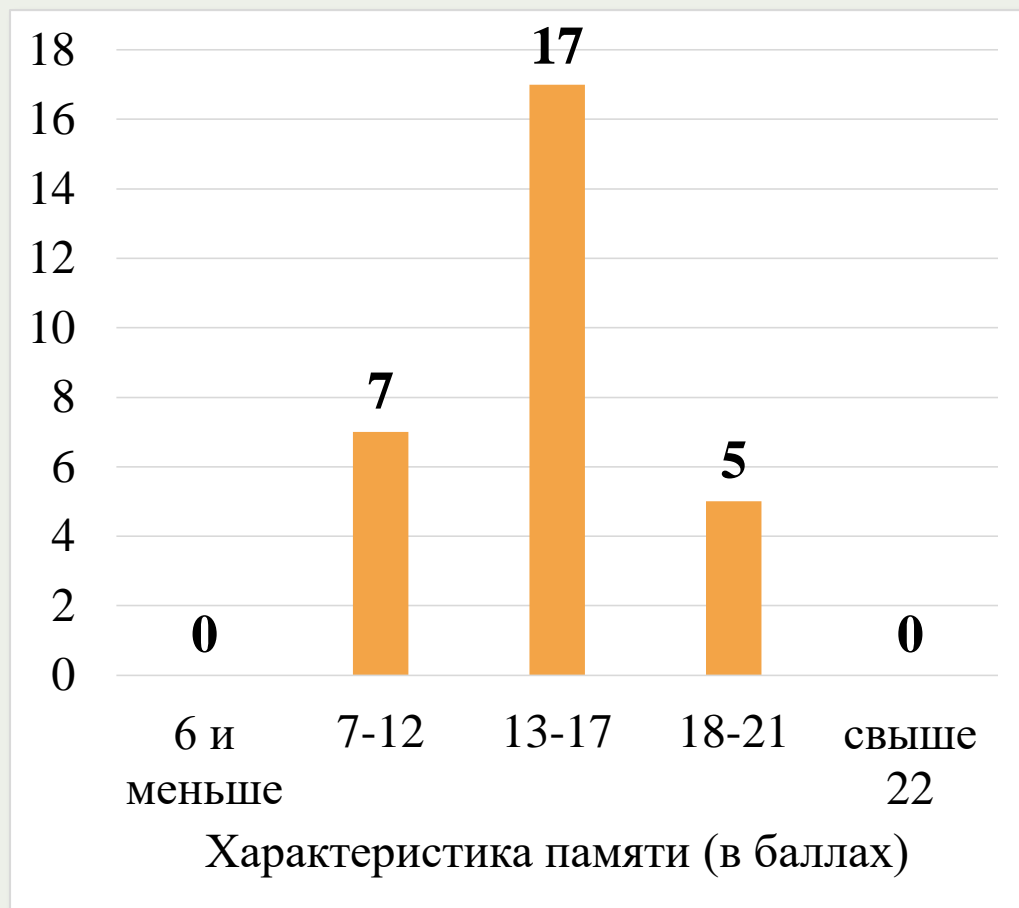


Диаграмма 1.

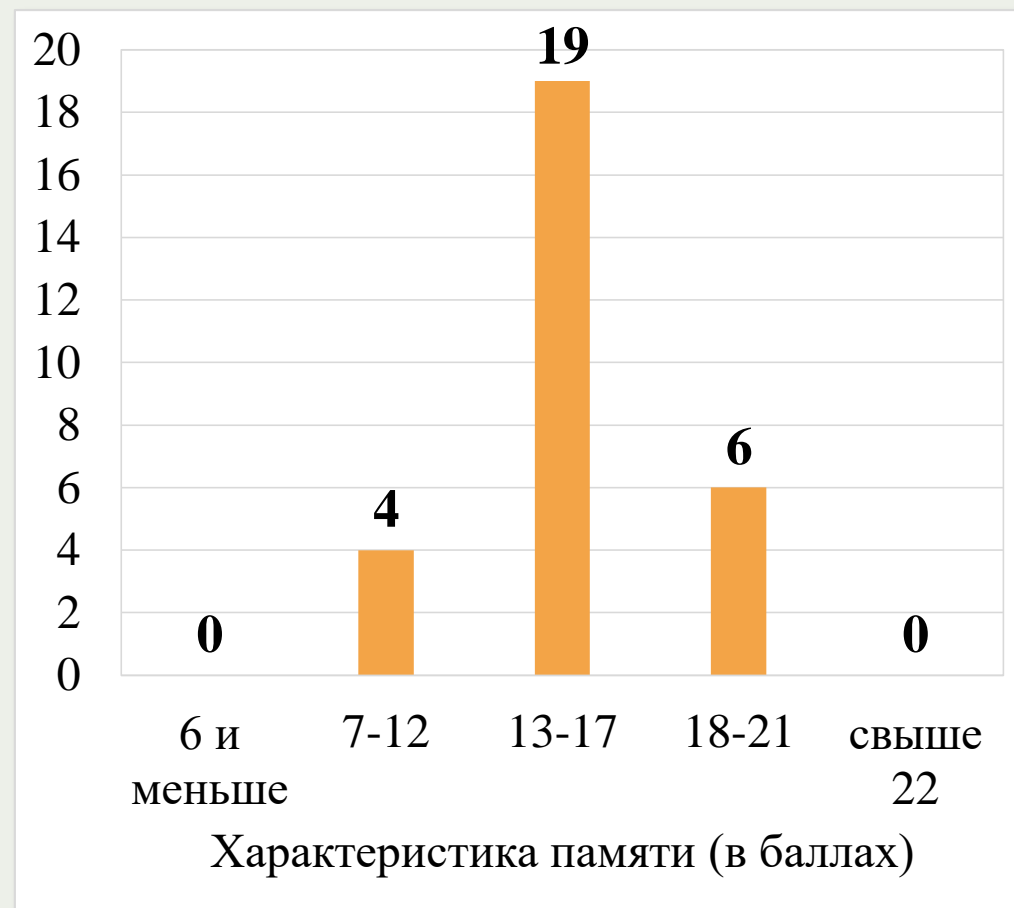


Диаграмма 2.

Получение эфирных масел методом мацерации



Получение эфирных масел методом анфлеранжа

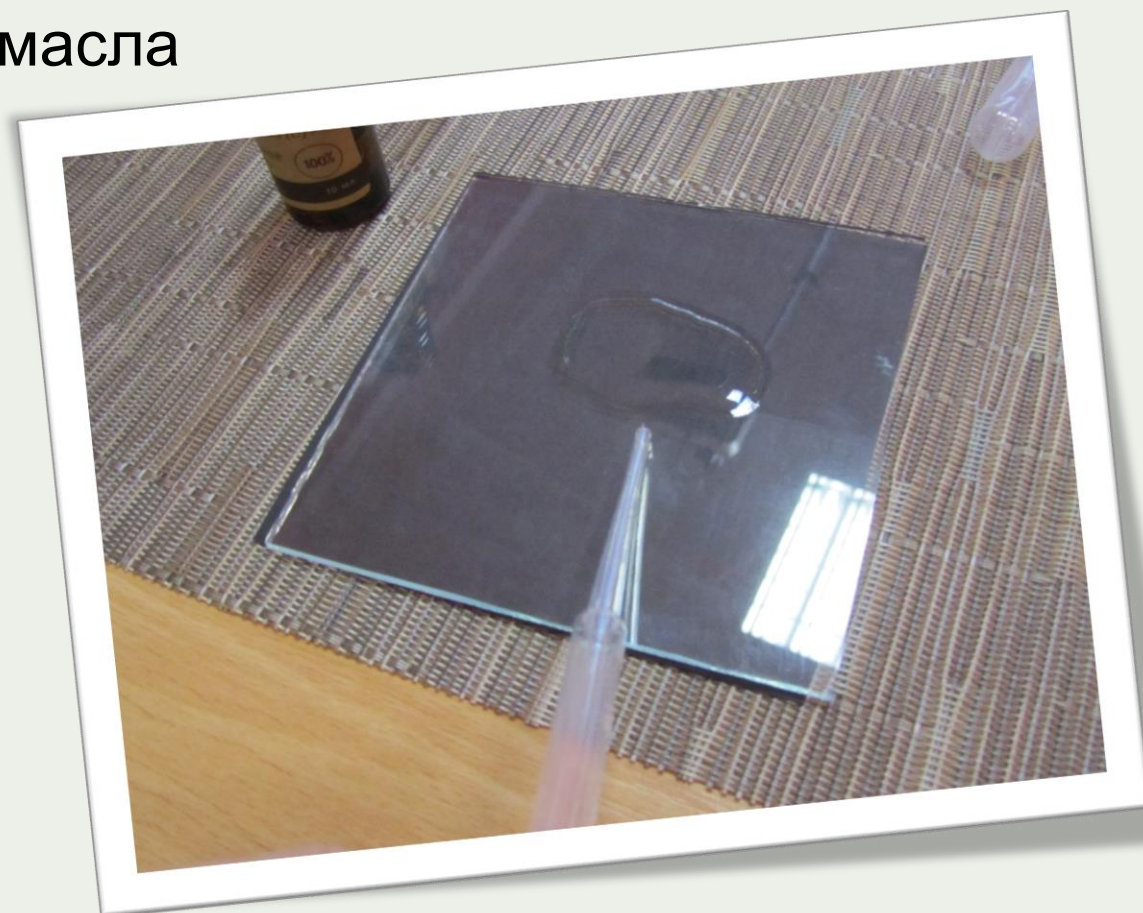


Получение эфирных масел методом прессования

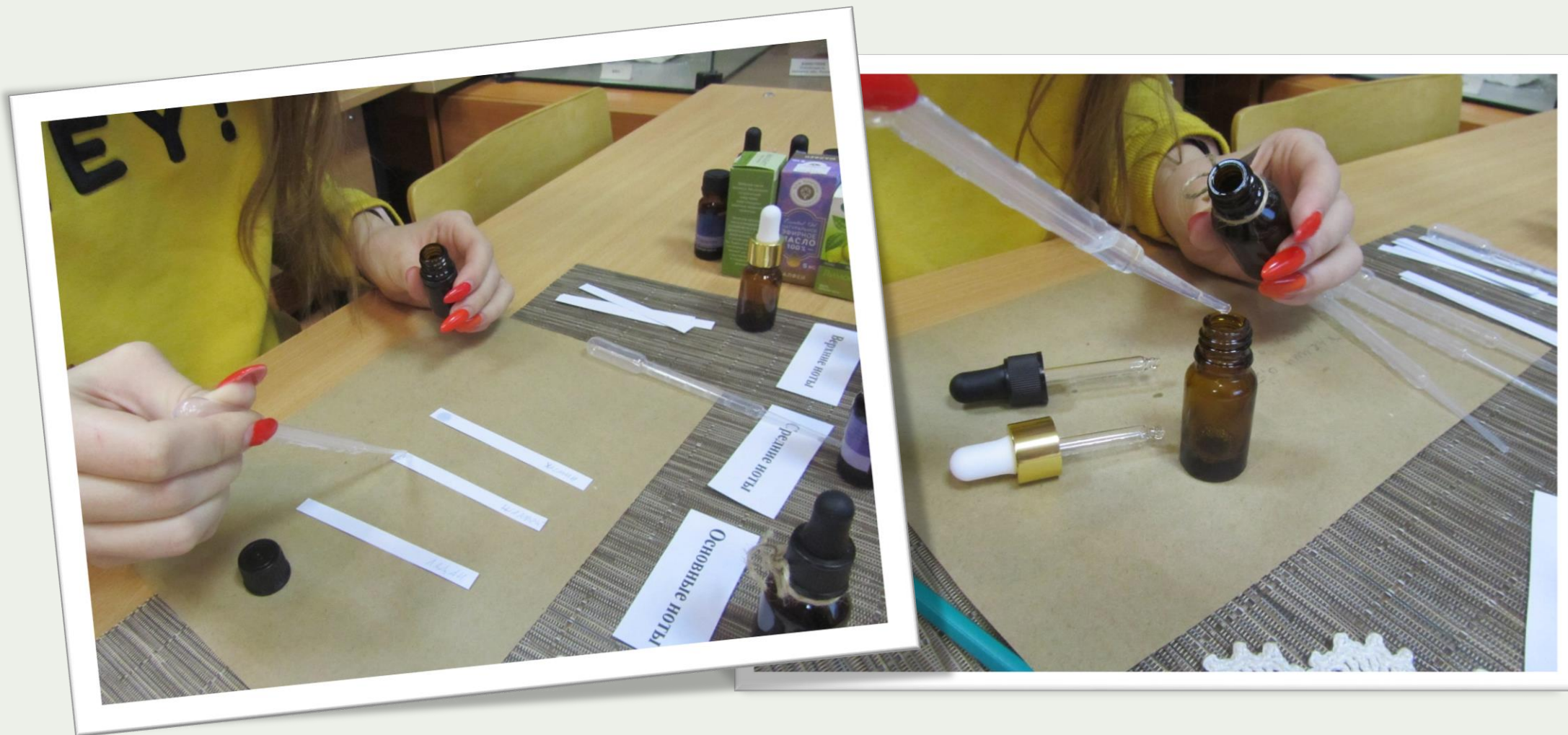


Проверка качества эфирных масел

- Определение чистоты эфирного масла
- Определение примеси жирного масла
- Тест на испаряемость
- Дерматологический тест
- Тест на кислотность



Процесс создания индивидуального аромата



Процесс создания индивидуального аромата





Как улучшить концентрацию внимания и памяти у старшеклассников во время экзаменов?



Натуральные ароматические вещества в составе эфирных масел - лучшие компаньоны школьников, студентов родителей и учителей время учебных испытаний.

Без паники!

"Кто напуган - наполовину побит", - говорил великий полководец Суворов солдатам перед сражением. Экзамен - маленькая битва, победить в которой часто мешают страхи, тревоги, волнения. Купировать подобные состояния можно, вдыхая ароматы: **апельсина, базилика, вербены, герани, имбиря, пачули, сандала, эвкалипта.**

Если память подводит

Часто учащимся перед ответственными тестами и собеседованиями кажется, что они ничего не могут запомнить, материала слишком много, а прочитанное и заученное улетучивается из головы. Для стимуляции запоминания больших объёмов информации используйте в помещении, где вы занимаетесь, аромадиффузер с эфирными маслами **розмарина, лимона, базилика, вербены, мяты, эвкалипта.**

Избегайте переутомления

Во время экзаменов очень важно соблюдать режим сна, правильно питаться, дышать свежим воздухом. Не стоит сидеть за учебниками ночью, накопленная усталость подведёт в самый важный момент. Сходите на вечернюю прогулку, а после примите расслабляющую ванну с эфирными маслами **лаванды, мелиссы, герани, ромашки.** Здоровый аппетит помогут поддержать **имбирь, душица, кардамон, мускатный орех, бергамот.**

Экзамены на носу?

С какими же эфирными маслами стоит "подружиться" всем жаждающим знаний?



Рекомендации по применению эфирных масел:

- Перед началом использования обязательным шагом является проверка эфирного масла на индивидуальную переносимость и аллергические реакции.
- При выборе масла стоит ознакомиться с инструкцией и противопоказаниями при некоторых заболеваниях.
- В начале использования эфирных масел обязательно начинать с малых дозировок и времени воздействия на организм.
- Избегайте попадания эфирных масел в глаза.
- Нельзя допускать длительной стимуляции эфирными маслами. Это может привести к обратному эффекту - угнетению нервной системы и апатии.

Способы применения эфирных масел:

- ароматическая ванна (снижение стресса и напряжения);
- массаж (улучшение состояния кожи);
- ингаляция (прекрасное средство от гриппа, бронхита, стоматита);
- компресс (для снятия боли в суставах, спине и мягких тканях);
- аромалампа и аромакамень (для ароматизации закрытых помещений и ароматерапии);
- аромакулон (для защиты организма от гриппа в общественных местах).

Заключение

- познакомилась с эфирными маслами, которые оказывают влияние на способность улучшать концентрацию внимания и памяти;
- апробировала отдельные методы получения эфирных масел и научилась определять качество эфирных масел;
- познакомилась с алгоритмом создания ароматических композиций и узнала о правильном сочетании эфирных масел;
- мои одноклассники заинтересовались данной темой, т.к. были затронуты актуальные для них вопросы.