Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г. Шумерли Чувашской Республики

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждено»**
Руководитель МО	Заместитель директора по	Директор МБОУ «СОШ № 3»
естественно-научного цикла	УВР МБОУ «СОШ № 3»	
А.Д. Романова	Шутилина О.Ф.	_____ Аргунин С.В.
Протокол № 7		Приказ № [illegible]-О
от «26» мая 2022 г.	от «26» мая 2022 г.	от «26» мая 2022 г.

Программа элективного курса «ФИТОТЕРАПИЯ В ШКОЛЕ»

Авторы-разработчики:
Муляева М.В., зам.директора по УВР
Кутлеева О.В., учитель биологии

Пояснительная записка

Фитотерапия – курс, который направлен на то, чтобы ознакомить учащихся с целебными свойствами лекарственных трав. Фитотерапия – одна из древних наук, которая появилась еще шесть тысяч лет назад. В переводе с греческого она означает лечение травами. За долгие годы человечество приобрело колоссальный опыт в траволечении и пренебрегать им по меньшей мере неразумно. В последние годы в России отмечается существенное ухудшение качества психического и физического здоровья населения, рост заболеваемости и смертности, сокращение продолжительности жизни. Все острее становится проблема физического выживания человека в условиях неблагоприятного воздействия на него экологических, технологических, психологических и других факторов. Загрязнение атмосферного воздуха, почв, воды нередко превосходит возможности природы к саморегулированию. Антропогенные потоки, образующиеся в ходе производственно-бытовой деятельности населения, содержат широкий круг элементов в высоких концентрациях, в том числе и токсичных.

Человек – существо биологическое. Он теснейшим образом связан с природой, хотя и не всегда в полной мере осознает эту связь. Нередко деятельность человека наносит природе непоправимый вред. Между тем, растительный мир вообще и лекарственные растения, в частности, можно рассматривать как естественную экосистему, защищающую людей от негативного влияния на них неблагоприятных факторов внешней среды. Особую значимость имеют лекарственные растения, способные уменьшить степень влияния на человека патогенных микроорганизмов, химических, физических и других факторов. Лекарственные растения корригируют иммунитет, повышают сопротивляемость организма, его устойчивость в условиях гипоксии и повышенной радиации.

Сегодня, несмотря на большие успехи в создании химических лекарств, интерес к природным целительным веществам возрос. Лекарственные растения по сравнению с химическими препаратами действуют на организм мягче, они, как правило, не вызывают аллергии – специфической реакции иммунного протеста. При этом они содержат естественные лекарственные вещества и соединения, которые лучше переносятся организмом. Возросший интерес к возможностям «зеленой аптеки» объясняется многими причинами. Одна из них – ее доступность. Но многие ли знают, где и как заготавливать лекарственные растения, как их обрабатывать и хранить? Далеко не всем известно, что растения содержат большое количество витаминов, минеральных солей и других биологически активных веществ, позволяющих не только бороться с различными недугами, но и осуществлять их профилактику. «Зеленая аптека» всегда открыта для тех, кто в ней нуждается. С ранней весны до поздней осени представляет она людям свои бесценные богатства. Надо научить детей правильно ими пользоваться.

Конечно, фитотерапией, то есть лечениями лекарственными растениями, должны заниматься специалисты, однако применять травы в определенных ситуациях в качестве мер доврачебной помощи могут и люди, не имеющие специального медицинского образования. К таким ситуациям можно отнести применение лекарственных растений в пищу, особенно ранней весной, когда остро осуществляется недостаток витаминов (салаты, соки, витаминные чаи и т.д.). Назначать лекарственные растения и контролировать их применение должен врач-фитотерапевт. В тоже время, учителя биологии, могут познакомить учащихся с целебными свойствами лекарственных трав, научить идентифицировать, находить в условиях естественного произрастания, соблюдать правила сбора, сушки и обработки, научить создавать домашнюю «аптеку» для использования ее в качестве средства первой доврачебной помощи при острых простудных заболеваниях и при некоторых хронических формах патологии (только в случае раннее установленного диагноза). В связи с этим курс «Фитотерапия» имеет принципиальное значение в школьном образовании.

Программа рассматривает этот курс в системе предметов естественного цикла, в то же время выделяются характерные именно для него цели и задачи. Одной из

образовательных задач является приобщение школьников к здоровому образу жизни, формирование представлений о себе как здоровом человеке, усвоение знаний по фитотерапии, умение применять их на практике, изучение лекарственных трав и способах их применения. Одной из развивающих задач является развитие у учащихся медико-биологических способностей, умение распознавать лекарственные травы, правильно их собирать, не нарушая целостности в природе. Одной из воспитательных задач курса является формирование сознательного отношения к вопросам охраны природы и экологическим проблемам природопользования.

Курс фитотерапии не изучается отдельным предметом в школе. Материал изучается интегрированно в 6 классе в разделе «Растения. Бактерии. Грибы и Лишайники»и в 8 классе в разделе «Человек и его здоровье». На элективном курсе материал раскрывается и обобщается на качественно новом уровне с учетом ранее изученного материала. Это дает возможность формировать новую социокультурную ориентацию учащихся, направленную на формирование культуры здоровья.

Методы нетрадиционной медицины привлекают многих людей, а курс фитотерапии направлен на то, чтобы мобилизовать способность детей к самоисцелению, заботе о своем здоровье и здоровье окружающих с ранних лет, в основе чего лежит мотивация здорового образа жизни и обучение валеограмотности со стороны учителя.

Основные требованияк знаниями умениям учащихся

Знать:
- что такое фитотерапия;
- историю зарождения фитотерапии;
- какое действие оказывают растения на человека; при каких заболеваниях используются различные виды лекарственных трав;
- основные виды лекарственных трав; виды лекарственных трав в Чувашской республике;
- целебные свойства фруктов и ягод, какие ягоды используют в фитолечении на территории Чувашской республики;
- меры предосторожности при лечении лекарственными травами;
- основные правила сбора и сушки лекарственных трав;
- состав домашней «фитоаптечки»;
- место и роль аромотерапии, фитотерапии в косметологии и дерматологии, в астрологии;
- виды и способы применения эфирных масел при оздоровлении организма;
- роль фито-сауны; какие растения наиболее применимы в фито-сауне для укрепления здоровья людей, живущих в Чувашской Республике;
- рецепты приготовления настоев, отваров, настоек, масок для лица.

Уметь:
- распозновать основные виды лекарственных трав, в том числе и нашего округа;
- приготавливать отвары, настойки, компрессы, маски для лица;
- составлять домашнюю «фитоаптечку»;
- ориентироваться в дополнительной литературе, работать с различным материалом, предметными и именными указателями в научной литературе; готовить рефераты; составлять викторины, блок-схемы, кроссворды.

Содержание курса

Тема № 1. **Фитотерапия и фармакогнозия.**

Фитотерапия – лечение травами. Значение знаний о лечении травами для укрепления здоровья человека. Связь фитотерапии с биологическими и медицинскими науками. Знакомство с лекарственными травами. Изучение мер предосторожности при лечении травами.

Тема № 2. **История фитотерапии.** Краткая история развития фитотерапии с древнейших времён до наших дней. Развитие фитотерапии у лекарей шумера, вавилонян, египтян. Выдающиеся ученые Древней Греции. Китайская, Индийская, Тибетская медицин, народная медицина Африки. Лечение травами на Руси. Что такое «аптекарские огороды»? аптекарская школа при Петре 1. Роль лекарственных растений во время Великой Отечественной войны.

Тема № 3. **Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.** Изучение правил сбора и сушки лекарственных трав. Хранение лекарственных трав. Правила поведения в природе при сборе трав. Способы приготовления некоторых лекарственных форм: отвар, настой, напар, настойка, компресс, травяные ванны, паровые ингаляции. Какие части растений используют при приготовлении различных лекарственных форм. Способы обработки лекарственных трав.

Тема № 4**. Лекарственные формы, содержащие растительное сырье и способы их приготовления**.

Способы приготовления некоторых лекарственных форм: отвар, настой, напар, настойка, компресс, травяные ванны, паровые ингаляции. Какие части растений используют при приготовлении различных лекарственных форм. Способы обработки лекарственных трав.

Тема № 5. **Практическая работа №1 « Приготовление водного настоя шиповника»**.

Тема №6. **Лекарственные растения семейства Капустные.** Клоповник посевной, ложечная трава, морская горчица, матиолла,

Тема №7. **Лекарственные растения семейства Пасленовые**. Красавка- белодонна, скополия.

Тема№8. **Лекарственные растения семейства Розоцветные.**

Тема №9. **Лекарственные растения семейства Мотыльковые.** Термопсис ланцетный, кассия остролистная, солодка голая.

Тема №10. **Лекарственные растения семейства Астровые.** Пижма, полынь горькая, ромашка аптечная, тысячелистник обыкновенный, череда.

Тема №11. **Лекарственные растения семейства Луковые.** Лук-батун, чеснок**,** шнитт-лук,

Тема №12. **Практическая работа №2 «Определение лекарственных растений»**

Тема №13. **Практическая работа №3 «Определение лекарственных растений»**

Тема № 14. **Лекарственный мир Чувашской Республики.**

Лекарственные растения Чувашской Республики. Изучение лекарственных растений Чувашской Республики с помощью гербария, иллюстративного материала (мать-и – мачеха, пастушья сумка

Тема № 15. **Лекарственные растения из Красной книги Чувашской Республики.** Багульник болотный, баранец обыкновенный, бессмертник (цмин) песчаный, володушка золотистая, голубика, золототысячник обыкновенный, плаун булавовидный, прострел раскрытый,

Тема № 16. **Практическая работа №4 «Определение лекарственных растений Чувашской Республики».** Распознавание растений, описание их по плану.

Тема № 17. **Практическая работа №5 «Составление календаря сбора лекарственных растений нашей местности».**

Тема № 18. **Топография органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.**

Тема № 19. **Фитотерапия в пульмонологии и кардиологии.**

Тема № 20. **Топография органов пищеварительной системы.**

Тема № 21. **Фитотерапия в гастроэнтерологии.**

Тема № 22. **Топография опорно-двигательной системы.**

Тема № 23. **Причины возникновения и лечение заболеваний опорной системы с помощью лекарственных трав.** Переломы, вывихи, растяжения, судороги и другие болезни.

Тема № 24. **Расположение органов выделительной системы в организме человека.** Строении органов мочевыделительной системы.

Тема № 25. **Лечение заболеваний выделительной системы и причины их возникновения.** Методы лечения и профилактика заболеваний выделыделительной системыс помощью фитотерапии

Тема № 26. **Топография органов половой системы (женской и мужской).**

Тема № 27. **Причины возникновения и лечение заболеваний половой системы с помощью лекарственных трав.**

Тема № 28. **Месторасположение и особенности строения кожных покровов.**

Особенности строения кожи. Большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на кожу.

Тема №29. **Фитотерапия и дерматология.**

Многообразие кожных болезней – дерматозов (фурункулы, угревая сыпь, бородавки, дерматит, укусы насекомых, змей, педикулез). Травы, полезные для лечения кожных заболеваний. Лекарства из сада. Домашние средства.

Тема № 30. **Фитотерапия и косметология.**

Фитокосметология – уход за внешним видом с использованием фитоэссенций. Способы сохранения красоты с молодости. Фитомаски.

Практическая работа № 6 «Приготовление гигиенических, профилактических лекарственных препаратов для ухода за кожей и волосами в домашних условиях».

Тема № 31. **Ароматерапия.**

Вдыхание душистых веществ. Истоки ароматотерапии. Эфирные масла, их бактерицидное, антисептическое и противовоспалительное действие. Положительное влияние на нервную систему, на эмоции, психическое здоровье, косметическое и дерматологическое достоинство. Методы применения эфирных масел (ингаляция, ванны, массаж и растирания, компрессы, смазывание кожи).

Тема №32. **Фитобочка**

Строение автономной фито-сауны. Лекарственные растения, применяемые в фитосауне.

Тема №33. **Фитотерапия и астрология.**

Растения и биополе. Дни лунного календаря при сборе лекарственных трав. Лекарственные растения и созвездия

Тема № 34. **Зачет по курсу.**

Защита реферативных работ с использованием наглядности и иллюстраций.

Учебно-тематический план

Объем различных форм учебной работы:
Всего аудиторных часов 34
Лекции 27
Практические работы 6
Зачетное занятие 1

Форма контроля творческий отчет – реферат.

Программа рассчитана на 34 часа.

	Т Е М А	**Количество часов**	**Виды деятельности учащихся**
	Введение (2ч)		
1.	Фитотерапия и фармакогнозия.	1	Слушание лекции учителя.
2.	История фитотерапии.	1	Слушание лекции учителя.

			Отгадывание викторины. Работа с тестом.
Заготовка растительного лекарственного сырья (3 ч)			
3.	Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.	1	
4.	Лекарственные формы, содержащие растительное сырье и способы их приготовления.	1	
5.	Практическая работа №1 «Приготовление водного настоя шиповника».	1	
Систематика лекарственных растений (8ч)			
6.	Лекарственные растения семейства Капустные.	1	
7.	Лекарственные растения семейства Пасленовые.	1	
8.	Лекарственные растения семейства Розоцветные.	1	
9.	Лекарственные растения семейства Мотыльковые.	1	
10.	Лекарственные растения семейства Астровые.	1	
11.	Лекарственные растения семейства Луковые.		
12.	Практическая работа №2 «Определение лекарственных растений»	1	
13.	Практическая работа №3 «Определение лекарственных растений»	1	
Лекарственные растения родного края(4 ч)			
14.	Лекарственный мир Чувашской Республики.	1	
15.	Лекарственные растения из Красной книги Чувашской Республики.	1	
16.	Практическая работа №4 «Определение лекарственных растений Чувашской Республики».	1	
17.	Практическая работа №5 «Составление календаря сбора лекарственных растений нашей местности».	1	
Использование лекарственных растений при различных заболеваниях (16ч)			
18.	Топография органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1	
19.	Фитотерапия в пульмонологии и	1	

	кардиологии.		
20.	Топография органов пищеварительной системы.	1	
21.	Фитотерапия в гастроэнтерологии.	1	
22.	Топография опорно-двигательной системы.	1	
23.	Причины возникновения и лечение заболеваний опорной системы с помощью лекарственных трав.	1	
24.	Расположение органов выделительной системы в организме человека.	1	
25.	Лечение заболеваний выделительной системы и причины их возникновения.	1	
26.	Топография органов половой системы (женской и мужской).	1	
27.	Причины возникновения и лечение заболеваний половой системы с помощью лекарственных трав.	1	
28.	Месторасположение и особенности строения кожных покровов.	1	
29.	Фитотерапия и дерматология.	1	
30.	Фитотерапия и косметология. Практическая работа № 6 «Приготовление гигиенических, профилактических лекарственных препаратов для ухода за кожей и волосами в домашних условиях».	1	
31.	Ароматерапия.	1	
32.	Фитобочка.	1	
33.	Фитотерапия и астрология.	1	
Заключение (1ч)			
34.	Зачет по курсу.	1	Защита рефератов.

.