Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

города Тихвина Ленинградской области

2014 год

Цель: уточнить и расширить знания детей о лекарственных растениях.

Задачи:

* закрепить знания детей о лекарственных травах, об их целебных свойствах;
* развивать логическое мышление, умение отгадывать загадки, доказательную речь;
* развивать познавательный интерес к природе родного края;
* воспитывать умение слушать ответы детей, дополнять их;
* воспитывать любовь к природе и бережное отношение к ней.

Оборудование: плакаты для оформления класса, презентация

Предварительная работа:

* рассматривание иллюстраций лекарственных растений;
* беседы о лекарственных травах и их использовании;
* подготовка выставки аптечных упаковок с травами, каплями, настойками совместно с родителями;
* подготовка альбома «Лекарственные растения»;
* схемы правил сбора и использования лекарственных растений,
* подготовка рассказов о лекарственных растениях
* подготовка чая с лекарственными травами.

Подготовка к классному часу.

Класс разбит на экипажи, каждый экипаж получает задание.

Учащиеся заранее готовят материал о лекарственных травах.

Представленный материал примерный, ученики могут воспользоваться этим материалом, могут приготовить другой. Каждый экипаж может приготовить рассказ об одном или нескольких растениях.

Плакаты для оформления класса.

Здоровье есть высочайшее богатство человека.

*Гиппократ*

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.

*Артур Шопенгауэр*

Пословицы

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

 Станции:

Станция «Лекарственная»

Станция «Игровая»

Станция «Первая помощь».

Станция «Рецепты моей бабушки»

Станция «Собери пословицу»

Жюри:

5 человек - родительский комитет

1. **Организационный момент**

Ты улыбкой, как солнышком, брызни, *(Слайд 2).*

 Выходя поутру из ворот

 Понимаешь, у каждого в жизни

 Предостаточно бед и забот.

 Разве любы нам хмурые лица

 Или чья-то сердитая речь?

 Ты улыбкой сумей поделиться.

1. **Введение в тему классного часа**

Есть растения такие,

Они вовсе не простые.

 Если что-то заболит

 Эта травка исцелит! (лекарственные растения) *(Слайд 3).*

Сегодня мы поговорим о лекарственных растениях, вспомним всё, что мы узнали о них.

Мы вспомним:

1. Что такое лекарственные растения?
2. Какие бывают лекарственные растения?
3. Какую пользу приносят лекарственные растения?
4. Как оказать первую помощь с лесу.
5. *Стихотворение Лесная аптека (Е.Трутнева) читает ученик*

Вместо строгих, белых полок –

Ветки старых, мшистых ёлок.

Вместо стен и потолка –

Тёмный лес да облака.

Не бутыль с одеколоном…

Пахнет так в лесу зелёном –

Это белые цветочки

Расцвели на мягкой кочке.

Не с лекарствами паекты

Тронул ветер над травой –

Золотые горицветы

Закивали головой.

Подорожник или мята,

Зверобой и вересок –

Каждый где–нибудь припрятал

Свой лесной, целебный сок.

Кроме старых двух ежей,

Нет в аптеке сторожей.

Ночью ходят светляки,

Носят в травах огоньки.

Мы придём туда гурьбой.

По мешку возьмём с собой

И в больничные палаты

Отнесём наш клад богатый,

Чтоб лесной, целебный сок

Тем, кто болен – всем помог!

**Учитель.** *(Слайд 4).*

 **Лекарственные растения**, обширная группа растений, используемых в медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями. Существуют разные способы лечения.

Траволечение - это один из способов. Лечебные травы (растения) применялись издавна, и лечение травами имеет глубокие корни, уходящие в историю человечества. На протяжении всего времени своего существования и развития, человеку вольно и невольно приходилось испытать на себе свойства и действие тех растений, которые росли вокруг него.

Лекарственные растения применяются для лечения острых и хронических заболеваний. Более того их используют как профилактическое средство. Но следует понимать, что не при всяком заболевании и не во всех случаях следует принимать лекарственные травы. В некоторых случаях будут предпочтительны другие методы лечения.

* Что такое лекарственное растение? (Растения, которые лечат разные болезни)
* Для чего используют лекарственные растения? (Для лечения, для купания, для приготовления кремов, шампуней, зубных паст)
* В какую погоду собирают лекарственные растения? (В сухую, солнечную погоду)
* Можно ли собирать лекарственные растения вблизи дорог, около домов? Почему? (Нельзя, потому что у дорог и около домов грязно, пыльно)
* Где можно собирать лекарственные растения? (Можно собирать в лесу, у рек, в огороде на грядках)
* Что делают из лекарственных трав? (Из них делают отвары, настои, капли, добавляют в крем, шампуни, мыло)
1. **Путешествие по станциям**
2. **Станция «Лекарственная».** *(Слайды 5-14).*

Дома вы готовили материал о лекарственных растениях по экипажам. Предоставляется слово каждому экипажу.

I ЭКИПАЖ

*Крапива*

Загадка:

Обожжёт без огня
И тебя и меня,
А живёт у плетня (крапива)

Крапива очень полезна для организма, она обладает большим набором целебных и лечебных свойств.

Крапива используется в народной медицине для лечения многих болезней, применяется при различных кровотечениях, болезнях печени, отеках, запорах, заболеваниях сердца, туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, аллергиях. Наружно крапиву используют при открытых ранах, кровотечениях, кожных заболеваниях, для укрепления и роста волос.

Крапива - растение, в котором много витаминов. Аскорбиновой кислоты в ней вдвое больше, чем в плодах черной смородины и лимоне, содержание каротина выше, чем в ягодах облепихи, моркови и щавеле, а всего лишь 20 листьев крапивы обеспечивают наш организм суточной нормой витамина А. Помимо этого, крапива богата витаминами К, Е и В и микроэлементами: среди которых железо, магний, медь, кальций.

Крапива обладает общеукрепляющими свойствами: она повышает сопротивляемость организма многим бактериям, токсинам, вредным воздействиям радиации, укрепляет иммунитет, а также обеспечивает высокую степень защиты организма от кислородной недостаточности, повышает свертываемость крови и обладает противовоспалительным действием, что позволяет использовать крапиву как ранозаживляющее средство, снижает количество сахара в крови, что безусловно необходимо людям, страдающим сахарным диабетом.

II ЭКИПАЖ

*Подорожник*

Загадка:

Поранил ты в походе ногу,
Усталость не даёт идти –
Нагнись: солдатик у дороги
Готов помочь тебе в пути. (подорожник)

*Состав и лечебные свойства подорожника*

Подорожник обладает очень многими лечебными и целебными свойствами. В листьях подорожника содержится каротин, витамины С и К, лимонная кислота.

Свежие измельченные листья подорожника применяются при ранениях, ушибах, ожогах, укусах насекомых как кровоостанавливающее средство. Подорожник обладает хорошим противовоспалительное свойством.

Настой из листьев подорожника используется при лечении бронхитов, коклюша, бронхиальной астмы, туберкулеза легких.

Сок свежих листьев подорожника эффективен в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритов.

А водный настой свежих листьев способствует быстрому очищению и лечению ран, порезов, кожных язв, свищей, нарывов и фурункулов.

Свежие истолченные листья подорожника применяются для остановки кровотечения из ран. широко использовать его в уходе за кожей лица и тела. Используется подорожник и в косметологии. Из него готовят настой, лосьоны и кремы. Очень полезны ванночки для рук из листьев подорожника. Если ноги устали, а также при потертостях и трещинах на ногах рекомендуются ванночки из настоя подорожника.

Подорожник ценен в свежем виде как противовоспалительное и болеутоляющее средство. Прикладывать размятые или целые листья к ушибленным местам.

III ЭКИПАЖ

*Мать-и-мачеха*

*Учитель.*

Загадка:

Сверху листик гладкий,

Но с байковой подкладкой. (Мать-и-мачеха)

*Мать-и-мачеха* — многолетнее травянистое лекарственное растение. Высота не более 30 см. Листья крупные, округло-сердцевидные, зубчатые. Цветки мелкие желтые, собранные в корзинки.

*Старинное русское предание*.

В одной деревне, еще при царе Берендее, счастливо жила семья. Однажды заболела, а  потом  умерла мама. Осунулся хозяин дома, затихли радостные игры у ребятишек. Но шло время и отец женился во второй раз. В семье началась другая жизнь. С виду все было хорошо: дети ухоженные, пироги на столе и муж доволен. Но стали замечать люди, что жизнь в семье будто замерла. Мачеха говорит тепло, а холодом веет, проведет рукой по волосам — словно репьев насажает.

Только пригрело весеннее солнышко, младшая дочь, Марьюшка, от тоски стала бегать к речке, слезы выплакивать. Сжалилась над ней Весна и муж ее — Ярило. Подняла голову Марьюшка, а у ног цветочек желтенький расцвел. В тот же день навсегда пропала злая мачеха, неизвестно куда делась. А цветок теперь появляется каждую весну: поглядит, хорошо ли деткам живется, и снова пропадет до будущего года…

В каждой сказке есть доля правды. Нижняя сторона листьев мать-и-мачехи греет, а верхняя — холодит, отчего и произошло русское название этого растения. О его полезных и целебных свойствах было известно еще в Древней Греции и Риме. Растет цветок почти по всей территории России, а также на Кавказе и в Средней Азии по берегам рек и в оврагах.

На Руси мать-и-мачеху обыкновенную еще называли «двуличник», «подбел» и «водяной лопух». Свежим соком с сахаром (по 4 ст. ложки в день) успешно лечили [больных туберкулезом легких](http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/narodnye-retsepty/recept_ot_tuberkuleza/). Отваром из листьев мать-и-мачехи русские красавицы мыли голову, что бы волосы были крепкими и без перхоти А кашицу из свежих листьев использовали для выведения мозолей.

В народной медицине настой из листьев мать-и-мачехи применяют [при сухом затяжном кашле](http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/narodnye-retsepty/3904/), охриплости голоса, бронхите, ларингите, трахеите, бронхиальной астме, ангине. Отвар (в виде примочек и компрессов) применяют при воспалении вен, опухолях, язвах и  воспалении кожи. При воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря и почек.

IV ЭКИПАЖ

*Липа*

 Загадка:

 Весной растет,

 Летом цветет,

 Осенью осыпается,

 Зимой отсыпается.

 А цветок-то, медок,

 Лечит от гриппа,

 Кашля и хрипа. (Липа)

Большая раскидистая крона липы дает тень во время жары. В период цветения разносится приятный душистый нежный аромат.

По преданиям славянских народов липа считается священным деревом. По легенде липа прикрывала своими ветвями Богородицу и маленького Христа во время бегства в Египет. Так же считается, что это дерево Богородицы, спускаясь на землю с небес, она отдыхает на липе.

Липа защищает человека во время грозы, защищает дом, скот, ею, как и березой украшали дома в Троицу и Юрьев день. В далекие годы липу не принято было срубать, считалось, что это принесет несчастье срубившему или членам его семьи.

Липа положительно влияет на энергетику человека: снимает депрессию, успокаивает, полезна при заболеваниях сердца.Посиди под раскидистой кроной липы— усталости как не бывало.

Полезные свойства липового цвета применялись нашими бабушками при лечении гриппа и простуды, заболеваниях горла и дыхательных путей, отлично снимали нервное напряжение, дарили тепло и покой. Липовый чай помогает при гипертонии, воспалении кишечника.

Липовый цвет полезен для ухода за кожей: снимает угревую сыпь, зуд, раздражение, убирает шелушение, омолаживает кожу. Полезно умываться липовым настоем. Липовый цвет не только успокаивает, но и дает глубокий, безмятежный сон, если вы наполните высушенными душистыми цветами холщевый мешочек и поместите его в изголовье кровати или в наволочку подушки.

V. ЭКИПАЖ

*Можжевельник*

Загадка:

У маленькой елочки

Колкие иголочки,

Шарики сизые,

 Словно бы в инее. (Можжевельник)

Можжевельник относится к целебным растениям.

Свойства можжевельника нашли отражение в его символическом значении. В греко-римской мифологии можжевельник означает защиту, уверенность и инициативу, он посвящен Гермесу (Меркурию*).*

*На русском Севере* можжевельник считается символом долголетия. У многих народов, как христианских, так и нехристианских, можжевельник – символ преодоления смерти и вечной жизни.

*По башкиpским повеpьям*, можжевельник выгоняет из дома злых духов и пpедохpаняет от наговоpов.

*У эстонцев* запpещалось с можжевельника дpать лыко или делать колья, ибо это деpево Хpиста. Хpистос под ним во вpемя гpозы спасался. Тепеpь, если кто во вpемя гpада или гpозы под можжевельник спpячется, то молния его не тpонет. В стаpину, когда кpестьяне pаботали в лесу, они оставляли малых детей спать под можжевельником. Считалось, что из-под можжевельника черт не посмеет украсть ребенка.

Существовало поверье, что если дым тлеющего можжевельника направить в сторону уходящего врага, то он не вернется.

В древнегреческой и римской мифологии упоминается о том, что ароматом можжевельника Язон и Мелея усыпили змея, охранявшего в Колхиде золотое руно.

*Употребление плодов можжевельника* в пищу связано не только с их вкусовыми достоинствами, но и с ароматическими свойствами. В некоторых северных странах их употребляли как приправу к кушаньям. В одном старом документе сообщается, что среди многочисленных торговцев старого Новгорода были и вересовики (можжевельник называли еще вересом), которые торговали можжевеловыми плодами. Новгородцы приготовляли из них душистый квас, морс. Из свежих плодов можжевельника готовят сиропы для конфет, желе, киселей. Нуждается в плодах можжевельника и рыбоконсервная промышленность: они придают рыбе особый вкус и аромат. Плоды можжевельника для запаха добавляют в тесто (пряники, пироги), повара приправляют ими мясо, дичь, рыбу. Веточки можжевельника, подобно лавровому листу, кладут в соления, маринады. С давних времен в дыму сжигаемого можжевельника люди коптят мясо, окорока, сало.

Давнюю историю имеет применение можжевельника в бытовой санитарии и народной медицине. Наши предки для изгнания из жилья дурного запаха сухими плодами можжевельника окуривали избы. Если в семье был больной, полы протирали хвоей можжевельника, а во времена Дмитрия Донского в баню было принято ходить не только с березовыми, но и с можжевеловыми вениками, в которые вплетали еще и сухие ветви крапивы.

В Крыму, чтобы сохранить вещи от моли, в сундуки с шерстяной и меховой одеждой клали куски ароматной можжевеловой древесины.

Знали наши предки и о том, что можжевельником можно обеззараживать посуду. В феврале, в Великий четверг, женщины запаривали можжевельником молочные крынки, отчего молоко о долго не скисало. Перед летне-осенним заготовительным сезоном шло в деревнях массовое запаривание и чистка можжевельником кадок и бочек под капусту, огурцы, грибы. Называлось это мероприятие «душить кадки». Сильное дезинфицирующее действие свойственно не только можжевеловому пару, но и дыму. Уже сотни лет назад об этом знали многие народы. Скандинавы окуривали горящими можжевеловыми ветвями склады с пушниной. В старых русских карантинах существовали особые служители — окурщики, которые дымом дезинфицировали одежду больных и помещения.

I ЭКИПАЖ

*Ромашка лекарственная*

Загадка:

 Он "любит - не любит" ответить нам может

 И глянет приветливо желтым глазком.

 Аптечный цветок на него так похож,

 Его мы лекарственным другом зовем. (Ромашка лекарственная)

Наверно, нет семьи у нас, где бы не знали о ромашке. Многие её применяют её для здоровья и красоты. Ромашка — средство номер один почти от всех болезней. Для желудка, горла, при простуде, для красоты. Название ромашки произошло от латинского «romana» , что в переводе обозначает римская. А потом уже образовалась и уменьшительная форма.

**Легенда о ромашке**

Давным-давно жила на свете Девушка. Она была прекрасной. И был у нее любимый человек — Роман. Они очень любили друг друга, их чувства были такими возвышенными и теплыми, что им казалось, что они не простые смертные. Каждый день влюбленные проводили вместе.

Однажды принес он своей любимой цветок — нигде такого раньше не встречали. Девушка любовалась этим цветком очень долго. Он был скромный — вокруг солнечной серединки поселились белые вытянутые лепестки, но такая любовь и нежность исходила от цветка, что девушке он очень понравился.

Она поблагодарила Романа и спросила, где он добыл такое чудо? Он сказал, что этот цветок ему приснился и, когда он проснулся, увидел этот цветок на своей подушке. Девушка предложила назвать этот цветок Ромашкой — по ласковому имени Романа, и молодой человек согласился. Девушка сказала: «И почему же только у нас с тобой будет такой цветок?

Давай ты соберешь целый букет этих цветов в той неведомой стране, и мы подарим эти цветы всем возлюбленным!» Роман понимал, что невозможно достать цветы из сна, но не мог отказать Любимой. Он отправился в путь. Долго он искал эти цветы. Нашел на краю света Царство снов.

Царь снов предложил ему обмен — Роман остается навсегда в его царстве, а Царь дарит его Девушке поле цветов. И молодой человек согласился, ради любимой он был готов на все! Девушка же долго ждала Романа. Год ждала, два, а он всё не приходил. Плакала она, грустила, сокрушалась, что пожелала несбыточное. Но как-то проснулась она, посмотрела в окно и увидела бескрайнее ромашковое поле. Поняла тогда Девушка, что жив ее Ромашек, но далеко он, не увидеть его больше! Девушка подарила людям цветы Ромашки. Люди полюбили эти цветы за их простую красоту и нежность, а влюбленные стали гадать на них. И теперь мы нередко видим, как по одному лепестку отрывают у ромашки и приговаривают: «Любит — не любит?»

**Полезные свойства ромашки**

Настой ромашки помогает от головных болей, болей в желудке, снимает воспаления, обладает успокоительным действием, благотворно влияет на нервную систему, обладает противовирусной активностью, поэтому может быть с успехом применяться и при гриппе, прекрасное жаропонижающее средство, помогает при кашле. Также ромашку применяют в виде полосканий при ангинах, при болях в горле, ангинах, фарингитах.

Широко применяется в косметологии. Снимает раздражения, воспаления, неслучайно входит в состав многих кремов и масок по уходу за сверхчувствительной кожей лица. Также хорошо заботится о здоровье волос.

II ЭКИПАЖ

*Шиповник*

Загадка.

 Зеленые кусточки, алые цветочки,

 Когти-коготочки стерегут цветочки:

 А плоды - в красной рубашечке,

 Брюшко камешками набито. (Шиповник)

Легенды о шиповнике

Во дни роскошного расцвета,
Когда приходит жар и зной,
Пленяет нас своей красой
*Н. А. Холодковский*

Давным-давно, когда человек ещё не называл себя царём природы, он посвящал дикой розе стихи и легенды. Одна такая легенда - о цветущем шиповнике - дошла и до нас: богиня любви Афродита, узнав о гибели на охоте своего возлюбленного Адониса, бросилась вслед за гонцом. Колючие кустарники царапали её кожу. Капельки крови падали на ветки и превращались в алые бутоны. Так появился шиповник, куст которого в период цветения похож на огромный букет роз.

С тех пор, как человек начал собирать и употреблять в пищу и для лечения дикие плоды, он стал одним из самых известных и привычных растений. Его использовали в пищу, добывали из него лекарства и краски, красивые цветки и плоды служили украшением, его колючки использовали в качестве защиты.

У многих народов шиповник — любимое бытовое, ритуальное и священное растение: из его цветков плели гирлянды для невест, поэтов, героев и правителей, женщины и девушки украшали себя бусами из ярких плодов, был он участником общественных мероприятий, похоронных обрядов. Древние греки и римляне считали его символом нравственности и посвящали богине любви и красоты.

У славянских народов шиповник — символ красоты, молодости, любви. Одновременно он символизирует и крепкую мужскую стать.

В медицине используют все части растения: корни, ветви, цветки, плоды, семена.

III ЭКИПАЖ

*Смородина*

Загадка:

 Ведь не зря в лесу хвален витаминный чемпион

 С красным боком, с черным боком. (Смородина)

   В России красная смородина упоминалась издревле в старинных песнях и былинах и, согласно летописям, ее разводили при монастырях уже в XI веке. Монастырские садоводы и аптекари уже тогда ценили ягоды и листья смородины не только как вкусный продукт, но и как природное лекарство.
   Давно было замечено, что концентрированное желе, чай из сушеных плодов и листьев помогает при сердечных приступах, предупреждает свертываемость крови и инфарктов. Листья и ягоды чёрной смородины использовались для лечения почечных камней, болезней печени и дыхательных путей.
IV ЭКИПАЖ

*Зверобой*

Загадка:

 Если что-то заболит,

Даже зверь не устоит.

С какой же травкой пить настой?

С чудо-травкой... (Зверобой)

В давние времена крестьяне по традиции клали зверобой между двумя кусками хлеба и давали скотине съесть, чтобы предохранить ее от болезней.

Чай из зверобоя применяют при всяких поражениях нервной системы при сильных ушибах,

втирать в больное место зверобойное масло. Настойку из зверобоя успешно использовали при расстройствах и воспалении нервов, при неврозах, бессоннице и нервной слабости. Зверобой позволяет справиться с нарушениями речи, беспокойным сном, депрессиями, как средство для ухода за огрубевшей кожей, как эффективное растирание при болях в спине, прострелах, ревматизме. Это хорошее домашнее средство и для лечения всяких ожогов, если цветки зверобоя положить в льняное масло. Им пользуются, если обгоришь на солнце.    Чёрная смородина превзошла все остальные ягодные культуры по количеству и концентрации находящихся в ней витаминов, минералов и других полезных веществ. Всего их было исследовано 20. Её употребление препятствует возникновению раковых заболеваний, болезни Альцгеймера, предохраняет от болезней сердца, сосудов, диабета, сохраняет остроту зрения, предотвращает ослабление умственных способностей у людей преклонного возраста.

V ЭКИПАЖ

*Малина*

Загадка:

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (малина)

Малина одна из самых любимых и вкусных ягод, обладает мощными полезными и лечебными (целебными) свойствами. Малина широко применяется в народной медицине для лечения многих заболеваний. Она содержит множество полезных и необходимых организму веществ, витаминов и элементов.

Настой сухих ягод малины используется в виде чая при простуде. Малина обладает потогонным свойством, поэтому сбивает температуру. Очень полезна она при малокровии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при атеросклерозе, болезнях почек, гипертонии. Плоды и сок малины употребляются в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудах и лихорадках. Сок малины с сахаром — хорошее освежающее средство для больных с высокой температурой.

Кроме жаропонижающего свойства малина обладает кровоостанавливающим и антитоксическим действием, улучшает аппетит. благотворно влияет на цвет кожи. Малина содержит большое количество меди, поэтому малина полезна людям, работа или жизнь которых связана с большим нервным напряжением.

В отличие от других ягод, малина не утрачивает свои целебные (лечебные) свойства после термической обработки. Поэтому варенье из малины - лучшее средство при простудных заболеваниях.

Настойки и отвары из малины широко используют при гриппе, кори, простуде. Настоем можно полоскать горло. Отвар из листьев и настой малины применяются при лечении бронхита, ларингита и как отхаркивающее средство.

1. **Станция «Игровая»**
2. *Игра «Узнай меня»* **(Слайд № 15-16)**

Узнай лекарственное растение и назови полезные свойства.

* клюква

(снижать жар, если пить теплый морс, сок с медом прекрасно помогает избавиться от кашля, улучшает память

* [брусника](http://lekartrav.narod.ru/brusnika2.html)

(отвар из листьев брусники применяется как мочегонное средство)

* малина

(используют при простуде – в виде настоев и чаев. А также настой из листьев малины хорошо помогает при ангине, стоматите и ларингите – им рекомендуется полоскать горло)

* калина

(Напиток прекрасно тонизирует организм, снимает усталость и помогает при лечении неврозов, способствует скорейшему выздоровлению при простудах, а также обладает потогонными и мочегонными свойствами. Сок калины прекрасно [снимает головную боль](http://onwomen.ru/lechenie-golovnoj-boli.html), С помощью сока калины также можно [вылечить бессонницу](http://onwomen.ru/bessonnica.html).)

1. *Игра «Собери растение» (пазлы)*

Ученикам выдаётся 3 комплекта разрезанных картинок лекарственных растений. Задание : собрать картинки. Побеждает команда, которая раньше всех соберёт картинки и даст название.



1. **Станция «Первая помощь» (слайды 17-19)**

*Ситуация №1.*

Вы в лесу и поранили ногу, кровь льёт из ранки. У вас нет ни бинта, ни ваты, ни каких лекарств. Ваши действия?

Ответ.

* Если кровотечение сильное

Нужно наложить жгут выше раны и максимально перетянуть, чтобы кровотечение прекратилось или было бы минимизировано. Рану следует прикрыть. Если нет под рукой резинового жгута, то можно попробовать разорвать одежду и из нее сделать что-то наподобие жгута. Но помните, что жгут накладывается на определенное время, так как ткани через длительное время начинают отмирать.

* При минимальном кровотечении

Если в лесу вы нечаянно напоритесь на сук или еще как поранитесь, то можно к ранке приложить растертый в кащицу зверобой. Также можно воспользоваться мхом (им в войну обрабатывали раны). Также хорошо приложить лист подорожника или ромашки. По приходу домой нужно обратится к медработнику.

*Ситуация №2.*

Вы в лесу и сломали ногу. Ваши действия?

Ответ.

Если у вас перелом можно использовать любые, держащие форму, предметы: палки, дощечки, металлические прутья, крепкие ветви деревьев, толстый картон, фанеру. Вместо бинтов можно использовать одежду. Наложить жгут, обязательно запомнить время. Прекращение кровотока более одного часа может вызвать омертвение конечности.

*Ситуация №3.*

Что делать, если вам понадобилась вода в лесу?

Ответ.

Воду нужно обязательно обработать. Отрезаем у пластмассовой бутылки горлышко. Берем ватный диск, в крышке делаем несколько отверстий. Вставляем в бутылку. Достаем активированный **уголь**. Можно взять уголь из костра. Кладем в горлышко и ставим ватный диск. Заливаем воду. Если у вас нет угля, можно использовать **песок.** Уголь лучший сорбент. песок менее эффективен. Можно капнуть в воду марганцовки. Вода из водоемов очень опасна, поэтому воду нужно кипятить.

1. **Станция «Собери пословицу» (слайд 20) .**

Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.
В здоровом теле - здоровый дух.

Ответ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Человека лень не кормит, |  | от семи недуг. |
| Чеснок да лук |  | залог здоровья. |
| Чистая вода |  | здоровый дух. |
| Чистота |  | для хвори беда. |
| В здоровом теле - |  | а здоровье только портит. |

1. **Станция «Рецепты моей бабушки» (рецепты чая).**

Каждый экипаж готовил свой рецепт, с которым их познакомили бабушки.

Экипаж №1.

* Чай витаминный.

Приготовление: две чайные ложки смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Пьют лечебный витаминный чай по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Экипаж №2.

* Чай земляничный.

Приготовление: 10 граммов сушеных листьев земляники, 2 грамма зверобоя, 2 грамма мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7 - 10 минут.

Экипаж №3.

* Чай с чабрецом.

Приготовление: 20 граммов сушеных листьев чабреца, 20 граммов зверобоя, 4 грамма сушеных листьев брусники, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7 - 10 минут.

Экипаж №4.

* Чай из мяты перечной

 является прекрасным бодрящим и одновременно лечебным средством

Приготовление: 1 чайную ложку мяты залить стаканом кипятка, накрыть и настаивать 15 минут.

Экипаж №5.

* Чай из липы

Приготовление: 1 ст. ложку сушеной липы заливают 1 стаканом кипятка и держат на водяной бане 20 минут. Затем настаивают еще полчаса, после чего процеживают и доводят отвар до 200 мл. Для усиления действия и вкуса можно добавить мед. Это количество нужно выпить за целый день. Увлекаться им нельзя, ведь липа оказывает воздействие на сердце.

1. **Чаепитие**
2. **Подведение итога классного часа**

Слово для подведения итогов предоставляется председателю родительского комитета.

Итоги игры.

Учитель.

- В течение месяца вы много узнали о лекарственных растениях: об их пользе, использовании, о сроках и местах сбора. Скажите, а всегда ли пользу приносят лекарственные растения?

- Нет. Обращаться с растениями нужно осторожно. Прежде чем принимать, проконсультируйтесь со специалистами, не перебарщивайте, и тогда растения принесут вам пользу.