

ГУО «Вилейский районный центр дополнительного образования
детей и молодежи»

Мастер-класс

«Ароматическое саше»



Составитель:
Сухан Н.А.,
педагог дополнительного
образования



Вилейка

Цель: научить учащихся создавать ароматическое саше из душистых растений.

Задачи:

- Познакомить с технологией изготовления саше.
- Научить поэтапному изготовлению саше.
- Формировать интерес к эстетическому оформлению изделия.
- Формировать навыки бережного отношения к природе и своему здоровью, посредством накопления знаний о лекарственных растениях УОУ.
- Демонстрация брошюры «Ароматерапия своими руками», готовых изделий.

Место проведения: ГУО «Вилейский районный центр дополнительного образования детей и молодежи».

Участники: учащиеся кружков эколого-биологического профиля.

Материалы и инструменты: растительный материал – душистые высушенные травы, мешочки из ткани, ленточки, декоративные элементы, посуда для смешивания трав, ложка, эфирные масла.



Наглядные пособия: мультимедийная презентация, готовые работы, буклеты.

План мастер-класса

Название этапа	Вид деятельности	Продолжительность
Организационный этап	Введение в тему.	3 минуты
	Проверка материалов и инструментов.	0,5 минут
	Повторение правил техники безопасности.	0,5 минут
Основной этап	Знакомство с технологией изготовления ароматического саше.	3 минуты
	Поэтапное выполнение работы.	33 минут
Заключительный этап	Заключительный этап. Рефлексия.	5 минут
Общая продолжительность		45 минут

Конспект мастер-класса

Организационный этап

Введение в тему

Педагог:

Ароматические мешочки (саше) – это простой способ ароматизировать окружающее нас пространство, комнату, ванную, шкаф или машину. Заполняют ароматными травами, веточками (можжевельник, например), лепестками и даже специями. Также добавляют ароматические масла, они помогают удержать запах дольше и делают его насыщенным.

Применение саше:

Чаще всего применяют саше в шкафах с одеждой, тогда белье будет прекрасно пахнуть весной. Подушечку или мешочек можно просто положить на полочку, а мешочек подвязать к вешалке.

Наши предки считали, что травяные саше – это защитные предметы, которые охраняют дом от злых и плохих людей, а также духов. Считали, даже, что они могут нейтрализовать ссоры в семье.

Если мешочек висит в спальне, то он также способствует расслаблению, релаксации и нормализации сна.

Ароматическое саше – это небольшая изящная подушечка или мешочек, наполненные сухими ароматными травами и лепестками, слегка пропитанные эфирными маслами.

Целебные травы и цветы для ароматического саше:

Лаванды цветки и масло – аромат внутреннего покоя и гармонии: нежно успокаивает, помогает при бессоннице и перевозбуждении, лечит депрессию, отгоняет злые мысли, уменьшает агрессию, идеален для релаксации и медитации.

Душицы трава и масло – аромат успокоения и восстановления: помогает справиться с невротами, раздражительностью и страхами, способствует быстрому восстановлению сил.

Мяты перечной трава и масло – энергетически женский аромат: устраняет нервозность, восстанавливает энергетический баланс, повышает интеллектуальные способности женщин, освежает и гармонизирует.

Мелиссы трава и масло – аромат защиты, умиротворения и концентрации: дает успокоение, снимает головную боль, отгоняет меланхолию и темные мысли, повышает способность к запоминанию и концентрации внимания.

Розы лепестки и масло – аромат гармонии, самосовершенствования и творчества: дарит ощущение радости и легкости жизни, придает уверенности в себе, наполняет светлой энергией, повышает работоспособность, стимулирует воображение и творческое начало.

Ромашки цветки и масло – аромат легкости и спокойствия: дарит ощущение свежести и глубокого умиротворения, помогает при стрессах, невротизме, бессоннице и депрессии, упрощает восприятие действительности.

Кедра, сосны, можжевельника хвоя и масло – ароматы оптимизма и энергетического обновления: помогают при депрессии и внутренней

агрессии, подавляют апатию и скуку, освежают, активизируют творческие и деловые качества.

Апельсина, лимона, мандарина корочки, засушенные кусочки и масло – ароматы радости и душевного тепла: повышают настроение, избавляют от депрессии и печали, активизируют жизненную энергию, усиливают уверенность в себе и внутреннее обаяние.

Корица, гвоздика, анис и другие пряности – ароматы веселья, уюта и тепла: радуют, согревают, создают атмосферу доброжелательности и доверия, вдохновляют и окрыляют.

Для создания ароматических саше используют также листья и травы: базилика, вербены, бергамота, герани, тимьяна, валерианы, черной смородины и др.

Для детского ароматического саше идеальны: лепестки розы, трава шалфея, цветки лаванды, цветки ромашки, семена укропа и аниса, трава и эфирное масло мелиссы и шалфея.

Большинство указанных выше трав и эфирных масел можно без труда приобрести в аптеке.

Для фиксации и стойкости запаха при создании ароматических саше можно использовать измельченный корень фиалки (1 ст.л. на 25 г трав и цветков), углекислую магнезию или благовонные смолы (мускус, мирра, ладан).

Для усиления запаха часто в саше добавляют эфирные масла (по несколько капель).

Для повышения энергетики растительной смеси в состав может входить крупная соль.

Все травы и цветки для саше должны быть тщательно высушены и измельчены (но не до состояния пыли).

Ароматический мешочек должен иметь ненавязчивый, едва уловимый аромат.

Лечебный эффект применения ароматического саше:

- успокаивающее действие при неврозах, стрессах, бессоннице;
- антидепрессивное и гармонизирующее действие;
- тонизирующий эффект, повышение жизненного тонуса и работоспособности;
- иммуностимулирующее и защитное действие.

Педагог демонстрирует учащимся мультимедийную презентацию.

Проверка материалов и инструментов

Педагог называет и показывает материалы и инструменты.

Повторение правил техники безопасности

Педагог: При работе следует помнить о технике безопасности при работе с лекарственными растениями, эфирными маслами; в процессе работы не

размахивать руками, чтобы капли масел и частички растительного материала не попали в глаза.

Основной этап

Педагог:

Последовательность изготовления саше:

1. Измельчение высушенных растений и выборка крупных стеблей.
2. Перемешивание измельченных растений с добавлением ароматических масел.
3. Изготовление мешочков (можно заранее) и наполнение их смесью ароматических растений. Используйте ткань различных расцветок из натуральных волокон (лен, хлопок, шелк), перевяжите мешочки красивой ленточкой, тесьмой, шнуром в цвет ткани.
4. Изготовление упаковки: можно применить полиэтиленовый пакетик или сделать коробочку.
5. Оформление аннотации к ароматическому саше о его составе и свойствах, которую поместить в упаковку.



Рецепт саше «Для крепкого сна»:

Лепестки роз – 1 часть

Душица – 1 часть

Лаванда – 3 части

Ромашка – 1 часть

Мелисса – 1 часть



Аромат внутреннего покоя и гармонии: нежно успокаивает, помогает при бессоннице, лечит депрессию, отгоняет злые мысли.



Заключительный этап

Педагог: Мастер-класс продемонстрировал простой способ ароматизации окружающего нас пространства с помощью мешочка, наполненного ароматными травами, листьями, веточками и специями. Надеюсь, ребята, вы запомнили о пользе для здоровья различных душистых трав и ароматических масел, о многих рецептах ароматических композиций и научились изготавливать саше для крепкого сна. Травы, которые вошли в эту смесь: лаванда, мелисса, душица, ромашка и лепестки роз, создадут удивительный аромат успокоения и напомнят о лете в эти зимние деньки.

Игровая рефлексия «Продолжи фразу» - учащиеся озвучивают свое эмоциональное состояние, продолжая предложения:

Я научился _____

Я узнал, что _____

Я был удивлен, что _____

Мне понравилось то, что _____

Большое спасибо за внимание!

