**Тема: Лікарські рослини. Основні правила збору лікарської сировини.**

**Мета:**Збагатити знання вихованців про лікарські рослини України. Ознайомити з правилами збору лікарських рослин, умовами і термінами сушіння та зберігання.Охарактеризувати окремі види лікарських рослин. (ароматерапією) і її впровадженням в практику. Залучати до висловлення власних вражень, думок про народну медицину.

Сприяти формуванню професійно-трудової компетентності шляхом набуття певного досвіду практичної професійно-педагогічної діяльності;

особистісно-етичної компетентності, орієнтуючи на зміну свого життя заради захисту довкілля, дбайливе ставлення до живої природи.

**План**

1. Правила збору лікарських рослин.

2. Умови і терміни сушіння рослин.

3. Зберігання лікарських трав.

4. Загальна характеристика окремих видів лікарських рослин.

**Знати:**

– назви лікарських рослин нашої місцевості;

– правила збору лікарських рослин;

– умови і терміни сушіння рослин;

– оптимальні умови зберігання лікарських трав;

– лікарські властивості окремих видів рослин;

– літературу з теми.

**Вміти:**

– впізнавати лікарські рослини та збирати їх;

– складати розповіді про них, доступні для дітей дошкільного віку;

– застосовувати сучасні досягнення народної медицини на практиці;

– працювати з літературними джерелами.

Хід заняття

**Налаштування:**Давайте закриємо очі і про себе промовимо: Наше заняття сьогодні буде продуктивним, я буду активною, вдумливою, спостережливою щоб отримати максимум знань. А тепер відкрили очі і поглянули направо – посміхнулись, наліво - посміхнулись і побажали всім успіху.

Ми продовжуємо вивчення розділу : Технологія і заготівля лікарської рослинної сировини. І сьогодні поговоримо про рослини, які за певних умов можуть впливати на організм людини чи тварини, ваблять нас своїми нерозгаданими таємницями і оточують нас повсюди.

- Як ви вважаєте, що це за рослини? (Лікарські рослини).

Так, відомості про лікарські рослини ви можете знайти в додатковій літературі. ( Ознайомлюю з літературою з теми та Інтернет сайтами )

До сьогоднішньої заняття готувалась не лише я, а і окремі вихованці мали індивідуальні завдання. Тому вони будуть виступати в ролі інформаторів, повідомлятимуть цікаву інформацію про лікарські рослини. Інші будуть виступати в ролі лікарів, пояснюючи лікувальні властивості певних рослин. А також ми будемо звертатись до думки вчених та відомих лікарів народної медицини. Всі інші будуть ставити питання, з'ясовувати неточності чи цікаві для них моменти. ( Займають місця)

- Як ми можемо дати визначення лікарських рослин?

Лікарські рослини — це широка група рослин, органи або частини яких є сировиною для отримання засобів, що використовуються в народній, медичній або ветеринарній практиці з лікувальною або профілактичною метою.

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

З глибокої давнини 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. Рослини неодноразово прославлялися, навіть у віршованій формі. Наприклад, поема X століття «Одо з Мена» описує лікувальні властивості більше 100 лікувальних рослин. Лікувальні трави також згадувалися у різних філософів.

Ще в часи Київської Русі особливої популярності зажив серед простого народу рукописний трактат лікування травами, що його уклала онука Володимира Мономаха Євпраксія. Використавши багатий народний досвід, вона узагальнила найдоцільніші рецепти, що ними послуговувалися люди.

У нас на Україні теж багато уваги приділялось рослинам лікарям. Колись існувало багато повір’їв, зв’язаних з лікарськими рослинами. Наприклад, люди вірили, що тільки казкові красуні – дівчата, які ходять по горах, знають про лікувальну силу кожної рослини і передають “секрети” лікування лише ворожбитам. Якщо секрет стане загальновідомим, рослина втратить свою цілющу силу. Людей, які знаються на цілющих травах, дуже поважали в Україні, адже вони повертали людям найдорожчий скарб – здоров’я.

За легендою, коли Бог вигнав за гріх Адама і Єву з раю, то сказав: “Якщо ви такі неслухняні й розумніші за мене, самі й лікуйтеся від недуг”. І розсипав на землю насіння різних цілющих трав. І відшукують люди цілющі трави для зцілення від недуг.

Здавна на Україні 23 травня – день Святого Апостола Симона Зілота в народній традиції є днем, коли наші чарівниці йдуть у ліс збирати зілля, що його називають: “Симонове зело”. Підійшовши до рослини, ставали до схід сонця, хрестилися з молитвою, а потім оберталися на захід, виривали рослину .

У різних частинах лікарських рослин, залежно від їхньої функції і будови, а також стадії розвитку, накопичуються неоднакові за якостями і в різній кількості діючі речовини: одні — найбільше в корінні, бульбах, цибулинах; другі — у стеблі, листях; треті — в корі; четверті — у квітках, плодах чи насінні. У зв'язку з цим заготовляють окремі частини рослин і в певні періоди їхнього життя. Авіценна свого часу висловлював такі міркування щодо збирання і заготівлі лікарських рослин: «Квіти варто збирати після повного розкриття, але до того як вони зав'януть і обсиплються. Стебла рекомендується збирати, коли вони досягли зрілості і ще не почали в'янути та морщитись. Що ж до плодів, то їх зривають після того, як вони цілком достигають, але раніше, ніж будуть готові впасти».

Це говорить про те, що збирати рослини треба в той період, коли вона має максимальну кількість діючих речовин. Кращим часом для збору є період з 8 год. ранку до 17 год. вечора.

Бруньки збираємо рано навесні, коли набубнявіли, але ще не розпустились.

Кору збирають у квітні - травні, коли по корі до бруньок проходить вода з розчиненими в ній органічними речовинами. В цей період вона легко відшаровується.

Листки збирають переважно до або під час цвітіння рослини, за винятком тих рослин , листки яких з'являються після цвітіння. Зривають нижні листки, а верхні залишають, щоб не зашкодили цвітінню і плодоношенню рослин.

Квітки, суцвіття збирають на початку цвітіння, зриваючи руками або зрізуючи ножицями. Укладають нещільно в невелику тару і одразу сушать.

Плоди і насіння збирають повністю достиглими і після досушування очищають від сторонніх домішок та пилу на спеціальних віялках.

Корені, кореневища, бульби, цибулини збирають наприкінці вегетативного розвитку рослин , коли наземні частини в’януть. Заготівельник лікарських рослин в першу чергу повинен пам’ятати: зібрану сировину не можна довго залишати у тарі. Там вона стискається і само нагрівається в результаті випаровування при диханні не відмерлих частин рослин.

Зраз ви ознайомитесь з основними умовами і термінами сушіння. Уважно послухайте, і визначте спільне у сушінні всіх лікарських рослин, запам’ятайте ті рослини, які спочатку треба прив'ялити на сонці.

- Чому слід при сушінні рослини розстилати тонким шаром?

Особливості зберігання лікарських рослин

Лікарські рослини містять комплекс різноманітних природних речовин. Кількісна перевага деяких з них в рослині передбачає особливі умови зберігання лікарської рослинної сировини.

Лікарська рослинна сировина повинна зберігатися в сухому, добре вентильованому приміщенні (зоні), в чистій сухій, без сторонніх запахів та однорідній для кожної партії сировині тарі, в аптеках - в скляній, металічній: в ящиках з кришкою; на складах (базах) - в паках, мішках паперових багатошарових або з текстилю, ящиках. Для пакування фасованої лікарської рослинної сировини використовуються пачки картонні, пакети поліетиленові, паперові, обгортки паперові, контурні чарункові упаковки відповідно до вимог, визначених виробником.

Оптимальні умови для зберігання лікарської рослинної сировини температура 18-25о С, вологість повітря - не вище 45%

Лікарську рослинну сировину, яка містить ефірні олії, зберігають ізольовано в добре запакованій тарі в закритій шафі.

Деякі гігроскопічні трави, листя та плоди (ангро) необхідно зберігати в скляній або металевій тарі герметично закупореній і, за необхідності, залитій парафіном (наприклад, листя наперстянки та інші).

Отруйну та сильнодіючу лікарську рослинну сировину зберігають в окремому приміщенні або в окремій шафі під замком.

Лікарську рослинну сировину у вигляді готових лікарських форм (збори, брикети, фільтр-пакети тощо) зберігають в заводській упаковці окремо за найменуваннями, при температурі та відносній вологості, що вказана на упаковці або в листку-вкладишу, дотримуючись загальних правил зберігання готових лікарських засобів.

В народній медицині використовуються тільки в Україні понад 200 лікарських рослин, а в науковій – значно менше. Тому в останні роки багато уваги звертають науковці, фітотерапевти, лікарі вивченню багатого тисячолітнього досвіду нашого народу, збираючи в народних знавців, цілителів відомості про лікування травами. Перевага трав над хімічними препаратами в тому, що при високій ефективності лікування вони не дають побічного негативного впливу на організм.

Визначте, яка рослина сприяє підвищенню імунітету?

Лікарськими властивостями наділені не лише трав'янисті рослини, а й дерева, кущі. Коли ми з вами розглядали рослини лісу, то говорили про очисні, зволожуючі властивості сосен і лісу в цілому. А сьогодні я б хотіла зупинитись на цілющих властивостях цього дерева. Тож зараз ми надамо слово лікарю і він нагадає нам чим цікаве це дерево.

**Лікар:** З лікувальною метою застосовують бруньки сосни лісової. Їх збирають ранньою весною, коли на них ще не розпускаються верхівкові лусочки. Препарати сосни звичайної використовують як відхаркувальні сечогінні та дезінфікуючі засоби. Сосновий дьоготь застосовують для лікування екзем, корости, лишаю. Дуже ефективним є відвар соснових бруньок. Беруть 1 чайну ложку подрібненої сировини, заливають склянкою води, кип’ятять 10 хв. П'ють маленькими порціями 4 рази протягом доби.

**Вихованець:**Цілющі властивості сосни справді чудодійні. Сосна - дерево людей, які народилися взимку, у другій її половині та влітку - в серпні. Отже, якщо сосна - ваше дерево, відчувши втому, занедужавши, притуліться до неї, попросіть сили та здоров’я. І дерево передасть вам енергію, зміцнить вас. Чим більше животворної сили віддає сосна, то більше бере її від сонця. Ванни із соснової хвої заспокоюють нервову систему

**Лікар:** Не тільки біополе сосни лікує людину - цілющі її бруньки, насіння, хвоя, живиця., а з бруньок - корисні для лікування нашкірних захворювань. Якщо у когось заболіли зуби - знову ж таки зверталися до сосни: відваром із бруньок полоскали рот. Соснові полоскання допомагали також вилікувати ангіну.

Корисна для здоров’я і живиця (в народі кажуть - кров сосни). Із живиці виготовляють скипидар. Коли людина сильно кашляє і не допомагають жодні ліки, беруть очищений скипидар і втирають у груди, після чого хвору людину добре вкутують. Вранці людина вже здорова. Скипидар застосовують у різних сумішах, додають до мазей, використовують як знеболююче.

Мабуть, усім вам відома мазь “Вишневського”. То, можливо, вона і є такою цілющою, бо до складу її входить дьоготь із сосни.

- На сьогоднішній день досить актуальним є лікування ароматами. Для аромалампи використовують ефірні масла. Вони не розчиняються тому у чистому вигляді. Це в основному не для лікування , а для підтримки організму. ще на сьогоднішній день використовують кулони, арома камені та ін.

Так як ми сьогодні звертаємось з вами до витоків народної мудрості, то давайте пригадаємо, Чому віночок називали "Знахарем душі" ? Тому що це був своєрідний оберіг і оберігав від головної болі, зберігав волосся. Кожна квітка лікарська. В центрі віночка калина – символ дівочої вроди, краси.

З кущем калини ми починаємо знайомитися змалечку.

– Що ми можемо розказати про цей кущ?

**Лікар:**

В Україні колись не знали, що таке родзинки, їх заміняла калина. Не знали, що таке вітаміни, полівітаміни, проте знали, що є калина з цукром, яка лікувала чимало хвороб. Вона дуже добре заспокоювала нервову систему при нервовому збудженні, лікувала гіпертонічні загострення, спазми у судинах. Її використовували не тільки для лікування, а й для профілактики найрізноманітніших захворювань. Лікарське значення має кора. Кору калини застосовують як кровоспинний засіб.

Варені з медом плоди калини їли при кашлі, охриплості, при задишці. Калина допомагала і при хворобах печінки, при жовтяниці.

Сік із плодів калини давали онкологічним хворим. У народній медицині завжди вважали, що систематичне вживання плодів калини поліпшує самопочуття хворих на злоякісні пухлини і особливо, коли це стосується органів травлення.

-У народі говорять Без верби і калини нема України А чи має верба такі ж цілющі властивості, як калина?

**Лікар :** Наші предки, шануючи вербу як святе дерево, широко застосовували її у медицині. Навіть уявити важко, від якої хвороби не допомагала верба. Використовували бруньки, гілки, листя і особливо кору, відвар якої має знеболюючі заспокійливі, протизапальні, жарознижувальні, потогінні, властивості.

При яких же захворюваннях вживали відвар? При головному болю, різних формах неврозу, ревматизмі, простудних захворюваннях. Допомагала верба при розладах шлунково – кишкового тракту, отруєннях, інфекційних захворюваннях, кровотечах.

Зовнішньо відвар кори використовували для полоскань при різних запальних процесах ротової порожнини, носоглотки та горла. Промивали ним рани й виразки. Із відвару кори робили ванни для ніг, використовували навіть від облисіння та пітливості. Та про що говорити – верба завжди була під рукою і, головне, діяла добре, рятуючи і дітей, і дорослих від недуг. Саме з вербової кори в першій половині XIX століття було добуто саліцилову кислоту, або аспірин.

Відвар з кори верби – один із добре випробуваних лікувальних засобів і сьогодні.

- Яка рослина приваблює нас своїм ароматом? У неї пахнуть не лише квіточки, а й листя? (це чорнобривці та меліса)

Українці гостинно прийняли цю золотаву квітку, тільки-но вона, подолавши чималий шлях з Мексики, примандрувала на нашу землю.

Полюбився чорнобривець не лише через буйне цвітіння і запах, а й тому, що українці виявили його лікувальні властивості.

**Лікар:**Перевірки та випробування довели його жовчогінну дію, показали, що застосування навіть незначної дози рослини посилює сечовиділення. Отже, чорнобривець допоможе лікувати печінку та нирки, у разі запальних процесів - усуне біль.

Чорнобривці знижують рівень глюкози в крові.

Окрім того, виявилося, що настій із чорнобривців поліпшує обмін речовин. На початковій стадії цукрового діабету чорнобривці здатні знизити рівень глюкози в крові, позитивно діють на підшлункову залозу.

У разі інших захворювань, що виникають унаслідок ураження підшлункової залози і порушення обміну речовин .

Наші бабусі, особливо в селах, коли хімічні таблетки ще не мали особливої популярності, застосовували чорнобривці як ефективний потогінний засіб, що рятував у разі застудних захворювань.

Бактерицидну дію чорнобривців виявлено дуже давно.

Для лікування можна приготувати настій або настоянку з чорнобривців.

Настій із чорнобривців

Чайну ложку подрібнених квітів і листя чорнобривців залити склянкою окропу, настояти 30 хв. Процідити. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день за 20-30 хв до їди (четвертий раз - перед сном).

Для лікування ураженої шкіри, гнійних висипань готують й інші ліки - настій чорнобривців на олії.

Ванни з чорнобривців заспокоюють

Надзвичайно корисні ванни з чорнобривців у поєднанні з іншими рослинами. Скажімо, з ромашкою, чередою, чебрецем, кропивою. Всі рослини беремо в рівних пропорціях. Подрібнюємо, змішуємо.

До речі, українці завжди купали маленьких дітей, особливо хлопчиків, у чорнобривцях, аби були красивими і сміливими.

Лікувальною метою використовують листки і квітконосні стебла, які зрізують під час цвітіння рослини. Сонячного літа з частими дощами збір трави меліси лікарської проводять іноді 2—3 рази протягом сезону.

Повідомлення про **мелісу**

Інші назви: лимонна м’ята, м яточник, лимонна трава, медова. Це багаторічна рослина, яка утворює розгалужений кущик висотою від 20см. до 80. Стебла м’яко опушені, листя супротивні, черешкові, з зубчастим краєм. Квітне білорожевими і білими квітками зібраними по 3-10, розміщені в пазухах верхніх листочків. Розповідаючи дітям дошк. віку про мелісу ми звертаємо увагу на прямостояче стебло, колір листочків їх форму і звичайно підключаємо нюховий аналізатор.

Слово меліса у перекладі з грецької означає бджола. Аромат цієї рослини приваблює і заспокоює бджіл, саме тому пасічники досить широко використовують цю рослину натираючи руки, тіло перед роботою у пасіці.

До цвітіння , в період цвітіння і після трава змінює свій аромат, найприємніший до цвітіння.

Висівають її на городах, грядках. Це сонцелюбна і вологолюбна рослина. На одному місці росте 2 роки.

**Лікар:**Про лікувальні властивості меліси було відомо ще 3000 років тому. Авіценна писав: Меліса бадьорить і зміцнює організм, викорінює неприємний запах з рота.

Допомагає при астмі, гіпертонії, неврозах серця, рекомендована при безсонні, збуджує апетит, припиняє рвоту. Застосовується для припарок і компресів. при фурункулах і для полоскання при болі в зубах.

- Чи дійсно меліса заспокійливий засіб?

Так, чай з меліси рекомендують вживати учням перед іспитами. Беруть 1 ст. л. цієї рослини, заливають 1 склянкою води, кип'ятять 10 хв. Настоюють 4 год. І п'ють 3 рази вдень.

Досить часто діти зустрічаються з іншою лікарською рослиною, але бояться її, вважають непотрібним бур'яном. Що це за рослина?

Це кропива дводомна, кропива жалка.

**Доповідь:** Кропива поширена на всій земній кулі рослина родини кропивових; її волоски завдяки наявності мурашиної кислоти мають жалкі властивості; в Україні 3 види:

Кропива дводомна

Кропива жалка

Кропива київська

Проте кропива не лише пекучий бур’ян. Це ще й лікарська рослина, багато на вітаміни, , крохмаль і, навіть, жири. Тобто, за вмістом поживних речовин кропива не поступається, скажімо, зеленому горошку, квасолі чи капусті. З молодого листя і пагонів цієї рослини готують салати, варять зелений борщ, - треба лише ошпарити кропиву кип’ятком та подрібнити.

Навесні, коли з’являється молода кропива, зимової втоми та безсилля можна більше не боятися. Про це з давніх-давен знали наші предки. Кажуть, тому, хто носить кропиву при собі, вона дарує хоробрість. А ще наші пращури приписували соку кропиви таку властивість: якщо натерти ним руки і вилити залишки у воду, то можна наловити багато риби руками.

Здавна бабусі використовували траву кропиви для кращого зберігання м’ясних і рибних продуктів. Перекладені свіжим листям кропиви, вони довше не втрачали своїх якостей, не псувалися мухами та їх личинками. Насінням кропиви, звареним у вині, лікували запалення легенів. Товчене листя прикладали до ран і виразок.

-Чому говорять є вдома кропива – то й красива голова.

**Лікар:**А з молодого листя кропиви готують настій, який є чудовим засобом проти випадіння волосся та лупи.

**Доповідь:** Цій «пекучій лакувальниці» присвячено одну з найпоетичніших казок Андерсена «Дикі лебеді». За словами доброї чарівниці, принцеса Ельза могла тільки одним способом врятувати своїх братів, перетворених на лебедів, - сплести для них кольчуги із стебел кропиви.

За слов’янськими переказами, на кропиву перетворилася зла сестра.

А ще вважалося, що кропива має силу проти відьом і чаклунів. В ніч напередодні Зелених свят по садибі розкидали кропиву, аби відлякувати нечисть, яка в цей час вештається двором.

Народні назви - “жалива”, “жаркуха”, “жижкуха”, “жичавка”, “покрива”.

**Лікар:** Лікарський порадник 18 ст. при висипах на шкірі та корості рекомендує: “Кропиві натолчи з солю и з бьяком яєчним и в лазни нехай ся мажеть”. Повсюдно в Україні при чиряках, хронічних захворюваннях шкіри радили пити чай зі стебел і квітів кропиви, з відвару кореневища робили купелі, а з розпареного у гарячій воді листя – компреси.

Відома ця рослина і як ефективний засіб від ревматизму. Найчастіше болючі місця просто жалили свіжо зірваною кропивою.

На Україні хворого купали у відварі хрону та кропиви. Купелі були довготривалими, поки вода не прохолоне.

Для виготовлення лікарських препаратів заготовляють листя кропиви пiд час цвiтiння рослини. Кропива жалка містить глiкозиди, дубильні речовини, вiтамiни, органiчнi кислоти. Галеновi препарати кропиви жалкої мають кровоспинні, протизапальнi, загальнозмiцнювальні, жовчогiннi та сечогiннi властивостi. Кропиву застосовують при кровотечах, атеросклерозi, анемiї, хворобах печiнки i нирок, селезiнки, набряках, цукровому дiабетi. Внутрiшньо - свіжий сік кропиви жалкої вживають по 1 ч ложці тричі на день.

Зовнiшньо - при м'язовому та суглобовому ревматизмi свiжою кропивою нажалють хворi мiсця.

**Література:**

1. Яришева Н.Ф. Основи природознавства: Природа України. Навч. посібник. – К. : Вища школа., 1995. – 335 с.

2. Екологічне виховання старших дошкільників / Упоряд. В.Л.Сухар. – Х. : Ранок, 2009. – 160 с.

3. Розповімо дітям про дерева і кущі України: Комплект наочних посібників. – Х.: Ранок, 2008. – 24 арк.

4. Інтернет сайти: / ;

http://lekras.at.ua/blog