

СЕМИНАР УЧИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИИ «ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКА ЧЕРЕЗ АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ»



мастер-класс учителя высшей квалификационной
категории МОУ СОШ с. п. Псычих Карамизовой М.Х.

2010 г.

**УРОК ПРЕЗЕНТАЦИЯ В 8 КЛАССЕ
«ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ»
УЧИТЕЛЬ ТЕХНОЛОГИИ МОУ СОШ С.П. ПСЫЧОХ
КАРАМИЗОВА М.Х.**



ЦЕЛЬ УРОКА

- Знакомство учащихся с истоками национальной культуры, значением лекарственных растений и народной медицины в жизни человека.
- Показать учащимся наиболее распространенные лекарственные растения, правильным сборам, сушкой, использованием, хранением
- Заинтересовать опытом народного целительства. Воспитывать бережное отношение к природе.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

- ◎ Ботаника
- ◎ Биология
- ◎ Экология
- ◎ ОБЖ.

НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ

- ◎ **выставка книг**
- ◎ **подбор тематической литературы.**

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

- Из истории применения лекарственных растений
- Общие сведения о лекарственных растениях
- Способы приготовления препаратов
- Лекарственные растения при различных заболеваниях
- Сочетаемость трав и медикаментов
- Лекарственные растения в косметологии
- Лечение соками
- Ветеринарная фитотерапия

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

JUGLANS REGIA L.



- Крупное дерево высотой до 25 м, с раскидистой кроной и толстым стволом диаметром до 3 м. Листья очередные непарноперистые, с двумя – пятью парами яйцевидно-удлиненных листочков. Цветки мелкие, раздельнополые. Семена (ядра) грецкого ореха содержат до 77% жирного масла и до 21% белка, по калорийности они выше лучших сортов свинины. В орехах есть каротин, витамин С, которого больше всего в околоплоднике незрелых плодов (до 3%), витамины группы В, Е и Р, соли железа и кобальта. По количеству витамина С незрелые плоды не уступают черной смородине и плодам шиповника, поэтому из них готовят витаминные концентраты. Кроме того, в околоплоднике имеется много дубильных веществ и красящее вещество юглон, обладающее бактерицидным действием. Сухие листья употребляют для приготовления настоев, отваров, мазей. Настой из листьев пьют как улучшающее обмен веществ и общеукрепляющее средство при авитаминозах и истощении организма. Отвары и настои из листьев советуют употреблять при атеросклерозе головного мозга. Листья обладают хорошими ранозаживляющими свойствами, и в народной медицине их нередко прикладывают к ранам и фурункулам. С этой же целью специально готовят мазь: 15 г сухих измельченных листьев заливают 100 г подсолнечного масла, спустя 7 суток кипятят 3 ч на водяной бане, дважды процеживают через марлю и снова кипятят 30 мин, затем прибавляют 15 г воска и помешивают до охлаждения. Выраженными ранозаживляющими и бактерицидными свойствами обладают также водные экстракты из листьев грецкого ореха. Их применяют для ускорения эпителизации ран, при лечении поражения кожи и гортани туберкулезной этиологии.

УКРОП ПАХУЧИЙ

ANETHUM GRAVEOLENS



- Стебель одиночный, прямой, ветвистый или почти простой, высотой 40–120 см, тонко бороздчатый, неопушенный, тёмно-зелёный, в верхней части ветвистый, между ветвями изогнутый
- Для лечебных целей используют семена и траву. Укроп пахучий содержит сильно пахнущее эфирное масло, флавоноиды и другие вещества. В семенах обнаружено до 20% жирного масла, в состав которого входят линолевая, олеиновая, пальмитиновая, петрозелиновая кислоты. В свежих стеблях содержатся большое количество витамина С, В₁, В₆, никотиновая и фолиевая кислоты, а также вещества из группы флавоноидов, соли кальция, калия, железа, фосфора, фитонциды и эфирное масло. Для лечебных целей используют семена и траву
- Из плодов укропа получен препарат анетин для лечения хронической коронарной недостаточности, профилактики приступов грудной жабы и против спазмов органов брюшной полости. Его выпускают в таблетках по 0,1 г. Лечение этим препаратом проводится под наблюдением врача.

АРБУЗ ОБЫКНОВЕННЫЙ
CITRULLUS VULGARIS SCHRAD



- Однолетнее травянистое растение из семейства тыквенных (Cucurbitaceae) с длинными (до 4 м) сильноветвистыми ползучими густоопушенными стеблями
- Лекарственное и пищевое применение имеют плоды арбуза. В их мякоти содержится до 12% сахаров, в том числе глюкоза, фруктоза в сахароза, а также пектиновые вещества, клетчатка, витамины В1, В2, С, РР, фолиевая кислота, каротин, соли магния, калия, железа, марганца, никеля; в семенах до 30% жирного масла, имеющего пищевое значение.
- В народной медицине арбузную мякоть или сок часто дают для утоления жажды при лихорадочных состояниях, для этой же цели специально готовят арбузное «молоко»: толченые семена арбуза растирают в холодной воде в соотношении 1:10. В полученный напиток добавляют для вкуса сахар или фруктовый сироп. Клетчатка арбузной мякоти способствует улучшению жизнедеятельности полезной кишечной флоры, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина.
- Противосклеротическое действие оказывают находящиеся в арбузе витамины С, Р, холин и фолиевая кислота. Небольшие дозы арбуза рекомендуют и при сахарном диабете. Объясняется это тем, что из сахаров в зрелом арбузе много фруктозы, которая всасывается и не вызывает свойственной сахарозе «нагрузки» инсулярного аппарата поджелудочной железы.
- Главные лекарственные свойства арбуза заключаются в его мочегонном действии. Поэтому его применяют против отеков, возникающих при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени, а также при камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей. При циститах, нефрите, мочекаменной болезни можно использовать до 2–2,5 кг арбуза в день. При болезнях печени мякоть и сок арбуза, наряду с выведением из организма жидкости, улучшают питание печеночной ткани легкоусвояемыми сахарами. Отличным мочегонным средством является также отвар свежих арбузных корок. Высушенные арбузные корки, которые могут храниться долгое время, также употребляют как мочегонное средство. В народной медицине из них готовят отвар в соотношении 1:10. Корни арбуза (свежие или высушенные) применяют для лечения колитов у детей.
- Противосклеротическое действие оказывают находящиеся в арбузе витамины С, Р, холин и фолиевая кислота. Небольшие дозы арбуза рекомендуют и при сахарном диабете. Объясняется это тем, что из сахаров в зрелом арбузе много фруктозы, которая всасывается и не вызывает свойственной сахарозе «нагрузки» инсулярного аппарата поджелудочной железы

ВАЛЕРЬЯНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ *VALERIANA OFFICINALIS*



- Валериана лекарственная — многолетнее травянистое растение с вертикальным коротким корневищем и прямым дудчатым стеблем до 1 -1,5 м высотой.
- С лечебной целью используют корневище с корнями.
В до 0,5-2% эфирного маскорнях и корневищах валерианы лекарственной обнаружено ла, алкалоиды (валериин, хатинин), сапонины, сахара, макро- и микроэлементы (натрий, калий, медь, магний, кальций, марганец, железо, кобальт, никель), дубильные вещества, яблочная, муравьиная, валериановая, уксусная, стеариновая, пальмитиновая и другие органические кислоты, спирты, алкалоиды, гликозиды и летучие вещества.
- Лечебное действие валерьяны определяется сложным комплексом содержащихся в ней веществ. Она уменьшает возбудимость центральной нервной системы, расслабляет спазмы гладкой мускулатуры, способствует расширению сосудов сердца и понижению кровяного давления. Препараты из корневищ и корней валерьяны широко применяют как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, истерии, судорогах, вегетативно-сосудистой дистонии, в частности с явлениями спазма венечных сосудов сердца, при повышенной возбудимости и учащенном сердцебиении в связи с повышенной функцией щитовидной железы, а также при спастических состояниях желудка и кишечника
- В народной медицине валерьяну употребляют при тех же заболеваниях, что и в научной медицине. Иногда при эпилепсии у детей через день делают ванны из отвара валерьяны (3- 4 столовых ложки сырья на 1 воды). При повышенной нервной возбудимости и при расстройстве сна используют успокаивающее действие эфирного масла растения: перед сном в течение нескольких минут вдыхают аромат высушенной валерьяны
- **Противопоказания:** при передозировке препаратов валерьяны у больных могут появиться чувство сонливости, подавленность, снижение работоспособности.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ, ИЛИ ОБОДРАННАЯ (Р. ЛЕКАРСТВЕННАЯ)
CHAMOMILLA RECUTITA (L.) RAUSCHERT



- Однолетнее растение с тонким стержневым корнем. Стебли прямостоячие, ветвистые, высотой до 50 см. Листья очередные, дваждыперисторассеченные на узколинейные сегменты, длиной 2—5 см, сидячие. Цветки в корзинках, снабженных длинными цветоносами, корзинки образуют щитковидное соцветие. Корзинки с удлинёнными коническими цветоложами, полыми внутри (по этому признаку ромашку аптечную легко отличить от сходных видов). Цветки в каждой корзинке двух типов: краевые — ложноязычковые, белые, женские; срединные — трубчатые, желтые, обоеполые. Растение обладает сильным своеобразным запахом. Плоды — мелкие (длиной до 1 мм) буровато-зеленые семянки без хохолка. Цветет в мае — сентябре, плоды созревают в июне — октябре.
- В народной медицине часто пользуются настоем ромашки как болеутоляющим и успокаивающим средством. При мигренях предпочитают назначать вместо настоя порошок из измельченных соцветий ромашки: по 0,2 г порошка не менее чем через 2—3 ч после еды. При колитах и геморрое ставят клизмы из настоя ромашки.

○Разнообразно и наружное применение ромашки. Настой используют для полоскания при воспалениях десен, слизистой оболочки ротовой полости и ангинах, В этих случаях настой готовят из расчета 20 г соцветий и 4 г борной кислоты на 1 стакан воды. При воспаленных веках настоем ромашки (1 столовая ложка цветков на 1 стакан кипятка) промывают глаза утром и вечером. При экземах, язвах, нарывах, ожогах рентгеновскими лучами из настоя ромашки делают промывания, примочки, ванны. При ушибах, ревматических и подагрических болях в суставах из ромашки делают припарки, для чего 2-3 столовые ложки цветков заваривают крутым кипятком до образования кашицеобразной массы, которую в горячем виде кладут в чистую ткань и прикладывают к больному месту.

Отвар ромашки, приготовленный из расчета 4 столовые ложки цветков на 1,5 л воды (кипятят 5 мин), используют после процеживания для ополаскивания головы после мытья. При этом светлые волосы приобретают красивый золотистый оттенок. Иногда с целью придания волосам более светлого тона и блеска в воду для полоскания головы добавляют настой из равных количеств цветков ромашки, подсолнечника и барбариса. При сухой коже лица пользуются вместо лосьона туалетной водой, приготовленной из 70 г настоя ромашки, 25 г спирта и 5 г глицерина. В последние годы в аптечную сеть поступает румынский препарат ромазулан, состоящий из экстракта ромашки и ее эфирного масла. Назначают его внутрь при некоторых желудочных заболеваниях, а также при поражениях слизистой рта и кожных покровов. Ромашка входит в состав успокоительных, горлового, ветрогонных, смягчительных сборов. Растение используют в гомеопатии.

СОЧЕТАЕМОСТЬ ТРАВ И МЕДИКАМЕНТОВ

- При составлении сборов лекарственных растений учитывается их сочетаемость и способность дополнять друг друга. Например, при заболеваниях печени и желчного пузыря помимо основного лечения нередко назначаются растения, обладающие желчегонным, спазмолитическим действием (цветки бессмертника и ромашки аптечной, мята перечная).
- Но, составляя сборы, нужно помнить и о несочетаемости лекарственных растений. Так, одновременно не могут использоваться травы, обладающие успокаивающим и возбуждающим действием. По этой причине траву пустырника и корень валерианы не назначают с препаратами на основе родиолы розовой и аралии маньчжурской. Не сочетаются и растения закрепляющего действия (травы зверобоя, соцветия ольхи, кора дуба) и растения, усиливающие перистальтику кишечника (александрийский лист, кора крушины). Это относится к растениям, повышающим свертываемость крови (травы тысячелистника, листья крапивы). Также нельзя применять медикаменты и лекарственные растения разнонаправленного действия. Например, препараты, используемые при гипертонии (капотен, конкор и другие), нельзя одновременно принимать с тонизирующими растениями (китайский лимонник, женьшень, левзея). Чтобы избежать ошибок, перед приемом настоя какого-либо растения обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом или фитотерапевтом.



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- ◎ «Я познаю Мир - растения»
- ◎ Справочник «РАСТЕНИЯ, ЛЕКАРСТВЕННЫЕ - ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ» Азарушкин Н.А.
- ◎ «Лекарственные растения и способы их применения» Носаль М.С