



סדנת "דרך האף"

רות ישפה זיו

יש חושים שאנו יכולים לנתק. חוש הריח אינו אחד מהם. ריח חודר לתוך המרחב שלנו פנימה. מבלי משים הוא מעורר מחשבות, רגשות, מצבי רוח ואף תחושות פיזיות. ריחם של צמחי מרפא ארומטיים יכול להשפיע על מצב הרוח שלנו. ניתן להשתמש בהם על מנת לטפל, לרפא ולטהר את מרחבי החיים והלמידה שלנו.

בסדנא הכרנו צמחי מרפא עם איכויות שונות

- * רוזמרין שריחו מזמן עוררות וריכוז.
- * לבנדר המפיץ ריח שמרגיע את המערכת העצבית ומשדר ההיפך מחדשות...
- * גרניום לימוני, צמח אנטי דלקתי ובעל תכונות חיטוי.
- * ריחן, משפר את תפקוד מערכת העיכול ואת בריאות העור.

איך לעבוד עם ריחות בכיתה/בגן

- * אפשר לצייד ילדים בשקיקי ריח ולעודד אותם להריח בנשימה עמוקה. כך יקבלו ערך כפול גם עוצמתו של הריח וגם החמצן הרב והמבורך שנכנס למערכת בהרחה אקטיבית.
- * ניתן לתלות אגדים של צמחים ריחניים במרחב הלימודי - ירוק בעיניים ועושה טוב בלב.
- * אפשר להשתמש בתמציות הריח של הצמחים שהוצגו בהתאם לסגולותיהם.
- * הקפידו לשמור את מרחבי הלמידה נקיים ואת הרובד של הטיהור והריח הוסיפו אחרי שימוש במגב וסמרטוט.
- * ריחות יכולים לעורר תגובות שונות ולא כולם מתחברים לאותם ריחות, אפשר להזמין ילד לבדוק אילו ריחות נעימים לו ואילו לא.

רות ישפה זיו

מנחה לחיבור טבעי לחושים.

מלמדת אינטלינציה תנועתית וארומתרפיה. לעורך פליאה לחוש אהבה.

rutziv99@gmail.com

משהו
טוב קורה
בחירייה!

