

РОЗРОБКА ЗАНЯТТЯ
ГУРТКА «ЮНІ БОТАНІКИ» МИРГОРОДСЬКОЇ РАЙСЮН
ПРИ БЛИКІВСЬКОМУ НВК
НА ТЕМУ:
«ЦЛЮЩЕ ЗІЛЛЯ НАШОЇ МІСЦЕВОСТІ»

Цілі: розширити знання учнів про лікарські рослини, які ростуть у нашій місцевості й використовуються в народній медицині; навчити школярів правильно заготовляти, зберігати лікарські рослини, застосовувати набуті знання на практиці; виховувати бережливе ставлення до рослин, любов до рідного краю.

Обладнання: кольорові рисунки та фотокартки із зображенням лікарських рослин, фотоальбом «Лікарські рослини с. Білики та його околиць», довідники, шкільні визначники рослин, енциклопедія рослин, гербарії, таблиця «Календар збору лікарських рослин», альбом «Скарбниця народної медицини», слайди мультимедійної презентації на тему «Лікарські рослини Миргородщини», відеоматеріали до теми, зразки чаїв із лікарських рослин.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП

Привітання, перевірка присутніх. Налаштування на плідну роботу.

II. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Керівник гуртка. Сьогодні ми поговоримо про лікувальні властивості рослин нашої місцевості, ознайомимося з правилами збирання, сушіння та зберігання лікарських рослин, навчимося застосовувати їх на практиці.

Епіграфом нашого сьогоднішнього заняття будуть такі слова:

У рідному краї і серце співає...

І кожна травинка, і кожна билінка

Вигадують мрії на теплих вітрах.

*Під вікнами мальви, в саду материнка
Оспівані щедро в піснях...*

III. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Керівник гуртка. Початок застосування лікарських рослин в Україні сягає сивої давнини. З покоління в покоління люди передавали знання про цілющі властивості рослин, їх використання і заготівлю. Слід відзначити, що українці здавна були гарними травниками. Майже в кожному селі хтось із травників займався лікуванням травами.

І сьогодні знавці намагаються використовувати цілющі властивості матінки-природи. Кожному із нас потрібно вивчати й оберігати її багатство, а лікувальні властивості рослин, що ростуть довкола, варто вивчати й передавати з покоління в покоління.

Є рослини, які народ особливо шанує, їх обов'язково саджають біля кожної хати. Це м'ята, ромашка лікарська, любисток, нагідки, мальви, калина, барвінок.

Саме з рослин, що ростуть коло отчого дому, ми й почнемо: ромашка, любисток, калина.

Учень 1. Ромашка лікарська, або рум'янок. Вона росте біля хати, на луках, у полі, узліссі. Суцвіття – кошик. Ложе кошика – випукле, всередині порожнисте. По краях квітки білі язичкові, посередині – жовті трубчасті. Під кінець цвітіння язичкові квітки загинаються донизу. (*Демонстрація слайдів презентації*). Ромашка лікарська містить ефірну олію, яка має протизапальну дію. Збирають кошички ромашки під час цвітіння. Відвар використовують як засіб від застуди, кашлю, для полоскання горла, промивання ран. Сухі квіти ромашки запарюють окропом, настоюють протягом 15 хвилин і п'ють із медом або цукром на ніч, щоби міцно та спокійно спати.

Учень 5. Досить популярною лікарською рослиною в нашій місцевості є любисток. Ця рослина оспівана в народних піснях як калина й верба, явір і

береза. Любисток – це багаторічна трав'яниста рослина заввишки до 2 метрів, листки блискучі, розсічені, стебло кругле, трубчасте, голе, вгорі гіллясте. Квітки дрібні, світло-жовтого кольору, зібрані на кінцях стебла й гілок у круглі зонтики, біля основи оточені багатоллистими обгортками. Плоди – довгастоовальні двосім'янки. Цвіте любисток у червні-липні. З лікувальною метою використовують корінь, стебло з листками й насіння. У вигляді водного настою корінь цієї рослини уживають у разі захворювання нирок, сечового міхура, шлунково-кишкового тракту, недокрів'я. Проте слід пам'ятати, що у великих дозах ці препарати можуть подразнювати нирки. Відваром кореня любистку миють волосся для поліпшення його росту. Листки, трохи пом'явши, прикладають до чола для зменшення головного болю. У любистку купують маленьких діток. *(Демонстрація відео)*. Його листки використовують у косметиці, а господині – як прянощі. Вся рослина має специфічний запах, що нагадує запах селери. *(Демонстрація слайдів презентації)*.

Учень 2. Калина звичайна – кущ або невелике дерево заввишки до 5 метрів. Росте по лісах і чагарниках, майже біля кожної сільської оселі. Калина – символ нашої держави; символ рідної землі, отчого краю, батьківської хати. «Без верби й калини нема України» - стверджує приказка. У сучасній творчості калина символізує мужність і незламність духу в боротьбі за незалежність рідного краю.

Калина – рослина з родини Жимолостеві, має листки трилопатеві, голі квітки. Суцвіття негусте, віночки білі. Плоди овальні, яскраво-червоні, з однією кісточкою. *(Демонстрація слайдів презентації)*. На смак ягоди й кора гіркі, терпкі. Кора має зеленувато-сірий колір. З лікувальною метою використовують кору та ягоди калини. Кору збирають із молодих стовбурів і гілок у квітні-червні й сушать на свіжому повітрі або у приміщенні, що добре провітрюється. Спиртовий екстракт кори калини та її відвар – добрі

кровоспинні засоби. Цілющі властивості мають і плоди калини, які збирають після заморозків, тобто тоді, коли вони набувають солодкого смаку. Ягоди калини вживають як потогінний і послаблюючий засіб. Відвар ягід калини п'ють у разі виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, а також у разі захворювань шкіри (фурункулів, екземи, виразок). Варені ягоди калини вживають із медом у разі гострих респіраторних захворювань, задишки, хвороб печінки.

Учень 4. Барвінок малий – трав'яниста вічнозелена рослина. Це рослина з родини Барвінкові. Стебло стелиться по землі, гіллясте, завдовжки до 50-60 см. Листки еліптичні, на коротких черешках, блискучі, шкірясті, вічнозелені. Квітки поодинокі, великі (1-2 см в діаметрі), голубі з лількоподібним віночком із п'яти зрощених пелюсток. Цвіте в травні. *(Демонстрація слайдів презентації).*

З лікувальною метою використовують траву барвінку малого (стебла, листки, квітки). Заготовляють рослину навесні й на початку літа під час її цвітіння та після нього (у травні-червні), зрізуючи серпом або ножем. Сушать лікарську рослину на горищі або під накриттям за умови доброї вентиляції, розстеливши тонким шаром (3-5 см). *(Демонстрація слайдів презентації).*

У народній медицині траву барвінку застосовують у разі туберкульозу, дизентерії, коліту. Відвар трави п'ють у разі авітамінозу та зубного болю. Потовченою свіжою травою спиняють кровотечу, прикладаючи її до ран. У разі гіпертонічної хвороби одну чайну ложку подрібнених листків барвінку варять в одній склянці води протягом 20 хв. Відвар п'ють по одній столовій ложці три рази на день.

Учень 3. М'ята перцева росте в садках, на городах. Окрім того цю рослину розводять і як лікарську рослину. Це багаторічна трав'яниста рослина з родини Губоцвіті. Стебло чотиригранне, гіллясте, покрите короткими темно-фіолетовими волосками. Листки коротко черешкові, довгасті, зверху темно-

зелені, знизу світло-зелені. Квітки дрібні, блідо-фіолетові, зібрані в колосоподібне суцвіття. (*Демонстрація слайдів презентації*). Цвіте в червні-липні. Насіння майже не утворює, тому розмножується поділом кореневища, стебел і навіть укоріненням листка. Для виготовлення ліків використовують листки м'яти, м'ятну олію, ментол і препарати з них. Збирають листки під час цвітіння рослини й після нього (червень-серпень). Сушать у приміщенні, що добре провітрюється, на горищі, попередньо прив'яливши на сонці. Усі надземні частини м'яти перцевої містять ефірну олію. Головною складовою частиною олії є ментол. Препарати м'яти перцевої мають спазмолітичні та знеболювальні властивості, а також діють як активний антисептичний засіб. У разі стенокардії, розладів функцій печінки, жовчних шляхів, травного тракту широко застосовують ментол. У народній медицині м'яту перцеву використовують для збудження й поліпшення травлення, зменшення нудоти, у разі болю в шлунку й кишках, як заспокійливий засіб у разі нервового збудження. Свіжі листочки рослини прикладають до лоба в разі сильного головного болю.

Учень 6. Нагідки лікарські культивують скрізь. Вони невибагливі до ґрунтів, але люблять освітлені місця. Це однорічна трав'яниста рослина з родини Айстрові. Стебло прямостояче, заввишки 30-60 см, гіллясте до самої основи, покрите залозистими волосками. Листки видовжені. Квітки золотаво-жовті або оранжеві, на довгих ніжках, зібрані на верхівках стебел у великі кишкоподібні суцвіття з плоскими квітколожами й зеленими обгортками. Крайові квітки язичкові, всередині трубчасті, двостатеві, що продукують тільки пилок. Плоди – сім'янки, розташовані у два-три ряди. Зовнішні – серповидні або персноподібної форми, великі; внутрішні – дрібніші, гачкуватої форми. (*Демонстрація слайдів презентації*). Цвітуть нагідки з липня до кінця вересня.

Використовують квіткові кошики, які обривають біля основи квітконосної ніжки. Зібрану сировину сушать на відкритому повітрі (у затінку) або в добре провітрюваному приміщенні за посиленої вентиляції. Настій та відвар квіток нагідок діють як сечогінні та потогінні засоби, їх застосовують у разі хвороб сечового міхура (утворення каменів і піску), бронхіту, гастриту, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, запаморочення. Оскільки нагідки лікарські виявляють виражений лікувальний ефект у разі запальних, застудних захворювань ротової порожнини й горла, їх також використовують для лікування ангіни. Настій нагідок готують у співвідношенні 1:10 із сухих квіткових кошиків і вживають по 1-2 столові ложки 2-3 рази в день.

Учень 10. Спориш звичайний – поширена майже всюди лікарська рослина. Росте у дворах, при шляхах, біля осель, на полях. Це однорічна трав'яниста рослина з родини Гречкові. Стебло гіллясте, переважно лежаче. Листки дрібні, еліптичні. Квітки дрібні, по краях рожеві або білуваті, зібрані пучками в кутках листків. *(Демонстрація слайдів презентації)*. Цвіте спориш звичайний із травня до кінця осені.

З лікувальною метою використовують траву споришу звичайного, яку збирають у період цвітіння рослини, коли стебла ще не встигли затвердіти. Сушать у затінку, у приміщенні, що добре провітрюється. Спориш звичайний містить смолисті речовини, віск, жири, органічні кислоти, каротин і аскорбінову кислоту. У народній медицині використовують препарати споришу звичайного як зміцнювальний, протизапальний та сечогінний засіб у разі запалень внутрішніх органів: шлунка, печінки, нирок, сечового міхура. З метою виведення з організму піску застосовують настій: на 2 склянки окропу – одну столову ложку споришу й настоюють 10 хв. Настій п'ють теплим по 1-2 склянки в день. Подрібнену траву рослини прикладають до ран і виразок як протизапальний та ранозагоювальний засіб.

Учень 8. Грицики звичайні – однорічна трав’яниста лікарська рослина з родини Хрестоцвіті. Рoste поблизу жител, на полях, біля шляхів. Стебло прямостояче, 15-40 см заввишки. Нижні листки зібрані в розетку, довгасті, з трикутними гострими частинами, сидячі. Цвіте з травня до жовтня. Квітки білі, дрібні, зібрані в суцвіття китицю. Плоди невеликі, трикутні. *(Демонстрація слайдів презентації).*

Учень 7. З лікувальною метою використовують траву грициків. Її збирають під час цвітіння, сушать на відкритому повітрі в затінку або приміщенні, що добре провітрюється. У народній медицині користуються настоями грициків у разі хвороб печінки, захворювань сечового міхура, нирковокам’яної хвороби, гарячки. Як жовчогінний засіб готують настій 40-50 г трави грициків на 1 л окропу й настоюють 20-30 хв, проціджують. Уживають теплим по $\frac{1}{2}$ склянки три рази на день за одну годину до прийому їжі.

Учень 9. Звіробій звичайний люди називають «травою від 99 хвороб». І справді: він входить до складу лікувальних зборів проти багатьох хвороб. Це багаторічна трав’яниста рослина з відростаючими щороку стеблами. Стебла прямі, заввишки 30-100 см, двогранні, вгорі розгалужені. Листки овальні або довгасті. Квітки яскраво-жовті, з бурими цяточками, зібрані в щитоподібні суцвіття. Плід – багато насіннева коробочка, що розкривається. *(Демонстрація слайдів презентації).* Ця рослина росте повсюдно: в лісових посадках, при польових дорогах, на схилах, сухих луках, у заростях. Збирають під час цвітіння, зрізуючи верхні частини стебел із листками й відгалуженнями. Сушать звіробій звичайний у затінку. Крім того, його використовують у разі розладів шлунку й кишечника, сечового міхура, захворювань легень, при наривах, виразках, чиряках, висипах на тілі. Як без борошна не спекти хліба, так без звіробою не можна вилікувати багато хвороб людей.

Керівник гуртка. Кожному, хто заготовляє лікарські рослини, треба знати основні правила їх зберігання. Для приготування ліків використовують різні частини рослини: квітки, коріння, плоди, насіння, листки.




Давайте разом складемо пам'ятку збирання та зберігання лікарської сировини:

- ✚ **Правило перше:** Викопуючи коріння багаторічних лікарських рослин, обов'язково потрібно залишати кілька рослин для подальшого їх розмноження.
- ✚ **Правило друге:** Якщо збирати квітки, то частину їх слід залишати на стеблах рослин, щоб вони могли дати насіння.
- ✚ **Правило третє:** Збирати листочки потрібно дуже обережно, щоби не пошкодити стебло.
- ✚ **Правило четверте:** Цвіт лікарських рослин доцільно збирати на початку цвітіння; корені – восени; насіння – коли достигне; кору – навесні, коли йде сік. Робити це краще в суху погоду, як зійде роса, але не опівдні.
- ✚ **Правило п'яте:** Сушити рослини слід під дахом (у затінку), на горищах, але не на сонці.
- ✚ **Правило шосте:** Зберігати сухі лікарські рослини потрібно в паперових пакетах або в торбинках із тканини.

ІV. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

Керівник гуртка. А зараз давайте пригадаємо правила поведінки в лісі (юннати роблять записи на ватмані):

- ✚ не ламати дерев та кущів;
- ✚ не виривати рослин з коренем;
- ✚ ходити в лісі тільки стежками;
- ✚ не зривати первоцвітів;
- ✚ не галасувати у весняному лісі;
- ✚ не пошкоджувати кору дерев;

-  не топтати, не зривати рідкісних рослин;
-  не знищувати неїстівних грибів;
-  не смітити в лісі.

Керівник гуртка. Дерева, пташки й квіти

Себе не можуть захистити.

Якщо будуть знищені вони,

На планеті ми залишимося самі!

А зараз я запрошую всіх до нашого фітобару, який гостинно відчинив для вас свої двері. Пропоную вам, мої любі юннати, скуштувати трав'яного чаю! Рецепт: для заварювання ми використали такі лікарські рослини: липу, смородину, калину звичайну, ромашку лікарську, звіробій, м'яту перцеву, малину. Такий чай заварювати слід як звичайний: заливати окропом, а потім запарювати 5-10 хв.

V. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ

Керівник гуртка. Наше з вами заняття добігає кінця. Багато нового й цікавого ви дізналися про лікарські рослини, що зростають на території та в околицях нашого мальовничого села Білики. Оберегайте природу! Адже саме від нас усіх і від кожного зокрема залежить, чи лунатиме спів солов'я, чи будуть дихати прохолодою прозорі джерельця, чи милуватимемося ми сором'язливими квітами вже завтра. Бережіть природу!

Я дякую вам за співпрацю! До побачення!