

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр творчества «РАДУГА»
Муниципального образования Тимашевский район

***Познавательная программа
«Аптека под ногами».***

Подготовила:
педагог -организатор
МБУДО ЦТ «Радуга»
Ревазян О.М

2024г.
ст. Роговская.

Пояснительная записка.

1. Актуальность выбранной темы

Природа — настоящая кладовая здоровья. В ней спрятаны ценные вещества, которые помогают организму справиться со многими недугами. Одним из ярчайших представителей природы являются **лекарственные растения**. История человечества накопила огромный опыт использования **лекарственных растений** в быту для поддержания здоровья и лечения от болезней.

Актуальность обращения к этой теме определяется тем, что и сегодня **лекарственные растения** находят всё более широкое применение при лечении различных заболеваний, заменяя дорогостоящие лекарства. Ведь в них содержатся такие вещества, синтезировать которые человек ещё не может. Поэтому иногда лекарственные растения оказываются эффективней современных препаратов.

Идея: Экологическое воспитание - одно из основных направлений в системе образования. Природа полна необыкновенных чудес. Если с ней дружить, она раскроет нам свои секреты и тайны. В наше время компьютерной техники и фантастических достижений медицины есть быстродействующие таблетки, микстуры, но, с одной стороны они помогают организму бороться с болезнями, а с другой - разрушают его, оказывая побочные явления. Оздоровительные силы природы являются одним из главных средств его сохранения и укрепления. Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Главная идея мероприятия - заинтересовать детей оздоровлением собственного организма путем использования целебных свойств растений.

2. Цель: Расширить знания детей о целебных свойствах растений нашего края

Задачи:

познакомить учащихся с целебными свойствами растений, учить правилам сбора, сушки, хранения, правилам использования и применения;

воспитывать интерес к природе, бережное и ответственное отношение к окружающей среде и собственному здоровью;

развивать познавательный интерес учащихся и самостоятельность;

развивать способность выступать перед аудиторией, умение слушать других.

4. Необходимое материально-техническое оснащение: мольберт с креплениями, фото с изображениями лекарственных растений, корзина из картона, экран с проектором.

Сценарий мероприятия.

Вступление (Слайд 1)

Сегодня мы познакомимся с лекарственными растениями. Вы узнаете о свойствах лекарственных трав, увидите их внешние особенности. Ваши знания станут богаче, вы сможете поделиться ими со своими друзьями, родными.

Испокон веков наши предки лечились травами, копился громадный опыт человечества. Первобытный человек, утоляя голод, отмечал различные свойства растений, запоминал отдельные целебные растения и в дальнейшем использовал их уже сознательно при лечении того или иного заболевания.

С развитием земледелия человек научился использовать для лечения не только дикорастущие, но и культурные растения; а с развитием гончарного дела - не только употреблять вареную и горячую пищу, но и готовить настои, отвары из лекарственных растений, узнал способы хранения лекарств.

Для внутреннего приема лекарственные травы назначают в определенной дозировке как лечебные препараты, а пищевые лекарственные растения широко используются для приготовления лечебных напитков, салатов или в качестве приправы к различным блюдам.

Как наружное средство лекарственные растения используют в народной медицине для приготовления ванн, компрессов, обтираний, примочек, притирок, полосканий, мазей.

Сотни лекарственных растений, издавна применявшихся в народной медицине, обладают лечебными свойствами и вошли в арсенал медикаментозных средств, используемых в современной врачебной практике.

Я предлагаю вам сегодня совершить экологическое путешествие. Вы узнаете много нового и интересного о лекарственных растениях. (Слайд 2)

Итак, в путь! Путешествие по станциям начинается.

Основная часть.

1 станция. Мята перечная. (Слайд 3)

Юный эколог: Ребята, мы на первой станции. Обратите внимание! Перед вами - мята перечная. Семейство губоцветные.

Перечная мята образует ползучее корневище и многочисленные надземные побеги, достигающие в высоту 30-80 см. Четырехгранные стебли вверху слабо ветвятся. Супротивно расположенные листья удлинённо-эллиптические, до 4-7 см в длину, грубозубчатые по краю. Розово-красные цветки располагаются в плотных колосовидных соцветиях, нередко разделённых на части.

Врач: (Фотография на доске)

Мята - очень полезное растение для человека. Мята перечная содержит эфирное масло (2,5%), основным компонентом которого является ментол, определяющий вкус мяты. Примочки и натирания настоем мяты хороши для нежной, чувствительной и легко воспаляющейся кожи. Мята тонизирует клетки кожи, снимает зуд и сыпь.

Для приготовления настоя мяты необходимо столовую ложку высушенных листьев залить стаканом (200 мл.) крутого кипятка, настоять в течении 30-40 минут, а затем процедить. Полученный настой мяты можно применять отдельно для протирки лица и тела.

Мята перечная обладает болеутоляющими, а также сосудорасширяющими свойствами. Мятное масло входит в состав многих лечебных препаратов: мятные капли, желудочные таблетки, различные мази.

Мяту используют в фармацевтической и пищевой промышленности, парфюмерии, в кондитерском деле, при производстве наливок и ликероводочных изделий. В кулинарии это одновременно и приправа к всевозможным блюдам (мясным, овощным), и добавка для ароматизации.

При головной боли можно приложить ко лбу свежие листья мяты и перевязать. Боль пройдет.

Листья мяты собирают, сушат в защищенном от света месте, а затем заваривают вкусный, полезный, и такой душистый чай! Предлагаю попробовать!

Историк

Своим названием мята обязана героям греческих мифов. По легенде, царь подземного царства Аид влюбился в нимфу по имени Минта, но ревнивая жена царя, Персефона, превратила соперницу в траву, которую так и не смог расколдовать влюбленный царь и подарил ей прекрасный освежающий и тонкий аромат.

У древних римлян был обычай – одевать гостю венок из мяты; в древней Руси, дабы увидеть во сне своего суженого, девушки клали ее под подушку. А еще верили, что мята на подоконнике отпугивает злых духов, ограждая от них дом. Еще в древнее время хозяйка наплатила полы и столы в доме мятой перечной, тем самым создавая радостное настроение, как для себя, своей семьи, так и для приходящих в гости друзей.

Станция 2. Мать-и-мачеха (Слайд 4)

Юный эколог. А вот еще одно многолетнее травянистое растение: мать – и мачеха. Цветки желтые с язычковыми лепестками, собранными в корзинки. Сейчас пора цветения прошла, и мы можем увидеть крупные листья, округло-сердцевидные, зубчатые, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу бело-пушистые. Нижняя сторона греет, а верхняя холодит. Отсюда и название цветка: мать – и мачеха. Высота растения 5—20 см.

Время цветения. Март — апрель.

Применяемая часть. Листья и цветы.

Время сбора. Цветы в марте — апреле, листья в июне — июле.

Лист содержит горькие гликозиды, кислоты (галловую, яблочную, винную, аскорбиновую), слизистые, дубильные вещества, каротин (провитамин А). Цветы содержат дубильные, вещества, эфирное масло.

Врач. (фотография на доске)

Отвары используют при кашле, острых и хронических бронхитах, ларингитах (охриплости голоса), бронхиальной астме, воспалении легких, туберкулезе легких, лихорадке, ангине, плеврите. При воспалениях слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, отсутствии аппетита, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При выпадении волос, перхоти, нарывах, ранах, гнойных ранах, язвах - прикладывать свежий размятый лист.

Предлагаю вам, ребята, несколько рецептов (раздает детям листовки с рецептами).

1 рецепт

Порошок из листа растереть с сахаром (1:1), и принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день 30 мин. до еды, запивая молоком или водой при бронхитах.

2 рецепт.

Настоем листа мать-и-мачехи или соком смазывают или прикладывают лист к пораженным местам кожи.

3 рецепт.

1 столовая ложка листа мать-и-мачехи и 1 столовая ложка крапивы двудомной на 1 стакан кипятка, настоять и мыть голову 2 раза в неделю при выпадении волос, перхоти и зуде головы.

Историк

Присутствие растения в амулетах матери и ребенка призывает к ним благополучие, здоровье и спокойствие.

Станция 3. Девясил высокий (обыкновенный). (Фотография на доске)

Юный эколог.

На этой станции я предлагаю вам познакомиться еще с одним лекарственным растением нашего участка. Это девясил. Крупный травянистый многолетник с толстым стеблем и огромными яйцевидными листьями, снизу беловолочными (демонстрирует). Иногда, в благоприятных условиях, растение достигает высоты до 2 м, а листья до 50 см в длину. Посмотрите, цветочная головка тоже большая, составляет 6 — 8 см в поперечнике и напоминает маленькую головку подсолнуха (отсюда название «дикий подсолнечник»). Крайние цветки с длинными лепестками бесплодные, а срединные - дают плоды семянки, почти округлые с очень коротким хохолком наверху. Цветет в июле - августе.

Врач.

Девясил — растение весьма приметное, с мощным высоким стеблем, крупными желтыми цветами, огромными листьями. Но эти внушительного размера части растения в медицинских целях не используются. Лекарственным же сырьем являются корни и корневища девясила, которые заготавливаются весной (апрель - май) или осенью (август - сентябрь).

Корни девясила выкапывают, хорошенько отряхивают от земли, обрезают надземную часть корня и мелкие, тонкие корешки, тщательно промывают в

холодной воде, нарезают кусками по 15—20 см, толстые куски разрезают на несколько частей вдоль.

Приготовленное таким образом сырье в течение 2—3 дней провяливают на открытом воздухе в тени, а затем сушат в хорошо проветриваемом месте или в сушилках при температуре не выше 40 °С, раскладывая слоем не более 5 см. Хранят в мешках, деревянной или стеклянной таре не более 3 лет.

В простонародье из корней девясила делали ванны для больных ломотой, судорогами тела, кожными сыпями и язвами. Приготовленные настои корня на воде пьют от простуды, удушливого кашля.

Историк

Давным-давно одному мужчине гадалка сказала, что он умрет, если притронется к сыну. Тот любил единственного сына, но и жизнью дорожил. Потому велел отвезти сына в далекую страну, чтоб не сбылось то пророчество. Лишь гонцы изредка приносили вести о нем.

Прошли года. Однажды отец получил известие о том, что сын ходил на войну, был ранен и сейчас лежит при смерти.

Затушил отец. Нанял лучших лекарей и послал их спасать своего сына. Но врачи ничем не могли помочь.

Тогда старый отец сам бросился к сыну и омыл его раны слезами. Случилось чудо: раны затянулись и сын исцелился. Счастливый отец обнимал его и прижимал к груди и не мог натешиться, совсем забыв про слова гадалки.

Но словам тем надлежало сбыться: отец умер. Там, где он был похоронен, выросло растение - девясил. С тех пор люди лечатся настоями из этого растения.

Станция 4. Валериана лекарственная. (Фотография на доске)

Юный эколог.

Я думаю, что растение, которое вы сейчас видите многим знакомо. Это валериана лекарственная - многолетнее травянистое растение из семейства валериановых, иногда достигает высоты 1,5 м. Стебель у валерианы прямой, бороздчатый, полый. Посмотрите, листья на стебле супротивные, цветы белорозовые. Цветет долго, с июня по сентябрь. Корневище короткое, вертикальное, с многочисленными корнями бурого или желтоватого цвета. Именно корневища с корнями являются лекарственным сырьем.

Собирают корни и корневища осенью, в сентябре-октябре, когда стебли побурели и засохли. В это время корни валерианы содержат наибольшее количество полезных лечебных веществ.

После выкапывания подземных частей семена с растения отряхивают в ту же лунку, где были корни, и засыпают землей; кроме того, на месте сбора оставляют все мелкие растения и часть крупных для возобновления зарослей. Стебли с семенами обрезают, не повреждая корневища. Растения размножаются корневищами.

Когда корень выкопают из земли, он не очень сильно пахнет; но когда его высушат, он приобретает сильный запах валериановой кислоты. Этот запах, ныне рассматриваемый некоторыми как невыносимый и нетерпимый, еще в XVI

столетии считался ароматным и благоухающим. Высушенный корень помещали в одежду, как духи.

Сырье хранят в сухом, хорошо проветриваемом месте, предохраняют от мороза, т.к. после замораживания корни теряют качество. Сырье следует предохранять от кошек, которые равнодушны к запаху валерианы.

Врач.

Валериана лекарственная эффективна при повышенной нервной возбудимости и спазматических болях в желудке и кишечнике «на нервной почве», при бессоннице и невротическом сердцебиении. Если кто-то страдает от нервного беспокойства, приняв настойку валерианы, чувствуют себя приятно освеженными. Вместо покупной настойки можно пить чай из валерианы, он также оказывает успокаивающее действие.

Я предлагаю вам рецепты травяных чаев (раздает рецепты детям). Можете сделать такой чай дома с родителями.

Рецепт 1. Травяной чай из валерианы лекарственной: 2 чайные ложки измельченного корня валерианы залить 1/4 л холодной воды и дать настояться в течение 10-12 часов, время от времени помешивая. Пить настой при необходимости курсом: 2-3 раза в день по чашке. Такая высокая дозировка безвредна и гарантирует оптимальное действие.

Рецепт 2. Настойка из валерианы лекарственной: 2 чайные ложки (без верха) корня залить 1/2 л кипящей воды и дать постоять в закрытой посуде 10 минут. Для получения оптимального эффекта чай необходимо готовить каждый раз заново. При невротической бессоннице благодаря снятию напряжения удастся уснуть без мучительного ожидания сна, испытывая лишь приятное чувство отдыха. И сон будет здоровым. Валериановый чай помогает и при невротических сердцебиениях.

Историк

О валериане есть одна старинная легенда. Однажды безлунной ночью святой Пантелеймон целитель собирал в лесу травы. И вдруг он увидел, что между деревьев пробивается неяркий свет. Удивившись, Пантелеймон пошел на свет и оказался на лесной опушке, покрытой мерцающими огоньками. Присмотревшись, святой понял, что огоньки поднимаются от какого-то растения и выходят прямо из-под земли. Пантелеймон решил выкопать этот удивительный цветок. И чем больше растений выкапывал святой, тем лучше он себя чувствовал. Набрав же полную сумку чудодейственных растений, он почувствовал, как душу его охватила радость, как отступили все печали и невзгоды. Потому что валериана обладает способностью утешать в минуту скорби, снижать напряжение, даровать силы после изнурительной болезни, успокаивать спорящих, снимать стресс.

Ведущий: Мы с вами сегодня совершили путешествие в Зеленую аптеку. Давайте вместе любоваться природой и пользоваться ее бесценными дарами бережно!

Ведущий: О других лекарственных растениях и о правилах их сбора вы узнаете из презентации. Демонстрация презентации. (Слайд 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16)

А теперь попробуем закрепить материал и разгадать загадки о лекарственных растениях (тот кто отгадывает, должен показать указкой изображение растения (фото на доске)).

1. «Кошачья травка» - больным поправка:
Корешок в аптечку, чтоб помочь сердечку.
(*Валериана*)

2. Колосится в поле рожь.
Там, во ржи, цветок найдешь.
Ярко-синий и пушистый,
Только жаль, что не душистый.
(*Василек*)

3. Не огонь, А жжется.
(*Крапива*)

4. На зеленом шнурочке белые звоночки.
(*Ландыш*)

5. Есть один такой цветок, не вплетишь его в венок,
На него подуй слегка, был цветок и нет цветка.
(*Одуванчик*)

6. Путник часто ранит ноги
Вот и лекарь у дороги.
(*Подорожник*)

7. Кто ни прикасается, за того цепляется.
Привязчивый и колкий, кругом торчат иголки.
(*Репейник*)

8. Кисть ягоды прекрасная,
Жёлтая иль красная,
Я достать её боюсь -
О шипы уколоюсь.
Но уважаю с детства -
Сердечное средство. (*Боярышник*)

9. Очень вкусные плоды
И полезные они.
Много жира, витаминов.
Как питательны они!
Ядра ели в шоколадке
Скорлупа – краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:
Что за плод мы рвем с ветвей? (*Орех*)

10. Эти резные листочки
Лечат сердечко и почки.
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
Быстро смывают веснушки,
И лысины нет на макушке. (*Петрушка*)

11. В бордовых корнеплодах
Лекарство от запоров.
Давление снижает,
И кровь оздоравливает.
Салат – от ожиренья.
А сок – от воспаления. (*Свекла*)

12. Листья будто кружева,
Украшение для стола.
Повышают аппетит,
Придают здоровый вид.
Круглый год лечение,
И все от воспаления. (*Укроп*)

Рефлексия.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие.

- Что нового вы узнали о лекарственных растениях?
- Какие лекарственные растения вы уже использовали для лечения?
- Как нужно собирать и хранить лекарственные растения?

Дополнить ответы детей:

- Собирать каждое растение нужно:
 - В определенный срок.
 - Только определенную (нужную) часть растения.
 - Сушить в подвешенном виде, в прохладном, хорошо проветриваемом помещении без доступа солнечных лучей.
 - Собирать аккуратно, не повреждая остальные растения или его части.
 - Собирать столько трав, сколько это необходимо для приготовления лекарства.

Подведение итогов. Если вам понравилось наше путешествие – поднимите зеленую карточку, если осталось что-то непонятно – синюю карточку, если было скучно, неинтересно поднимите – жёлтую карточку.

Список использованной литературы и интернет источников

1. Балебанова Т.В., Козина Е.В. Естествознание. 5-6 классы. – М.: 2007, 272 с.
2. Дударь Ю.А., Ю.А. Маренчук Антропофитология (растения – спутники человека), Ставрополь, 2002.
3. Захлебный А.Н. На экологической тропе (опыт экологического воспитания) М.: Знание, 1986.
4. Захлебный А.Н. Суравегина И.Т. Экологическое образование школьников во внеклассной работе: пособие для учителя – М.: Просвещение, 1984.
5. Тихомирова Е.М. Поурочные разработки по предмету «Окружающий мир» : пособие для учителя. – М.: Издательство «Экзамен», 2013. -382 с.
6. Узорова О. В. Нефёдова Е.А «Праздники в начальной школе 1-4 классы». –М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 173с.
7. <http://medicina.kharkov.ua/>
8. <http://www.florets.ru/>
9. <http://www.inflora.ru/>
10. <http://strana-sovetov.com/>
11. <http://www.bestreferat.ru>
11. <http://c-bajun-v.narod.ru/>

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Дударь Ю.А., Ю.А. Маренчук Антропофитология (растения – спутники человека), Ставрополь, 2002.
2. Захлебный А.Н. На экологической тропе (опыт экологического воспитания) М.: Знание, 1986.
3. Захлебный А.Н. Суравегина И.Т. Экологическое образование школьников во внеклассной работе: пособие для учителя – М.: Просвещение, 1984.
4. Тихомирова Е.М. Поурочные разработки по предмету «Окружающий мир» : пособие для учителя. – М.: Издательство «Экзамен», 2013. -382 с.
5. Узорова О. В. Нефёдова Е.А «Праздники в начальной школе 1-4 классы». –М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 173с.
6. <http://medicina.kharkov.ua/>
7. <http://www.florets.ru/>
8. <http://www.inflora.ru/>
9. <http://strana-sovetov.com/>
10. <http://www.bestreferat.ru>

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Плешаков А.А. Зелёные страницы: Книга для учащихся начальных классов. – М.: Просвещение 2013

2. Плешаков А.А. , Румянцев А.А. Великан на поляне, или Первые уроки экологической этики: Книга для учащихся начальных классов. – М.: Просвещение