

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ НАДВІРНЯНСЬКОЇ РАЙДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
НАДВІРНЯНСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ
ЦЕНТР ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА

Навчальна програма з позашкільної освіти
еколого-натуралістичного напрямку
«Лікарські рослини»

2 роки навчання

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради Івано-Франківської політики обласного інституту післядипломної педагогічної освіти від 24 червня 2016 року № 2

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти, науки та молодіжної Івано-Франківської облдержадміністрації
№ _____

Автор:

Андрусяк Лариса Василівна – керівник гуртка-методист, еколого-натуралістичного напрямку Надвірнянського районного еколого-натуралістичного центру для дітей та юнацтва.

Рецензенти:

Слободян Олена Миколаївна – старший науковий співробітник природного заповідника «Горгани», кандидат біологічних наук.

Івасик Лілія Миколаївна – методист з позашкільної освіти інформаційно-методичного центру відділу освіти Надвірнянської районної державної адміністрації.

Мельниченко Неоніла Романівна – методист вищої категорії, керівник гуртків Надвірнянського районного еколого-натуралістичного центру.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Світ рослин – найбільше диво природи, царство краси і наше цілюще багатство.

З глибокої старовини людина використовувала природні блага рослинного світу і як джерело свого прожитку, і для полегшення своїх недуг. Спостережливість і народна мудрість заклали основу вживання рослин в лікуванні людини спочатку з місцевої флори, а в ході суспільного розвитку і налагодження торгівельних стосунків – практично зі всієї земної кулі. Обмін знаннями дозволив людині створити вельми значний арсенал лікарських засобів. З незапам'ятних часів людина використовувала лікарські трави для лікування самих різних захворювань.

Актуальність навчальної програми.

В нинішній час багато людей звертаються при лікуванні багатьох хворіб до нетрадиційних методів – зокрема до фітотерапії. Лікарську сировину заготовляють у значних кількостях, що призводить до їх масового знищення, через неможливість відтворення в природних умовах. Проблема вивчення та відтворення ресурсів лікарських рослин нашого регіону є дуже актуальною, а вирощування їх в культурі є одним із способів уникнення їх знищення в природних умовах.

На гуртку учні засвоюють наукові основи проблем взаємодії суспільства і природи, набувають прикладних знань, оволодівають практичними вміннями і навичками з оптимізації впливу різних форм діяльності на навколишнє середовище та нормами правильної поведінки в природному середовищі.

Новизна та оригінальність програми полягає в постійному пошуку і впровадженні нових ефективних технологій навчання і виховання. В часи економічної кризи, глобального забруднення планети та зневіри до традиційних медичних працівників виникає велика потреба в новому підході до оздоровлення людства. Саме новим підходом і є впровадження знань заощадливого використання природних ресурсів. Ці знання в великому обсязі є можливість передати на екологічних гуртках.

Особливість програми полягає в тому, що тільки позашкільна форма роботи дозволяє провести тривалі дослідження впровадження в культуру лікарських рослин. Вихованці гуртка переносять з дикої флори лікарські рослини в культуру і проводять спостереження за приживанням даних рослин.

На підставі проведених досліджень і одержаних результатів можна рекомендувати приватним підприємцям, лісгоспам, аптечним та іншим установам, які займаються заготівлею лікарської сировини, вирощувати лікарські рослини з дотриманням певної агротехніки.

Програма розроблена для гуртків та творчих об'єднань еколого-натуралістичного напрямку.

Навчальна програма «Лікарські рослини» розрахована на дітей 7-11 класів в кількісному складі 10-12 осіб.

Програма складена згідно методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти (Додаток до листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти 05.06.2013 р. № 14.1/10-1685) з урахуванням вікових особливостей дітей на основі принципів науковості, системності, послідовності, доступності отриманих знань, умінь та навичок.

Особливий акцент у змісті програми зроблено на необхідність вихованцям вивчити біологічні особливості лікарських рослин, використання, фармакологічну активність, лікувальні властивості, заготовку лікарської сировини, приготування різних лікарських форм, а також отримати знання про вплив лікарських рослин на організм, сприяння нормалізації життєво-важливих процесів, забезпечення організму вітамінами, мінеральними солями, амінокислотами, підтримку на оптимальному рівні обміну речовин.

Відмінними ознаками навчальної програми є оздоровлення дітей, ведення здорового способу життя при використанні природних засобів оздоровлення, надання знань про світ лікарських рослин.

Пропонована програма побудована на основі особистісно-орієнтованого, діяльнісного, компетентнісного підходу процесів вивчення, збереження та відтворення флори лікарських рослин.

Для формування життєвих компетентностей учнів практикуються традиційні та інноваційні технології організації навчальної діяльності.

Перевагу надають особистісно зорієнтованому навчанню. Ця технологія сприяє індивідуалізації навчання, здійсненню диференційованого підходу; крім того, самовираженню, самореалізації особистості допомагає проблемне навчання.

Мета програми гуртка „Лікарські рослини” – формування компетентної особистості у процесі вивчення, збереження та відтворення флори лікарських рослин, охорони й раціонального використання у практичній діяльності, формування здорового способу життя.

Завдання:

1. Сприяти розширенню та поглибленню інтересу учнів до теоретичного матеріалу, розвитку інтелектуальних здібностей.

2. Виробити практичні навички та вміння щодо охорони лікарських рослин.

3. Виховати екологічну культуру і свідомість у гуртківців та бережливе ставлення до природи.

4. Апробувати нові форми та методики навчання, впровадити інноваційні та новітні освітні технології.

Навчальна програма розрахована на 2 роки навчання для учнів 7-11 класів в кількісному складі 10-12 учнів у гуртку. Це гурток основного рівня. У разі необхідності до неї можуть вноситися зміни щодо структури та змісту навчального матеріалу, розподілу годин на вивчення окремих тем і питань.

Навчально-тематичний план 2-х річної програми розрахований на 360 годин, зокрема 1-й рік навчання – основний рівень –орієнтований на дітей середнього шкільного віку (7 – 8 клас) – 4 години на тиждень 144 год (в тому числі теоретичних – 104 год, практичних – 40 год) та 2-й рік навчання – основний рівень – орієнтований на дітей старшого шкільного віку (9 – 11 клас) – 6 години на тиждень – 216 год (в тому числі теоретичних – 138 год, практичних – 78 год).

Кожний розділ тематичного плану передбачає не лише теоретичні та практичні заняття, а й природоохоронну роботу.

Програма *першого року навчання* рекомендована для учнів середнього шкільного віку. Тривалість заняття гуртка 2 години. У ній враховано уміння та навички відповідних предметів інваріантної частини базового навчального плану освітньої школи.

Програма *другого року навчання* рекомендована для учнів старшого шкільного віку. Тривалість заняття гуртка 3 години. У ній більше уваги приділяється практичним заняттям, написанню наукових робіт. Керівникові гуртка надається право змінювати кількість годин, відведених на вивчення тем, планувати вивчення окремих тем, які не передбачені програмою гуртка. Гуртківці можуть брати участь у наукових конференціях, конгресах, диспутах, екологічних асамблеях, написанні наукових робіт Малої академії наук.

Програма гуртка тісно пов'язана з базовими навчальними предметами: біологія, хімія, географія, народознавство, історія. Використовують традиційні і нетрадиційні форми і методи роботи: бесіда, тренінг, гра, круглий стіл, робота в групах, інтерактивні вправи „Очікування”, „Мікрофон”, „Незакінчене речення”, „Прес”, „Карусель”.

Серед інноваційних застосовують інтерактивні технології, інформаційно-комунікаційні технології. Запроваджують елементи проектного навчання. Застосовують складові технології креативного розвитку.

На всіх ступенях позашкільної еколого-натуралістичної роботи використовуються різноманітні форми і методи навчання, виховання та індивідуального розвитку дітей. Особистісно орієнтована позашкільна робота передбачає певну педагогічну етику: взаєморозуміння, співробітництво, діалог.

Крім теоретичних занять гуртка передбачено ознайомлення учнів з фахом лікаря, травника, проведення практичних занять, екологічних ігор, екскурсій, вікторин, вечорів, акцій, конкурсів тощо.

У змісті програми належна увага приділяється питанням екології. Вивчення лікарських рослин тісно переплітається з елементами народознавства. На заняттях гуртка пропонується використання легенд, повір'їв, загадок, кросвордів, скарбниці народних знань.

Значне місце в програмі відведено дослідницькій роботі, написанню рефератів, наукових робіт, проектів, участі гуртківців у науково-практичній

конференції, екологічній асамблеї, екологічному дитячому конгресі та екологічних походах і експедиціях.

Керівник гуртка повинен цілеспрямовано поєднувати екологічну освіту з вихованням правильних поглядів на залежність здоров'я людини від екологічних факторів, сприяти формуванню основ медичної моралі-гуманізму.

Перший рік навчання, основний рівень НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| Назва теми | Кількість годин | | |
|---|-----------------|--------------------|-------------------|
| | Всього занять | Теоретичні заняття | Практичні заняття |
| 1. Вступ | 12 | 8 | 4 |
| 2. Загальні відомості про лікарські рослини | 20 | 16 | 4 |
| 3. Збір лікарської сировини та зберігання | 18 | 14 | 4 |
| 4. Біологічно активні речовини лікарських рослин | 24 | 18 | 6 |
| 5. Вітаміни | 22 | 18 | 4 |
| 6. Червона книга України на захисті лікарських рослин | 18 | 12 | 6 |
| 7. Способи використання лікарських рослин | 24 | 14 | 10 |
| 8. Підсумкове заняття | 6 | 4 | 2 |
| В с ь о г о: | 144 | 104 | 40 |

1. Вступ (12 год)

Теоретична частина. Історія виникнення народного лікування лікарськими рослинами. Традиційні і нетрадиційні методи лікування. Використання дикорослих рослин в давнину. Природа – джерело зеленої аптеки. Досягнення біологічних наук.

Практична частина. Написання реферату „Рослини зеленої аптеки”. Виготовлення гербарію лікарських рослин. Проведення операції „Зелена аптека”.

Екскурсії в ліс, парк.

2. Загальні відомості про лікарські рослини(20 год)

Теоретична частина. Основні відомості про лікарські рослини. Лікарські рослини, їх поширення. Цілющі рослини й людина. Історія виникнення лікарських рослин. Лікарські рослини та їх значення для медицини. Роль лікарських рослин у природі і в житті людини. Отруйні лікарські рослини та їх небезпека. Лікарські рослини – синоптики. Рослини радіопротекторної дії. Рослини антиоксиданти. Літературні пам'ятники лікарським рослинам. Рослини-цілителі.

Практична частина. Зустріч з фармацевтом. Написання реферату „Рослини – рятівники від радіації”.

3. Збір лікарської сировини та зберігання (18 год)

Теоретична частина. Техніка збирання лікарських рослин. Загальні правила збору. Строки збору і фази розвитку рослин. Збирання й сушіння окремих частин рослин. Лікарські рослини обмеженого і необмеженого збору. Правила збору лікарських рослин, що містять у собі отруту.

Значення сушіння. Вплив вологи, температури і світла на сушіння. Підготовка до сушіння. Способи сушіння. Зберігання висушених рослин.

Шкідники лікарської сировини та заходи боротьби з ними. Охорона лікарських рослин і боротьба з неправильним збиранням.

Практична частина. Складання календаря збору лікарських рослин. Збір лікарських рослин.

Екскурсії в ліс.

4. Біологічно активні речовини лікарських рослин (24 год)

Теоретична частина. Загальні відомості про способи використання і дозування лікарських рослин. Як виготовляються ліки. Біологічна дія препаратів, одержаних з лікарських рослин. Білок – основа життя. Обмін білків і їх роль в організмі. Вуглеводи, загальна характеристика, біологічна роль і класифікація. Загальні властивості ферментів. Ферменти та їх застосування в медицині. Амінокислоти, нуклеїнові і органічні кислоти (жирні та ароматичні), їхня дія, значення, застосування. Крохмаль, клітковина, їх значення та застосування. Жири – джерело утворення води в організмі, їх обмін. Ефірні олії, їх поширення в природі і накопичення. Ароматерапія її значення та застосування. Дубильні речовини, бальзами, смоли, їх властивості, роль і значення для лікувального процесу. Значення мінеральних солей для життєдіяльності організму. Фітонциди та їх значення. Мінеральні речовини та їх фізіологічне значення для обмінних процесів в організмі людини. Обмін речовин та його види.

Практична частина. Виявлення крохмалю у картоплі за допомогою йодного розчину. Виявлення жиру у насінні соняшника. Написання реферату „Фітонциди навколо нас”. Вікторина на тему „Рослини, які багаті на жири, білки, вуглеводи”.

5. Вітаміни (22 год)

Теоретична частина. Вітаміни – каталізатори важливих життєвих процесів в організмі. Вітаміни, їх відкриття М.М.Луніним. Класифікація вітамінів. Функції вітамінів. Водорозчинні вітаміни. Жиророзчинні вітаміни. Синтетичні або рослинні, натуральні вітаміни. Вітаміни – дарунок природи. Авітаміноз та гіповітаміноз їх профілактика та лікування. Вітаміни в продуктах, овочах, фруктах та способи їх збереження. Роль вітамінів у

життєдіяльності рослин, тварин та мікроорганізмів. Значення вітамінів у медицині і житті людини. Шкідливість надмірного вживання вітамінів.

Практична частина. Написання рефератів „Вітаміни в житті людини”, „Авітамінози і гіповітамінози”. Складання харчового раціону для учнів. Зустріч з лікарем-дієтологом. Проведення свята „Вітаміни навколо нас”.

6. Червона книга України на захисті лікарських рослин(18год)

Теоретична частина. Охорона природи в державному законодавстві. Закон України "Про рослинний світ". Червона книга України. Рідкісні рослини Карпат та їх охорона. Рослини-ефемероїди. Охорона та раціональне використання лікарських рослин. Лікарські рослини нашого краю, що підлягають охороні. Заповідники, заказники, національні парки, заповідні урочища, пам'ятки природи місцевого значення та їх роль в збереженні та відновленні навколишнього середовища. Охорона ботанічних пам'яток природи даного регіону. Рідкісні дерева і кущі місцевої флори, аборигени та екзоти.

Практична частина. Перегляд відеофільму про охорону та раціональне використання трав'янистих рослин. Складання картотеки червонокнижних рослин даного регіону. Участь у операції „Первоцвіт”. Проведення свята „Оберігай природу – вона тобі віддячить”.

Екскурсії в національний природний парк, в природний заповідник, ботанічні пам'ятки природи, урочища.

7. Способи використання лікарських рослин (24 год)

Теоретична частина. Застосування лікарських рослин для внутрішніх і зовнішніх захворювань. Внутрішні лікувальні засоби: настої, відвари, настойки, екстракти, інгаляції. Способи приготування та механізм дії. Живі рослини і рослинні соки. Застосування цілющих чаїв – грудного, заспокійливого, шлункового, сечогінного, потогінного, жовчогінного, апетитного, вітамінного. Зовнішні лікувальні засоби: компреси та припарки, ванни. Лікувальні суміші. Мазі та їх приготування. Порошки та ароматні води. Дозування і тривалість застосування препаратів з лікарських рослин.

Практична частина. Приготування цілющих чаїв, настоїв, відварів, настоек. Правила накладання компресів, припарок. Зустріч з лікарем фітотерапевтом. Конференція на тему: „Лікарські рослини та їх роль в житті людини”. Складання каталогу лікарських рослин, поширених на території нашого району.

8. Підсумковезаняття (6 год)

Теоретична частина. Підсумки занять роботи гуртка. Перевірка знань і вмінь гуртківців, набутих протягом першого року навчання в гуртку.

Практична частина. Написання реферату на тему: „Лікарські рослини в житті людини”.

Екскурсія в ліс.

**Другий рік навчання, основний рівень
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

| Назва теми | Кількість годин | | |
|--|-----------------|--------------------|-------------------|
| | Всього занять | Теоретичні заняття | Практичні заняття |
| 1. Вступ | 6 | 3 | 3 |
| 2. Фітотерапія. | 18 | 9 | 9 |
| 3. Лікарські рослини та їх застосування при лікуванні органів дихання | 21 | 15 | 6 |
| 4. Застосування лікарських рослин при лікуванні серцево-судинних захворювань | 21 | 15 | 6 |
| 5. Застосування лікарських рослин при лікуванні органів травлення | 24 | 15 | 9 |
| 6. Лікарські рослини при підвищенні захисних функцій організму | 15 | 9 | 6 |
| 7. Цілюща флора на підвіконні | 27 | 18 | 9 |
| 8. Аптека на грядці | 21 | 9 | 12 |
| 9. Використання лікарських рослин у косметичі | 45 | 33 | 12 |
| 10. З бабусиної скрині | 15 | 9 | 6 |
| 11. Підсумкове заняття | 3 | 3 | - |
| В с ь о г о: | 216 | 138 | 78 |

1. Вступ (6 год)

Теоретична частина. Ознайомлення гуртківців з планом роботи. Оформлення звіту роботи за літо.

Практична частина. Участь у акціях, конкурсах, операціях.

Експедиція в ліс.

2. Фітотерапія(18 год)

Теоретична частина. Фітотерапія – наука про лікування різних захворювань лікарськими рослинами. Історія розвитку фітотерапії. Лікування травами – одна з провідних ланок народної медицини. Народна медицина та її зв'язок з науковою медициною. Природа – джерело зеленої аптеки.

Практична частина. Визначення лікарських рослин за допомогою визначника. Виготовлення гербарію лікарських рослин. Вирощування лікарських рослин на навчально-дослідній земельній ділянці. Написання реферату "Лікарські рослини в народній медицині".

Експедиція в природу, ліс.

3. Лікарські рослини та їх застосування при лікуванні органів дихання(21 год)

Теоретична частина. Фітотерапія при гострих респіраторних захворюваннях та ураженнях верхніх дихальних шляхів (риніт, тонзиліт, фарингіт, ларингіт). Простудні захворювання. Профілактика простудних захворювань. Основні групи лікарських рослин за їх терапевтичним впливом на дихальні шляхи: антимікробні, відхаркувальні, потогінні та жарознижувальні, спазмолітичні та протизапальні. Методи та засоби фітотерапії в комплексному лікуванні хворих на пневмонію. Лікарські рослини, які застосовують для інгаляції. Шкідливий вплив паління на організм. Екологія і боротьба із забрудненням повітря.

Практична частина. Приготування грудних чаїв. Зустріч з лікарем-терапевтом. Написання реферату "Вплив паління на організм людини". Фітотерапевтичні рецепти, які використовують при лікуванні органів дихання.

4. Застосування лікарських рослин при лікуванні серцево-судинних захворювань(21 год)

Теоретична частина. Фітотерапія в лікуванні серцево-судинної системи. Загальні відомості про серцево-судинні захворювання та їх лікування (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, хронічна недостатність серця). Характеристика лікарських рослин, які використовують для лікування серцево-судинних захворювань. Роль рослинних засобів у запобіганні прогресуванню атеросклерозу. Фітозасоби в комплексному лікуванні хронічної ішемічної хвороби серця. Надання профілактичної фітотерапевтичної допомоги.

Практична частина. Участь у операції „Зелена аптека”. Зустріч з лікарем-кардіологом. Конференція „Шкідливий вплив нікотину та алкоголю на організм людини”. Фітотерапевтичні рецепти, які використовують для лікування серцево-судинних захворювань.

5. Застосування лікарських рослин при лікуванні органів травлення(24 год)

Теоретична частина. Загальні відомості про шлунково-кишкові захворювання та їх лікування. Фітотерапія в лікуванні органів травлення. Фітотерапевтична систематизація рослин за типом їх дії на органи травлення: ті, що збуджують апетит та стимулюють секреторну функцію травного каналу, протизапальні, обволікувальні, проносні, антидіарейні, жовчогінні, глистогінні, спазмолітичні, кровоспинні. Особливості застосування фітотерапії при захворюваннях органів травлення у дітей та осіб похилого віку. Фітозасоби, що використовують при гельмінтозах. Використання рослинних соків у лікуванні органів травлення. Загальні відомості про захворювання печінки і жовчних шляхів та їх лікування. Фітотерапія в лікуванні дискінезій жовчного міхура, хронічного холециститу,

жовчекам'яної хвороби. Загальні відомості про захворювання нирок і сечовивідних шляхів та їх лікування. Лікарські рослини протизапальної, сечогінної, спазмолітичної дії. Їх застосування при захворюванні нирок та сечовивідних шляхів.

Практична частина. Зустріч з лікарем-гастроентерологом. Фітотерапевтичні рецепти, які використовуються при захворювання органів травлення. Написання реферату "Вплив алкоголю на стан органів травлення". Заготівля лікарських рослин, що застосовуються для лікування печінки та жовчних шляхів. Бесіда за круглим столом на тему: „Наркотики та їх вплив на стан та здоров'я організму людини”.

6. Лікарські рослини при підвищенні захисних функцій організму(15 год)

Теоретична частина. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини. Рослини радіопротекторної дії. Їх терапевтична дія та використання. Вплив рослин з антиоксидантним ефектом на виведення з організму солей важких металів. Біогенні стимулятори, їх терапевтична дія і використання. Отруєння ягодами, рослинами, грибами. Надання першої допомоги при отруєнні.

Практична частина. Приготування вітамінних напоїв радіопротекторної дії. Висівання насіння лікарських рослин на навчально-дослідній ділянці. Написання реферату „Рослини радіопротекторної дії”, „Рослини-біостимулятори”.

7. Цілюща флора на підвіконні (27 год)

Теоретична частина. Таємниці зелених скарбів. Цитрусові – джерело вітамінів і їх використання в народній медицині. Чай, кава, какао – носії бадьорості, їх цілющі властивості. Шкода від надмірного вживання. Кімнатні рослини – перші надійні помічники. Способи розмноження цілющих кімнатних рослин. Алое, каланхое і їх цілющі властивості. Ароматотерапія. Ефіроолійні квіткові рослини. Їх стимулююча і тонізуюча дія. Кімнатні рослини та способи їх використання в народній медицині та косметичі.

Практична частина. Вирощування квітково-декоративних рослин та їх використання в озелененні приміщення. Вирощування цитрусових в домашніх умовах. Написання реферату „Цілюща флора у вашій кімнаті”. Проведення щеплення лимона з апельсином. Вікторина на краще знання кімнатних рослин.

8. Аптека на грядці (21 год)

Теоретична частина. Овочеві культури і їх значення в харчуванні людини. Пряні рослини і їх необхідність в раціоні людини. Вирощування прямих рослин. Харчові волокна і їхні функції. Рослинні стимулятори. Городні їстівні рослини, їх цілющі властивості. Цибуля, часник, їх вплив на

організм людини. Дикоростучі їстівні лікарські рослини. Охорона дикоростучих лікарських рослин.

Практична частина. Приготування вітамінних салатів. Рецепти бабусь для приготування різних страв. Закладання в колекційному відділку навчально-дослідної ділянки лікарських рослин. Використання прислів'їв, приказок, загадок про овочеві культури.

9. Використання лікарських рослин у косметичі(45 год)

*Теоретична частина.*Цілющі властивості лікарських рослин та їх використання в косметичі. Використання лікарських рослин при догляді за волоссям: нормальне, жирне, сухе, пошкоджене. Лікування випадання волосся за допомогою лікарських рослин. Фарбування волосся лікарськими рослинами. Лікування себореї, лупи травами. Рослини – стимулятори росту волосся. Шкіра. Визначення типу шкіри: жирна, суха, нормальна. Основні правила догляду за шкірою любого типу. Догляд за шкірою обличчя. Засоби очищення шкіри. Використання лікарських рослин для жирної, сухої, нормальної шкіри. Догляд за руками. Виведення веснянок, пігментних плям за допомогою лікарських рослин. Лікування вугрів травами. Використання лікарських рослин для лікування бородавок, мозолів. Вітамінні, живильні, очищаючі, зволожуючі, відбілюючі маски та способи їх приготування.

Практична частина. Приготування настою, відвару для миття волосся. Визначення типу шкіри. Приготування крему, лосьйону, туалетної води для шкіри. Приготування маски для шкіри обличчя.

Експедиція в косметологічний кабінет.

10. З бабусиної скрині (15 год)

*Теоретична частина.*Давнє рослинне лікування. Стародавні рецепти знахарів. Зцілення травами. Домашня аптечка. Як позбутися болю. Лікування простудних захворювань. Лікування різноманітних укусів. Зелена кухня.Стародавні назви лікарських рослин.

Практична частина. Зустріч з народним травником. Написання реферату „Поради моєї бабусі”, „Легенди про лікарські рослини”. Рецепти приготування кулінарних страв з лікарських рослин.

11. Підсумкове заняття (3 год)

*Теоретична частина.*Підсумки занять роботи гуртка. Перевірка знань і вмінь гуртківців, набутих протягом двох років навчання в гуртку.

*Практична частина.*Бесіда за круглим столом „Лікарські рослини – наші вірні супутники”.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають мати уявлення про:

- взаємозв'язок людини і природи;
- види лікарських рослин, які потребують охорони;
- категорії рослин, які потребують охорони;
- особливості лікарських рослин краю;
- особливості регіональної флори;
- природу – джерело зеленої аптеки;
- профілактичні засоби попередження хвороб;
- природоохоронні заходи;
- сучасні екологічні проблеми;
- стан довкілля в своєму регіоні.

Гуртківці мають знати:

- види рослин регіону, занесені до Червоної книги України;
- загальні властивості лікарських рослин;
- народні традиції, звичаї, обряди;
- особливості життєдіяльності та значення певних груп рослин;
- отруйні лікарські рослини своєї місцевості та запобіжні заходи проти отруєння;
- правила збору та сушіння лікарської сировини;
- правила поведінки в природі;
- рідкісні та зникаючі види рослин;
- цілющі властивості лікарських рослин;
- червонокнижні види лікарських рослин.

Гуртківці повинні вміти:

- брати участь у природоохоронних заходах;
- використовувати лікарську сировину в домашніх умовах;
- вирощувати лікарські рослини на навчально-дослідних земельних ділянках;
- готувати маски, креми, лосьйони з лікарських рослин;
- готувати реферати, складати конспекти;
- готувати цілющі чаї, настої, відвари, настойки з лікарської сировини;
- застосовувати набуті знання для майбутньої професійної діяльності та з метою збереження власного здоров'я;
- збирати природний матеріал та виготовляти колекції, гербарій;
- користуватися визначником;
- користуватися туристичним спорядженням;
- набути навички природоохоронної пропагандистської роботи;
- оформляти результати практичних робіт;
- працювати з літературою;
- працювати з гербарним та колекційним матеріалом;
- проводити дослідження;
- працювати з мікроскопом;
- проводити туристичні походи, експедиції;
- прогнозувати наслідки впливу людини на природне середовище;

- розпізнавати види лікарських рослин у природі.

Гуртківці мають засвоїти такі терміни (поняття):

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| Аборигени | Клітковина |
| Авітаміноз | Компрес |
| Антибіотик | Крохмаль |
| Антиоксидант | Настій |
| Антиалерген | Настоянка |
| Ароматотерапія | Національні парки |
| Біогенні стимулятори | Нетрадиційні методи |
| Відвар | Природно-заповідний фонд |
| Вітаміни | Рослини-антиоксиданти |
| Витяжка | Рослини-ефемероїди |
| Гіповітаміноз | Рослини радіопротекторної дії |
| Гомеопатія | Секреторна функція |
| Дубильні речовини | Середовище існування |
| Екзоти | Смоли |
| Екологічна мережа | Традиційні методи |
| Екологія | Фармацевт |
| Ефірна олія | Фітопрофілактика |
| Заказник | Фітотерапія |
| Заповідник | Флора |
| Інгаляція | Червона книга України |
| Кислоти | |

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко А.І. Зцілення травами /– 60 с.
2. Армстронг Дж. Живая вода.- М.: Кокон, 1990 – 60 с.
3. Барді Анатолій. Поради народних цілителів.- к.: Видавничо-поліграфічний центр „Знання”, 1993. – 64 с.
4. Гуков А.О., Гукова О.Д. 230 рецептов лечения растениями болезней сердца и сосудов.- М.: «Лайда», 1992 – 80 с.
5. Западнюк В.Г., Гарбарець М.О. Ліки – вдома. Київ, 1992 – 48 с.
6. Зелена кухня/ Вст. Слово і консультивні поради В.М. Єрмолаєвої. Ред.- Каменяр, 1994 – 149 с.
7. Зубков О.І. Аптека на вашому столі. – К.: Т-во „Знання” УРСР, 1989 – 64 с
8. Кархут В.В. Фітотерапія при хворобах органів травлення та порушенні обміну речовин. – К.: Здоров’я, 1992 – 48 с.
9. Кархут В.В. Жива аптека – К.: Здоров’я, 1992 – 312 с.
10. Кошечев А.А. Напитки из дикорастущих плодов и ягод.- М.: Агропромиздат, 1991 – 64 с.
11. Лікарські рослини: Енциклопедичний довідник/ Відп. Ред. А.М. Гродзинський. – К.: Видавництво „Українська енциклопедія” ім. М.П.Бажана, Український виробничо-комерційний центр „Олімп”, 1992. – 544 с.
11. Любовь Орлова. Тайны красоты. Советы врача-косметолога. – Москва: Община, 1992 – 96 с.
12. Мамчур Ф.І., Гладун Я.Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. Третє вид., стер – К.: Урожай, 1993 – 128 с.
13. Минеджян Г.З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. – М.: „Техноэкос” 1991 – 504 с.
14. Новицька Т.Г. Народознавство і біологія. Методичні рекомендації. – Ів. Франківськ, 1995 – 40 с.
15. Носаль М.А., Носаль І.М. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі. Книга перша. Житомирське книжково-газетне видавництво „Полісся”, 1991–96 с.
16. Носаль М.А., Носаль І.М. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі. Книга друга. Житомирське книжково-газетне видавництво „Полісся”, 1991 – 96 с.
17. Олейникова Т.С. Макияж с грядки: Рецепты красоты. – М.: Изд-во МПИ «Мир книги», 1992 – 80 с.
18. Остапчук И.Ф. Фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний. – К.: «Украинская Советская Энциклопедия» им. М.П. Бажана, 1991 – 22 с.
19. Смик Г.К. Корисні та рідкісні рослини України. Словник-довідник народних назв. К.: „Українська Радянська Енциклопедія” імені М.П.Бажана, 1991 – 416 с
20. Таинства знахарей. Научно-популярное издание. – Днепропетровск, 1991 –72 с.
21. Цинкіна Н.П. 525 рецептів народної медицини (1700-1990). Народні притчі та легенди про лікарські рослини. Корисні поради бабусі Марії і матінки Єлизавети, Народні рецепти. Ч. 1. Івано-Франківськ. Облвидав. „Галичина”, 1991 – 156 с.
22. Юрій Липа. Ліки під ногами! Видавництво „Відродження” м. Дрогобич – 112 с

ВІДОМОСТІ

про автора програми

АНДРУСЯК ЛАРИСУВАСИЛІВНУКерівник гуртка **„Лікарські рослини”**Народилася **04.08.1968 р.**Адреса: **м. Надвірна вул. Франка 2/44 мобіл. тел. 0507015529**Освіта: **вища**Закінчила **Чернівецький державний університет ім. Ю. Федьковича**Спеціальність: **біологія**Кваліфікація спеціаліста: **біолог, викладач біології та хімії**Стаж педагогічної роботи **29 років**Працює **директором, керівником гуртка-методистНадвірнянського
РЕНЦ**

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму гуртка „Лікарські рослини”
керівник гуртка Надвірнянського районного еколого-натуралістичного
центру для дітей та юнацтва
Андрусyak Лариса Василівна

Навчальна програма гуртка „Лікарські рослини” є змістовною і оформлена згідно методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти (Додаток до листа Інститут інноваційних технологій і змісту освіти 05.06.2013 р. № 14.1 / 10-1685) з урахуванням вікових особливостей дітей.

Навчальна програма гуртка „Лікарські рослини” розрахована на вихованців середнього та старшого шкільного віку. Вона направлена на набуття вихованцями знань про лікарські властивості рослин, їх біологічно активні речовини та головні напрями використання, найпростіші прийоми виготовлення лікарських засобів з рослин, основні правила вирощування лікарських рослин, їх збереження, вироблення практичних навичок та умінь по їх охороні, виховання екологічної культури і свідомості у дітей.

Змістом даної програми передбачено практичні заняття, дослідницька робота, екскурсії. Вивчення лікарських рослин тісно переплітається з елементами народознавства. На заняттях гуртка пропонується використання легенд, повір'їв, загадок, кросвордів, скарбниці народних знань.

Значне місце в програмі відведено дослідницькій роботі, написанню рефератів, участі гуртківців у науково-практичній конференції.

Дана навчальна програма заслуговує на увагу і може використовуватися для проведення заняття гуртка еколого-натуралістичного профілю.

**Кандидат біологічних наук,
Старший науковий співробітник
Природного заповідника «Горгани»**

Слободян О.М.

**Підпис завіряю.
В.о. директора
природного заповідника «Горгани»**

Голинський Я.І.

10.06.2016



УКРАЇНА

Надвірнянська районна державна адміністрація Івано-Франківської області

ВІДДІЛ ОСВІТИ

78400 м. Надвірна, вул. Грушевського, 18, тел. (факс) 2-22-78

Р/р 25424573 ІФОД АППБ «Аваль» м. Надвірна КОД 02143560 МФО 336462

09.06.2016 р. № 237

**Ректору Івано-Франківського
обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти
п. Р. Зуб'яку**

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму гуртка „Лікарські рослини”
керівник гуртка Надвірнянського районного еколого-натуралістичного
центру для дітей та юнацтва
Андрусяк Лариса Василівна

Навчальна програма гуртка „Лікарські рослини” є змістовною, оформлена згідно методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти (Додаток до листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти 05.06.2013 р. № 14.1 / 10-1685) з урахуванням вікових особливостей дітей.

Дана програма розрахована на учнів середнього та старшого шкільного віку. Програма пройшла апробацію. Її навчальний матеріал відповідає принципам науковості, систематичності і послідовності у засвоєнні програмного матеріалу.

Матеріали, які подані для рецензії, відзначаються високою логікою викладання, професійним обґрунтуванням матеріалу.

Андрусяк Л.В. доводить, що формування екологічного навчання і виховання учнівської молоді є пріоритетним на сучасному етапі. Це є запорукою успішного виконання основних завдань навчальної програми, розвитку та підвищення самосвідомості учнів.

Керівник гуртка зосереджує свою увагу не тільки на теоретичних заняттях, але надає практичного спрямування.

Основна мета програми – змінити ставлення вихованців до лікарських рослин Карпат та їх охорони й раціонального використання у практичній діяльності, формування здорового способу життя.

Навчальна програма гуртка «Лікарські рослини» пропонується на розгляд і затвердження науково-методичною радою Івано-Франківського ОІППО.

**Методист позашкільної освіти
інформаційно-методичного центру
відділу освіти Надвірнянської РДА**

Ліля Івасик



УКРАЇНА

**Надвірнянська районна державна адміністрація Івано-Франківської області
ВІДДІЛ ОСВІТИ**

**78400 м. Надвірна, вул. Грушевського, 18, тел. (факс) 2-22-78
Р/р 25424573 ІФОД АППБ «Аваль» м. Надвірна КОД 02143560 МФО 336462**

09.06.2016 р. № 237

**Ректору Івано-Франківського
обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти
п. Р. Зуб'яку**

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму гуртка „Лікарські рослини”
керівник гуртка Надвірнянського районного еколого-натуралістичного
центру для дітей та юнацтва
Андрусyak Лариса Василівна

Навчальна програма гуртка „Лікарські рослини” є змістовною, оформлена згідно методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти (Додаток до листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти 05.06.2013 р. № 14.1 / 10-1685) з урахуванням вікових особливостей дітей.

Дана програма розрахована на учнів середнього та старшого шкільного віку. Програма пройшла апробацію. Її навчальний матеріал відповідає принципам науковості, систематичності і послідовності у засвоєнні програмного матеріалу.

Матеріали, які подані для рецензії, відзначаються високою логікою викладання, професійним обґрунтуванням матеріалу.

Андрусyak Л.В. доводить, що формування екологічного навчання і виховання учнівської молоді є пріоритетним на сучасному етапі. Це є запорукою успішного виконання основних завдань навчальної програми, розвитку та підвищення самосвідомості учнів.

Керівник гуртка зосереджує свою увагу не тільки на теоретичних заняттях, але надає практичного спрямування.

Основна мета програми – змінити ставлення вихованців до лікарських рослин Карпат та їх охорони й раціонального використання у практичній діяльності, формування здорового способу життя.

Навчальна програма гуртка «Лікарські рослини» пропонується на розгляд і затвердження науково-методичною радою Івано-Франківського ОІППО.

**Методист позашкільної освіти
інформаційно-методичного центру
відділу освіти Надвірнянської РДА**

Ліля Івасик

**Начальник відділу освіти
Надвірнянської РДА**

Степан Северилов



УКРАЇНА
Надвірнянський районний еколого-натуралістичний центр
для дітей та юнацтва

09.06.2016 р. № 10

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму гуртка „Лікарські рослини”
керівник гуртка Надвірнянського районного еколого-натуралістичного
центру для дітей та юнацтва
Андрусяк Лариса Василівна

Програма складена згідно методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти (Додаток до листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти 05.06.2013 р. № 14.1/10-1685) з урахуванням вікових особливостей дітей на основі принципів науковості, системності, послідовності, доступності отриманих знань, умінь та навичок.

Особливий акцент у змісті програми зроблено на необхідність вихованцям вивчити біологічні особливості лікарських рослин, фармакологічну активність, лікувальні властивості, заготовку лікарської сировини, приготування різних лікарських форм, а також отримати знання про вплив лікарських рослин на організм.

Відмінними ознаками навчальної програми є оздоровлення дітей, ведення здорового способу життя при використанні природних засобів оздоровлення, надання знань про світ лікарських рослин.

Пропонована програма побудована на основі особистісно-орієнтованого, діяльнісного, компетентнісного підходу процесів вивчення, збереження та відтворення флорилікарських рослин.

Навчальна програма розрахована на 2 роки навчання для учнів 7-11 класів в кількісному складі 10-12 учнів у гуртку.

Кожний розділ тематичного плану передбачає не лише теоретичні та практичні заняття, а й природоохоронну роботу.

Автор використовує традиційні і нетрадиційні форми і методи роботи: бесіда, тренінг, гра, круглий стіл, робота в групах, інтерактивні вправи. Серед інноваційних застосовує інтерактивні технології, інформаційно-комунікаційні технології. Запроваджує елементи проектного навчання.

Крім теоретичних занять гуртка передбачено ознайомлення учнів з фахом лікаря, травника, проведення практичних занять, екологічних ігор, екскурсій, вікторин, вечорів, акцій, конкурсів тощо.

У змісті програми належна увага приділяється питанням екології. Вивчення лікарських рослин тісно переплітається з елементами народознавства.

Значне місце в програмі відведено дослідницькій роботі, написанню рефератів, наукових робіт, проектів, участі гуртківців у науково-практичній конференції тощо.

Дана навчальна програма буде корисною для керівників гуртків еколого-натуралістичного напрямку.

Методист вищої категорії

Мельниченко Н.Р.

Директор

Андрусяк Л.В.

І Н Ф О Р М А Ц І Я
про проходження апробації авторської програми
„Лікарські рослини”

Авторська програма керівника гуртків Надвірнянського РЕНЦ Андрюсяк Лариси Василівни пройшла апробацію в 1992-1994 р. Програма була подана на обласний конкурс авторських програм і в 1995 році отримала в I місце.

Змістом даної програми передбачено практичні заняття, дослідницька робота, екскурсії. Вивчення лікарських рослин тісно переплітається з елементами народознавства. На заняттях гуртка керівник використовує легенди, повір'я, загадки, кросворди, скарбниці народних знань.

Гуртківці беруть участь у проведенні КВК, масових заходів, виставках, конкурсах, операціях.

Значне місце в програмі відведено дослідницькій роботі, написанню рефератів, участі гуртківців у науково-практичних конференціях. Щорічно учнями закладається ділянка лікарських рослин, які вони вирощують, збирають і передають для дітей-сиріт Будинку дитини „Малютка”.

Дана авторська програма заслуговує на увагу і може використовуватися для проведення заняття гуртка екологічного профілю.

Директор Надвірнянського РЕНЦ

Л. Андрюсяк