

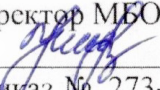
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14**

**Горноуральский городской округ**

622924, Свердловская область, Пригородный район, с. Новопаньшино, ул. Советская, д.6,  
тел. (факс) 931-419, e-mail: mou-soch14@mail.ru

---

Рассмотрено на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 29.08.2024

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №14  
 Н.В.Шульгина  
Приказ № 273-Д от 29.08.2024



« »

## **1. Планируемые результаты**

### **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.

## **2. Содержание курса «Фитотерапия»**

### **Тема 1. 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.

Практическая работа № 1 *Заполнение схемы «Топография органов человека сведениями на тему «Растение лечит болезнь» (начало работы, продолжающийся весь учебный год по 5 минут на каждом уроке).*

### **Тема 2. 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. Сокоотерапия. Диеты, лечебное меню. Пряности, их терапевтическая ценность.

Практическая работа № 2. *Определение полезности пищи с помощью собственного биополя.*

- Практическая работа № 3 *Составление профилактического или лечебного меню для себя или своей семьи (по выбору учащегося).*
- Практическая работа № 4. *Прием здоровой пищи. (Начало – на внеклассном мероприятии, продолжение – дома).*

### **Тема 3. 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, 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.

- Практическая работа № 5 *Выполнение правил по уходу за телом с помощью растений дома (волосы, кожа; ванна, баня и т.д.).*
- Практическая работа № 6. *Приготовление гигиенических, профилактических лекарственных препаратов для ухода за кожей и волосами в домашних условиях (лосьоны, настои, маски и т.д.).*
- Практическая работа № 7. *Употребление пищи. Благоприятно влияющей на красоту и здоровье кожи, волос, зубов.*
- Практическая работа № 8. *Оказание первой помощи при повреждении кожи с помощью растений и народных средств.*
- Практическая работа № 9. *Разведение и уход за комнатными растениями в школе и дома, благоприятно влияющих на красоту и здоровье человека. (Алоэ, фитонцидные растения и т.д.).*

#### **Тема 4. Лекарственные растения родного края.**

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.

Практическая работа № 10. *Составление карты-травника семьи. (Не менее 10 проблем со здоровьем и способы их решения с помощью лекарственных растений и рецептов народной медицины). Дальнейшее выполнение правил фитотерапии учеником и членами его семьи.*

Практическая работа № 11. *Определение растений своего края и их лекарственного значения по гербарию.*

Практическая работа № 12. *Составление и изготовление экологических игр для уроков фитотерапии, для внеклассной работы, для младших школьников.*

Практическая работа № 13. *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.*

Практическая работа № 14. *Разведение и уход за комнатными растениями в школе и дома, обладающих высоким оздоравливающим эффектом.*

#### **Тема 5. Заготовка лекарственных растений.**

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 действие на организм. Летнее задание по сбору и заготовке лекарственных растений.

Практическая работа № 15. *Сбор, сушка, хранение лекарственных растений.*

Практическая работа № 16. *Приготовление лекарственных препаратов в домашних условиях, изучение их фармакологических особенностей.*

Практическая работа № 17. *Составление обращения к младшим школьникам о пользе знаний фитотерапии и здорового образа жизни.*

### 3. Поурочное планирование курса «Фитотерапия»

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов			
		теория		практика	
		1 год	2 года	1 год	2 года
1	<u>История применения лекарственных растений.</u>	4	9	1	1
1.1	Введение. Что значит лекарственные растения.				
1.2	Топография органов человека.				
1.3	История применения лекарственных трав в древности.				
1.4	История применения лекарственных растений в Греции, Италии.				
1.5	Лечение растениями в Азии.				
1.6	Развитие науки о растениях в эпоху Возрождения.				
1.7	Лечение растениями на Руси.				
1.8	Лекарственные формы.				
1.9	Обобщающий урок. Гимн и эмблема «Гипербореев».				
2	<u>Пища должна быть лекарством.</u>	11	15	3	3
2.1	Путешествие пищевого комка по пищевому тракту.				
2.2	Основы фитохимии.				
2.3	Витамины.				
2.4	Какая пища полезна?				
2.5	Сокотерапия.				
2.6	Овощи, фрукты на столе. Их значение и состав.				
2.7	Правила питания по Авиценне.				
2.8	Лекарства на обеденном столе (заседание клуба учёных).				
2.9	Диеты, лечебное питание.				
2.10	Чистка кишечника от шлаков.				
2.11	Экскурсия по выбору учителя				
3	<u>Растения дарят красоту и здоровье.</u>	6	12	5	5
3.1	Ваши волосы.				
3.2	Растения и волосы.				
3.3	Красивое лицо.				
3.4	Болезни кожи, зубов.				

3.5	Ванны здоровья.				
3.6	Русская баня.				
3.7	Обобщение темы «Растения дарят красоту и здоровье».				
3.8	Игра «Растения дарят красоту и здоровье».				
3.9	Практическая работа «Комнатные растения для красоты и здоровья».				
4	<u>Лекарственные растения родного края.</u>	7	19	5	5
4.1	Введение в тему «Лекарственные растения родного края».				
4.2	Карта – травник моей семьи.				
4.3-5	Защита лекарственных растений в нашей местности (деревья, кустарники, травы).				
4.6	Игра «Лекарственные растения родного края».				
4.7	Лечат комнатные растения.				
4.8	Практическая работа «Комнатные растения лечат человека».				
4.9	Аптека в огороде.				
4.10	Ядовитые растения тоже полезны.				
4.11	Практическая работа «Изготовление экологических игр».				
4.12	Простуде – бой. Заседание клуба учёных				
5	<u>Заготовка лекарственных растений.</u>	7	11	3	3
5.1	Что собирать и как?				
5.2	Время, правила заготовки лекарственных растений.				
5.3	Лекарственные формы.				
5.4	Сушка и хранение лекарственных растений.				
5.5	Экскурсия «Сбор весенних лекарственных растений».				
5.6	Летние задания.				
5.7	Экскурсия по выбору учителя.				
5.8	Полезен ли курс «Фитотерапия».				
5.9	Заключительный урок – игра «С фитотерапией по жизни».				
	<b>Резерв Всего</b>	34	2 68	17	17