

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждено»

Директор

Руководитель МО

Заместитель директора

ГОКУ «Специа

ГОКУ «Специальная  
(коррекционная) школа-  
интернат № 6

по УР

(коррекционная)  
интернат № 6

г. Нижнеудинска»

Худоногова О. В.

г. Нижнеудинска



30.08 2019 г.

Л. И. Шерстнева

Протокол № 4 от  
30.08.2019



Рабочая программа коррекционного курса

Альтернативная коммуникация

для 2 «У» класса

специального коррекционного обучения

(срок освоения 1 год)

Учитель – Якушкина Татьяна Юрьевна

## Курс «Лекарственные травы Сибири»

Рабочая программа по факультативному курсу составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
2. СанПин 2.4.2.3286-15, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 года № 26;
3. Примерный учебный план образовательных организаций РФ, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего, основного общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью.
4. Учебный план ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6 г. Нижнеудинска» на 2019/2020 учебный год.
5. Адаптированная основная образовательная программа ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №6 г. Нижнеудинска» на 2015/2024 учебный год
6. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
7. Методическое письмо «О единых требованиях к устной и письменной речи учащихся вспомогательных школ» от 13 августа 1981 года №241-М//Сборник приказов и инструкций Министерства просвещения РСФСР. – 1982. - №4. – с.17 – 23.

**Здоровье человека – это его достояние и ценность. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, ведь оно обеспечивает не только жизнедеятельность, но и позволяет создать полноценную семью, плодотворно трудиться, учиться, интересно и активно отдыхать.**

### Пояснительная записка

Занятия по теме «Лекарственные травы Сибири» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, на формирование знаний и умений, способствующих укреплению здоровья воспитанников, развитию навыков заботы о своём здоровье, усвоению здорового образа жизни.

Цель: Расширение, структурирование и конкретизация знаний обучающихся о роли лекарственных растений в жизни человека.

Курс призван решать следующие задачи:

-расширить знания учащихся о применении, способах приготовления, правилах сбора и сушки лекарственных растений, с их свойствами и значением для здоровья человека;

- пополнить знания о целебных свойствах овощей, их применении в домашних условиях;
- формировать навыки по приготовлению и применению отваров, настоев, компрессов, фиточая;
- познакомить воспитанников с народной косметикой;
- развивать нравственные качества, адаптировать к дальнейшей жизни в современном обществе;
- воспитывать любовь к природе, развивать эстетические чувства обучающихся.

Программа курса «Лекарственные растения Сибири» предназначена для обучающихся 8-9 классов и рассчитана: 8 класс – 34 часа, 9 класс – 34 часа. Во время занятий уделяется внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках русского языка, чтения. Углубляются теоретические знания программного материала по биологическим дисциплинам, уроков СБО. Материал программы раскрывается и обобщается на качественно новом уровне с учётом ранее изученного материала. Это даёт возможность формировать новую социокультурную ориентацию воспитанников, направленную на формирование культуры здоровья.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано расширять знания и укреплять практические навыки воспитанников.

Обучающиеся знакомятся с целебными свойствами лекарственных растений Сибири, которые содержат большое количество витаминов, минеральных солей и других биологически активных веществ, позволяющих не только бороться с различными болезнями, но и осуществлять их профилактику. Воспитанники учатся применять лекарственные растения в определённых ситуациях в качестве мер доврачебной помощи, для укрепления организма, в косметических целях, при выполнении домашних лечебных процедур при одном важном условии с лечебной целью назначает их только врач. На занятиях отводится время для изучения правил приготовления, заготовки, сушки, хранения лекарственных трав, вырабатываются умения распознавать лекарственные травы, правильно их собирать, не нарушая целостности в природе.

В разделах «Целебные свойства ягодных кустарников», «Здоровье на грядке» учащиеся знакомятся с широко распространёнными ягодными кустарниками, травами, овощами, получают сведения о некоторых заболеваниях, учатся оказывать первую помощь, применяя народные средства медицины. Каждый человек может оказаться в непредвиденной

ситуации, когда по тем или иным причинам рассчитывать на быструю и квалифицированную медицинскую помощь не приходится. И тогда знания народной медицины помогут учащимся найти оптимальный выход.

Особое внимание на занятиях уделяется профилактике отравлений грибами, ягодами, растениями. Так как большинство случаев отравлений происходит дома, и жертвами являются дети, необходимо научить их придерживаться некоторых общепринятых правил, которые позволят избежать несчастного случая, ведь отравление легче предупредить, чем вылечить.

В разделе «Народная косметика» учащиеся знакомятся со строением и функцией кожи, выполняют практические работы ухода за кожей лица, рук, волосами, применяя лекарственные растения и другие народные косметические средства. Прививаются эстетические навыки, которые помогут детям в любых обстоятельствах выглядеть опрятными, привлекательными, красивыми.

В разделе «Интересное о здоровье» получают представление о различных видах гимнастики и массажа, знакомятся со способами борьбы со стрессом, утомлением, с видами и целебными свойствами мёда, учатся выполнять гигиенические процедуры, помогающие сохранить зубы здоровыми, говорить добрые, успокаивающие слова друг другу и окружающим. На этой основе формируется способность совершать добрые дела на благо людям.

В разделе «Укрепим наш организм» получают представление о пользе воздушных и водных процедур, различных видов гимнастики и массажа, знакомятся с ароматерапией, со значением бани для здоровья человека, учатся использовать резервы своего организма, выполнять домашние лечебные процедуры.

В настоящее время много видов лекарственных растений относятся к категории редких и занесены в региональную Красную книгу растений, подлежащих охране. Ближе знакомясь с окружающей природой, её целебными свойствами, воспитанники учатся бережно к ней относиться, вырабатываются качества рачительного и разумного хозяина природы.

Применяются различные формы деятельности: теоретические занятия, практические работы, проведение опытных и исследовательских работ, экскурсии, конкурсы, «Мастер-класс», «Встреча за круглым столом», презентации, игры и др.

На занятиях ведётся тетрадь, в которую вносится необходимая информация, записываются правила приготовления настоев, отваров, народные методы лечения, которые можно применить в будущей

самостоятельной жизни. Результаты годовой работы курса: проекты, альбомы, рефераты - оформляются в виде итоговой выставки. Итогом работы является тестирование, выполнение контрольных заданий, защита проектов.

Выполнение программы даёт возможность направленно воздействовать на личность учащихся, развивать наблюдательность, мышление, любознательность, корректировать внимание, память, обучать приёмам самостоятельной работы, воспитывать любовь к природе, бережному отношению к ней.

В процессе занятий отводится время для закрепления правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, а также навыков обращения с кипятком при приготовлении отвара, настоя, витаминного чая. Во время выполнения практических заданий учащиеся учатся соблюдать санитарно-гигиенические требования.

Новизна курса в пропедевтике знаний о лекарственных растениях Сибири. Знания и умения, полученные на курсе, позволят побудить интерес к формированию потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы заключается в практическом применении полученных знаний и умений учащимися в повседневной жизни. Изучение учебной программы курса повышает уровень социальной компетентности воспитанников.

Курс «Лекарственные травы Сибири» направлен на то, чтобы мобилизовать способность детей к самоисцелению, заботе о своём здоровье и здоровье окружающих со школьных лет, в основе чего лежит мотивация здорового образа жизни.

### **Список литературы**

1. Заликина Л. «Общий уход» – Медицина, 1982.
2. Полный семейный справочник домашнего доктора Н.Н. Полушкина Рипол. Классик Москва 2007г.
3. В.Г.Минаева «Лекарственные растения Сибири», Издательство: Наука 1991г.
4. Н.Н. Алеутский «Лекарственные растения на вашем огороде» -Архангельск, ЭЛПА, 1990г.
5. Г.Граубин «Четырёхэтажная тайга» - Иркутск: Восточно-Сибирское книжное издательство 1984г.
6. Мухина С.А. Тарновская И.И.Общий уход за больными. – Медицина, 1989.
7. В.В.Телятьев «Целебные клады» Восточно-Сибирское книжное идательство, г.Иркутск, 1990г.
8. Перекопская А.Г. Саркисян Э.Э. Гигиена с основами организации здравоохранения – Медицина 1972.
9. Полная энциклопедия массажа - Ленинград 2005г.

- 10.«Попращайтесь с болезнями» Майя Гоголан Санкт-Петербург «Вектор» 2009г.
- 11.«Лекарственные растения Восточной Сибири» Восточно-Сибирское книжное издательство 1996г.
- 12.Энциклопедия народной медицины. Изд. «АНС» и «Олма Пресс» 2004г.
13. Домашняя аптека (справочник) 2001г.
- 14.«Энциклопедия сибирского травника», Л.Сурина, А.Баранов, С.Сурин-Левицкий – Издательский дом «Титул» 2011г.
- 15.Сведения из Красной книги Иркутской области 2003г.

### Учебно-тематический план

#### 8 а класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	В том числе	
			Практических работ	Экскурсий
1	Общие сведения	2	1	
2	Лекарственные растения Сибири	3	2	
3	Целебные свойства ягодных кустарников	7	4	
4	Здоровье на грядке	7	5	
5	Народная косметика	5	4	1
6	Интересное о здоровье	4	4	
7	Укрепим наш организм	7	5	1
	Итого	35	25	2

### Содержание разделов и тем курса

#### 8 а класса

##### Общие сведения (2час)

Распространённые лекарственные растения Сибири, применяемые в медицине. Дары тайги Сибири. Книги народной медицины. Из истории лекарственных растений. Правила сбора, сушки и хранения лекарственных растений. О пользе и вреде лекарственных растений.

##### Лекарственные растения Сибири (3час)

Многообразие лекарственных растений Сибири и их целебные свойства. Значение лекарственных растений для жизни человека.

Лекарственные растения из Красной книги. Правильное, экономное использование полезных растений. Охрана лекарственных растений, занесённых в Красную книгу.

Распространённые ядовитые и вредные растения Сибири. Первая медицинская помощь при отравлении растениями.

### **Целебные свойства ягодных кустарников (7час.)**

Полезные и целебные свойства ягод и листьев малины. Чай из листьев малины.

Полезные и целебные свойства листьев, почек и ягод чёрной смородины. Витаминный чай из листьев, ягод чёрной смородины.

Боярышник в народной медицине. Лечебные свойства листьев, цветков, плодов боярышника. Приготовление отвара из плодов растения.

Полезные и опасные свойства шиповника. Приготовление отвара плодов шиповника.

Черёмуха душистая: рецепты народной медицины. Приготовление компота из ягод черёмухи.

Рябина в народной медицине. Рябина – и польза и красота.

Полезные и целебные свойства облепихи. Облепиха – кладёз витаминов. Заготовки на зиму.

### **Здоровье на грядке (7час.)**

Овощи – ценный продукт питания. Овощи – это витамины и лекарства. Овощи и здоровье.

Полезные свойства огурца для здоровья и красоты. Рецепты домашних масок из огурца.

Морковь как лечебное средство. Морковь и наше здоровье. Рецепты красоты и здоровья из моркови. Приготовление салата «Здоровье».

Целебные свойства чеснока. Чеснок – залог здоровья человека. Рецепты народной медицины.

Свекла в народной медицине и косметике. Народные рецепты лечения свеклой.

Полезные и опасные свойства редьки. Приготовление салата из редьки для улучшения аппетита.

### **Народная косметика (5час.)**

Внутренний и внешний облик человека. Красота души. Лицо и личность человека. Спешите делать добро.

Домашний уход за кожей лица. Косметика из трав. Распространённые косметические рецепты для лица.

Полезные советы для здоровья. Советы для девочек на каждый день.

### **Интересное о здоровье (4час.)**

Виды и построение зубов. Гигиена и уход за полостью рта. Профилактика основных стоматологических заболеваний. Лекарственные травы на страже здоровья.

Гигиена зрения и уход за глазами. Причины нарушения зрения.  
Профилактика нарушения зрения. Первая помощь при травмах глаз.

Причины усталости и сонливости детей. Учёба против усталости. Способы борьбы с усталостью.

Добро – это душа человека. Добро, зло и здоровье. Доброта и добрые дела.

### **Укрепим наш организм (7час.)**

Фитотерапия – лечение травами. Хорошее самочувствие с помощью лекарственных растений. Приготовление витаминного чая.

Аэротерапия – использование воздействия свежего воздуха в лечебных и профилактических целях. Проведение аэротерапии для закаливания организма.

Водные процедуры – как гигиенические и оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья человека.

Баня, чистота и гигиена. Лекарственные травы в бане. Польза бани для здоровья и красоты человека. Баня – источник хорошего настроения, душевного равновесия.

Воздействие ароматов на организм человека. Ароматерапия в домашних условиях.

Значение лечебных процедур для сохранения и укрепления здоровья. Режим приёма лечебных процедур. Лечебные процедуры в домашних условиях.

### **Календарно-тематический план по курсу**

#### **«Лекарственные травы Сибири»**

**2019- 2020 учебный год**

**8а класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата</b>	<b>Формы методы</b>
<b>Общие сведения (2часа)</b>				
1.	Введение. Народная медицина. Состав лекарственных растений.	1	04.09	Игра-путешествие
2.	Заготовка и хранение лекарственного растительного сырья.	1	11.09	Практ. работа
<b>Лекарственные растения Сибири (3ч.)</b>				
1.	Многообразие лекарственных растений Сибири.	1	18.09	Рассказ Экскурсия в аптеку
2.	Из истории лекарственных растений. Лекарственные растения Сибири в Красной книге	1	25.09	Беседа



3.	Ядовитые растения.	1	02.10	Сообщ. уч.
----	--------------------	---	-------	------------

#### **Целебные свойства ягодных кустарников (7час.)**

1.	Малина	1	09.10	Сообщ. уч.
2.	Смородина.	1	16.10	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Боярышник.	1	23.10	Сообщ. уч. Практ. работа
4.	Шиповник	1	06.11	Сообщ. уч. Практ. работа
5.	Черёмуха	1	13.11	Пригот. реферата
6.	Рябина	1	20.11	Сообщ. уч. Практ. работа
7.	Облепиха, калина	1	27.11	Беседа

#### **Здоровье на грядке (7час.)**

1.	Разнообразие овощей. Полезные свойства для организма человека.	2	04.12 11.12	Викторина Творч. Игра «Я знаток природы»
2.	Огурец	1	18.12	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Морковь	1	25.12	Сообщ. уч. Практ. работа
4.	Чеснок	1	15.01	Сообщ. уч. Практ. работа
5.	Свёкла	1	22.01	Сообщ. уч. Практ. работа
6.	Редька	1	29.01	Сообщ. уч. Практ. Работа

#### **Народная косметика (5час.)**

1.	Лицо – зеркало души.	2	05.02 12.02	Практ. работа
2.	Косметика на кухне.	1	19.02	Практ. работа
3.	Советы для каждого дня.	2	26.02 04.03	Экскурсия в магазин Практ. работа

#### **Интересное о здоровье (4час.)**

1.	Здоровые зубы – здоровый организм	1	11.03	Защита рефератов
2.	Питание для глаз	1	18.03	Беседа Тест
3.	Как победить усталость	1	01.04	Практич. работа
4.	Добрые мысли лучшее лекарство	1	08.04	Беседа Ролевые игры

#### **Укрепим наш организм (7час.)**

1.	Фитотерапия и хорошее самочувствие.	1	15.04	Беседа
2.	Воздушные и водные процедуры.	1	22.04	Оформление

				стенда
3.	Баня и здоровье.	1	29.04	Соц. опрос
4.	Ароматерапия.	1	06.05	Беседа Практ. работа
5.	Домашние лечебные процедуры.	3	13.05 20.05 27.05	Практ. работа Экскурсия в аптеку
	<b>Всего</b>	<b>35 час</b>		

**Учащиеся должны иметь представление:**

- о многообразии лекарственных растений Сибири;
- о правилах сбора и хранения лекарственного растительного сырья;
- о разнообразии методов и приёмов укрепления здоровья человека.

**Учащиеся должны знать:**

- целебные свойства изученных растений и овощей;
- правила применения изученных лекарственных растений в конкретных ситуациях;
- о значении фитотерапии для организма человека;
- о лечении лекарственными растениями под наблюдением врача.
- о использовании лекарственных растений в косметических целях.

**Учащиеся должны уметь:**

- отличать лекарственные растения по внешнему виду и описанию;
- приготовить настой, отвар, целебный чай;
- применять полученные знания в жизни и практической деятельности;
- использовать народные средства медицины при оказании первой помощи;
- демонстрировать приобретённые навыки.
- устно описывать лекарственные растения;
- называть наиболее распространенные лекарственные растения и растения, занесенные в Красную книгу области,
- осуществлять поиск информации в словарях, справочниках, энциклопедиях, библиотеках, Интернете;

**Учебно-тематический план**

**8б класс**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	В том числе	
			Практических работ	Экскурсий
1	Общие сведения	2	1	
2	Лекарственные растения Сибири	3	2	

3	Целебные свойства ягодных кустарников	7	4	
4	Здоровье на грядке	7	5	
5	Народная косметика	5	4	1
6	Интересное о здоровье	4	4	
7	Укрепим наш организм	6	5	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>2</b>

## Содержание разделов и тем курса

### 8 б класса

#### Общие сведения (2час)

Распространённые лекарственные растения Сибири, применяемые в медицине. Дары тайги Сибири. Книги народной медицины. Из истории лекарственных растений. Правила сбора, сушки и хранения лекарственных растений. О пользе и вреде лекарственных растений.

#### Лекарственные растения Сибири (3час)

Многообразие лекарственных растений Сибири и их целебные свойства. Значение лекарственных растений для жизни человека.

Лекарственные растения из Красной книги. Правильное, экономное использование полезных растений. Охрана лекарственных растений, занесённых в Красную книгу.

Распространённые ядовитые и вредные растения Сибири. Первая медицинская помощь при отравлении растениями.

#### Целебные свойства ягодных кустарников (7час.)

Полезные и целебные свойства ягод и листьев малины. Чай из листьев малины.

Полезные и целебные свойства листьев, почек и ягод чёрной смородины. Витаминный чай из листьев, ягод чёрной смородины.

Боярышник в народной медицине. Лечебные свойства листьев, цветков, плодов боярышника. Приготовление отвара из плодов растения.

Полезные и опасные свойства шиповника. Приготовление отвара плодов шиповника.

Черёмуха душистая: рецепты народной медицины. Приготовление компота из ягод черёмухи.

Рябина в народной медицине. Рябина – и польза и красота.

Полезные и целебные свойства облепихи. Облепиха – кладёзь витаминов. Заготовки на зиму.

#### Здоровье на грядке (7час.)

Овощи – ценный продукт питания. Овощи – это витамины и лекарства.  
Овощи и здоровье.

Полезные свойства огурца для здоровья и красоты. Рецепты домашних масок из огурца.

Морковь как лечебное средство. Морковь и наше здоровье. Рецепты красоты и здоровья из моркови. Приготовление салата «Здоровье».

Целебные свойства чеснока. Чеснок – залог здоровья человека. Рецепты народной медицины.

Свекла в народной медицине и косметике. Народные рецепты лечения свеклой.

Полезные и опасные свойства редьки. Приготовление салата из редьки для улучшения аппетита.

### **Народная косметика (5час.)**

Внутренний и внешний облик человека. Красота души. Лицо и личность человека. Спешите делать добро.

Домашний уход за кожей лица. Косметика из трав. Распространённые косметические рецепты для лица.

Полезные советы для здоровья. Советы для девочек на каждый день.

### **Интересное о здоровье (4час.)**

Виды и построение зубов. Гигиена и уход за полостью рта. Профилактика основных стоматологических заболеваний. Лекарственные травы на страже здоровья.

Гигиена зрения и уход за глазами. Причины нарушения зрения. Профилактика нарушения зрения. Первая помощь при травмах глаз.

Причины усталости и сонливости детей. Учёба против усталости. Способы борьбы с усталостью.

Добро – это душа человека. Добро, зло и здоровье. Доброта и добрые дела.

### **Укрепим наш организм (6час.)**

Фитотерапия – лечение травами. Хорошее самочувствие с помощью лекарственных растений. Приготовление витаминного чая.

Аэротерапия – использование воздействия свежего воздуха в лечебных и профилактических целях. Проведение аэротерапии для закаливания организма.

Водные процедуры – как гигиенические и оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья человека.

Баня, чистота и гигиена. Лекарственные травы в бане. Польза бани для здоровья и красоты человека. Баня – источник хорошего настроения, душевного равновесия.

Воздействие ароматов на организм человека. Ароматерапия в домашних условиях.

Значение лечебных процедур для сохранения и укрепления здоровья. Режим приёма лечебных процедур. Лечебные процедуры в домашних условиях.

**Календарно-тематический план по курсу**

**«Лекарственные травы Сибири»**

**2019- 2020 учебный год**

**8б класс**

№	Тема занятия	Часы	Дата	Формы методы
---	--------------	------	------	--------------

**Общие сведения (2часа)**

1.	Введение. Народная медицина. Состав лекарственных растений.	1	06.09	Игра-путешествие
2.	Заготовка и хранение лекарственного растительного сырья.	1	13.09	Практ. работа

**Лекарственные растения Сибири (3ч.)**

1.	Многообразие лекарственных растений Сибири.	1	20.09	Рассказ Экскурсия в аптеку
2.	Из истории лекарственных растений. Лекарственные растения Сибири в Красной книге	1	27.09	Беседа
3.	Ядовитые растения.	1	04.10	Сообщ. уч.

**Целебные свойства ягодных кустарников (7час.)**

1.	Малина	1	11.10	Сообщ. уч.
2.	Смородина.	1	18.10	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Боярышник.	1	25.10	Сообщ. уч. Практ. работа
4.	Шиповник	1	08.11	Сообщ. уч. Практ. работа
5.	Черёмуха	1	15.11	Пригот. реферата
6.	Рябина	1	22.11	Сообщ. уч. Практ. работа
7.	Облепиха, калина	1	29.11	Беседа

**Здоровье на грядке (7час.)**

1.	Разнообразие овощей. Полезные свойства для организма человека.	2	06.12 13.12	Викторина Творч. Игра «Я
----	--	---	----------------	-----------------------------

				знаток природы»
2.	Огурец	1	20.12	Сообщ. уч. Практик. работа
3.	Морковь	1	27.12	Сообщ. уч. Практик. работа
4.	Чеснок	1	10.01	Сообщ. уч. Практик. работа
5.	Свёкла	1	17.01	Сообщ. уч. Практик. работа
6.	Редька	1	24.01	Сообщ. уч. Практик. Работа

#### **Народная косметика (5час.)**

1.	Лицо – зеркало души.	2	31.01 07.02	Практик. работа
2.	Косметика на кухне.	1	14.02	Практик. работа
3.	Советы для каждого дня.	2	21.02 28.02	Экскурсия в магазин Практик. работа

#### **Интересное о здоровье (4час.)**

1.	Здоровые зубы – здоровый организм	1	06.03	Защита рефератов
2.	Питание для глаз	1	13.03	Беседа Тест
3.	Как победить усталость	1	20.03	Практич. работа
4.	Добрые мысли лучшее лекарство	1	03.04	Беседа Ролевые игры

#### **Укрепим наш организм (6час.)**

1.	Фитотерапия и хорошее самочувствие.	1	10.04	Беседа
2.	Воздушные и водные процедуры.	1	17.04	Оформление стенда
3.	Баня и здоровье.	1	24.04	Соц. опрос
4.	Ароматерапия.	1	<b>01.05</b> 08.05	Беседа Практик. работа
5.	Домашние лечебные процедуры.	2	15.05 22.05	Практик. Работа Экскурсия в аптеку
	<b>Всего</b>	<b>34 час</b>		

#### **Учащиеся должны иметь представление:**

- о многообразии лекарственных растений Сибири;
- о правилах сбора и хранения лекарственного растительного сырья;
- о разнообразии методов и приёмов укрепления здоровья человека.

#### **Учащиеся должны знать:**

- целебные свойства изученных растений и овощей;

- правила применения изученных лекарственных растений в конкретных ситуациях;
- о значении фитотерапии для организма человека;
- о лечении лекарственными растениями под наблюдением врача.
- о использовании лекарственных растений в косметических целях.

**Учащиеся должны уметь:**

- отличать лекарственные растения по внешнему виду и описанию;
- приготовить настой, отвар, целебный чай;
- применять полученные знания в жизни и практической деятельности;
- использовать народные средства медицины при оказании первой помощи;
- демонстрировать приобретённые навыки.
- устно описывать лекарственные растения;
- называть наиболее распространенные лекарственные растения и растения, занесенные в Красную книгу области,
- осуществлять поиск информации в словарях, справочниках, энциклопедиях, библиотеках, Интернете;

**Учебно-тематический план**

**9 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	В том числе	
			Практических работ	Экскурсий
1	Общие сведения	3	1	1
2	Полезные дикорастущие растения	4	4	
3	Целебные свойства трав	4	3	
4	Ягоды для здоровья	4	1	
5	Здоровье на грядке	5	2	
6	Народная косметика	6	3	
7	Интересное о здоровье	4	3	
8	Укрепим наш организм	5	3	
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>1</b>

**Содержание разделов и тем курса**

**9класс**

**Общие сведения (3час.)**

Полезные советы при заготовке лекарственного сырья. Физическое, духовное и социальное благополучие. Как повысить и укрепить иммунитет.

Дары сибирской тайги.

### **Полезные дикорастущие растения (4час.)**

Полезные и лечебные свойства берёзы

(почки, листья, береста, чага и т.д.).

Народные рецепты применения берёзы и берёзового сока.

Общие сведения о полезных свойствах хвойных деревьев.

Целебные свойства ели, сосны, пихты, сибирского кедра.

Применение дикорастущих хвойных растений для профилактики и лечения заболеваний.

### **Целебные свойства трав (4час.)**

Мята и мелисса в рецептах Народной медицины. Приготовление успокаивающего чая из мяты, мелиссы.

Полезные свойства укропа. Укроп в медицине. Приготовление водного настоя из семян укропа для возбуждения аппетита.

Целебные свойства петрушки. Петушка в косметологии. Приготовление отвара петрушки от угревой сыпи.

Всё о крапиве. Приготовление отвара из крапивы для роста волос.

### **Ягоды для здоровья (4час.)**

Голубика, черника, брусника, толокнянка: лесные ягоды. Полезные свойства. Применение в кулинарии, косметологии для укрепления организма. Рецепты оздоровления при помощи ягод.

### **Здоровье на грядке (5час.)**

Всё о выращивании картофеля. Польза картофеля. Рецепты из картофеля. Приготовление блюда из картофеля.

Выращивание и хранение лука. Полезные свойства. Лук от семи недугов.

Как вырастить помидор? Полезные свойства. Применение помидора в народной медицине, кулинарии.

Выращивание и уход за тыквой. Полезные свойства. Блюда из тыквы.

Тыквенные семечки - профилактика глистных заболеваний.

### **Народная косметика (6час.)**

Как сделать волосы здоровыми в домашних условиях. Уход за волосами, применяя природную косметику.

Уход за руками в домашних условиях. Маски для кожи рук. Массаж кистей рук. Современный уход за полостью рта с применением трав. Приятный запах изо рта, чистка языка. Гигиена и красота.

Мастер –класс «Накануне праздника» Секреты красоты и здоровья.

### **Интересное о здоровье (4час.)**

Полезные свойства мёда. Народные методы лечения мёдом. Как выбирать, хранить и употреблять мёд. Мёд в косметологии.



Массаж на все случаи жизни. Советы и рекомендации по массажу. Массаж для здоровья.

Основы точечного массажа кистей рук. Массаж: полезно и приятно.

Причины и симптомы стресса. Как справиться со стрессом.

Игровые ситуации для снятия стресса: сказкатерапия, рассуждалки, догонялки. Приготовление успокаивающего чая из мяты, мелиссы, ромашки.

### **Укрепим наш организм (5час.)**

Лечение с помощью фитотерапии. Экстракты, настои, отвары: достоинства и недостатки. Фитотерапия для укрепления здоровья человека.

Профилактика простудных заболеваний народными средствами. Полезные растения для здоровья.

Домашние лечебные процедуры: компресс, обёртывание, ванны, обтирание.

Подготовка и правила выполнения распространённых лечебных процедур.

Целительная сила соков. Лечение и укрепление организма фруктовыми и овощными соками. Приготовление соков в домашних условиях.

Аутогенная тренировка в повседневной жизни. Применение релаксации, самовнушения, самовоспитания для здоровья.

## **Календарно-тематический план по курсу**

### **«Лекарственные травы Сибири»**

**2019- 2020 учебный год**

**9 класса**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>час</b>	<b>дата</b>	<b>формы, методы</b>
----------	-------------------	------------	-------------	----------------------

### **Общие сведения (3час.)**

1.	Здоровье без лекарств	1	03.09	Экскурсия в лес
2.	Заготовка и хранение лекарственного растительного сырья.	1	10.09	Практ. работа
3.	Сибирская тайга – клад для здоровья человека	1	17.09	Сообщ. уч.

### **Полезные дикорастущие растения (4час.)**

1.	Берёза	1	24.09	Сообщ. уч. Практ. работа
2.	Ель	1	01.10	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Сосна, пихта	1	08.10	Сообщ. уч. Практ. работа
4	Кедр	1	15.10	Сообщ. уч. Практ. работа

### **Целебные свойства трав (4час.)**

1.	Мята, мелисса	1	22.10	Сообщ. уч.
----	---------------	---	-------	------------

				Практ. работа
2.	Укроп	1	05.11	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Петрушка	1	12.11	Сообщ. уч. Практ. Работа
4.	Крапива	1	19.11	Оформл. рефератов

#### **Ягоды для здоровья (4час.)**

1.	Брусника	1	26.11	Конкурс знатоков
2.	Голубика	1	03.12	Сообщ. уч.
3.	Черника	1	10.12	Соц.опрос
4.	Толокнянка обыкновенная	1	17.12	Беседа школьн. фельдшера Практ. работа

#### **Здоровье на грядке (5час.)**

1.	Картофель	2	24.12 14.01	Сообщ. уч. Практ. работа
2.	Лук	1	21.01	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Помидор	1	28.01	Оформление плаката
4.	Тыква	1	04.02	Защита реферата

#### **Народная косметика (6час.)**

1.	Волосы – наше украшение.	2	11.02	Сообщ. уч. Практ. работа
2.	Уход за руками.	1	18.02 25.02	Сообщ. уч. Практ. работа
3.	Язык - мой друг.	1	03.03	
4.	Накануне праздника.	2	10.03 17.03	Мастер-класс

#### **Интересное о здоровье (4час.)**

1.	Всё о мёде.	1	31.03	Беседа
2.	Массаж для всех.	1	07.04	Практ. работа
3.	Помоги себе сам.	1	14.04	Практ. работа
4.	Помоги себе сам. Поговорим о стрессе.	1	21.04	Беседа Практ. работа

#### **Укрепим наш организм (5час.)**

1.	Фитотерапия и её значение. Аутогенная тренировка.	1	28.04	Конкурс
2.	Профилактика простудных	1	05.05	Практ. работа

	заболеваний.			
3.	Растения на страже здоровья. Домашние лечебные процедуры	1	12.05 19.05	Практ. работа
4.	ТЕСТ Защита проектов	2	26.05	
	<b>Всего</b>		<b>35 час</b>	

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Учащиеся должны иметь представление:**

- о значении фитотерапии для здоровья человека;
- о правилах сбора, сушки и хранении лекарственных растений;
- о значении массажа для сохранения и укрепления здоровья человека;
- о самовоспитании при помощи аутотренинга;
- о пользе и вреде применения народных средств медицины.

#### **Учащиеся должны знать:**

- целебные свойства изучаемых растений и овощей;
- применение народных средств при общих симптомах заболеваний;
- приёмы профилактики по предупреждению простудных заболеваний;

#### **Учащиеся должны уметь:**

- готовить блюда из овощей для укрепления иммунитета человека;
- выполнять основные домашние лечебные процедуры при уходе за больным;
- использовать средства народной медицины в косметических целях;
- применять рекомендации врача в практической деятельности.
- создавать свои информационные объекты (сообщения, небольшие сочинения и т. д.).