

Научно-исследовательская работа

Предмет: Основа безопасности жизнедеятельности

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ И ТРАДИЦИОННЫХ
СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ**

Выполнила:

Мальмакова Дана Юрьевна

учащаяся 10 класса

МБОУ «Элистинский лицей», Республика Калмыкия, г.Элиста

Руководитель:

Дорджиева Галина Санджиевна

Учитель калмыцкого языка и литературы, МБОУ «Элистинский лицей»,

Республика Калмыкия, г.Элиста

Оглавление

I. Введение.....	3
II. Основная часть. Понятие народной медицины.....	5
2.1. Нетрадиционные и народные методы оздоровления организма. Гомеопатия.....	8
.....	
2.2. Ароматерапия.....	9
2.3. Апитерапия.....	11
2.4. Гидротерапия.....	12
2.5. Звукотерапия. Гармонизация музыкой и звуком.....	12
2.6. Цветотерапия.....	13
III. Методы и результаты исследования.....	14
3.1. Методы исследования.....	14
3.2. Результаты исследования и их анализ.....	15
IV. Заключение.....	18
V. Библиография.....	20

I. Введение.

Впечатляющие успехи развития фармакологии к середине 20-го века, казалось, открыли новые горизонты в лечении многих острых и хронических болезней.

Они позволили справиться с большинством опасных инфекций, улучшить состояние хронических больных, продлить жизнь обреченных. Однако, скоро лекарственная эйфория сменилась иным взглядом на безграничные возможности синтетических препаратов. Уже к началу 80-х годов осложнения от лекарственной терапии приобрели такой массовый размах, что заставили ученых повнимательнее изучить механизм лекарственного воздействия на живой организм. Оказалось, что сложные синтетические комплексы, а это более 80% современных лекарств, действуют вразрез с законами природы, нарушение которых всегда дорого обходилось человечеству.

Сильнодействующие средства, излечивая один орган, вызывают поражение других органов (печени, почек, легких, желудочно-кишечного тракта и кожи), либо по принципу отсроченного эффекта накапливаются в тканях и клетках организма, чаще всего - в клетках печени.

Зная это, сегодня все больше врачей и пациентов обращаются к лечебным методам, позволяющим добиться нужного лечебного эффекта минимальными дозами лекарственных средств или вовсе без них. Одно из центральных мест среди этих методов занимает народная и нетрадиционная медицина.

Каждый человек в своей жизни хотя бы раз, но обращался к народной медицине и соответствующим секретам лечения народными средствами, и с каждым днем актуальность всевозможных советов, которые мы черпаем именно из этих знаний, только возрастает. Что касается лечения народными средствами и методами нетрадиционной медицины, то это все проверено временем и, что самое главное опытом наших предков.

Тема работы является, действительно, актуальной, так как потребность в профилактике различных заболеваний средствами народной и нетрадиционной медицины в последнее время растет. Во время учебы у многих ребят ухудшается самочувствие, а кто здоров, тот учиться не хочет, испытывая усталость и апатию. Мне, как ученице 10 класса основной школы, это знакомо не понаслышке: утомляемость, раздражительность, легкие недомогания, балансирующие на грани болезни, негативно влияют не только на учебу, но и на качество жизни в целом. Применение лекарственных средств в данном случае, по моему мнению, не всегда оправдано: организм и так испытывает стресс и напряжение и усугубление этого нагрузкой на организм может привести к непредвиденным последствиям. Что же остается? Народная медицина – веками проверенные рецепты! Изучив некоторые методы и рецепты, опробовав какие-то на себе, я задалась вопросом: как мои одноклассники и друзья относятся к применению в некоторых неосложненных случаях методов нетрадиционной и народной медицины.

Цель работы:

Изучить все доступные методы народных и нетрадиционных средств оздоровления и выбрать оптимальную для себя.

Задачи:

1. Изучить накопленный поколениями опыт использования народных средств и нетрадиционных методов в профилактике и лечении различных заболеваний.
2. Определить уровень востребованности народных и нетрадиционных средств оздоровления среди учащихся.
3. Проанализировать отношение учащихся к использованию народных и нетрадиционных средств оздоровления в повседневной жизни.
4. Оценить степень формирования умений и навыков у учащихся в применении народных методов лечения болезней.

Предметом изучения было отношение людей к использованию средств народной и нетрадиционной медицины в профилактике заболеваний.

II. Основная часть. Понятие народной медицины

Народная медицина – часть альтернативной медицины, которая включает в себя знания о болезнях, методах и средствах лечения, которые передаются в народе из поколения в поколение. Народная медицина является частью нетрадиционной медицины.

Народная медицина – это одна из древнейших наук, истоки которой восходят к заре человечества. Она совершенствовалась по мере развития общества. С появлением письменности стали создаваться разнообразные произведения врачебательного характера. В письменном наследии древних народов Египта и Греции, Рима и Ирана, Индии и Тибета, Средней Азии и других стран памятники народной медицины занимают почетное место.

Термин "народная медицина" в его современной трактовке обозначает совокупность всех видов так называемой нетрадиционной медицины, объединяющей, в основном, восточные медицинские школы, целительство и лечение с помощью приемов и методов, не требующих применения промышленно изготовленных лекарств.

Нетрадиционными называют виды лечения, которые не входят в набор средств обычной, научной медицины. Поскольку многие из этих средств ведут свою историю от старинной народной медицины (например, иглоукалывание, траволечение, мануальная терапия), то эти средства иногда называют наоборот - традиционными. В современной медицине принято более точное деление: на обычные медицинские средства и альтернативные. Альтернативные означает - противостоящие, другие, используемые вместо медицинских средств.

Комплементарным лечением называют лечение дополнительное

медицинскому, например, иногда лечение воспаления легких антибиотиками "дополняют" облучением кожи красным светом.

Прежде всего, альтернативные средства - это бесполезные и вредные с точки зрения научной медицины. Такие как заговор, иридодиагностика, коррекция так называемого "биополя" (в действительности такового не существует). Это методы, которые не проходили испытаний или при испытаниях оказались неэффективными. Кроме того, альтернативная медицина включает в себя средства, которые применяются не так, как это делается в научной медицине. В медицине лекарства применяются только при таких болезнях и в таких дозах, в которых они были испытаны, найдены полезными и были разрешены к применению. Например, использование иглоукалывания при пояснично-крестцовом радикулите найдено при испытаниях полезным для обезболивания наравне с физиотерапевтическими процедурами. В этих целях иглоукалывание является нормальным медицинским средством. Применение же иглоукалывания для лечения рака или астмы неэффективно и является типичным альтернативным средством, не полезным при этих заболеваниях. Лишь в некоторых странах делаются серьезные попытки испытывать альтернативные средства, классифицировать их, изучать их. В России альтернативная медицина не имеет четкого статуса. Настоящие народные целители лицензии получить не могут. Закон и ведомственная инструкция позволяют лицензировать применение альтернативных средств в ЛПУ (лечебно - профилактических учреждениях) и дают главным врачам право разрешать альтернативную практику. Среди врачей есть такие, кто верит в полезность альтернативных средств, несмотря на отсутствие доказательств их эффективности. А есть и такие, кто не верит, но использует готовность больных платить за дополнительные услуги. Особая опасность альтернативных средств состоит в том, что некоторые пациенты, обращаясь к этим средствам в надежде на то, что "коррекцией биополя" или "энергоинформационным воздействием" удастся избежать операции, надолго опаздывают с эффективным лечением. Простого правила, позволяющего выявить, какой метод полезен, а какой - нет,

не существует. Именно поэтому МЗ СССР сначала дало согласие на "целительные" выступления А. Кашпировского по телевидению, а потом их запретило. Есть только один способ проверить лечение - провести контролируемые испытания. Ни авторитет профессора, ни решение Минздрава, к сожалению, не являются гарантией, хотя к ним следует прислушиваться. Порой можно услышать, что нетрадиционная медицина особенно популярна в тех странах, где официальная медицина в серьезном кризисе, а также в годы социальных потрясений. На самом же деле такой зависимости не существует. Например, вездесущая статистика отмечает, что с каждым годом в США становятся все популярнее мануальная терапия, народные средства и гомеопатия. А бостонские ученые, изучавшие эту проблему, заявляют, что количество визитов американцев к мануальным и прочим «альтернативным» терапевтам превышает число случаев посещения обычных врачей. В России, как показали результаты исследования, 88 % респондентов доверяют нетрадиционным методам лечения. Из выбора средств народной медицины люди чаще всего доверяют фитотерапии и акупунктуре.

2.1. Нетрадиционные и народные методы оздоровления организма.

Гомеопатия

Гомеопатия (homoios – подобный, pathos – страдание) вид альтернативной медицины, предполагающий использование сильно разведённых препаратов, которые, предположительно, вызывают у здоровых людей симптомы, подобные симптомам болезни пациента.

Первооткрывателем гомеопатического лечения считается знаменитый в Древней Греции врач Гиппократ. По одной из легенд, именно он нашел принцип лечения "подобного подобным".

Сегодня гомеопатия официально признана одной из наиболее эффективных систем оздоровления, направленных на нормализацию работы организма.

Основной принцип гомеопатии – подбор лекарства по принципу подобия. Так, например, для лечения насморка, гомеопат будет использовать вещества, способные этот же самый насморк и вызывать. Активное вещество, для получения гомеопатического препарата будет разведено водой в тысячи, сотни, а то и в миллионы раз. Считается, что лечебное воздействие оказывается за счет информационной памяти воды, которая сохраняет целительный эффект активного вещества. Лечение при гомеопатическом воздействии происходит по направлению из глубин организма к периферии, сверху вниз, как бы воспроизводит развитие болезни в обратном порядке.

Отсутствие противопоказаний, побочных эффектов и привыкания позволяют назначать лечение гомеопатией пациентам с первых дней жизни до глубокой старости, а также беременным и кормящим женщинам. Кроме того, лечение гомеопатией совместимо с приемом привычных таблеток, от которых

некоторые пациенты не сразу решаются отказаться. Лечению Гомеопатией поддаются самые различные заболевания, а также сочетания заболеваний. Это болезни желудочно-кишечного тракта (дисбактериоз, запоры, холецистит, панкреатит, патологии печени), органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, аллергический насморк, гайморит, тонзиллит), сердечно-сосудистой системы, суставов, позвоночника, щитовидной и молочных желез. С помощью гомеопатии успешно лечатся болезни кожи (аллергические дерматозы, нейродермит, псориаз).

Гомеопатические лекарственные средства классифицируют:

Галеновые (эссенции, настойки), жидкие (водные, спиртовые настойки), твердые (порошки, пилюли, крупинки), мягкие (мази, гели)

2.2. Ароматерапия

Ароматерапия – это использование в лечебных целях эфирных масел – концентрированных ароматных экстрактов растений, применяемых для достижения расслабления организма и снятия ряда болезненных симптомов. Ароматические масла выделяют из определенных частей растений – корней, коры, стеблей, цветов, листьев или плодов - двумя методами: перегонкой, используя последовательное выпаривание и конденсацию для извлечения масел из растений, или же холодной выжимкой, пропуская кору или кожуру растений через пресс для выдавливания масла. Применяют масла различными способами, главным образом, прикладывая их к коже или вдыхая их запах. Некоторые практикующие врачи считают, что масла обладают способностью оказывать возбуждающее воздействие как на физическое, так и на духовное состояние человека. Они утверждают, что эфирные масла оказывают воздействие на человеческие эмоции, поскольку нервы, участвующие в обонянии, напрямую связаны с лимбической системой мозга, управляющей эмоциями, и что активные компоненты эфирных масел придают им особую лечебную ценность наряду со свойственными им

антисептическими, антибактериальными и противовирусными свойствами.

Древние люди использовали ароматические душистые вещества в лечебных, косметических и религиозных целях. В X веке н. э. арабский врач Авиценна описал методы перегонки растений, хотя существуют свидетельства, о том, что ароматерапия прежде чем приобрести известность возможно, уже применялась и в более древние времена

Французский химик Рене-Морис Гаттефос, работавший на парфюмерной фабрике, в 20-х годах нашего века ввел в практику современное научное использование эфирных масел, а также и сам термин *ароматерапия*. Обжегши руку в результате химического взрыва, он быстро вылечил ее без каких-либо осложнений в виде инфекций или рубцов, приложив к раненой поверхности лавандовое масло, случайно оказавшееся у него под рукой. Именно Гаттефос предложил классификацию эфирных масел и их свойств.

В этой классификации существует пять групп: пряные, хвойные, цитрусовые, цветочные и экзотические.

Пряные эфирные масла: анис, бадьян, базилик, валериана, гвоздика, душица, имбирь, иссоп, кардамон, кориандр, корица, майоран, мелисса, миндаль горький, мускатный орех, мята перечная, розмарин, сельдерей, тмин, укроп, фенхель, чабрец, черный перец, шалфей.

Хвойные эфирные масла: ель, кедр, кипарис, можжевельник, пихта, сосна, туя.

Цитрусовые эфирные масла: апельсин, бергамот, грейпфрут, лайм, лимон, мандарин, петит-грейн.

Цветочные эфирные масла: бархатцы, герань, жасмин, иланг-иланг, лаванда, пальмароза, роза, ромашка.

Экзотические эфирные масла: аир, вербена, ветивер, каяпут, ладан, лемонграсс, литсея кубеба, мирра, мирт, нероли, пачули, полынь, розовое дерево, сандал, табак, чайное дерево, эвкалипт.

Сотни лет назад эфирные масла были получены алхимиками, как и многое другое это случилось совершенно случайно. Дело в том, что при поисках философского камня они использовали разнообразные технологии, в том числе

и дистилляцию. При экспериментах с растениями иногда получались жидкости с сильным ароматом и маслянистой структурой. Это и были эфирные масла. Свое название они получили за высокую скорость испарения, чем были похожи на эфиры.

2.3. Апитерапия – использование в лечебных целях различных продуктов пчеловодства. Сам мед, например, как оказалось, обладает антисептическими и антибактериальными свойствами, равно как и вещество, известное под названием *прополис*, которое вырабатывается пчелами из смолы деревьев и используется ими в качестве цементирующего средства для ульев. *Пчелиная пыльца* отличается высоким содержанием витаминов и минеральных веществ, в то время как *маточное молочко* - запас питательных веществ, созданный специально для матки - зарекомендовало себя в качестве возбуждающего средства, стимулирующего выработку гормонов в организме. Но, вероятно, наиболее удивительными и спорными являются сообщения об использовании пчелиного яда, – вводимого посредством инъекций или непосредственно через укусы пчел - для уменьшения таких симптомов, как боль и воспаление при хронических заболеваниях.

История апитерапии уходит своими корнями к древним цивилизациям Греции и Китая. Уже древнегреческие врачи Гиппократ и Гален использовали пчел в лечебных целях, а апитерапия упоминается и в Библии, и в Коране.

Австрийский врач Филипп Терс начал проводить исследования об умышленных укусах пчел в 1888 году и о результатах написал в своей работе, озаглавленной "Отчет о таинственной связи между пчелиными укусами и ревматизмом". В наши дни количество медиков и непрофессионалов, занимающихся апитерапией, исчисляется тысячами.

Поскольку большинство сведений об эффективности лечения пчелиным ядом можно скорее отнести к разряду невероятных историй, чем результатов скрупулезных исследований, многие западные врачи смотрят на применение апитерапии довольно скептически. Некоторые утверждают, что рассеянный склероз проходит сам собой естественным путем и что польза от лечения ядом

может объясняться или естественной ремиссией, или "эффектом плацебо".

Критики указывают на имеющиеся место случаи локализованной инфекции, после которой остаются шрамы, как на результат слишком долгого пребывания пчелы на коже пациента.

2.4. Гидротерапия, что в буквальном смысле означает "лечение водой", включает в себя разнообразное использование воды в лечебных целях. Причем вода может применяться как в виде льда, так и в виде жидкости или пара. Вода может снимать симптомы многочисленных инфекций, острые и хронические боли, помогать при болезнях системы кровообращения и т. д. Наружная гидротерапия обычно заключается в прикладывании горячей или холодной воды (или попеременно той и другой) к коже. Внутренняя гидротерапия состоит из приема воды внутрь в качестве чистящего вещества, выводящего шлаки из организма.

Лечение варьируется от ножных ванн, принимаемых в домашних условиях, до изощренной физиотерапии в госпитальных бассейнах и может включать в себя обертывание, применение водяных струй и брызг, обливания, а также парные, сауны, горячие и холодные ванны. Главная цель гидротерапии - стимулировать иммунную систему организма или провести его детоксикацию, меняя температуру тела.

2.5. Звукотерапия. Гармонизация музыкой и звуком.

Некоторые формы звукотерапии относятся к глубокой древности, как, например, использование тибетских поющих кубков — священных инструментов, звуки которых, как считалось, оказывают целебное воздействие. Другие, особенно пользующиеся компьютерным оборудованием, стали развиваться совсем недавно. Начало музыкотерапии можно датировать 1940-ми годами, когда музыка использовалась для психологической реабилитации солдат, вернувшихся с войны.

Использование звука в лечебных целях — столь же естественно, как пение колыбельной плачущему ребенку. Это наблюдение получило развитие в

создании комплексной системы лечения, известной как звукотерапия. Двумя основными ее элементами являются родственные методы — музыкотерапия и звукотерапия. Оба подхода нацелены на укрепление физического и психического здоровья человека. В музыкотерапии пациент слушает или сам исполняет музыку — что-нибудь от Моцарта до барабанного ритма, с целью воздействовать на свои специфические проблемы или болезни. В ходе лечения звуком врач направляет немзыкальный звук непосредственно на какую-то часть тела пациента. Эта техника основана на убеждении, что тело человека обладает своей собственной, иногда заблокированной, системой вибрации, которую и можно разблокировать и привести в равновесие с помощью внешних звуковых волн

2.6. Цветотерапия

Цветотерапия один из древнейших способов оздоровления, призванный помочь человеку в решении многих проблем со здоровьем, а также в достижении гармонии с самим собой и окружающим миром.

Цветотерапия как способ оздоровления основан на принципе вибрации, суть которого заключается в следующем: «Ничто не находится в покое, все вибрирует». Звук, цвет, тепло, свет и магнетизм отличаются друг от друга лишь частотой своей вибрации и способом проведения в используемой среде. В природе встречаются электромагнитные волны самых разных длин. И все они оказывают влияние на жизнедеятельность организма в целом и каждой его части в отдельности.

Существует большое количество методов цветотерапии. Суть этих методов заключается в том, чтобы используя различные источники цвета, будь то камни, вода, натуральные соки растений и трав, подобрать необходимую дозу цвета для воздействия на нужный орган, систему органов или например, чакру.

Цветотерапия - мощный способ воздействия на физическое и эмоциональное состояние. Цвет действует на наше настроение ежедневно, влияет на поведение, способен изменить наш внешний вид. Таким образом избежать

воздействия цвета невозможно. Подробнее о том, как влияют различные цвета на наше восприятие окружающего мира, и конечно на наше здоровье.

III. Методы и результаты исследования. Вопросы применения нетрадиционных методов лечения.

3.1. Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Метод анкетирования (Приложение 1).

Школьникам была предложена анкета, состоящая из 9 вопросов с вариантами ответов (Приложение 1).

2. Исследовательский метод;

Определение групп здоровья у учащихся было проведено на основе анализа медицинских карт.

3. Метод математической статистики.

Этот метод использовался для подсчета статистических данных и практических выводов. Применяли математическую формулу для расчета доли в процентном отношении.

$$X = A2 * 100\% / A1.$$

Группу здоровья определяет педиатр, учитывая осмотры специалистов.

При исследовании состояния здоровья ребенка учитываются в качестве основополагающих следующие критерии:

I критерий – наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе;

II критерий – уровень физического развития и степень его гармоничности;

III критерий – уровень нервно–психического развития;

IV критерий – резистентность организма;

V критерий – функциональное состояние органов и систем;

VI критерий – наличие или отсутствие хронических болезней или врожденных пороков развития.

I критерий обуславливает здоровье, II–VI критерии характеризуют здоровье.

Группы здоровья:

I – дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития;

II – дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

III – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями;

IV – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями;

V – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями.

3.2. Результаты исследования и их анализ

Результаты анкетирования учащихся 9-х классов показали следующее (Приложение 2, табл.1.)

1. Ответ на вопрос: Помогают ли народные средства оздоровления в профилактике заболеваний человека?

68% учащихся 9-х классов считают, что народные средства оздоровления в значительной степени помогают в лечении заболеваний человека. И только 12% школьников говорят, что народные средства оздоровления не помогают.

2. Ответы на вопрос: Вы используете народные средства в оздоровлении организма?

Также выяснилось, что школьники часто используют народные средства оздоровления. 60% учащихся часто пользуются народными средствами оздоровления, а 40% - используют их иногда

3. Ответы на вопрос: Пользуются ли члены Вашей семьи народными средствами оздоровления?

Самыми популярными средствами оздоровления в первой группе являются травяные чаи и мед-их используют 72% опрошенных.

Следует отметить, что члены семей и школьников, и спортсменов в большинстве пользуются народными средствами при лечении и профилактике болезней: 72% у школьников.

4. Ответы на вопрос: Наблюдается ли положительный эффект при использовании народных средств в лечении организма?

Больше чем у половины опрошенных школьников (52%) наблюдается положительный эффект после применения народных средств оздоровления. Обратного эффекта, то есть ухудшения состояния здоровья у опрошенных не наблюдается.

5. Ответы на вопрос: Наблюдается ли положительный эффект при использовании народных средств в лечении организма?

При определении источника информации по применению народных средств оздоровления выяснилось, что чаще всего опрошенные узнают о народных средствах от родителей или близких родственников. Также небольшая часть респондентов получает информацию из различных информационных источников (телевидение, СМИ).

Самыми популярными нетрадиционными средствами оздоровления у первой группы являются массаж (88%) и йога (12%), которые знакомы ребятам.

б. Ответы на вопрос: Приходилось ли Вам пользоваться нетрадиционными методами лечения?

На вопрос об использовании нетрадиционных средств оздоровления в обеих группах ответили примерно одинаково: 80% школьников действительно часто пользуются нетрадиционными методами лечения и 20% - редко;

Итак, по результатам опроса можно сделать вывод о положительном отношении людей к нетрадиционной и народной медицине, их осведомленности в разнообразии средств оздоровления. В повседневной жизни люди часто обращаются к нетрадиционной медицине, как и ожидалось. Также можно сказать, что население возлагает определенные надежды на развитие альтернативной медицины.

Следует отметить, что школьники более осведомлены о народных средствах оздоровления.

Также я с медицинской сестрой лицея с Риммой Гаряевой Дёмкиной определили группы здоровья среди учащихся 9-х классов.

Итак, 29,5% (23 человек)- II группу, так как у них имеются отклонения в физическом развитии и они часто болеют ОРЗ.

Большая часть обучающихся относятся к III группе здоровья (68%-53% человека).

Незначительное количество школьников (1%, 2 человека) отнесено к IV группе здоровья.

Детей, имеющих I и V группу здоровья в данных классах нет. Исходя из вышесказанного, можно предположить, что народные и нетрадиционные средства оздоровления оказывают пользу на человека.

IV. Заключение

В настоящее время народные советы по сохранению здоровья наиболее быстро приобретают свою актуальность, так как темпы развития человеческой цивилизации все больше и больше набирают ход и порой некоторые люди просто не выдерживают таких темпов, к которым необходимо подстраиваться, если хочешь что-либо успеть и добиться чего-то в нашей непростой жизни.

Вместе с этим помимо депрессии и плохого настроения у человека легко могут обостряться различные заболевания. Повышенная нервозность, раздражительность, депрессия могут стать причиной различных болезней. Вот здесь нам и приходят на помощь секреты лечения народными средствами, проверенные практикой, которые наиболее действенно и эффективно помогут человеку поддержать нужный тонус и работоспособность, необходимые каждому, чтобы соответствовать ритмам жизни нашего постиндустриального общества.

Анализ литературы по теме «Использование нетрадиционных и традиционных средств в оздоровлении учащихся» показал, что народная и нетрадиционная медицина является действительно актуальной и действенной. К настоящему времени накоплен большой опыт по использованию нетрадиционных средств оздоровления. Именно данные способы борьбы с различными заболеваниями, а также народные профилактические средства их, являются одними из лучших, что имеются в огромном народном арсенале и средств противодействия различным заболеваниям, благодаря их проверке временем, и соответственно, практикой использования.

В соответствии с поставленными задачами можно сделать следующие выводы:

1. Народные и нетрадиционные средства оздоровления в большой степени востребованы населением. При этом учащиеся школы намного чаще пользуются этими средствами.
2. Школьники более позитивно относятся к использованию народных и нетрадиционных средств оздоровления, и более осведомлены в этом вопросе.
3. Учащиеся школы с подачи взрослых и самостоятельно довольно часто и эффективно используют народные и нетрадиционные средства оздоровления в профилактике и лечении различных заболеваний.

Самыми популярными традиционными и нетрадиционными средствами оздоровления организма являются:

- Фитотерапия;
- Ароматерапия;
- Массаж;

Также, в качестве перспективы данной работы, предоставило бы интерес узнать предпочтения и отношения к средствам и методам нетрадиционной медицины категорию взрослых людей, родителей обучающихся.

V. Библиография.

1. Девис Патриция, Ароматерапия от А до Я. М.: ФАИР- Пресс , 2004. – 180 с.
2. Дерибере Морис. Цвет в деятельности человека. М.: Издательство литературы по строительству, 1964. – 182 с.
3. Дубровин И. Русская баня. М.: Эксмо- Пресс, 2000. – 200 с.
4. Ерёмушкин М.А. История массажа. Забытые секреты мастерства. М.: Феникс,2003. – 300 с.
5. Ерёмушкин М.А. Основы мануальной техники массажа (теория и практика). М.: Феникс,2005. – 250 с.
6. Ибрагимова В.С. Точечный массаж. М.: Медицина, 1983. - 142 с.
7. Коган Д. А. Гомеопатия и современная медицина. М.: Феникс, 1964. – 190 с.
8. Кнейп Себастьян, Мое водолечение. С.: АСОК—ПРЕСС, 1991. - 250 с.
9. Маркова А. Травник. Золотые рецепты народной медицины. М.: ИКТЦ "Лада", 2003. – 280 с.
10. Минеджян Геворк: Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения М.: Вершина, 2007. – 288 с.
11. Молостов В.Д. Нетрадиционная медицина.- М.: АСТ, 2004. – 272 с.
12. Николаевский В. В. Ароматерапия, справочник. М.: Медицина, 2000. – 336 с.
13. Ошо : Йога - сила духа (книга 2). М.: София, Гелиос, 2009. - 320 с.
14. Пак Чже Ву, Пальцетерапия. СПб.: Питер, 2003. – 255 с.
15. Паскерио Т. П. Гомеопатия. М.: Гомеопатическая медицина, 2002. – 320с.
16. Пекли Ф. Ф. Ароматология. М.: Медицина, 2001. – 288 с.
17. Хисматуллина Н.З. Практическая апитерапия. М.:ЭксЛибрум, 2009.- 300 с.
18. <http://www.allmedicina.ru/news.php?rubr=20&id=304>
19. <http://www.altmedic.ru/index.php?nvar=8>

20. <http://re-port.ru/research/90852/>

21. <http://www.coolsoap.ru/stati-soveti-i-idei/klassifikatsiya-i-svoystva-efirnich-masel.html>

22. <http://festival.1september.ru/articles/410237/>

23. http://www.massage-therapy.ru/massage_properties/massage_properties.htm

VI. Приложение

Приложение 1

Анкета

1. Ваше мнение: помогают ли народные средства оздоровления в профилактике заболеваний человека?

- А) да, в значительной степени
- Б) да, в незначительной серии
- В) нет
- Г) не знаю (затрудняюсь ответить на данный вопрос)

2. Вы используете народные средства в оздоровлении организма?

- А да, часто
- Б) да, иногда
- В) нет

3. Какие из предложенных ниже средств Вы чаще используете?

- А) мед
- Б) отвары из трав, травяные чаи
- В) спиртовые настойки
- Г) другое

4. Пользуются ли члены Вашей семьи народными средствами оздоровления?

А) да _____ (указать: мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра)

Б) нет

5. Как часто Вы используете народные средства оздоровления

А) довольно часто (____ раз в год)

- Б) довольно редко (реже 2-х раз в год)
- В) постоянно
- Г) никогда

6. Наблюдается ли положительный эффект при использовании народных средств в лечении организма?

- А) да, всегда
- Б) да, но не всегда
- В) нет
- Г) скорее наблюдается обратный эффект (затягивание болезни)

7) Укажите источники, из которых Вы или члены Вашей семьи получаете сведения об использовании народных средств оздоровления:

- А) Научная литература
- Б) газеты и журналы
- В) Радио и телевидение
- Г) Интернет
- Д) Мнение и опыт других людей
- Е) Медицинские работники

8) какие нетрадиционные средства оздоровления Вы знаете?

- А) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____

9) Приходилось ли Вам пользоваться нетрадиционными методами лечения?

- А) да, часто (более 10 раз)
- Б) да, редко (не более 3 раз)
- В) нет, никогда

Приложение 2

Таблица 1

Результаты анкетирования учащихся 9-х классов

Вопросы	Ответы школьников (%)			
№1	Да, в значительной степени	Да, в незначительной степени	нет	Не знаю
	68	20	12	0
№2	Часто		Иногда	Нет
	60		40	0
№3	Травяные чаи, мед (72)			
№4	да		нет	
	72 (мама, бабушка)		28	
№5	Довольно часто	Довольно редко	постоянно	никогда
	44	8	48	0
№6	Да всегда	да, но не всегда	Нет	Обрат. эффект
	52	0	48	0
№7	Родители (родственники)		Информационные источники	

	48	12	
№8	массаж (88%) и йога (12%)		
№9	Да, часто	да, редко	никог да
	80	20	0