Кружковое объединение «Природа вокруг нас» 1 группа.
Дата: 05.03.2024г
Тема занятия: «Лесная аптека».
Цель занятия: расширить представления обучающихся о лекарственных растениях леса.
Задачи занятия:
- Познакомить детей с видами лесных лекарственных растений.
- Воспитывать бережное отношение к лесу.
- Развивать наблюдательность, мышление.

Ход занятия.
1.Вводная часть.
Здравствуйте, ребята. «Как легко дышится!» — первые слова человека, вошедшего в лес. В лесу значительно снижается сила ветра и воздействие прямых солнечных лучей. Нет шума, так утомляющего нас в городе. А зеленые тона всех оттенков ласкают глаз. И еще одно благоприятное свойство: растения выделяют фитонциды, которые обладают бактерицидной способностью. Ею обладают сосна, бузина, черемуха, можжевельник.

Все, чем живет лес, дает нам полный покой и душевное равновесие, и объединяется суховатой формулой «комплексное оздоровительное воздействие». Целебные свойства растений леса обусловлены действующими или фармакологическими веществами — алкалоидами, гликозидами, сапонинами, ферментами, витаминами, гормонами, фитонцидами. Именно они наиболее ценны, хотя и содержатся в растениях в минимальных количествах. Принятые внутрь или наружно, эти вещества помогают организму справиться с недугом.

2.Основная часть.
Сведения об использовании человеком целебных растений леса были обнаружены в самых древних письменах, памятниках человеческой культуры. Лесные растения использовались в лечебных целях задолго до появления письменности. Первоначальные познания в области лечения лесными лекарственными растениями передавались из поколения в поколение. В древнейших памятниках письменности встречается немало сведений об использовании растений в лечебных целях. Лечение целебными травами сопровождало человечество с колыбели и до наших дней, человек испробовал множество разнообразных методов и средств лечения.

Лес был первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за лекарствами.

Лекарственные вещества наполняют бесконечное множество живых растительных клеток, из которых состоят стебли, листья, корни, цветки трав, деревьев и кустарников.

Эти клетки не просто хранилища лекарств — они их фабрики. Многие вещества, вырабатываемые растительными клетками, обладают целебными свойствами. Принятые внутрь или используемые наружно, они помогают больному организму справиться с недугом.

Славянские народы издавна пользовались лекарственными растениями. Этим занимались ведущие волхвы и знахари. Использование лекарственных трав в России приняло широкий размах в середине VII в., когда был создан специальный аптекарский приказ, ведавший снабжением лекарственными травами не только царского двора, но и армии, были созданы «аптекарские огороды», открыта аптекарская школа, где готовили аптекарей. По приказу Петра I «аптекарские огороды» устраивали во всех крупных городах.

В XIX в. использование растений в медицине несколько сократилось в связи с успехами в химии. В страну в этот период начали ввозить лекарственные растения из-за границы, несмотря на богатство растительного мира.

В дальнейшем заготовка лекарственных растений производится как в лесу, так и в специализированных хозяйствах.

Современной отечественной медициной используется около 250 видов лекарственных растений, из них в культуре возделываются около 50.

Вот некоторые из них

- Шалфей лекарственный (лат. Sālvia officinālis)
- Ромашка аптечная (лат. Matricāria chamomīlla)
- Липа мелколистная (лат. Tília cordáta)
- Чабрец (тимьян ползучий) (лат. Thýmus serpýllum)
- Подорожник большой (лат. Plantágo májor)
- Зверобой продырявленный (лат. Hypéricum perforátum)
- Мята перечная (лат. Méntha piperíta)
- Душица обыкновенная (лат. Oríganum vulgáre)
- Иван-чай (кипрей) (лат. Chamérion angustifólium)
- Шиповник майский (лат. Rósa majális)
- Ягода лесная(земляника) (лат. Fragária vésca)

Травяные чаи готовят из лесных, полевых трав и плодов, очень разнообразных по вкусу, цвету и аромату. Травяные чаи фактически являются продуктом питания, они имеют в своем составе массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот и т.п. Этот букет биологически активных веществ благотворно влияет на организм человека, предохраняет, предупреждает и лечит многие заболевания, поэтому травяные чаи рекомендуется пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья

А самый лучший витаминный чай — это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками. Поэтому так важно каждому хорошо знать правила сбора, переработки и хранения трав. Прежде всего, заготавливать травы надо так, чтобы после вас не осталось пустого места, ведь природа очень ранима и, необходимо, всегда оставлять в месте сбора часть травы для ее возобновления. Нельзя вырывать траву с корнем, буквально всю подряд — это варварское отношение к природе, которое, к сожалению, еще наблюдается.

При сборе листьев (земляники, малины, ежевики, костяники и т.п.) срезают лишь несколько листков с ветки. Если же собирают цветущую часть, то оставляют некоторые растения с цветами для созревания семян (зверобой, душица, мята, чабрец и т.п.).

Цветки таких растений, как шиповник, липа, жасмин и т.п., собирают только полностью распустившимися.

Листья черной смородины, малины, кипрея (иван-чая) и т.п. собирают только тогда, когда они полностью развернулись.

Плоды, ягоды надо собирать только созревшие.

Заготавливать траву необходимо в сухую погоду, как только сошла роса. Лучшее время сбора — начало цветения или полное цветение растения. Сушат траву под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, не допуская ее загнивания. Почерневшую траву употреблять нельзя.

Срок хранения цветков, листьев и травы не должен превышать 1—2 года, срок хранения плодов и ягод — 3—4 года, корней, корневищ и коры 2—3 года.

3.Подведение итогов.

Природу по праву можно считать зелёной аптекой. Лечение целебными травами имеет давние традиции. От истоков медицины и до наших дней люди использовали множество разнообразных методов и средств лечения. При

сборе лекарственного сырья нужно заботиться об охране лекарственных растений. Нельзя собирать растения вдоль дорог, вблизи сельскохозяйственных предприятий, машинно-тракторных мастерских. Отправляясь за растениями, срезайте только ту часть, которая богата целебными веществами.