**Головненська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат**

**«Центр освіти та соціально-педагогічної підтримки»**

**Урок соціально-побутового орієнтування у 7 класі на тему: «Медична допомога.**

**Місцеві лікарські рослини»**

 **Вчитель: В.І.Челяда**

**Тема.** **Медична допомога. Місцеві лікарські рослини**

**Мета:** Закріпити знання про призначення і використання. Вивчити основні місцеві лікарські рослини та їх призначення. Ознайомитись із правилами збирання, зберігання лікарських рослин. Розвивати бажання піклуватись про своє здоров’я. Закріплювати навички грамотного письма, читання, спілкування. Формувати самостійність, організованість в роботі. Виховувати любов до природи. Вчити робти висновки з почутого, прочитанного. та приготування відварів і настоїв з лікарських рослин

**Обладнання:** Таблиця «Лікарські рослини, отруйні рослини», лікарські рослини, термос, чашки, ложечки, мед.

**Основні поняття:** імунітет, травники, фітотерапія, фіточай.

**Тип уроку:** комбінований.

 **ХІД УРОКУ**

**І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

Ось і дзвоник пролунав,

 Для навчання час настав.

 Щоб державі прислужитись,

 Ми повинні добре вчитись.

 Для могутності і слави

 Української держави.

Яка наступила пора року?

Чи відбулись певні зміни в природі?

 Яким був ваш ранок сьогодні?

 Чи потрібно це вашому здоров’ю?

 Здоров’я – основа усього на світі.

 Здоровими бажають бути всі діти.

 Для цього потрібно щоденно вмиватись,

 Робити зарядку і тепло вдягатись,

 Себе гартувати водою і сонцем

 І солодко спати з відкритим віконцем.

 І їсти усе, що на стіл подають,

 Бо ж страви нам росту і сил додають.

 Поводитись добре, усіх шанувати,

 Не плакать, не киснуть, не капризувати,

 Не гратись з вогнем, не стрибать під машини,

 Що мчать по дорогах щодня без упину.

 Себе берегти для матусі і тата,

 Накази їх всюди виконувать свято.

До чого закликає цей вірш?

Що слід робити, щоб бути здоровими?

Як ви піклуєтесь про своє здоров’я?

**ІІ. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ І ВМІНЬ УЧНІВ**

 Іноді, на жаль, люди хворіють. Але ми з вами знаємо як надати першу допомогу, для чого служить домашня аптечка.

 Перевіримо Ваші знання.

***Гра «Блеф-клуб».***

1.Анальгін- відноситься до болезаспокійливих, жарознижуючих та протизапальних засобів.

2.Таблетки валідолу кладуть під язик при болях у серці.

3.Гірчичники накладають на майку чи сорочку.

4.Розчин аміаку (нашатирний спирт) використовують для вдихання при запамороченні.

5.Крім ліків в аптечку кладуть перев’язочні засоби, джгут, термометр.
6.Нормальна температура тіла людини 35,6 градусів Цельсія.

7.Домашня аптечка потрібна в кожному будинку.

**(Взаємоперевірка)**

 **Індивідуальні завдання.**

1. Зафарбувати пляшечки з йодом та зеленкою і позначити, які предмети ми використовуємо для обробки подряпин, саден.

(виконання індивідуальних завдань перевіряють інші діти)

 **Запитання для контролю виконання завдань**

1) Опрацювати і охарактеризувати медичні показники отриманого препарату (в інструкції ми шукаємо текст «Показання до застосування»).

2) Правила накладання гірчичників.

3) Правила користування термометром.

4) До чого може призвести самолікування?

5) Вивчення складу аптечки (прочитати назви, визначити чи є все необхідне).

6) Призначення дезінфікуючих засобів.

7) Призначення домашньої аптечки.

 **Запишіть сьогоднішню дату, тему уроку.**

**Хвилинка чистопису.**

Із поданих слів випишіть слова, спільнокореневі до слова ліки (**аптека, ліки, лікар, лічба, облік, блиск, лікарський, літо, політ, лікувати, літа)**

Індивідуальне завдання : діти пишуть рядок слова ліки.

**ІІІ. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ ТА МЕТИ УРОКУ**

Темою нашого уроку є «Місцеві лікарські рослини». Сьогодні ми з вами будемо знайомитись з їх призначенням, особливостями збирання та зберігання. А також відчуємо аромат літа.

**ІV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

 Здоров’я людини залежить від спадковості, способу життя людини, навколишнього середовища, правильного харчування і багатьох інших чинників. Бути здоровим – значить не хворіти. Для цього потрібно щодня піклуватись про свій організм. І завжди краще попередити захворювання, аніж його лікувати.

**У. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

***Слово вчителя***

 Для лікування хворих рослини використовували ще в глибоку давнину. З першої половини ІІ століття в Київській Русі назви рослин почали заносити в книги – травники. За часів Петра І лікарські рослини вирощували на «аптечних городах». З розвитком хімії і фармацевтичної промисловості застосування лікарських рослин на деякий час зменшилось. Але на сьогоднішній день усе навпаки. Зараз як офіційна , так і народна медицина з новим інтересом звертається до лікарських рослин.

 Матір-природа – наша перша годувальниця і цілителька. Людство планети використовує 2500 видів рослин. З них 160 видів визнано лікарськими.

  **«Зелена аптека»**

Аптека зелена, Квітуча земля!

 Зелена аптека! Зелена аптека-

 Від тебе й від мене Це трави і квіти,

 Вона недалеко. Що в кошик збирають

 Зелена аптека Дорослі і діти.

 Лежить навкруги: Зелена аптека,

 Зелені горби Що бачим навкруг,-

 І зелені луги, Це наш помічник

 Зелені сади, І хороший наш друг!

 І ліси, і поля.

 Уся наша рідна

 Г. Бойко

 Лікування лікарськими травами називається фітотерапією. Уміле їх використання дозволяє ефективно лікувати хвороби без побічних проявів і ускладнень. Прикладом може бути перша «Аптека народних ліків» в м.Києві, створена подружжям Зубицьких – народними цілителями. Вони зробили висновок, що на людину найбільш ефективно впливає навколишня флора (рослини), загальний кліматично-природничий пояс, вода, земля, повітря, магнітні коливання та ін., характерне для даного регіону.

 Розглянемо характерні для України лікарські рослини, які користуються в населення найбільшою популярністю. Це ромашка, м’ята, звіробій, деревій, подорожник, кропива,бузина, калина, шипшина, глід, мати-й-мачуха, береза, сосна, валеріана, липа, материнка, суниці та багато інших.

 ***Ромашка*** – росте повсюди, в період цвітіння збирають квіти, які застосовують як для внутрішнього лікування, так і для промивання очей, ран, їх лікування, полоскання рота, горла, для клізм. Діє протизапально, антисептично.

 ***М’яту*** розводять біля хати, збирають листя перед цвітінням, готують чай. Діє заспокійливо, зменшує відчуття болю при накладані на рану, розширює судуни.

 ***Звіробій*** росте в лісі, в посадках, збирають на початку цвітіння, зрізаючи стебло до 30 сантиметрів. Застосовується для лікування багатьох хвороб, особливо при захворюванні кишково-шлункового тракту. Діє як протизапальний в’яжучий протимікробний засіб. Говорять, що звіробій лікує 99 хвороб.

 ***Подорожник.*** Збирають листя до цвітіння. Особливі лікувальні властивості має свіжий сік з листя. Діє як кровоспинний, протимікробний засіб. Лікують хвороби шлунку, кровотечі, опіки, рани.

 ***Сосна.*** Бруньки збирають для лікування простудних, легеневих захворювань. Відвар із хвої – зміцнюючий і очищаючий засіб.

 ***Шипшина.*** З плодів, квітів готують вітамінні чаї; лікує хвороби нирок, печінки і багато інших.

(Розповідь супроводжується демонстрацією малюнку, збором трави, чи приготовленими ліками).

 ***Липовий цвіт.*** Застосовують при простудних захворюваннях.

***1) Презентація лікарських рослин учнями.***

*Використання інтерактивних технологій, робота в групах «Акваріум». Дітям представлені на парту лікарські рослини.*

***Завдання для групи №1:*** *вибрати* ***спориш, кропиву, суницю*** *та презентувати як завдання інформаційного бюро.*

***Перший учень.*** Я тільки з першого знайомства видаюсь непривітною. Насправді ж від мене людям велика користь. Ранньої весни, коли земля ще гола, я вже зеленію і з мене можна варити борщ, салати готувати, З мене й тканину можна ткати, й сітки в’язати , вірьовки вити. В деяких країнах з мене папір виготовляють, а листя на фарбу годиться.

Ти вздовж дороги і в садку

Зустрінеш кропиву жалку.

ЇЇ торкнешся пальцями-

Відразу вколе жальцями

 Та не лякайся, друже мій –

 Цілющий сік в рослині тій.

 Вона є кровоспинна,

 Корисна, вітамінна.

 ***Кропива.***

 А мені дідусь розповідав, що кропива добре укріплює волосся. Відвар її з медом поліпшує роботу серця, печінки і норок. Кропива є природним антибіотиком. Чай з її корисний при діабеті, але треба запарювати цвіт. Іще кропива сприяє кровотворенню.

***Учень .*** А я до нашої зеленої аптеки приніс **спориш.** Народні назви цієї рослини: гусяча трава, курятник, моріжок, пирій свинячий, трава-мурава. Бігаємо босоніж по споришу. Топчемо, не задумуючись над його цінністю. Застосовують спориш як протизапальний, заспокійливий, загальнозміцнюючий та кровоспинний засіб. Він регулює обмін речовин, поліпшує апетит і загоює рани, знижує артеріальний тиск. Відваром споришу на молоці миють голову, щоб росло волосся.

 Побіжу і накошу

 Молодого споришу.

 Дам дідусю квіти білі,

 Аби ноги не боліли.

 Дам бабусі квіточок-

 Від усяких болячок.

Ти до кущика **суниці**

Не лінуйся нахилиться.

Невеличкого він зросту.

І знайти його непросто.

Та знайди, візьми в долоню

Ніжну ягідку червону

І згадай-но, що суниця –

Для здоров’я рятівниця.

Запашна і апетитна.

Біль серцевий зніме спритно;

Підлікує нирки, шлунок.

І для шкіри порятунок,

Наче з казки чарівниця,

Лісова краса-суниця!

***Завдання для групи №2:*** *вибрати* ***кульбабу (сироп), ромашку, м’яту, шипшину*** *та презентувати як завдання інформаційного бюро.*

***Український віночок.***

 У давнину український віночок був оберегом кожної дівчини, «знахарем душі» . Всі квіти, що в нього вплітали, мають лікувальні властивості. Вони знімають біль, бережуть волосся. Всього в українському вінку 12 квіточок: вишні, ружі, калини, безсмертника, деревію, незабудки, чорнобривців, любистку, волошки, ромашки, барвінку, мальви, м’яти.

 Вплітають **ромашку,** адже вона не тільки символізує добробут та ніжність, а й є важливою лікарською рослиною. А ще її називають рум’янком, адже з давніх-давен і по цей час її кладуть в купіль дівчинки, щоб щічки її були рум’яними.

 ЇЇ помітити неважко –

 Віночок білий у ромашки.

 Голівкою киває дітям:

 «Швиденько ви мене зірвіть-но!

 Я лікуватиму животик;

 Зніму запалення у роті,

 Очищу дихальні шляхи.

 Дружіть зі мною дітлахи!»

**М’ята** і меліса

Докупоньки сплелися.

І ніхто не розгадає.

Хто з них більшу силу має.

Розвісила **шипшина**

Рожеві сорочини.

Яка ж цілюща сила

У цих плодах шипшини!

 Зацвіли кульбабки всюди,

 Їх вітають радо люди.

 Квіточки у них жовтенькі,

 Ніби сонечка маленькі.

А я нарвала квіток кульбабки і зварила сироп. Пахучий і смачний і дуже корисний.

***Розвантажувальна хвилинка. Медитація «Кувшин».***

**Робота в зошитах.**

Місцеві лікарські рослини : ромашка, м’ята, звіробій, спориш, хвощ, деревій, мати-й-мачуха, чистотіл, кропива, волошка, цикорій звичайний (петрові батоги), кульбаба, ромашка лікарська.

***Індивідуальна робота***

***Кросворд «Ліки»***

1. Дерево, що цвіте в липні.

 2. Рослина, про яку говорять, що вона лікує від 99 хвороб.

 3. Квітка білого кольору з жовтим очком в середині.

 4. Рослина, з якої варять перший весняний зелений борщ.

Свого часу Авіценна висловлював такі міркування щодо збирання і заготівлі лікарських рослин. ***«Квіти варто збирати після повного розкриття, але до того, як вони зів’януть і обсиплються. Стебла рекомендується збирати, коли вони досягли зрілості і ще не почали в’янути, морщитися. Що ж до плодів, то їх зривають після того, як вони цілком достигнуть, але раніше, ніж готові будуть впасти».*** (плакат на дошці) Бруньки збирають рано навесні, коли набубнявіють, але ще не розкриються, кору – також навесні, у період інтенсивного сокоруху, а підземні органи – ранньою весною або восени, коли зів’яне наземна частина.

 Заготовляти лікарські рослини найкраще в сухі погожі дні, коли спаде ранкова роса. Рослинну сировину одразу висушують у добре провітреному приміщенні під навісом. Рослини, багаті на ефірні олії складають товстим шаром і сушать за температури не вище 25…30 гр. Ц, плоди – 80…90 гр. Ц, коріння – 40…50 гр. Ц. Зберігають лікарські рослини в кошиках,ящиках, мішках у добре провітрюваному, сухому прохолодному приміщенні кілька років.

**Читання легенди про кульбабу (вчитель)**

Жив колись у Карпатських горах хлопець Куль. Він був дуже красивий. Його всі дівчата любили, але він ні на кого не звертав уваги, бо полюбив багату дівчину Дзвінку. Ця дівчина жила одиначкою в старенької баби , хата якої булла на горі. Баба була зла, людей ненавиділа, адже була багачкою. Кожної неділі баба і Дзвінка вбиралися в найкращу одіж і спускалися з гір на ярмарок. Отож на тому ярмарку і приглянулася Дзвінка гарному хлопцеві Кулю, який продавав калинові сопілки. Наступного дня узяв із собою Куль найліпшу сопілку і пішов на гору, де жила Дзвінка. Але зла баба заборонила дівчині зустарічатися з хлопцем. А Куль все приходив на гору та грав на сопілочці. Розлютилася баба, схопила свою букову палицю і стала кидати в Куля. Що не кине, то на тому місці, де впаде палиця, золотоголові квіточки до сонця витягують свої голівки. Довго бігала баба луками, галявинами, садками дорогами. І всюди залишалася за нею оті золотоголові квіти із зеленими віночками, що розстелялися по землі. А Дзвінка плакала і все говорила: «Не руште, то мій Куль. Бабо!» З того часу оті квіти й назвали люди кульбабою.

 ***Учень*** В книжці Василя Скуратівського «Погостини» я прочитав про незвичайний день – день лікарських рослин. Припадає він на місяць травень. Тому найпоширеніша назва цього місяця – «Травник». Зібрані 23 травня на Симона Зілоту лікарські рослини вважають найкориснішими. Заготовляли їх лише до схід сонця. Нині вже наукою доведено, що саме в цей час трави мають найбільше корисних речовин. Тому травники і досі дотримуються цього звичаю.

 ***Учень*** А я розповім про цілющу силу Іванових трав. На свят Купала, в день літнього сонцестояння велику силу мають вогонь і вода, а ще більшу- дерева, зілля і трави. За народними повір’ями, саме цієї чарівної ночі розцвітає раз на рік диво-квіткою папороть. Але то як кому пощастить. А інші трави: материнка, звіробій, ромашка, подорожник, трава суниці – о цій порі дійсно найбільшу силу мають. Трави, зібрані на Івана Купала в народі називають «іванівськими травами».

***Міні-практикум.***

 ***Приготування настою з лікарських трав.***

 - інструктаж з ТБ при поводженні з електроприладами та гарячою рідиною;

 - прошпарити посуд;

 - засипати підготовлені лікарські рослини;

 - залишити для настоювання, залишивши невеличкий отвір для «дихання» настою.

 Поки наші травознаї готують цілющий чай, пограємо гру «Знайдіть зайву рослину».

**Ромашка**

**М’ята**

**Звіробій**

**Дурман**

**Спориш**

**Кропива**

**Суниця**

***УІІ. Закріплення нових знань, умінь і навичок.***

*В природі дуже багато рослин і ми з вами повинні з повагою ставитись до будь-яких з них, адже навіть отруйні рослин приносять користь. Якщо не для людей, то для тварин.*

1.Яка рослина ніби-то вбиває звіра, а насправді лікує його?

 (Звіробій)

2.Яку лікарську рослину слід шукати при дорозі?

 (Подорожник)

3.Верхня частина листка – гладка і холодна. Нижня – пухнаста і тепла. Назвіть цю рослину.

 (Мати-й-мачуха)

4.Вона є пекучою, глухою, собачою. Назвіть її?

 (Кропива)

5. Сонечко в траві зійшло,

 Усміхнулось, розцвіло,

 Потім стало біле-біле

 І за вітром полетіло. (Кульбаба.)

Про які ще місцеві лікарські рослини ми з вами говорили.

**УІІІ. Підсумки уроку . Оцінювання.**