

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ У ФІТОТЕРАПІЇ» ДЛЯ ГУРТКІВЦІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

- А. А. Ребрина, доц. каф. здоров'я людини
- Хмельницький національний університет

Актуальність. Навчальна програма «Лікарські рослини у фітотерапії» спрямована на вивчення гуртківцями лікарських рослин рідного краю [3], їх застосування в офіційній та народній медицині [1, с. 5; 6], дії рослин на організм людини та формування здорового способу життя гуртківців [2]. Вона реалізується в гуртку оздоровчого спрямування позашкільного навчального закладу. Її зміст розрахований на гуртківців (дітей та молодь) віком від 12 років.

Програма розроблена із врахуванням положень законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» [12] та відповідно до Положення про позашкільний навчальний заклад (від 06 травня 2001 року), Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України (від 31 жовтня 2011 року) [8, 9, 14].

Мета програми – формування компетентностей учнів з використання лікарських рослин у фітотерапії.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

- **пізнавальних** – засвоєння початкових знань, понять з лікарських рослин, оздоровлення організму; формування й розв'язання пізнавальних задач; засвоєння гуртківцями наукових понять, що стосуються умов існування рослин у природному середовищі; знань основних видів роботи з визначниками та ключами, веденню особистих спостережень за рослинами у природних умовах,
- **практичних** – оволодіння прийомами збирання лікарської рослинної сировини різних морфологічних груп, заготівлі, сушіння та зберігання рослин; опанування навичками вирощування лікарських рослин на навчально-дослідних земельних ділянках; проведення досліджень і фенологічних спостережень; уміннями вести польові щоденники рослин;
- **творчих** – розвиток творчих здібностей гуртківців у процесі вивчення флори України, розроблення й реалізації екологічних проектів, проведення творчих конкурсів; підготовка гуртківців до участі в науково-практичних конференціях, участь у науково-дослідницьких проектах МАН, екологічних маршрутах, акціях.
- **здоров'яформиуючих** – створення умов для формування та розвитку професійно-важливих якостей та властивостей шляхом використання засобів професійно-прикладної фізичної культури.
- **соціальних** – залучення гуртківців до здорового способу життя, засвоєння природозберігаючих моделей

поведінки, виховання дбайливого ставлення до ресурсів дикорослих лікарських рослин, дотримання принципів біо- та екоетики; професійного самовизначення; усвідомлення вихованцями гуртка необхідності екологічної та природоохоронної діяльності.

Навчальна програма передбачає 5 років навчання:

1-й рік – початковий рівень – 4 години на тиждень (144 години на рік);

2-й рік – початковий рівень – 4 години на тиждень (144 години на рік);

1-й рік – основний рівень – 6 годин на тиждень (216 годин на рік);

2-й рік – основний рівень – 6 годин на тиждень (216 годин на рік);

1-й рік – вищий рівень – 6 годин на тиждень (216 годин на рік).

Визначення рівня сформованості компетентностей гуртківців здійснюється під час проведення практичних занять у формі екопроектів та ігор, вікторин, конкурсів тощо.

Програма сприяє підвищенню інтересу до поглиблення знань з екології, біології, медицини (фіто- та фізіотерапії), косметології, фармації; розвиває уміння і навички з допрофесійної та професійно-прикладної підготовки, сприяє використанню природних засобів оздоровлення, вчить основам збереження власних сил організму, законам здоров'я й основам екологічної освіти; формує вміння та навички роботи з природним матеріалом [1, 2, 4, 5, 10, 11, 13 та ін.].

Заплановані теми дають можливість гуртківцям вивчати біологічні особливості лікарських рослин, фармакологічну активність, лікувальні властивості, заготівлю лікарських рослин для здачі в пункти прийому лікарської сировини (аптеки, зелені аптеки тощо), збереження та відтворення дикорослих лікарських рослин, а також здобути знання про вплив лікарських рослин на організм людини, забезпечення його вітамінами, мінеральними солями, амінокислотами, що сприятиме нормалізації життєво важливих процесів [3, 6, 7, 14 та ін.].

Зміст програми відповідає загальнодидактичним та спеціальним принципам: науковості, доступності, систематичності, послідовності, зв'язку з життям, екологічним особливостям України, безперервного систематичного чергування розумового та рухового навантаження (відпочинку) на організм вихованця.

З огляду на вікові особливості вихованців програмою

запропоновано використання різноманітних форм і методичних прийомів подачі матеріалів.

Форми і методи навчання: бесіди, лекції, семінарські заняття, практичні роботи, ситуаційні ігри, вікторини, тематичні вечори, тренінги, екскурсії, ігрові та творчі завдання, науково-практичні конференції, дослідницька робота, експедиції.

Рекомендується проведення виставок, створення буклетів, колажів, відео, оформлення фотоальбомів, розробка маршрутів екологічних стежок.

На заняттях гуртківці здобувають знання про особливості і значення певних груп рослин, що допомагає формувати поняття про цілісність природних комплексів, екологічні проблеми в регіоні, про рідкісні та зникаючі види рослин, особливості біоресурсів рідного краю.

Робота гуртка планується таким чином, щоб теоретичний матеріал поєднувався з самостійною роботою над літературою, з написанням рефератів, з практичними завданнями (проведенням фенологічних спостережень, роботою з визначниками рослин, збиранням лікарської сировини, вирощуванням лікарських рослин на навчально-дослідних земельних ділянках, роботою з природним матеріалом). Під час проведення занять, екскурсій, походів слід приділити особливу увагу дотриманню правил техніки безпеки, відмітити недопустимість збору лікарської сировини в межах міської смуги, дотримуватись принципів раціонального природокористування, охорони рідкісних та зникаючих видів рослин, сприяти відтворенню запасів лікарських рослин [5, 11, 14 та ін.].

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН початковий рівень, перший рік навчання

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Заняття		Разом
		теоретичні	практичні	
1.	Вступ. Значення рослин для життя людей	3	2	5
2.	Під охороною Закону	6	10	16
3.	Морфологія, анатомія і функції органів рослин	10	15	25
4.	Різноманітність рослинного світу	14	4	18
5.	Отруйні рослини	6	4	10
6.	Флора нашого дому	12	14	26
7.	Професійно-прикладна фізична культура. Робота на навчально-дослідних ділянках	10	20	30
8.	Підсумкові заняття, масові природоохоронні заходи	-	14	14
	Всього:	61	83	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. ВСТУП. ЗНАЧЕННЯ РОСЛИН ДЛЯ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ (5 год.)

Природа – джерело лікарських рослин. Загальні правила з техніки безпеки. Екологічні проблеми людства. Народна медицина та її зв'язок з наукою. Фітотерапія як наука. Історія розвитку фітотерапії.

2. ПІД ОХОРОНОЮ ЗАКОНУ (16 год.)

Теоретична частина. Види лікарських рослин, що підлягають охороні на території регіону чи області. Рослини Червоної Книги України. Охорона рідкісних та зникаючих видів рослинних угруповань. Зелена книга України. Збереження біологічного різноманіття. Заповідні території України. Юридична відповідальність за порушення вимог природоохоронного законодавства.

Практична частина: виявлення рідкісних для даної місцевості рослин, які занесені до Червоної Книги України; створення фотоальбому лікарських рослин Червоної Книги області чи регіону.

3. МОРФОЛОГІЯ, АНАТОМІЯ І ФУНКЦІЇ ОРГАНІВ РОСЛИН (25 год.)

Теоретична частина. Особливості будови рослин та її окремих органів. Закономірності їх утворення. Фотосинтез. Дихання та живлення рослин. Розмноження рослин. Зміна рослинної будови в ході індивідуального та історичного розвитку.

Практична частина: будова мікроскопа та правила роботи з ним; вивчення під мікроскопом будови клітини, тканин; ознайомлення з гербаріями та натуральними живими наочними об'єктами.

4. РІЗНОМАНІТНІСТЬ РОСЛИННОГО СВІТУ (18 год.)

Теоретична частина. Основні положення систематики. Рослини. Водорості, їх властивості та використання. Гриби та лишайники. Лікарські властивості зеленого пеніцилу. Бактерії.

Дикорослі та культурні рослини. Розвиток рослинного світу. Роль та значення рослин у природі та житті людини. Елементи географії рослин.

Практична частина: визначення пристосувань рослин до життя в природі; складання колекцій плодів і насіння різних рослин; сезонні роботи по догляду за рослинами на навчально-дослідній земельній ділянці; виготовлення відеоальбому «Рослини нашої місцевості».

5. Отруйні рослини (10 год.)

Теоретична частина. Характеристика отруйних рослин. Отруйні кімнатні і садові рослини. Правила безпеки і поведінки в природі. Попередження отруєнням і надання першої допомоги при отруєнні.

Практична частина: оформлення стендів, буклетів, відеоматеріалів за темою розділу.

6. ФЛОРА НАШОГО ДОМУ (26 год.)

Теоретична частина. Значення флори для життя людей. Флора нашого дому. Вегетативне розмноження кімнатних рослин. Рослини – «шкідники». Проблеми надмірного озеленення в домі. Хвороби як наслідок дії

алергенів.

Практична частина: ознайомлення з куточком природи; вирощування кімнатних рослин; догляд за кімнатними рослинами; декоративне озеленення; фітодизайн.

7. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. РОБОТА НА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИХ ДІЛЯНКАХ (30 год.)

Теоретична частина. Поняття про професійно-прикладну фізичну культуру. Особливості трудової діяльності на навчально-дослідній ділянці. Професійно-важливі якості. Шляхи і методи поєднання теоретичного навчання з практикою. Взаємозв'язок розумового, фізичного та трудового виховання. Спостереження. Наочність. Навчально-дослідна ділянка і практична робота на ній.

Практична частина: розвиток професійно-важливих якостей вихованців, організація території навчально-дослідної ділянки, закладання відділів навчально-дослідної ділянки.

8. ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ, МАСОВІ ПРИРОДО-ОХОРОННІ ЗАХОДИ (14 год.)

Екскурсії за темами: «Рослини лісу», «Рослини луків та водойм»; до природничого музею; ботанічного саду тощо.

Акції: «Чисте джерело», «Зелений патруль», «День здоров'я» тощо.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Початковий рівень, перший рік навчання

Вихованці мають знати і розуміти: загальну характеристику значення рослин для людини; основні правила користування мікроскопом; історію розвитку фітотерапії; рослини Червоної Книги України; вимог природоохоронного законодавства; морфологію, анатомію і функцію органів рослин; основні принципи раціонального приро-

докористування; основні положення систематики; характеристики отруйних рослин; проблеми надмірного озеленення в домі; про взаємозв'язок розумового, фізичного та трудового виховання; правила техніки безпеки заняття.

Вихованці мають вміти: виявляти рідкісні для даної місцевості рослини, які занесені до Червоної Книги України; створити фотоальбом лікарських рослин Червоної Книги області чи регіону; користуватися мікроскопом та розглядати під мікроскопом будову клітини, тканин; збирати колекції плодів і насіння різних рослин; доглядати за рослинами на навчально-дослідній земельній ділянці; вирощувати та доглядати за кімнатними рослинами; закладати відділи навчально-дослідної ділянки.

Висновки

У вихованців мають сформуватися такі компетенції:

- **пізнавальні** – засвоєння початкових знань, понять, термінів за темою «Лікарські рослини», «Професійно-прикладна фізична культура»;

- **практичні** – опанування навичками вирощування та догляду за кімнатними рослинами та рослинами на навчально-дослідних земельних ділянках;

- **творчі** – розвиток творчих здібностей гуртківців у процесі вивчення кімнатних рослин; уміння слухати, чітко висловлювати власні думки;

- **здоров'яформуючі** – створення умов для ведення здорового способу життя;

- **соціальні** – розвиток професійних якостей, залучення гуртківців до вирощування та догляду за рослинами на навчально-дослідних земельних ділянках.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому передбачається розроблення змісту навчальної програми «Лікарські рослини у фітотерапії» для гуртківців II-го року навчання позашкільної освіти.

Література

1. Васильєв М. Популярна енциклопедія народної терапії / М. Васильєв. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2001. – 320 с.

2. Впровадження Комплексної програми щодо формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків (за проектом «Діалог») [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.himlaseen.ru/zahody/dialog.doc.

3. Екологічна освіта на Хмельниччині: [навчально-метод. посібник / упоряд. В. О. Віркун, Л. А. Мирна]. – 3-є вид., переробл. та доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошинський В. С., 2008. – 228 с. – (Серія: Шкільна екологічна бібліотека).

4. Дудченко Л. Г. Плодові і ягідні рослини-цілители / Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко. – К.: Наукова думка, 1987. – 112 с.

5. Каталог лікарських рослин – довідник лікувальних трав [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fedoriv.com.ua/dovidnik/index.php>.

6. Комрат С. П. Народний лікарський порадишник. Щит від недуг / С. П. Комрат; [пер. з рос. О. В. Зав'язкін]. – Донецьк: БАО, 2008. – 335 с.

7. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика: [навч. посібник] / В. С. Крисаченко. – К.: Заповіт, 1996. – 352 с.

8. Методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://iitzo.gov.ua>.

9. Навчальні програми з позашкільної освіти для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку / За заг. ред. В. В. Мачуського, О. А. Артеменко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://iitzo.gov.ua>.

10. Ніколайчук Л. В. Трав'яні ванни і косметика / Л. В. Ніколайчук. – К.: Радянська Україна, 1992. – 24 с.

11. Прахов М. М. Екскурсії з ботаніки в середній школі / М. М. Прахов, М. П. Приходько. – К.: Радянська школа, 1966. – 263 с.

12. Про позашкільну освіту [Електронний ресурс]: закон України: [прийнято ВР 22.06.2000 № 1841-III; документ 1841-14, чинний, поточна редакція від 10.08.2012, підстава 5029-17]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>.

13. Раевский П. Т. ППФП студентов технических вузов: [учеб. пособие] / П. Т. Раевский – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

14. Хижняк М. І. Здоров'я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К.: Здоров'я, 1995. – 228 с.

15. Червона книга України. Рослинний світ / за ред. Я. П. Дідуха. – К.: Глобалконсалтинг, 2009. – 900 с.