

Мастер-класс

Сметаниной Светланы
Александровны учителя
начальных классов МОУ
СОШ №54



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



«Телескопчик»



Проверь себя!



8 — 10 баллов — Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 — 7 баллов — Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и менее баллов — Не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

Музыкаоздоровление



Уменьшение раздражительности	Бах. Кантата №2 Бетховен «Лунная соната»
Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	Шопен «Мазурка» Штраус Вальсы
Общее успокоение, умиротворение	Шуберт «Аве Мария» Шопен «Ноктюрн»
Уменьшение эмоционального напряжения	Моцарт «Дон Жуан» Лист «Венгерская рапсодия» №1









Ароматерапия-
профилактический и
оздоровительный способ
поддержания хорошей психо –
эмоциональной и физической
нормы

Какие масла вам необходимы

Антидепрессанты	бергамот, ромашка, жасмин
Антисептики	эвкалипт, можжевельник, лимон
Болеутоляющие	мята, чайное дерево
Отхаркивающие	кедр, базилик, эвкалипт
Противовоспалительные	мята, роза, ромашка, розмарин
Успокаивающее	иланг-иланг, сандал, розмарин
Стимулирующие работу мозга	эвкалипт, чайное дерево, лимон

Методы применения ароматерапии

Диффузор

(устройство для распыления масла в воздухе)

Аромалампа

(аромасвечи, аромапалочки, аромамедальоны)



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

Аэрофитомодуль - это набор определенных растений, способных поддерживать здоровый микроклимат нашего городского жилища.



Растения - целители

- Циперус – освежает воздух
- Алоэ – поглощает формальдегид
- Фигус Бенджамина –
уравновешивает эмоции
- Гибискус- успокаивает нервы
- Герань – убивает микробы
- Хлорофитум – очищает воздух от
ПЫЛИ

ЖИТЬ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ.

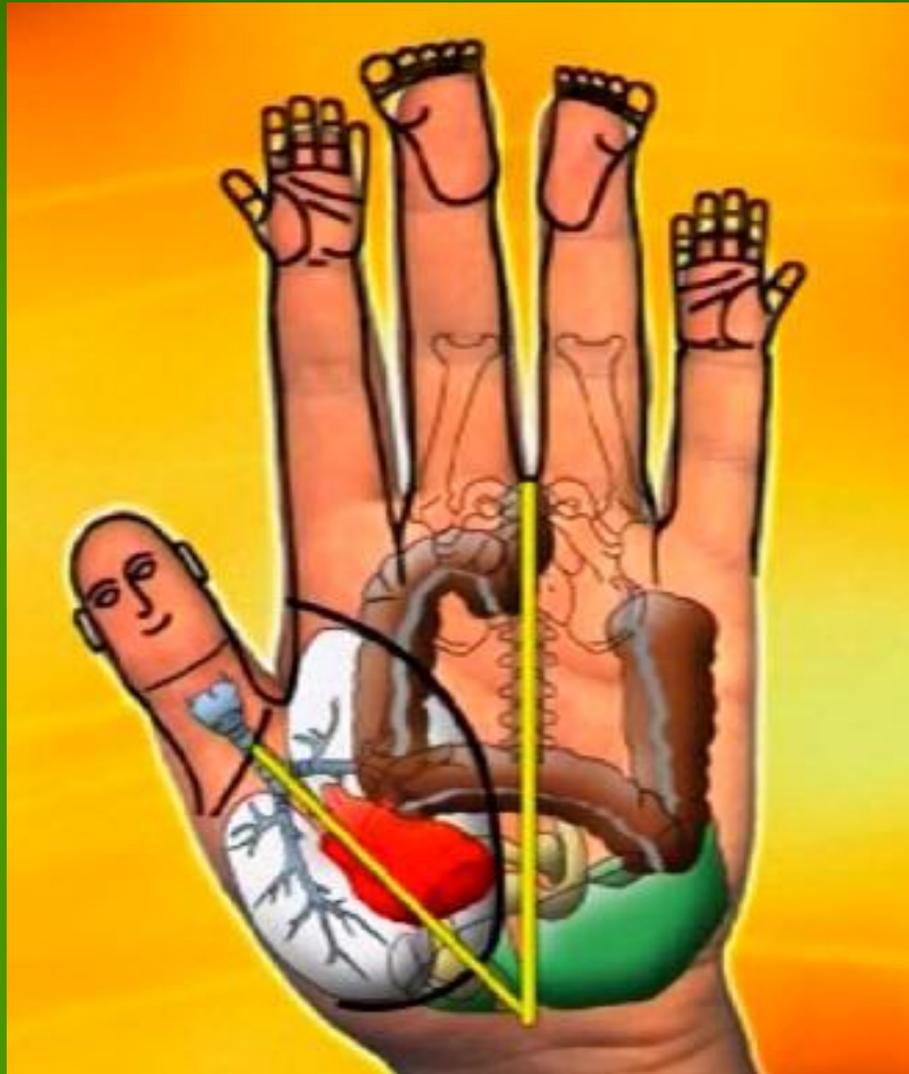
А. Франс



**Су Джок терапия –
метод лечения воздействием на кисть
и стопу, наилучший способ
самопомощи**

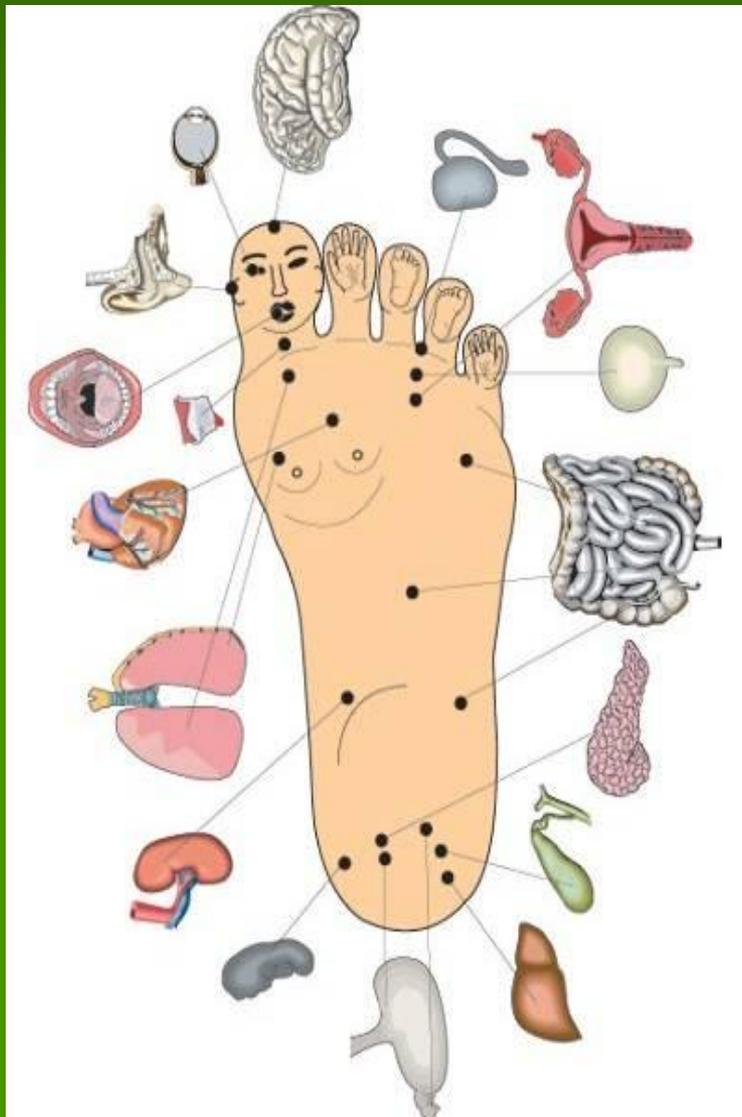
- **Высокая эффективность**
- **Безопасность**
- **Универсальность**
- **Доступность**

Принцип: сбалансированность энергии человека



ДЖОК

Су



Массажеры Су Джок



Сенсорная тропа



«Корень силы – в
ступнях,
Развитие ее – в ногах,
средоточие – в пояснице,
Выявление – в пальцах
рук»
Китайская мудрость



Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!