**Методическая разработка**

**Урок «Ароматы в нашей жизни»**

**Цель:** Определение влияния ароматов на психоэмоциональное состояние человека.

**Задачи:** 1. Расширить представления старшеклассников о влиянии ароматов на здоровье человека.

2. Исследовать влияние ароматов на психоэмоциональное состояние человека посредством эксперимента.

3. Установить связь запаха с эмоциональным состоянием человека.

4. Развивать стремление учащихся к здоровому образу жизни.

**Форма работы:** групповая.

**Методы:** 1. иллюстративный;

2. поисково-исследовательский.

**Оборудование**: компьютер, проектор, экран, набор ароматических масел, бумага, фломастеры, карандаши.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание работы** | **Примечание** |
| **Психолог**. Тема нашего занятия – «Ароматы в нашей жизни», и следующая его часть посвящена исследованию влияния запахов на эмоциональное состояние человека. А как вы думаете, зависит ли наше настроение, самочувствие от ароматов, которые мы вдыхаем? Приведите примеры.  Как мы знаем, восприятие запаха – это сложный процесс, в основе которого лежит рефлекторная дуга. Запах дают химические вещества - эфиры. Они воспринимаются рецепторами, с помощью которых информация о запахе попадает в ЦНС, в кору головного мозга, в центр обоняния. Далее следует реакция: приятный запах или нет, опасный или привлекательный и т.д. И даже память о запахе может вызвать определенные ассоциации. Например, какие ассоциации у вас возникают при вдыхании аромата мандарина? Какие переживания вызывает у вас запах пота? А о чем вам напоминает запах чабреца, душицы?  Давайте теперь рассмотрим, как же влияют запахи на наше психоэмоциональное состояние.  Я приглашаю одного из вас выйти и встать напротив ребят. Сейчас я дам вам понюхать два запаха. Ваша задача – вдыхая аромат, отследить возникающие чувства, ощущения в теле.  Класс в это время наблюдает за проявлениями реакции на запахи (что происходит с мимикой).  Да, действительно, ароматы, которые мы вдыхаем, могут оказывать как негативное, так и позитивное воздействие на организм человека, на его психику. В современной медицине, как и в давние времена, используют запахи для ароматерапии. По-разному влияя на организм, аромат может улучшить настроение или, наоборот, ввести человека в состояние депрессии, повысить тонус или снизить работоспособность. Наше сознание может не заметить тот или иной аромат (настолько тонка структура эфира), но реагируем мы на него всегда. Поэтому те, кто заботится о своем здоровье, не станут вдыхать запахи клея, газов, влияющих на психическое состояние, а в высокой концентрации – приводящее к смерти.  Ароматы, проникая через кожу и обонятельные рецепторы, способны вызвать в нашей памяти воспоминания, ассоциации. Мы эмоционально реагируем на запахи. И чтобы убедиться в этом, мы с вами проведем эксперимент.  Разделитесь, пожалуйста, на микрогруппы, по 4-5 человек в каждой. Каждая группа получит определенный аромат.  **Шаг 1**. Каждый из вас понюхает этот запах (а чтобы восприятие запаха было верным и полным, мы рукой помогаем потоку ароматного воздуха проникнуть в нос). Одной из реакций на запах будут ассоциации. Запишите их. Отследите свои чувства, возникшие при вдыхании запаха. Время работы – 2 минуты. Затем в течение 1 минуты вы поделитесь своими ассоциациями и впечатлениями в группе. Сделайте вывод о влиянии запаха на ваше эмоциональное состояние.  **Шаг 2**. А теперь вам предлагается нарисовать групповой образ аромата, который вы вдыхали. Конечно, он будет наполнен вашими ассоциациями и эмоциями, которые я предлагаю вам тоже отобразить в своем рисунке. На эту работу вам отводится 10 минут. Когда будете готовы, расскажите всем нам о своем аромате и сопутствующих ему переживаниях.  … Итак, как мы убедились, ароматы, которые мы вдыхаем, оказывают влияние на наш мозг, на наше физиологическое и психоэмоциональное состояние. Вы узнали, как можно управлять своим настроением с помощью запахов, научились правильно работать с эфирными маслами. Применяйте в жизни полученные знания и будьте здоровы! | Учащиеся выдвигают версии, приводят примеры.  На экране – слайд с рисунком рефлекторной дуги.  Слайды с мандаринами, затем – вид степи. Ученики приводят ассоциации.  Добровольцу предлагается последовательно неприятный и приятный запахи.  Ученик чувствует запахи, делится впечатлениями; класс наблюдает за мимикой.  Класс делится на группы; в центр стола ставится носитель запаха эфирного масла (для каждой группы свой);  все поочередно вдыхают ароматы, записывают 2-3 ассоциации, делятся эмоциями; затем создают групповой образ аромата.  Группа показывает рисунок, представитель от группы дает пояснения, класс делится откликами на образ. |