Конспект урока по предмету «Основы социальной жизни»

Тема: Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.

7 класс

Учитель: Сафронова Валентина Ивановна

Цель: формирование представления о лекарственных растениях.

Задачи:

**образовательные**: сформировать знания о домашней аптечке, ее содержании,

ознакомить с лекарственными растениями (малина, липа, подорожник, календула, кора дуба, зверобой, крапива, шиповник, алоэ, мальва, ирис, ромашка, ноготки, мята перечная, мята лесная);

формировать знания учащихся о настойках, отварах, микстурах, соках приготовленных из лекарственных трав;

**коррекционные**: развивать познавательный интерес учащихся о лечебных свойствах лекарственных растений, формировать навыки по приготовлении отвара;

**воспитательные**: воспитание бережного отношения к природе, правильного использования лекарственных препаратов домашней аптечки, привитие эстетических чувств .

**Тип урока**: освоение нового материала.

**Материально – техническое оснащение и дидактическое обеспечение**:

 компьютер, презентация, раздаточный материал, цветные карандаши, упаковки с лекарственными растениями,чайник, ст. ложка, кружка, электроплита, кастрюля.

**Термины и понятия**: лекарственные растения, настойка, отвар, микстура.

 ХОД УРОКА:

 **1. Организационный момент:**

 Человеческая улыбка – одно из самых удивительных явлений в мире. Улыбнитесь друг другу, подарите и мне, и гостям свои улыбки. Спасибо! Улыбки ваши располагают к хорошему настроению, а настроение – это здоровье. Мы сегодня продолжаем тему здоровья.

**2. Повторение**. Виды закаливания, способы и приемы выполнения гигиенических процедур.

Назовите виды закаливания.

Ответ:

 1.Закаливание воздухом.

 2.Закаливание водой.

 3.Закаливание солнцем

 4. Босохождение.

 Перечислите способы закаливания. Умывание холодной водой (лицо или до пояса),обливание (все тело, ноги), обтирание полотенцем, снегом, контрастный душ (теплая, холодная вода), купание (в море, речке летом).

Все эти процедуры выполнять необходимо ежедневно, учитывая особенности организма человека и под присмотром врача, чтобы не навредить.

 Составьте рассказ «Как я выполняю утренние гигиенические процедуры»

Вопросы

1. Что сначала? (умыться или почистить зубы?)
2. Что личное?
3. Чем можно поделиться?

Запишите план утренних гигиенических процедур

Зарядка – чистка зубов, умывание, уборка постели.

1. **Изучение новой темы**

***Вводная беседа с сообщением целей и задач***

Действительно, ребята, то, что помогло одному человеку, не обязательно поможет другому, так как заболевания и организмы у всех разные. Вот сейчас, если мы серьезно заболели, лечение нам назначают врачи, а вот раньше не было ни врачей, ни больниц, ни аптек. Как вы думаете, чем лечили людей? (ТРАВАМИ)

 Давно заметил человек, что некоторые растения излечивают от недугов. Стал запоминать, что от чего помогает. Люди видели, что звери тоже травами и кореньями лечатся, среди великого множества нужные для себя разыскивают. Человек начал изучать такие растения и их свойства и собирать сведения в первые ботанические книги - «травники». В России по указу Петра 1 были созданы «аптекарские огороды» — сады, где разводили лекарственные растения. Установлено, что свыше 2500 растений имеют лекарственное значение. Только их надо знать, уметь распознавать и уметь ими пользоваться.

 Сегодня мы познакомимся с некоторыми лекарственными растениями, которые растут в Краснодарском крае, узнаем, как их правильно собирать, хранить и готовить из них настои. Итак, тема урока «Лекарственные растения и лекарственные препараты необходимые в домашней аптечке»

Запись темы учащимися в тетради. Начнем с домашней аптечки. Как вы думаете, для чего нужна домашняя аптечка? (для оказания первой помощи). Показ аптечки. Познакомимся с содержанием домашней аптечки. (перевязочный материал, дезинфицирующее средство (перекись водорода, йод, бриллиантовая зелень), термометр, вата, лейкопластырь, ушные палочки, и лекарственные средства (средство от головы, от температуры, таблетки по назначению врача). Капельницы, шприцы не входят в аптечку, потому что эти процедуры выполняются в амбулатории, больнице медицинской сестрой. Термометром необходимо пользоваться осторожно, так как пары ртути очень опасны для человека, происходит отравление. Ели по неосторожности разбили термометр, скажи взрослым.

**Практическая работа**. Измерение температуры учеником с помощью учителя. Соблюдение техники безопасности при измерении.

Учитель: чем и как вас лечат, когда вы заболеваете? (пьем таблетки по назначению врача). Чем еще можно лечиться? Обратите внимание на тему урока. И вы ответите правильно. Теперь поговорим о лекарственных растениях.

**Презентация.** «Лекарственные растения»

**Подорожник** — это удивительное растение. Растет подорожник у дороги, на тропинках, на выпасах. Отсюда и его народное название — «попутник», «подорожник». Листья подорожника широкие, очень прочны, распластаны и прижаты к земле и создают сильное затенение. Поэтому рядом не прорастают другие растения. «След белого человека», — говорили североамериканские индейцы про это растение, потому что появилось оно вместе с первыми европейцами. Со страхом смотрели местные жители, с какой неимоверной быстротой размножался пришелец из Европы. Конечно же, никакого чуда не было. Просто природа наделила это растение способностью распространяться с помощью человека, животных. Осенью, когда начинаются дожди и слякоть, семена подорожника превращаются в клейкие комочки и вместе с грязью на обуви человека или копытах животных переносятся на далекие расстояния.

Подорожник удивительно богат полезными веществами. Листья и семена его содержат витамины С, А, К, другие полезные вещества и с давних пор широко используются как лечебное средство.

Отвар листьев подорожника — старинное **отхаркивающее** средство при лечении бронхита. Полезен настой подорожника и при туберкулезе легких. Народная медицина издавна пользуется свежими листьями и соком подорожника как кровоостанавливающим средством, **заживляющим** раны, язвы .

**Одуванчик –** селится и выживает повсюду. Это очень выносливое растение. Наступишь на него случайно, он поникнет, прижмется к земле, а потом опять расправляет свои листья. Если кто и сорвет растение, то на изломе тут же выступает белый сок, который, засыхая, излечивает ранку. В русской народной медицине одуванчику придается большое значение, издавна его считали «жизненным эликсиром». Используется это растение при **плохом аппетите**, как улучшающее пищеварение, желчеотделение, успокаивающее средство. Кроме того, древние врачи лечили одуванчиком **болезни глаз**, белым соком женщины **выводили веснушки**. Поджаренные корни заменяют кофе, а молодые листья идут на весенний витаминный салат, только нужно сначала подержать их в соленой воде [1].

 **Ромашка переводится, как «милая простота». Попала в нашу страну как сорняк, привезенный из Америки, и давно стала любимицей лекарей. Ромашка аптечная** обладает прекрасным противовоспалительным действием. Её применяют в виде полосканий - при воспалении десен, слизистых оболочек, **ангинах,** простудах. Можно промывать глаза, ромашка заживляет раны. Ее широко используют для **лечения желудочно**-кишечного тракта.     Ромашка аптечная входит в состав успокоительных сборов. Люди много веков назад знали, что ромашка лечила сердце. Ромашка - одно из популярнейших средств, находящих широкое применение в косметике. На её основе делают **кремы**

 **Крапива двудомная (жгучка).** На планете великое множество лекарственных растений, но настоящим лидером, получившим всеобщее признание, можно назвать, пожалуй, одно – крапиву. Это поистине уникальная трава, про неё говорят «одна крапива заменяет семерых врачей». Вероятно, легче перечислить болезни, при которых крапива не употребляется. В народной медицине она используется как ранозаживляющее, общеукрепляющее, слабительное, **витаминное.** Растение очень сильно сгущает кровь – ее свертываемость значительно повышается. Зато данное свойство этой жгучей травки широко применяется при необходимости **остановить кровотечение**. Используют ее и при лечении гноящихся ран и язвочек (их посыпают порошком из листиков крапивы, высушенных на солнце) – растение обладает превосходными бактерицидными качествами. Крапива — ценный **пищевой продукт**. Из молодых побегов и листьев варят вкусные и питательные щи, салаты. В голодные военные и послевоенные 50-е годы крапива, наравне с лебедой и щавелем, была чуть ли не основной пищей босоногих ребятишек. Сейчас крапиву забыли, а в ней так много витаминов (A, С, K, B1, B2, B3), что одно лишь это растение способно значительно восполнить суточную потребность человеческого организма в них .

( **Шиповник** – люди называют царицей кустов за цвет и запах лепестков. А еще называют дикой розой, потому что он похож на розу и также имеет шипы. О чудесных целебных свойствах плодов шиповника знали еще с древних времен. Настои из плодов применяют при малокровии, при заболевании пищеварительной системы, печени, почек, головных болей. Настой шиповника очень вкусный и полезный, потому что содержит **витамин С**. При регулярном его употреблении вы не будете болеть гриппом. Поэтому я советую вам употреблять в пищу вот эти плоды (шиповник) для **укрепления организма**, пейте чай из шиповника. И вы всегда будете здоровы.

 ***Работа с таблицей (словарная работа****) (на доске вывешиваются опорные слова, дети должны самостоятельно заполнить таблицу названиями растений, закрепив тем самым материал)*

|  |  |
| --- | --- |
| Применение | Название растений |
| Заживляет раны. Отхаркивающее средство |  |
| Снимает воспаление при ангине. Лечит желудок |  |
| Настой очень полезен при недостатке витаминов. |  |
| Останавливает кровотечение. Из неё можно готовить щи и салаты.  |  |
| Используется при плохом аппетите. Поджаренные корни можно употреблять вместо кофе |  |

Чтобы лекарственные растения не исчезли с нашей Земли, все должны знать, как их правильно собирать. Собирать нужную траву необходимо вдали от города и дорог, лучше всего в лесу. Чтобы правильно использовать лекарственное сырье, нужно знать какие части растения собирать и в какое время, например, цветки (показывает чашку с цветками) (

- У каких растений собирают цветки? (ромашка, одуванчик)

 цветки собирают в начале цветения (

- У каких растений собирают листья? (крапива, подорожник, одуванчик)

 в течение всего лета

- А у каких растений лекарственными являются плоды? (шиповник)

 плоды собирают в период полного созревания.

- Кто знает, у каких растений собирают корни и корневища? (одуванчик)

 Корни и корневища собирают поздней осенью

Ребята, я хочу обратить ваше внимание на то, что нельзя просто так рвать и топтать растения, собирать букеты. Многие дети по весне любят плести веночки из одуванчиков. Из-за такого отношения некоторые из растений, например, ландыш, оказались на грани исчезновения и нуждаются в охране, поэтому они занесены в Красную книгу. В краснодарском крае тоже издана своя Красная книга, в которой учтены те животные и растения, которые могут исчезнуть и для сохранения которых нужны специальные меры защиты.

***Физминутка:*** Гимнастика для глаз под диктовку учителя (учащиеся поднимают глаза вверх, затем опускают вниз, смотрят вправо-влево, делают круговые движения, импровизируя восьмерку).

***Правила сушки:*** правильно собрать лекарственные растения — это ещё не всё. Сушка имеет не меньшее значения. Сушить собранные растения нужно немедленно. Для просушки сырье раскладывают на бумаге тонким слоем. Лучше сушить в тени, в хорошо проветриваемом месте. Обязательное условие – перемешивание. Сушка считается законченной, если листья и цветки легко растираются в руках, а стебли и корни ломаются. Хранить высушенные растения можно 1-1,5 года. Только корни могут храниться 2-2,5 года.

**Лечение** - В домашних условиях лекарственные растения применяются в виде настоев и отваров. Настои готовят из листьев, цветков, стеблей. Отвары готовят из корней, коры, плодов. И прежде, чем мы приступим к практической работе, сначала закрепим полученные знаний в игре.

4.**Закрепление материала (**учитель читает,учащиеся отгадывают)

1.Молодые листья употребляют в пищу ранней весной. Прекрасное кровоостанавливающее средство. Издавна используется для наказания детей (крапива)

2.А эту травку всякий видел. Растет вдоль тропок и дорожек. Семечки свои не теряет, ждет, когда человек мимо пройдет, да к его ногам семена и приклеит. Целебная трава. Поранил руку, натер ногу – приложи листок, и он мигом кровь остановит, и заживет ранка (подорожник)

3. Это растение называют «Жизненным эликсиром». Сила у него богатырская, наступят на него, истопчут, а оно все равно расправляет свои листочки, да белым молоком ранки заклеивает (одуванчик)

4. Зовут её «милая простота». Любое воспаление она снимает, хоть горло заболит, хоть глаза, хоть желудок. Завари настой и попей, сразу полегчает (ромашка)

5. Если хочешь быть здоров и не болеть гриппом, почаще пей настой из этих плодов. Вкусный, да полезный напиток с витамином С (шиповник) Работа с иллюстрациями лекарственных растений.

**Игра «Угадай растение»**

(учащимся раздаются задания, где следует правильно расставить предложения, чтобы отгадать ключевое слово «настой»)

**«А»** **- высуши траву в прохладном, темном месте**

**«С» - положи в стакан 1 ст. л. высушенной травы**

**«Н» - собери нужную траву в лесу**

**«Й» - настаивай 15-20 минут**

**«Т» - вскипяти воду**

**«О» - залей кипятком Ты угадал пароль?(настой)**

**5. Практическая работа:**

***а) работа с коробками***

Я принесла на урок некоторые из лекарственных растений из аптеки. Давайте рассмотрим коробки:

- Найдите название растений;

- Из каких частей растения приготовлено лекарственное растение?

- Найдите показание к применению. Прочитай вслух.

- Найдите способ приготовления.

- найдите срок годности этих сборов.

- Почему просроченное нельзя употреблять?

|  |
| --- |
| **Учащиеся работают с раздаточным материалом, открывают содержимое коробки, отмеряют 1 столовую ложку и рассматривают содержимое.** |

 ***приготовление настоя*** (следует вспомнить правила работы с кипятком)

залить кипятком в стаканах траву, накрыть и дать постоять, а затем рассмотреть цвет настоя, понюхать. Какой более приятный запах травы? Вспомнить как ее использовать.

У нас есть коробка с корой дуба. Кора твердая. Что из нее приготовит нам? Ее надо варить. Как будет называться раствор? **Приготовление отвара.** Рассмотреть цвет, определить запах. Вспомнить, как принимать.

**Подведение итогов урока: рефлексия**

**Что нового узнали на уроке? Как вы думаете, эти знания пригодятся вам в жизни? Надо помнить , что прежде чем принимать настой травы необходимо посоветоваться с врачом.**

 

**Домашнее задание.** Поинтересоваться у родителей, какие лекарственные растения есть дома? Подготовить рассказ о лекарственных растениях..