**Пояснительная записка**

«Начальные основы фитотерапии» – 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 «Начальные основы фитотерапии» 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.

**Уметь:**

- распознавать 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.

* **освоение системы биологических знаний:** об истории применения лекарственных растений, основных правилах траволечения, основах фитохимии, о времени, правилах сбора, сушения и хранения лекарственных растений своей местности; о приемах лечения народными средствами; об организме человека (топография внутренних органов, строение пищеварительной системы, кожи), о гигиене систем органов, сохранении здоровья с помощью профилактических мероприятий с использованием лекарственных растений;
* **ознакомление с методами познания природы:** проведение наблюдений за собственным организмом с использованием простейших приспособлений, физиологических экспериментов;
* **овладение умениями:** находить и использовать информацию о профилактике заболеваний с помощью лекарственных растений, о правилах народной медицины; добывать информацию с помощью интервьирования; выращивать комнатные растения, благотворно влияющие на здоровье человека; использования растений своей местности; ухода за собственным здоровьем; работы со справочниками, газетами, журналами валеологического содержания;
* **развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей** в процессе проведения наблюдений, физиологических экспериментов, самостоятельного приобретения новых знаний в соответствии с потребностями собственного организма и своих близких;
* **воспитание**  ценностного отношения к собственному здоровью, признание его как дара природы и достояния, гигиенической, экологической, валеологической грамотности;
* **приобретение компетентности** в сохранении собственного здоровья на основе использования лекарственных растений и правил народной медицины в повседневной жизни; в предупреждении явлений, наносящих вред здоровью человека.

Реализация указанных целей и формирование названной компетентности достигается в результате освоения следующего содержания образования.

**Курс «Начальные основы фитотерапии» для учащихся 10-11 класса общеобразовательных школ.**

**Изучение курса рассчитано на 68 часов( 2 года)**

**10 класс- 1 раз в неделю ( 34 часа)**

**11 класс -1 раз в неделю ( 34 часа)**

**Содержание курса**

**Раздел № 1.**

**Введение**

**Что такое фитотерапия?**

«фитотерапия», «траволечение», показать зависимость здоровья людей, животных от лекарственных растений.Меры предосторожности при траволечении. Формировать умения учащихся распознавать лекарственные растения.

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.

**История фитотерапии. История русской народной 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.

**Раздел № 2**

**Лекарственные растения.**

Целебные свойства трав, сформировать знания о действии тех или иных растений на организм человека, о мерах предосторожности при применении фитосборов. Лекарственная флора родного края. Научить определять вид и давать ему название.

**Сбор и сушка лекарственных трав.**

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.

. **Готовим лекарства из 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.

**Раздел № 3**

**Кожные покровы и фитотерапия.**

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

Особенности строения кожи. Большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на кожу. Многообразие кожных болезней – дерматозов (фурункулы, угревая сыпь, бородавки, дерматит, укусы насекомых, змей, педикулез). Травы, полезные для лечения кожных заболеваний. Лекарства из сада. Домашние средства.

**Раздел№ 4**

**Сердечно-сосудистая система и фитотерапия.**

Раскрыть топографию органов сердечно-сосудистой системы, особенности строения, функции и значения. Заболевания и причины возникновения. Приготовление лекарственных сборов для профилактики предупреждения заболеваний в домашних условиях

**Раздел № 5**

**Пищеварительная система и фитотерапия.**

Понятие о целебных свойствах фруктов и ягод, о способах применения и пользе сырых овощных и фруктовых соков для профилактики и лечения заболеваний пищеварительной системы**.**

Углубить знания о строении и функциях органов пищеварительной системы. Ознакомить с многообразием заболеваний и причинами их возникновения. Научить составлять лечебный рацион для себя и для членов своей семьи.

**Раздел № 6**

**Дыхательная системаи фитотерапия.**

|  |
| --- |
| Ознакомить с топографией органов дыхательной системы.  Причинами возникновения и лечение заболеваний дыхательной системы.  **Раздел № 7**  **Опорная система и фитотерапия.**  Переломы, вывихи, растяжения, судороги и другие болезни ос. Приготовление мазей и настоек.  **Раздел № 8**  **Мочевыделительная система и фитотерапия.**  Строении органов мочевыделительной системы, группах заболеваний , о методах лечения и профилактике этих заболеваний с помощью фитотерапии.  Научить собирать сборы из трав, правильно их составлять и применять в домашних условиях.  **Раздел № 9**  **Репродуктивная система и фитотерапия.**  Строении органов половой системы, группах заболеваний , о методах лечения и профилактике этих заболеваний с помощью фитотерапии.  Научить собирать сборы из трав, правильно их составлять и применять в домашних условиях.  **Раздел № 10**  **Заключение**  Сохранение целебных качеств сорванного растения зависит от нескольких условий: оно должно быть собрано в соответствующую фазу развития растения, в благоприятный день и время суток, с соблюдением этических норм; формировать умения подбирать рецепты применения трав при различных заболеваниях для людей определенных созвездий*.*  Защита презентаций докладов и видеороликов. Подведение итогов курса изучения программы «**Начальные основы фитотерапии**» |

**Требования к уровню подготовки слушателей элективного курса «Начальные основы фитотерапии»**

В результате изучения спецкурса «**Начальные основы фитотерапии**» ученик должен:

**Знать и понимать:**

* историю применения лекарственных растений;
* особенности внешнего строения и использования лекарственных растений нашей местности;
* сведения о времени, правилах сбора, сушения и хранения лекарственных растений;
* внутреннее строение человека, правила гигиены пищеварительной системы, кожи, волос;
* основные правила траволечения;
* основы фитохимии;
* терминологию курса фитотерапии.

**Уметь (владеть способами познавательной деятельности):**

* приводить примеры: органических веществ растений (витаминов, алкалоидов, гликозидов и т.д.), болезней и растений для их лечения;
* приводить доказательства: целебности данного растения, полезности препаратов из растительного сырья для здоровья человека, зависимости состояния собственного здоровья от количества, вида, состава и времени приема пищи; влияния факторов здоровья на собственный организм;
* узнавать на таблицах, моделях, собственном организме органы и пищеварительную систему человека;
* оценивать: изменения в собственном организме от выполнения правил фитотерапии; последствия влияния своей деятельности на собственное здоровье и здоровье членов семьи;
* проводить наблюдения за состоянием собственного организма посредством правил народной медицины и фитотерапии (динамика простудных и хронических заболеваний, изменение качества кожи, волос и т.д.);
* получать, оценивать и применять информацию о правилах фитотерапии из разных источников.

**Применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* распознавать и определять лекарственные растения;
* собирать, сушить, хранить лекарственные растения;
* готовить лекарственные препараты из растений в домашних условиях;
* составлять травник, лечебное меню для себя и членов своей семьи;
* правильно ухаживать за пищеварительной системой, кожей, волосами;
* сравнивать лечебные свойства разных растений;
* оказывать первую помощь при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, ранениях, болезнях кожи.
* активно участвовать в мероприятиях по распространению знаний фитотерапии

**Материальная база курса «Начальные основы фитотерапии».**

1. Гербарии «Лекарственные растения» (с указанием лечебных свойств), «Растения Урала».
2. Самодельные таблицы, графические конспекты по темам уроков.
3. Наглядность для уроков (лекарственные формы, полезная и вредная пища, деревянные расчески и т.д.).
4. Электроплитка, кастрюли, разновесы, ситечки, чашки.
5. Коробки для хранения трав.
6. Географические картымира,карта РК.
7. Таблица «Охраняемые растения РК».
8. Таблицы по анатомии человека
9. Видеодвойка; видеофильмы «Фитотерапия», « О пользе растений», видеозаписи внеклассных мероприятий по фитотерапии «Лекарства на обеденном столе», «Простуде – бой», «Аптека под ногами человека» и др.
10. Фотоаппарат.
11. Стенды «Лекарственные растения родного края», «Охраняемые растения родного края».

**Календарно-тематическое планирование. 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **часы** | **дата** |
|  | **Раздел №1 Введение.** | 6 |  |
| 1 | Введение: цель, задачи предмета. | 1 |  |
| 2 | История применения лекарственных растений в  странах Европы, Азии, в России. | 1 |  |
| 3 | **Что такое фитотерапия?** Меры предосторожности при траволечении | 1 |  |
| 4 | Знакомство с тайнами лечебного искусства Гиппократа, Галена,  Авиценна, Парацельса, Шиле и других. | 1 |  |
| 5 | Заполнение схемы«Топография органов человека сведениями на тему «Растение лечит болезнь» (начало работы, продолжающийся весь учебный год по 5 минут на каждом уроке). | 1 |  |
| 6 | Практическая работа № 1 | 1 |  |
|  | **Раздел № 2 Лекарственные растения.** | 12 |  |
| 7 | Лекарственные растения родного края | 1 |  |
| 8 | Лекарственные растения родного края | 1 |  |
| 9 | Составление карты-травника семьи. (Не менее 10  проблем создоровьем и способы их решения с  помощью лекарственных растений и рецептов  народной медицины). Дальнейшее выполнение правил  фитотерапии учеником и членами его семьи. | 1 |  |
| 10 | Практическая работа № 2. | 1 |  |
| 11 | Сбор лекарственных растений*.* | 1 |  |
| 12 | Практическая работа №3 | 1 |  |
| 13 | Сушка и хранение лекарственных растений. | 1 |  |
| 14 | Практическая работа №4 | 1 |  |
| 15 | Приготовление лекарственных препаратов в  домашних условиях, изучение их фармакологических  особенностей. | 1 |  |
| 16 | Практическая работа №5 | 1 |  |
| 17 | Составление графических конспектов «Лекарственные  растения родного края» (по желанию учащегося –  одно дерево, кустарник или трава) – групповая работа  по 2-3 человека с последующей защитой конспекта  на уроке перед всем классом. | 1 |  |
| 18 | Практическая работа №6 |  |  |
|  | **Раздел № 3 Кожные покровы и фитотерапия.** | 8 |  |
| 19 | Месторасположение и особенности строения кожных покровов. | 1 |  |
| 20 | Внешние и внутренние факторы, воздействующие на кожу. | 1 |  |
| 21 | Заболевания кожных покровов | 1 |  |
| 22 | Многообразие кожных болезней – дерматозов |  |  |
| 23 | .Приготовление гигиенических,  профилактических лекарственных препаратов  для ухода за кожей и волосами в домашних условиях  (лосьоны, настои, маски и т.д.). | 1 |  |
| 24 | Практическая работа № 7. | 1 |  |
| 25 | Разведение и уход за  комнатными растениями в школе и дома, благотворно  влияющих на красоту и здоровье человека. (Алоэ,  фитонцидные растения и т.д.). | 1 |  |
| 26 | Практическая работа № 8. | 1 |  |
|  | **Раздел № 4 Сердечно-сосудистая система и фитотерапия.** | 6 |  |
| 27 | Топография органов сердечно-сосудистой системы. | 1 |  |
| 28 | Топография органов сердечно-сосудистой системы | 1 |  |
| 29 | Заболевания сердечно-сосудистой системы. | 1 |  |
| 30 | Причины возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. | 1 |  |
| 31 | Приготовление лекарственных сборов для профилактики предупреждения заболеваний в домашних условиях. | 1 |  |
| 32 | Практическая работа № 9. |  |  |
| 33 | Защита работ | 1 |  |
| 34 | Итоговый урок | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование. 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | часы | дата |
|  | **Раздел № 5 Пищеварительная система и фитотерапия.** | 8 |  |
| 1 | Топография органов пищеварительной системы. | 1 |  |
| 2 | Топография органов пищеварительной системы. | 1 |  |
| 3 | Заболевания органов пищеварительной системы. | 1 |  |
| 4 | Заболевания органов пищеварительной системы. | 1 |  |
| 5 | Приготовление лекарственных сборовдля  профилактики предупреждения заболеваний в  домашних условиях | 1 |  |
| 6 | Практическая работа № 10 | 1 |  |
| 7 | Составление профилактического или лечебного меню  для себя или свей семьи (по выбору учащегося). | 1 |  |
| 8 | Практическая работа № 11 | 1 |  |
|  | **Раздел № 6 Дыхательная система и фитотерапия.** | 6 |  |
| 9 | Топография органов дыхательной системы | 1 |  |
| 10 | Топография органов дыхательной системы | 1 |  |
| 11 | Причины возникновения и лечение заболеваний дыхательной системы. | 1 |  |
| 12 | Причины возникновения и лечение заболеваний дыхательной системы. | 1 |  |
| 13 | Приготовление сборов из лекарственных трав для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы. | 1 |  |
| 14 | Практическая работа №12 | 1 |  |
|  | **Раздел № 7 Опорная система и фитотерапия.** | 6 |  |
| 15 | Топография опорной системы. | 1 |  |
| 16 | Топография опорной системы. | 1 |  |
| 17 | Причины возникновения и лечение заболеваний опорной системы с помощью лекарственных трав. | 1 |  |
| 18 | Причины возникновения и лечение заболеваний опорной системы с помощью лекарственных трав. | 1 |  |
| 19 | Приготовление сборов из лекарственных трав для профилактики и лечения заболеваний опорной системы. | 1 |  |
| 20 | Практическая работа №13 |  |  |
|  | **Раздел № 8 Мочевыделительная система и фитотерапия.** | 6 |  |
| 21 | Расположение органов выделительной системы в организме человека | 1 |  |
| 22 | Расположение органов выделительной системы в организме человека | 1 |  |
| 23 | Лечение заболеваний выделительной системы и причины их возникновения | 1 |  |
| 24 | Лечение заболеваний выделительной системы и причины их возникновени | 1 |  |
| 25 | Приготовление сборов из лекарственных трав для профилактики и лечения заболеваний системы . | 1 |  |
| 26 | Практическая работа № 14 | 1 |  |
|  | **Раздел № 9 Репродуктивная система и фитотерапия.** | 6 |  |
| 27 | Топография органов половой системы (женской ) | 1 |  |
| 28 | Топография органов половой системы ( мужской) | 1 |  |
| 29 | Причины возникновения заболеваний половой системы | 1 |  |
| 30 | Лечение заболеваний половой системы с помощью лекарственных трав. | 1 |  |
| 31 | Приготовление сборов из лекарственных трав для профилактики и лечения заболеваний системы . | 1 |  |
| 32 | Практическая работа № 15 | 1 |  |
|  | **Раздел № 10 Заключение** | 2 |  |
| 33 | Фитотерапия и астрология | 1 |  |
| 34 | Защита работ | 1 |  |

**Библиографический список научной,**

**научно-популярной и справочной литературы.**

1. Андреев Ю.А.Три кита здоровья – г.Екатеринбург; Сред.-Урал, 1993 г.
2. Афонасьева Н.Е. Зеленая аптека, м., 1990 г.
3. Домашняя аптека (отвары и настои из целебных трав) под редакцией Ивановой И.Н., Свердл., 1991 г.
4. Домашняя медицинская энциклопедия (под редакцией В.И.Покровского), М., Медицина, 1993 г.
5. еда от всех болезней (кулинарные рецепты здоровья). Из серии «Домашний доктор», Санкт-Петербург, ОАО «Иван Федоров», 2000 г.
6. Зелена аптека Урала (траволечение: рецепты народной медицины), Н.Тагил, общество «Знание», 1990 г.
7. Как лечились наши деды. 150 знахарских рецептов. Свердловск, 1991 г.
8. Конев А.Ф., Конева Л.С. Практические советы народных целителей. Минск, Современный литератор, 1999 г.
9. Кузнецова М.А., Резникова А.С. Сказания о лекарственных растениях, М., «Высшая школа», 1992 г.
10. Лекарственные растения Среднего Урала, справочник, Екатеринбург, 1996 г.
11. Лекарственные травы (рецептурный справочник под редакцией Силки В.Г.), Макеевка, «Информсервис», 1991 г.
12. Лечение травами (под редакцией Степановой Ф), М.. 1994 г.
13. Лихарев А.М. Лекарства в огороде, м., 1987 г.
14. Меньшикова Н.Л. Зеленая аптека детям, М., 1989 г.
15. Минеджян Г.З.Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения, М., СТ «Самоцвет», 1994 г.
16. Народные рецепты (отрывной календарь), 1995 г.
17. Никиточкина Т.Д. Лекарственные растения леса, М., «Изобразительное искусство», 1991 г.
18. Сапропель (природные лечебно-косметические грязи о. Молтаево), 2001 г.
19. Синяков А.Ф. О вершках и корешках (травник), м., Физкультура и спорт, 1992 г.
20. Сурина Л.Н. Травы лечебные, Свердловск, Средне-Уральское книжное издательство, 1991 г.
21. Травинка В. Разыщи в себе радость, М., 1994 г.
22. Хейнерман Дж. Целительные свойства чеснока, М., 1991 г.
23. Фролов Ю. Помоги себе сам, человек, М., Сов-Пак «Посейдон», 1994 г.