

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
основное общее образование
«Фитотерапия»
6 класс**

1. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- знание 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.
- 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.

Метапредметные:

- 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 интервьюирования; выращивать комнатные растения, благотворно влияющие на здоровье человека; использования растений своей местности; ухода за собственным здоровьем; работы со справочниками, газетами, журналами валеологического содержания.

Предметные:

- Знать 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.

1. Содержание курса внеурочной деятельности.

Наименование раздела	Предметное содержание	Формы реализации
----------------------	-----------------------	------------------

		воспитательного процесса
История применения лекарственных растений.	Что изучает фитотерапия. Комплекс понятий: фитотерапия, фармация, фармакология, фармакогнозия, фармакопия, фармацевт, гигиена. Лекарственные формы в твердом, жидком и газообразном состоянии: пилюли, настои, мази, соки, экстракты, курительные средства и т.д. Топография органов человека. История применения лекарственных растений в странах Европы, Азии, в России. Знакомство с тайнами лечебного искусства Гиппократ, Галена, Авиценна, Парацельса, Шиле и других.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины. Формы: беседа, поручение, упражнение, виртуальные экскурсии, создание воспитывающих ситуаций
Пища должна быть лекарством.	Основы фитохимии. Групп веществ: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, смолы, камеди, органические кислоты, витамины, фитонциды, слизи, металлы, из особенности, где находятся в растении, что лечат. Авитаминоз и продукты питания, содержащие недостающий витамин. Строение и функции органов пищеварительной системы. Правила рационального питания, энергетически ценная, бесполезная и опасная пища. «Лекарства» на обеденном столе – здоровое питание. Правила и виды очистки кишечника от шлаков. Овощи, фрукты, ягоды нашего огорода и сада, их состав, профилактические и лечебные свойства. Правила питания по Авиценне. Сокотерапия. Диеты, лечебное меню. Пряности, их терапевтическая ценность.	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимся, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Форма: групповая исследовательская деятельность, коллективное творческое дело
Растения дарят красоту и здоровье.	Строение кожи, волос. Правила ухода за волосами разных типов с помощью растений, деревянных расчесок и щеток. Выбор причесок по типу лица, чтобы быть привлекательным. Уход за кожей лица, шеи, рук, ног. Лечение болезней кожи, волос, ногтей, глаз, губ, зубов растениями своего сада, огорода. Растения, изменяющие цвет волос,	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных

	<p>кожи. Виды, правила приема ванн с лекарственными растениями. Польза русской бани с травами и вениками. Лечебные и питательные маски лица, укутывание для волос. Комнатные растения для ухода за телом человека, для сохранения хорошего самочувствия и настроения. Правила приготовления гигиенических, профилактических лекарственных препаратов для ухода за кожей и волосами в домашних условиях. Пища, влияющая на красоту и здоровье кожи, волос, зубов.</p>	<p>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Формы: беседа, игра, виртуальные экскурсии, творческие мастерские</p>
<p>Лекарственные растения родного края.</p>	<p>Деревья, кустарники и травы своей местности на службе здоровья человека. Аптека в огороде, что и как лечат огородные растения. Комнатные растения, их оздоравливающее влияние на человека. Ядовитые растения – врачеватели. Правила обращения с ними и их применение. Предупреждение и лечение простудных заболеваний растениями своей местности. Лекарственные растения и рецепты народной медицины для профилактики и лечения болезней членов семьи.</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимся, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Формы: беседа, игра, виртуальные экскурсии, поручение, упражнение</p>
<p>Заготовка лекарственных растений.</p>	<p>Какие органы растений, когда, где и как собирать; сушение, правила и сроки хранения лекарственных растений. Определение массы лекарственного сырья в домашних условиях. Возможные осложнения при применении лекарственных растений, как их устранить. Приготовление профилактических и лекарственных препаратов в домашних условиях – настоев, отваров, экстрактов, чаев, настоек, соков и т.д. Их отличительные особенности и фармакологическое</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>

	действие на организм. Летнее задание по сбору и заготовке лекарственных растений.	доброжелательной атмосферы во время урока. Формы: беседа, игра, виртуальные экскурсии, творческие мастерские
--	---	--

2. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма занятий	ЦЭР (ЭОР)
1	История применения лекарственных растений	4	Беседа, обсуждение, игра, сюжетный рисунок	http://diamart.info/articles/istoriya_primeneniya_lekarstvennykh_rasteniy/
2	Пища должна быть лекарством	11	Беседа, обсуждение, игра, практические работы	https://guru.wildberries.ru/article/vasha-pishcha-dolzha-byt-lekarstvom
3	Растения дарят красоту и здоровье	6	Беседа, обсуждение, игра, практические работы	https://www.psychologies.ru/wellbeing/rasteniya-kotoryie-daryat-krasotu-i-zdorove/
4	Лекарственные растения родного края	6	Беседа, обсуждение, игра, экскурсия, практические работы	https://uralstalker.com/stalke-r-66-lekarstvennye-rasteniya/
5	Заготовка лекарственных растений	7	Беседа, обсуждение, игра, экскурсия, практические работы	http://www.gardenia.ru/pages/lekarst-001.htm
	Всего	34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154190

Владелец Шульгина Наталья Владимировна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024