

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ПОЛТАВСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-
методичної ради Полтавського
обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти
імені М.В. Остроградського
29.05.2018 № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
і науки Полтавської
облдержадміністрації
11.07.2018 № 303

Навчальна програма з позашкільної освіти
еколого-натуралістичного напрямку
«Лікарські рослини»
Початковий рівень
1 рік навчання
(144/180/216 години)

Автор:

Боева Альона Михайлівна – керівник гуртка Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді

Рецензенти:

Гапон Світлана Василівна – доктор біологічних наук, професор кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Мішукова Валентина Григорівна, учитель біології вищої категорії, старший учитель комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 2»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Лікарські рослини – це скарбниця наукових відкриттів, які чекають кожного, хто серйозно і наполегливо вивчає і практично застосовує їх для лікування та профілактики недуг.

Програма «Лікарські рослини» розроблена для вихованців початкових та середніх класів (7–12 років) закладів загальної середньої освіти і розрахована на один рік навчання. До програми входять 9 тематичних розділів, які становлять 144/180/ 216 годин на рік, що передбачає 4/5/6 годин на тиждень. Кількісний склад навчальної групи – 12–15 вихованців.

Програма створена на основі типової навчальної програми «Лікарські рослини» (автор Козленко В.П.).

Заплановані теми дають можливість учням вивчати біологічні особливості лікарських рослин, їх лікувальні властивості, використання, заготівлю лікарської сировини, приготування різних лікарських форм, здобувати знання про вплив лікарських рослин на організм, їх сприяння нормалізації життєво важливих процесів, забезпечення організму вітамінами, мінеральними солями, амінокислотами, підтримку на оптимальному рівні обміну речовин.

Програма сприяє оздоровленню дітей, веденню здорового способу життя, вчить правилам використання природних засобів оздоровлення, надає знання про світ лікарських рослин.

Мета програми – ознайомлення вихованців з біологічними особливостями лікарських рослин, їх фармакотерапевтичною дією, використанням у домашніх умовах з метою фітопрофілактики, формування здорового способу життя.

Програмою передбачено вирішення таких завдань:

- посилити освітню, виховну, професійну спрямованість теоретичного матеріалу і практичної діяльності;
- створювати умови для розвивального навчання зі спрямованістю на розвиток творчих здібностей учнів;
- формувати творчий дослідницький підхід до виконання практичних робіт;
- виробляти у вихованців уміння і навички практичної діяльності;
- сприяти розширенню та поглибленню інтересу учнів до теоретичного матеріалу, розвитку інтелектуальних здібностей;
- створювати свідому мотивацію здорового способу життя.

Програмою передбачено виявлення та вивчення запасів лікарських рослин, їх використання, збереження, культивування, розширення посівних площ на навчально-дослідних ділянках.

Значне місце в програмі відведено практичним роботам, проведенню екскурсій, участі в дослідницькій роботі.

Форми і методи навчання: бесіди, пізнавальні та ситуаційні ігри, практичні роботи, тренінги, екскурсії, творчі завдання.

Керівник гуртка повинен цілеспрямовано поєднувати екологічну освіту з вихованням правильних поглядів на залежність здоров'я людини від екологічних факторів, сприяти формуванню загальнолюдських цінностей, моральних принципів, гуманізму.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу	4			5			6		
		теоретичні	практичні	разом	теоретичні	практичні	разом	теоретичні	практичні	разом
1.	Вступ. Значення лікарських рослин для життя людини	18	14	32	21	17	38	27	21	48
2.	Культивування лікарських рослин	18	8	26	17	11	28	21	12	33
3.	Лікарські рослини різної фармакотерапевтичної дії	10	-	10	13	-	13	15	-	15
4.	Овочі – цілителі	8	6	14	11	10	21	12	18	30
5.	Поняття про кімнатні рослини	12	4	16	15	7	22	18	6	24
6.	Заготівля лікарської рослинної сировини	8	8	16	10	10	20	12	12	24
7.	Цілюща флора у вашому домі	12	-	12	15	-	15	18	-	18
8.	Способи використання лікарських рослин	10	4	14	13	5	18	15	6	21
9.	Підсумок заняття	4	-	4	5	-	5	3	-	3
7.	Всього	100	44	144	120	60	180	141	75	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ. Значення лікарських рослин для життя людини. (32/38/48 год.)

Загальні правила безпеки життєдіяльності на гурткових заняттях. Природа – джерело лікарських рослин. Лікарські рослини та їх значення для медицини. Отруйні лікарські рослини та їх характеристика. Лікарські рослини – символи України. Фітотерапія. Різнобічна лікувальна дія лікарських рослин. Невміле застосування лікарських рослин і шкода від такого лікування. Їстівні гриби. Перегляд відеофільму: «Обережно - отруйні гриби!»

Практичні роботи: Вирощування лікарських рослин на навчально-дослідних ділянках. Виготовлення гербарію.

Експурсі їв природу за темами: «Рослини зеленої аптеки», «Природа вчить, природа лікує»; до фармацевтичного підприємства, ботанічного саду; до дендропарку з метою вивчення їстівних грибів нашої місцевості.

2. Культивування лікарських рослин (26/28/33 год.)

Особливості внесення добрив. Селекція лікарських рослин. Захист лікарських рослин від шкідників і хвороб. Однорічні лікарські рослини. Осимі: ромашка лікарська, череда трироздільна. Ярі ранні: нагідки лікарські, подорожник блошиний. Ярі пізні: аніс звичайний, розторопша плямиста. Дворічні лікарські рослини: лопух справжній, наперстянка пурпурова, чорнокорінь лікарський. Багаторічні трав'янисті лікарські рослини: алтея лікарська, валеріана лікарська, ехінацея пурпурова, женьшень звичайний, звіробій звичайний, кропива дводомна, меліса лікарська, подорожник великий, солодка гола, м'ята перцева. Багаторічні чагарникові та деревні лікарські рослини: аронія чорноплідна, бузина чорна, лимонник китайський, обліпіха крушиновидна, шипшина травнева. Лікарські рослини Червоної книги України.

Практичні роботи та експурсії. Експурсії в парк з метою ознайомлення з найбільш поширеними лікарськими рослинами (грицики, спориш, подорожник, бузок, шипшина, береза, липа), на навчально-дослідницьку земельну ділянку. Створення виставки на тему: «Охорона лікарських рослин». Догляд за лікарськими рослинами на колекційній ділянці: висадка, прополка, полив та інші сільськогосподарські прийоми.

3. Лікарські рослини різної фармакотерапевтичної дії (10/13/15 год.)

Кровотамувальні лікарські рослини (подорожник великий, деревій звичайний, полин гіркий). Рослини протизапальної дії (калина звичайна, ромашка лікарська, липа серцелиста, малина звичайна). Рослини, які мають великий вміст вітамінів (шипшина, цибуля, часник, морква, капуста, кропива дводомна). Рослинні фітонциди. Рослини – стимулятори центральної нервової системи.

4. Овочі – цілителі (14/ 21/30 год.)

Органи овочевих культур як лікарська сировина. Розподіл овочів – цілителів за терапевтичною дією: овочі, які містять вітаміни (морква, цибуля, петрушка, кріп); сечогінні (кріп, петрушка, кавун, диня), при захворюванні травної системи (капуста, картопля). Поняття про дієту. Використання овочів з лікувальною метою у дієтичному харчуванні. Використання овочів для приготування лікувальних соків, відварів, настоїв: соки - з моркви, томатів, капусти, картоплі; відвари – картоплі, моркви, буряка, цибулевого лушпиння, квасолі, гороху; настої – з насіння моркви.

Практичні роботи. Вирощування овочевих рослин у кімнатних умовах, теплиці. Написання повідомлення на тему: «Топінамбур - цінна рослина». Брейн-ринг «Овочі-цілителі».

5. Поняття про кімнатні рослини (16/22/24 год.)

Загальна характеристика кімнатних рослин. Кімнатні рослини, їх вирощування. Застосування кімнатних рослин у народній медицині (алоє, каланхое, пеларгонія, фізаліс звичайний). Отруйні кімнатні рослини та умови спостереження за ними (деффенбахія, плющ, кімнатна аралія, квітка фламінго). Умови вирощування лікарських рослин у теплиці та на підвіконні. Перегляд відеофільму «Догляд за кімнатними рослинами».

Практична робота: Робота в теплиці. Основи вирощування лікарських рослин у теплиці та на підвіконні: м'ята, меліса. Догляд за кімнатними рослинами (полив, обприскування, підживлення, пересаджування живців в окремі горщики).

6. Заготівля лікарської рослинної сировини (16/20/24 год.)

Основні правила збору лікарської сировини. Правила поведінки при збиранні отруйних лікарських рослин. Особливості сушіння рослинної сировини. Вплив вологи, температури і світла на сушіння. Пакування висушеної сировини.

Практична частина. Збирання лікарських рослин, що містять у собі отруту. Використання різних способів сушіння лікарської сировини. Пакування лікарської сировини. Виготовлення саше. Експерсії в природу для збирання лікарських рослин.

7. Цілюща флора у вашому домі (12/15/18 год.)

Таємниця зеленого скарбу (легенди та міфи про рослини). Презентація на тему: «Аромотерапія». Ефіроолійні квіткові рослини (жасмин, мімоза, фіалка, гвоздика, лаванда, троянда, бузок тощо), їх вплив на організм. Первоцвіт лікарський, його фармакотерапевтичні властивості. Цитрусові – джерело вітамінів, їх використання у народній медицині. Чай, кава, какао – носії бадьорості, їх цілющі якості. Шкода від надмірного вживання.

8. Способи використання лікарських рослин (14/18/21 год.)

Різноманітність лікарських форм. Внутрішні лікувальні засоби: відвари, настойки, інгаляції, чаї. Мазі, їх застосування. Застосування лікарських рослин для лікування зовнішніх і внутрішніх захворювань. Зовнішні лікувальні засоби: компреси, припарки, ванни.

Практичні роботи. Складання рецептів. Приготування чаїв різної терапевтичної дії (липи, калини, календули).

9. Підсумок заняття(4/ 5/3 год.)

Розважальна гра «Крокуймо лісом». Вікторина «Лікарські рослини».

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні види лікарських рослин;
- методи захисту лікарських рослин від бур'янів, шкідників і хвороб;
- рідкісні види місцевої флори;
- отруйні рослини місцевої флори;
- технологію заготівлі лікарської рослинної сировини;
- правила вирощування кімнатних лікарських рослин.

Вихованці мають уміти:

- вирощувати лікарські рослини на навчально-дослідній земельній ділянці;
- збирати, сушити та зберігати лікарську сировину;
- готувати фіточаї, настої, відвари ;
- вирощувати кімнатні рослини.

Вихованці мають набути досвіду:

- вирощування окремих видів лікарських рослин;
- проведення дослідницької роботи;
- заготівлі лікарської рослинної сировини;
- проведення заходів з оздоровлення довкілля та збереження біорізноманіття.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Єлін Ю. Я. Дари лісів / Ю. Я. Єлін, В. І. Зерова, С. І. Шабарова. // К.: Урожай. – 1987. – №4. – С. 304.
2. Єлін Ю. Я. Наші зелені скарби / Ю. Я. Єлін. // К.: Радянська школа. – 1986. – С. 208.
3. Єлін Ю. Я. Шкільний визначник рослин / Ю. Я. Єлін, Л. Г. Оляніцька, С. І. Івченко. // К.: Радянська школа. – 1988. – С. 368.
4. Кархут В. В. Ліки навколо нас / В. В. Кархут. // - К.: Здоров'я. – 2001. – №1. – С. 232.
5. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії / Ф. І. Мамчур. // К.: Здоров'я. – 1984. – С. 264.
6. Мамчур Ф. І. Овочі і фрукти в нашому харчуванні / Ф. І. Мамчур. // Ужгород: Карпати. – 1988. – С. 197.
7. Носаль М. А. Лекарственные растения и способы их применения в народе / М. А. Носаль, И. М. Носаль. // К.: София. – 1996. – С. 208.
8. Ольхович В. Лікарські рослини / В. Ольхович. // К.: Вища школа. – 1990. – С. 32.
9. Приходько С. М. Цілюща флора у вашій кімнаті / С. М. Приходько. // К.: Наукова думка. – 1990. – С. 192.
10. Рожко Ю. Д. Вивчення лікарських рослин у школі / Ю. Д. Рожко. // К.: Радянська школа. – 1969. – С. 120.

11. Собко В. Г. Інтродукція рідкісних і зникаючих рослин флори України. / В. Г. Собко, М. Б. Гапоненко. // - К.: Наук. думка. – 1996. – С. 283 с.
12. Телішевський Д. А. Гриби, ягідники і лікарські рослини лісів України / Д. А. Телішевський. // Львівський університет. – 1972. – С. 152.
13. Харченко М. С. Лікарські рослини і їх застосування в народній медицині / М. С. Харченко, В. І. Сила, Л. Й. Володарський. // К.: Здоров'я. – 1971. – С. 336.
14. Циганенко В. О. Страви із фруктів та овочів / В. О. Циганенко, З. Х. Солових. // К.: Техніка. – 1990. – С. 224.
15. Чекман . І. С. Клінічна фітотерапія. Природа лікує. / І. С. Чекман. // К.: Рада. – 2000. – С. 203.
16. Чопик В. І. Рідкісні рослини України / В. І. Чопик. // Київ: Наукова думка. – 1970. – С. 188.
17. Щадилов Е. С. Целебные сорняки. / Е. С. Щадилов. // - Киев - Харьков-Минск. – 2002.