

Мастер-класс для педагогов «Лечебные травы Белогорья»

Подготовила:

инструктор по физическому воспитанию
Певцова Елена Владимировна

Цель:

-развивать и формировать экологическую грамотность личности, которая постигает многообразие и значение лекарственных трав;

-познакомить с лекарственными растениями, произрастающих в Белгородской области, их использование при лечении различных заболеваний.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами поговорим о лекарственных травах Белгородской области. В Белгородской области растительность богата и разнообразна. Флора включает около 1500 видов. Особое место из них занимают лекарственные растения, целебные свойства которых обусловлены действующими фармакологически активными веществами. Именно эти вещества ценны, хотя в растениях содержатся в очень минимальных количествах.

Лекарственные растения применяются для профилактики и лечения болезней у человека и животных. На нашей планете используют около 20 тысяч видов лекарственных растений. Применение лекарственных растений известно ещё с давних времён. Больше всего лекарственные растения используют в народной и традиционной медицине в разных странах. Лечебные свойства лекарственных растений обусловлены присутствием в них биологически активных веществ, которые влияют на физиологические процессы организма человека.

В Белгородской области растёт множество лекарственных растений.

В давние времена не было лекарств, не было таблеток, но кругом росли разные травы. Люди заметили, что растения, которыми они питаются, могут быть и целебными.

Предлагаю вам перейти к практической части и разгадать ребусы, сложить слова так, чтобы из первых букв получилось название лекарственного растения.

Задание 1.

Расшифруй лекарственное растение. Перед вами зашифрованы названия лекарственных растений – они состоят из первых букв предметов, изображённых на картинках.

- Апельсин. Мяч. Танк. Якорь. (МЯТА)
- Обруч. Экскаватор. Лопата. Акула. (Алоэ)
- Лупа. Пила. Ива. Антенна. (Липа)
- Крючок. Рот. Удочка. Перо. Облако. (Укроп)
- Нить. Арка. Лента. Мак. Игла. Арбуз (Малина)

На Руси говорили: «Ум, да здоровье дороже всего»

Предлагаю вам разгадать кроссворд и найти ключевое слово.

Задание 2.

Растение, которое улучшает аппетит (одуванчик)

Листья этого растения содержат много фитонцидов, убивающих микробы (черёмуха)

В народе его называют колючкой (первоцвет)

Капли, приготовленные из этого растения, лечат сердце (ландыш)

На этом растении можно увидеть цветы различной окраски (медуница)

Своё название растение получило из-за формы листа, он состоит из множества мелких листиков (тысячелистник)

Растение от «99 недугов» (зверобой)

о д у в а н ч и к

ч е р ё м у х а

п е р в о ц в е т

л а н д ы ш

м е д у н и ц а

т ы с я ч е л и с т н и к

з в е р о б о й

Прочтите ключевое слово, которое получилось – (охраняй)

Хочу напомнить вам, что лекарственные травы и растения нельзя собирать вблизи дорог, по которым движется транспорт. Ведь на стебли, листья и цветы лечебных трав оседает копоть, грязь и пыль. Растения впитывают в себя вредные вещества и могут принести вред здоровью человека.

А сейчас предлагаю вам по запаху определить лекарственные растения (на тарелках лежат: мята, полынь, лаванда, лепестки розы, хмель).

1. Мята популярна в народной медицине. Листья мяты употребляют наружно при невралгиях, как антисептическое средство при воспалительных процессах, ожогах, заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте, осиплости горла, а также при бронхите и зубной боли; внутрь применяют при желудочно-кишечных коликах, противикашлевое, при тошноте, изжоге и даже как успокаивающее.

2. Полынь очень улучшает аппетит и пищеварение, а также обладает тонизирующим, успокаивающим и ранозаживляющим действием. Ещё

полынь используют при истощении, бессоннице, различных неврозах, простудных заболеваниях, можно при гриппе и эпилепсии.

3. **Лаванда** популярна и её используют при ароматерапии для улучшения сна. Основная польза лаванды заключается в наличии в её составе эфирных масел, которые обладают массой полезных свойств. Лаванда известна своим успокаивающим воздействием на нервную систему. Также может помочь снять стресс и улучшить настроение. Растение можно использовать для порезов и ссадин, ожогов.

4. **Цветки чайной розы** одни из самых популярных добавок в чай. Её нежные лепестки издают очень тонкий цветочный аромат и дарят нежное сладкое послевкусие. Чай из лепестков розы благоприятно влияет на самочувствие человека. Ещё в Древнем Риме начали культивировать розу. Даже придворные лекари считали её как лекарственный цветок. Родиной чайной розы считается Китай. А в Европу эта культура попала в 19 веке.

5. **Хмель.** Соплодия хмеля, которые собрали в начале созревания, издавна применялись в пивоварении и хлебопечении. Молодые подземные побеги, только что вышедшие на поверхность, весной употребляют в пищу в овощных блюдах как спаржу или цветную капусту, а также для зелёных щей как крапиву. Шишки хмеля входят в состав успокоительного чая. Их отвар употребляют как болеутоляющее средство, при мочекаменной болезни и воспалении мочевого пузыря, а также при бессоннице.

А сейчас предлагаю Вам изготовить подушечки, наполненные лекарственными травами. Каждый сделает себе подушечку с травой, которая лежит на столе. Возьмёте себе на память о нашем мастер-классе.

Каждая травинка, каждый цветочек вобрали в себя целебные силы земли, берегите природу!