Nauczyciel- mgr Natalia Kołc 28.05.2020

Pomoce nauczyciela-Agata Jońca, Magdalena Krasowska

Grupa II

Zalecenia dla wychowanków do pracy w domu.

**Aromaterapia plus relaksacja , czyli przyjemne z pożytecznym**

Aromaterapia rozumiana jest jako terapia przez zapach. Ważny jest efekt odprężenia i zrelaksowania. W tym celu wykorzystuje się naturalne olejki eteryczne. Możemy też wykorzystywać olejki do stymulacji przez dotyk podczas masażu. Zalecane olejki to : olejki cytrynowe, rozmarynowe lub w przypadku relaksacji (olejki lawendowe, rumiankowe). Można też użyć olejku melisowego, rumiankowego, sosnowego i lawendowego, rozmarynowego i tymiankowego,.

**Co jest więc potrzebne do domowej aromaterapii?**

Niezbędny będzie odpowiedni sprzęt w postaci kominka do aromaterapii. Działanie kominka jest proste – płomień świecy podgrzewa od dołu miseczkę z olejkiem aromaterapeutycznym, który, delikatnie parujący, wdychamy. Należy pamiętać, by w naczyniu umieścić właściwą mieszankę – nigdy sam olejek (będzie zbyt stężony i może działać drażniąco). Olejek do aromaterapii najlepiej wymieszać z wodą w proporcji: 4 krople na 150 ml wody. Sesja domowej aromaterapii powinna trwać około godziny – to czas, w którym należy się całkowicie odprężyć i "dać działać" olejkom. Możemy też dołączyć do tego domową relaksację przy muzyce.

**Jak ją wykonać?**

Dziecko leży na plecach, w wygodnej pozycji. Rodzic masuje dłonie dziecka poprzez rysowanie palcem w wewnętrznej stronie dłoni, później przechodzi na grzbietową stronę – wykonuje głaskanie, rozcieranie, ponowne głaskanie, na końcu wraca do wewnętrznej części – gdzie robi głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie.



Bibliografia

Aromaterapia jako wspomaganie w psychopedagogice. Autorstwa: A. Hłobił i I. Piecuch.

http://www. akademia-zdrowia-i-urody.html

<http://www.,wykonaj-to-sam.htm>