**Цілі:** ознайомити із сучасними підхо­дами до оздоровлення; розвива­ти а учнів бажання виявляти свої можливості, уміння заявити про себе як про особистість та Індиві­дуальність; виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; розкрити зміст народного руху за здоровий спосіб життя; пропагувати здоро­вий спосіб життя.

**Обладнання:** роза; ароматич­ні лампи, свічки, олії; серветки в українському стилі; квіти у вазах (герань, базилік); кімнатні квіти-фітотерапевти; мелодії/

**Тип заходу**: парад зірок.

**Форма проведення:** презентація твор­чих проектів учнів 10 класу.

**План заходу**

1. Золоті правила життя (Духовний заповіт матері Терези)

2. Ароматерапія.

3. Пет-терапіп.

4. «Абетка здоров'я».

5. Фітотерапевти на підвіконні.

6. Фітоенергетика.

7. Лікуємося музикою та піснею + релаксація

8. Підсумки. Медицина у третьому тисячолітті.

**ХІД ЗАХОДУ**

**Учитель:** Доброго дня, дорогі гості. Запрошуємо вас на парад творчих проектів «Сучасні підходи до оздоровлення».

Під час викладання біології та хімії в класах ми пропонували учням теми здоров'я - зберігаючих творчих проектів.

Отже, починаємо «па­рад зірок» на тему «Сучасні підходи до оздоровлення».

**1-й ведучий:** Людське життя... Не­повторне та звичне, радісне й сумне, сповнене глибоких переживань, со­лодке як мед і гірке як полин.

**2-й ведучий:** Люди... їх мільйони, усі вони зовсім різні й кожен — осо­бистість. Вони, мов ті зорі на небі, що горять своєрідним світлом.

**1-й ведучий:** Але так схожі в часи щастя і в наполегливості зберегти здоров'я близьких та власне під час хвороби. Здоров'я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним.

**2-й ведучий:** Воно потребує тур­боти протягом усього життя люди­ни. Здоров'я — це дар, але не від сло­ва «дарма», а тому що воно настільки дороге, що не має ціни.

**1-й ведучий:** З прадавніх часів люди жили в тісному спілкуванні з природою. Кожної пори року в них був свій ритм життя, який відповідав природним ритмам.

**2-й ведучий:** Однак за останнє сто­ліття ритм життя людини неймовірно змінився і продовжує змінюватись.

**1-й ведучий:** Високий рівень авто­матизації та механізації зменшив фі­зичне навантаження на рухову активність людини. Великий обсяг інфор­мації виснажує нервову систему,

**2-й ведучий:** І як наслідок, з’явились хвороби цивілізації: нервово-психічні розлади, гіпертонічні та он­кологічні захворювання.

**1-й ведучий:** Тому ми хочемо…

**1-й і 2-й ведучі:** *(по* *черзі називають)*

*•* Ознайомити вас із сучасними підходами до оздоровлення.

• Довести необхідність бережливого ставлення до власного здоров’я.

• Навчити попереджувати хворобу.

• Чи просто спробуємо знайти однодумців, друзів і цікавих співрозмовників.

**Учитель:** На вас чекають проекти.

**1-й і 2-й ведучі:** *(по* *черзі називають)*

*•* Золоті правила життя.

• Ароматерапія.

• «Абетка здоров'я».

• Пет-терапія.

• Фітотерапевти на підвіконні.

• Фітоенергетика.

• Лікуємося музикою та піснею + релаксація

**2-й ведучий:** «Золоті правила життя», їх заповіла нам мати Тереза, прожила довге життя, турбуючись про знедолених та хворих, а сама не мала міцного здоров'я.

**1-й ведучий:** «Золоті правила життя». Так що ж це за правила?

*Слайд-шоу. Учні по черні називають ці правила, передаючи по колу квітку троянди — символ живого, завершує вчитель.*

Життя це шанс. Скористайся ним.

Життя — це краса. Милуйся нею.

Життя — це мрія. Здійсни її.

Життя — це виклик. Прийми його.

Життя — це обов'язок. Виконай його.

Життя — це гра. Стань гравцем.

Життя — це цінність. Цінуй!

Життя — це скарб. Бережи його.

Життя — це любов. Насолоджуйся нею.

Життя — це таїна. Пізнай її.

Життя — це юдоль бід. Перебори все.

Життя — це пісня. Доспівай її.

Життя — це боротьба. Почни її.

Життя — безодня невідомого — не бійся, вступи в неї.

Життя — удача. Шукай цю мить!

Життя таке чудове — не загуби його.

Це твоє життя. Бережи його.

**2-й ведучий:**  Ми надаємо слово нашим зіркам із проектом «Арома­терапія».

**1-й ведучий:** Жива природа дала людині неймовірно багату палітру ко­льорів і гаму звуків; вона також пода­рувала їй неймовірно різноманітний світ запахів, які розливають квіти.

**2-й ведучий:**  Ми живимо у світі запахів. Запахи впливають на наше самопочуття, працездатність. Лікування ароматами людина інтуїтивно використовувала з давніх-давен.

**1-й ведучий:**  І всіма цими запахами ми забов'язані класу органічних сполук – естерам. Наука про запахи називається ароматерапія.

**2-й ведучий:**  Що ж, полиньмо у світ запахів… Ще великий Гіппократ вважав, що шлях до здоров’я лежить через ароматичні ванни, ароматичний масаж, які він рекомендував використовувати регулярно для підтримання життєвих сил і здоров’я.

**1-й ведучий:**  Класиком ароматерапії вважають французького лікаря Жана Вальє.

**2-й ведучий:**  Італійські вчені Ренато Кайло та Джованні Гарі на початку ХХ століття виявили сильний вплив естерів на нервову систему. Виходячи з цього, вони запропонували ефективні способи лікування депресії та істерії ефірними оліями.

**1-й ведучий:**  Здавна було відомо, що з допомогою запахів можна керувати настроєм і працездатністю. Наприклад, перед прийомом гостей столи протирали м’ятою, що створювало піднесений настрій.

**2-й ведучий:** У середні віки студен­ти носили вінки з петрушки і м'яти щоб

активізувати пам'ять. Запах троян­ди й жасмину стимулює центральну нервову сі систему. В Україні з цією метою використовували шишки хмелю.

**1-й ведучий:**  Букетик фіалок на ро­ялі завадить співакові взяти високі ноти. Робітники деяких фірм Япо­нії, відчувши втому, заходять у при­міщення з ароматами ладану, санда­лового дерева, лаванди, які дуже ко­рисні в разі перевтоми і стресових

почуття, працездатність.

**2-й ведучий:**  Для підвищення пра­цездатності, уваги, короткочасної пам'яті, прийняття швидких рішень у критичних ситуаціях використову­ються жасмин, лимон, сосна, гвоздика.

**1-й ведучий:**  Розумове напруження знімає базилік, евкаліпт, гвоздика, м'ята, бергамот (до речі, чай з бер­гамотом посідає перше місце з про­дажу в Європі).

**2-й ведучий:**  Підвищують настрій, емоційний тонус лимон, жасмин, ге­рань, кориця, меліса.

**1-й ведучий:**  У разі синдрому хроніч­ної втоми використовують вербену, ладан, миру, м'яту, мелісу, шавлію.

**2-й ведучий:**  Учені передбачають, що в недалекому майбутньому з до­помогою відповідних ароматів стане можливим керування працездатніс­тю, поведінкою,

настроєм та емоці­ями людей.

**1-й ведучий:**  В останні роки з'явилось дуже багато різних варіацій аромате-рапії, які прийшли до нас зі Сходу.

**2-й ведучий:**  Це й аромалампи різної модифікації, й ароматичні палички, й ароматичні свічки й просто букетики рослин сухоцвітів, що зберегли деяку частину ефірних олій.

**1-й ведучий:**  Людина інтуїтивно обирає запах, який їй подобається, але є нейтральні аромати, що подобаються сім (аромат лимону та м’яти) і не є алергенами, що дуже важливо.

**2-й ведучий:**  Запахи фіксуються в нашій свідомості й миттєво впливають на наші вчинки. Тому бережіть свою оселю від поганих ароматів. Привчіть себе постійно використовувати ефірну олію як ароматизатор на кухні, у вітальні та спальні.

**1-й ведучий:**  У спальні доречне ви­користання олії апельсину, що на­віює глибокий спокійний сон. Висока вологість повітря у ванній кім­наті сприяє розвитку різноманітних бактерій та грибків. Підчас вологого прибирання приготуйте таку суміш: п'ять крапель лимону, п'ять крапель олії чайного дерева на 1 в води.

**2-й ведучий:**  Увечері вся сім'я зби­рається у вітальні. Стреси, нерво­ве напруження, емоційне й психіч­не навантаження що накопичилось у кожного члена сім'ї ось-ось вийдуть назовні. Для релаксації (розслаблен­ня) вам допоможе ароматерапія з олії лимону, розмарину й апельсину (по дві краплі): 2 хвилини — і ваша ро­дина весела й безтурботна.

**1-й ведучий:**  Запах пригорілої їжі, специфічні «кухонні запахи», яких можна позбутися тільки тривалим провітрюванням, можна нейтралі­зувати такими оліями:

■ суміш для ароматизації — по дві краплі лимону, розмарину й ев­каліпту;

■ суміш для вологого прибирання — дві краплі евкаліпту, три крап­лі лимону, одна крапля тім'яну на 600 мл води.

**2-й ведучий:**  Отже, аромат ефірної олії створить у вашому домі незабут­ню ауру. Ви позбавите своїх домаш­ніх стресів і сварок. Ваше життя ста­не легким та приємним.

**1-й ведучий:**  Покладіть на долоню будь-яку пігулку, а поряд капніть крап­лю ефірної олії. І порівняйте: без­душна, штучна оболонка або жива ароматна крапля — що Вам більше до вподоби? Вибір за вами!!!

**Учитель:** А зараз ми надаємо слово нашим наступним зіркам з про­ектом

«Пет -терапія».

**Учениця:** Кожен, хто має домашніх тварин, стверджує, що під час спіл­кування з ними помітно поліпшуєть­ся самопочуття.

**Учень:** Для вивчення феномену чо­тириногих цілителів навіть створена ціла наука. Ім'я їй — пет-терапія.

**Учениця.** Дослідження доводять, що наявність собаки чи іншої домаш­ньої тварини знижує рівень стресу.

**Учень:** Господарі домашніх тварин мають більш низький рівень холес­терину й артеріального тиску, ніж ті, у яких немає домашніх улюбленців.

**Учениця.** А ще деякі сім'ї трима­ють удома акваріум, який додає кра­си та затишку оселі, зволожує пові­тря. Людина відпочиває, милуючись зміною пейзажів за склом.

**Учень.** Але не це головне, а те, що догляд за акваріумом відкриває ді­тям шлях до науки, де риби вірно слу­жать медицині, біології, рибному гос­подарству. А ще акваріум є моделлю земної біосфери.

**Учениця.** Учені з'ясували, щопівго­дини спостереження за монотонним життям мешканців акваріуму повніс­тю знижує добову «порцію» стресу.

**Учень.** У мене мешкає кіт Кузя. Йому 1,5 року. У нього великі сині очі, рожевий ніс, довгі розкішні вуса, попелястий колір шерсті. Він ніжний і добрий. Завжди відчуває, якщо хтось із членів родини захворів. Тоді він під­ходить, лягає й мурчить.

**Учениця.** Учені-лікарі вважають, що кішок приваблює негативна, ано­мальна енергія, що виникає в запа­лених чи ушкоджених органах і тканинах.

**Учень.** Вони ніби всмоктують її в себе. Люди-екстрасенси діють так само, як кішки: вирівнюють енерге­тичний баланс із допомогою власної енергії.

**Учениця.** Учені вважають, що те­пло вібрації тіла кішки, масаж лапка­ми діє на запалене місце як анестезія, терапія, голковколювання.

**Учень**. Перш ніж придбати до­машнього улюбленця, обов'язково з'ясуйте, чи є у вас та ваших близь­ких алергія, якщо так, то знайдіть альтернативу.

**Учениця**. Отже за статистичними даними, любителі й шанувальники тваринна 18 *%* рідше звертаються до лікарів, ніж ті, хто їх не любить.

**1-й ведучий.** Територією України пролягають міграційні шляхи понад 200 видів птахів. Близько трьох де­сятків із них є ймовірними перенос­никами грипу.

**2-й ведучий.** Деякі з них під час пе­рельотів зупиняються на відпочинок на водосховищах, на берегах Дніпра, можуть завітати й на ставки.

**1-й ведучий**. На переважну більшість цих птахів полюють мисливці, які під час контакту з птахами, купання у во­доймах, забруднених випорожнення­ми хворих птахів або домашньої водоплавної птиці, що перебуває на волі, можуть заразитися на грип.

**2-й ведучий**. Учені схильні вважати, що вірус грипу людей пішов від пташиного. Вважається, що саме перна­ті є рознощиками грипу, адже з 15 ві­домих типів білків вірусу 9 виявлено у птахів.

**1 -й ведучий.** Поширення збудника грипу пов'язують з його біологічни­ми властивостями: постійними змі­нами та мутаціями, які спричиняють нові епідемії, а можуть призвести на­віть до пандемії.

**2-й ведучий.** У XX столітті людство пережило три пандемії: 1918, 1957 і 1968 років. Найстрашнішою була перша, яка забрала 50 мільйонів людських життів.

**1-й ведучий**. Американські вчені встановили, що ця пандемія за походжен­ням була пташиною. Тобто вірус так мутував, шо почав уражати людей.

*Слайд-шоу.*

**Учень.** А зараз прозвучить пам'ятка у стилі реп.

Щоб від пташиного грипу не постраждати.

Елементарні правила всім треба знати.

Птаха на ринку з рук не купляй,

термічній обробці все піддавай.

Якщо птах чомусь не їсть,

Можливо, він занедужав на грип.

Треба санстанцію викликати,

Здоров'ям не можна ризикувати

Якщо занедужав, тремтиш, весь блідий —

Викликай лікарів, інакше бути біді.

**Учитель:** А зараз ми надаємо слово учням, які готували проект «Глерея кімнатних рослин».

**Учениця.** Багатьох любителів кім­натних рослин давно цікавило запи­тання: яка користь від них. Тож звер­німо увагу на вислів, який є девізом нашого проекту:

Квіти — це прикраса нашої планети.

Скільки їх — польові, кімнатні й лісові.

Які вони різні: червоні, білі, голубі,

Без них наша планета була б сіра й сумна.

**Учень**. Квіти в кожній оселі — про­мінчики свята в наших душах. Вони несуть нам радісний настрій, бадьо­рість. А їх аромат породжує в серці вічну весну.

У**чениця.** Чимало кімнатних рос­лин мають лікувальні властивості. Без них важко обійтися в холодну зиму. А деякі ще й відлякують надокучли­вих комах, знищують мікроорганізми своїми фітонцидами (фітонциди — це рослинні антибіотики), покращують енергетику приміщень: є енергетич­ними донорами або вампірами.

**Учень**. Але найважливішою влас­тивістю рослин є їх здатність виробляти кисень, а натомість поглинати вуглекислий газ, який утворюєть­ся під час дихання людини, згорян­ня палива.

**Учениця.** А ще рослини зволожують повітря. І що цікаво, у кімнаті з рос­линами в повітрі менше пилу. Зелені рослини, як губки, усмоктують найдрібніший пил з повітря.

**Учень.** Отже, якщо у ваших кімна­тах є живі рослини, повітря в них за­вжди свіже і здорове. Нехай ваші осе­лі, квартири ваших друзів, кабінети ваших шкіл стануть зеленими. А ми разом із вами — здоровими, веселими й добрішими.

**Учениця**. Розгляньмо детальніше фітотерапевтичні властивості рос­лин на підвіконні, які лише своєю присутністю лікують нас або покра­щують самопочуття.

**Учень**. Це драцена, алое, хлорофітум, пеларгонія, гібікус, кактуси, фікус.

*(Слайд-шоу з коментуванням)*

**Учениця.** Хлорофітум — рекорд­смен з очищення повітря. Встановле­но, що доросла рослина за добу очи­щає в 10— 12-метровій кімнаті пові­тря на 80 %.

**Учень**. Ця рослина допоможе ней­тралізувати шкідливі речовини та на­ситить повітря киснем.

**Учениця.** Алое — головний домаш­ній лікар. Його фітонциди стимулю­ють діяльність головного мозку, зміцнюють імунітет, підвищують праце­здатність і фізичну витривалість.

**Учень**. Листя містить речовину (алоїн), яка чудово загоює рани та гній­ники. Поглинає 90 % канцероген­ного формальдегіду, який виділяють меблі.

**Учениця.** Драцена для тих, у кого на підлозі застелений лінолеум: вона може видалити 70 *%* бензену, що ви­діляє таке покриття.

**Учень.** Без драцени не обійтися, якщо вікна виходять на пожвавлену магістраль: рослина легко справля­ється зі шкідливими речовинами, які містяться у вихлопних газах.

**Учениця.** Герань — дезінфікує й де­зодорує повітря. Ефірні олії цієї рос­лини перешкоджають розвитку ле­геневих захворювань, покращують обмін речовин, можуть знизити ар­теріальний тиск, допоможуть у разі неврозу й безсоння.

**Учень.** Гібіскус (китайська роза) може бути найкращим помічником тим, хто бажає розвинути силу волі. Завдяки своєму вогняному, сильно­му характеру гібіскус стимулює ро­боту серця.

**Учениця.** Тому його добре мата вдо­ма тим, у кого хворе серце та зниже­ний кров'яний тиск. Гібіскус допома­гає в разі нервових стресів, депресій, безсоння, головного болю.

**Учень.** Присутність фікусів поряд з людиною перешкоджає утворенню водянок, набряків, пухлий, сприяє швидкому загоєнню гнійників та ви­веденню з організму рідини.

**Учениця.** Кактуси також сприяють прискоренню та полегшенню перебі­гу будь-яких хвороб кісток та шкіри, а переломи загоюються швидше.

**Учитель:** Ми надаємо слово нашим наступним зірочкам з про­ектом

«Фітоенергетика кімнатних рослин».

**Учень.** Навіть найсучасніша квар­тира, з модними меблями та евро-ремонтом, без кімнатних квітів ви­глядає сірою, безликою та навіть нежилою.

**Учениця.** Живі рослини добре за­спокоюють нерви, більшість із них здатні поглинати шкідливі речови­ни та навіть догляд за ними корис­ний для психіки людини.

**Учень.** Якби домашні рослини могли розмовляти, вони б розпові­ли нам багато цікавого, наприклад, чому в сім'ї діти не слухаються бать­ків, техніка псується...

**Учениця.** Декоруючи приміщення кімнатними рослинами, можна нада­ти оселі певного настрою. Головне — знати кілька секретів.

**Учень**. Перш ніж купувати рослину, поміркуйте, де ви її розмістите.

**Учениця.** На південних вікнах сприятливі умови для фінікової пальми, кактусів, сукулентів.

**Учень.** Власники тоненьких та ніж­них листочків більше полюбляють південний схід та південний захід, а також потребують регулярного зво­ложення.

**Учениця**. У затіненому місці доціль­но вирощувати сансев'єру.

**Учень**. Потрібно також урахува­ти, що рослина має бути в гармонії з інтер'єром.

**Учениця.** Квартиру в східному сти­лі оздоблять композиції бамбуку та орхідей. Мексиканські мотиви до­бре доповнюватиме чудернацький кактус.

**Учень**. Герань гармоніюватиме із се­редземноморським стилем інтер'єру, а плющ — з вікторіанським.

**Учениця.** Правильно підібрані кві­ти в домі не тільки покращують стан здоров'я, але іі характер.

**Учень**. Проаналізувавши різнома­нітні джерела інформації та враху­вавши наукові факти, ми рекомен­дуємо оздобити приміщення рослинами, які позитивно впливають на людину.

**Учениця.** Спальня. Іде місце, де ор­ганізм людини найбільш уразливий, У цій кімнаті доцільно розмістити традесканцію, аспідістру, герань.

**Учень.** Ці рослини заспокоюють нервову систему людини, освіжають повітря, сприяють міцному сну.

**Учениця.** Але не можна розмішува­ти циперус, цисус (кімнатний вино­град), аспарагус, лілії, кімнатні тро­янди.

**Учень.** Вітальня. У вітальні бажано утримувати фікуси, монстеру, кімнат­ні види евкаліпту та кипарисових. Ці рослини добре поглинають пил і ті­ньовитривалі.

**Учениця**. Розмішувати у вітальні драцену, хойю, юкку не потрібно, хоча вони пасуватимуть до інтер'єру.

**Учень.** Ці рослини світлолюбні й бо­яться протягів.

**Учениця.** Кухня. Тут себе добре по­чувають: алое, агава, кімнатний пе­рець, лавр. Ці рослини добре перено­сять коливання температури, мають бактерицидні властивості, нормалі­зують роботу травної системи людей, що їх оточують.

**Учень.** У кухні не місце стапелії та генурі, так як у разі змішування їх за­паху з ароматами приготованих страв створюється неприємний запах.

**Учениця.** Ми рекомендували вам рослини, які є оптимальними для озе­ленення приміщень, але вам вирішу­вати, яку рослину ви оберете.

**Учень**. Ми бажаємо вам, щоб ваші кімнатні рослини приносили вам не тільки естетичну насолоду, але й були вашими фітотерапевтами.

**Учитель.** Ми надаємо слово нашим наступним зіркам із проектом «Лікуємося музикою та піснею».

**Учениця.** Про цілющий вплив музики на людину відомо дав­но. У працях Аристотеля, Платона й Піфагора цей вид мистецтва кла­сифікується як ліки, що зміцнюють не тільки тіло, але й душу.

**Учень.** Сучасні вчені до­стовірно встановили, що весь світ, включаючи людське тіло, перебуває в постійній музичній вібрації.

**Учениця**. Якою не була б наша реакція, музика має розумовий і фізичний ефект. Вона дозволяє мас­кувати неприємні звуки й відчуття, впливає на дихання, серцевий ритм, пульс, кров'яний тиск.

**Учень**. Може знизити м'язову напругу, підвищити рухо­мість і координацію тіла, активізу­вати імунну систему. Та найголовніша якість музики — регулювання виді­лень гормонів, які знижують стрес!

**Учениця**. До речі, терапевтичний ефект мають твори Баха й Моцарта. У клініках Європи музикотерапію ефективно практикують у доопераційний період.

**Учень.** Один із найцікавіших людей XXI століття є лікар-музикант, професор ЮНЄСКО Рушель Блаво. Він пише лікувальну му­зику. Його музику можна придбати, вона записана на магнітоальбомах і ком пакт-дисках. Ця музика не має собі подібної у світі.

**Учениця.** У Санкт-Петербурзькій медичній лабораторії НДІ фізкультури дослідним шляхом ви­значили, що звук саксофона до­бре впливає па сечостатеву систему, флейта – на печінку й жовчний міхур, а струнні інструменти упорядко­вують сечовидільну систему. Ці дані повністю збігаються з інформацією, що міститься у стародавніх монастирських книгах із медицини.

**Учень**. Не слід забувати, що, як і ліки, музика може приносити не тільки користь, але й шко­ду. Експерименти показали, що, «прослуховуючи» важкий рок, рос­лини втрачали листя й засихали, їх корені починали рости в бік проти­лежний до джерела звуку.

**Учениця.** Музика у 100 деци­белів може призвести до втрати сві­домості, збудження нервової систе­ми. Регулярне прослуховування гуч­ної музики неминуче веде до втрати слуху, психічних захворювань і загаль­ного послаблення організму.

**Учень.** Особливо небез­печне подібне прослуховування для школярів, психіка яких ще недостат­ньо сформувалася і зміцніла.

**Учениця.** Фахівці радять усім жінкам, які хочуть мати струн­ку фігуру, молоде обличчя з пружною шкірою й без другого підборіддя, як­найчастіше наспівувати. Словом, іти з піснею пожиттю.

**Учитель.** На цьому наш парад зірок закінчується.

**1 -й ведучий.** Життя в третьому тисячолітті дає можливість корис­туватися досягненнями науково-технічного прогресу.

**2 -й ведучий.** Ми можемо змінити те, що нам не подобається, або щось удосконалити в собі. Єдине, що для нього потрібно, — це кошти, та ще й які! Отже:

■ пересадка генів допоможе част­ково відновити зір сліпим пацієнтам;

■ можливо видалити ген, що відпо­відає за біль;

■ потрібно вживати рис, щоб мати природну вакцину від холери;

■ штучний білок допоможе пере­могти ВІЛ;

■ трансгенна коза дасть нові ліки. що запобігають утворенню тром­бів у крові;

■ розсіяний склероз можна виліку­вати кишковими паразитами — аскаридами;

■ штучна квітка Provector зупинить епідемію малярії;

■ можна вивести свинець та інші важкі метали з печінки, мозку, кісткової системи з допомогою пектину;

■ можна приклеїти до ясен титанові імплантати зубів.

**1 -й ведучий** Незважаючи на ме­дикаментозні методи лікування, ні­коли не вийдуть з «моди»:

■ музикотерапія;

■ пет-терапія.

**2-й ведучий**

■ Фітотерапія;

■ ароматерапія;

■ релаксація;

■ усмішка та доброзичливе ставлення один до одного.

Вчитель дякує за активну участь десятикласників в презентації.