Доклад по теме : «Формирование знаний о профилактике заболеваний с помощью лекарственных растений через проектную деятельность»

Автор: Полякова Светлана Анатольевна, учитель начальных классов

ГОУ СОШ №167

Начальная школа – важнейший этап интенсивного накопления знаний об окружающем мире, развития многогранных отношений младшего школьника к природному и социальному окружению, способствующий становлению личности, формированию экологической культуры.

На первом этапе обучения младшие школьники знакомятся с окружающим миром. Элементы экологических знаний вписаны в общее содержание, включающее природные и социальные аспекты. Такой подход отвечает познавательным потребностям детей и задачам экологического образования, поскольку направлен на осознание учащимися многообразия и единства мира, места и роли в нём человека. Учебный материал представлен различными разделами: природа, жизнь города и села, здоровье и безопасность, общение, первоначальные географические представления.

Сама природа не воспитывает, воспитывает только активное взаимодействие с ней. Чтобы ребёнок научился понимать природу, чувствовать её красоту, беречь её богатства, нужно привить ему чувства с раннего возраста. Для воспитания этих чувств в детях, в начальных классах используются различные формы работы в этом направлении.

При изучении темы «Будем беречь здоровье» формируется представление о человеке, как части живой природы, о строении и жизнедеятельности нашего организма и о влиянии на неё окружающей среды.

 Многие люди считают лучшим врачом – природу: она помогает излечиться практически от всех недугов. Действительно, в справочниках по народной медицине и нетрадиционных способах лечения можно найти лекарство от любой болезни: начиная от маленьких ран, язв и порезов, заканчивая диабетом и пневмонией. Да и опыт древних народов мира, особенно восточных процветающих цивилизаций, заставляет поверить в чудодейственные свойства растений.

Наша проектная деятельность по формированию знаний о лекарственных растениях проходила в несколько этапов.

1 этап - подготовительный.

Ребята познакомились с различными растениями и пришли к выводу, что большинство растений являются лекарственными.

 2 этап - внеклассное занятие «Зеленая аптека».

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1.Знакомство со свойствами лекарственных растений.

2.Развитие навыка самообслуживания.

3.Знакомство с культурой чаепития.

Оборудование:

1.Стеклянный заварной чайник

2.Электрический чайник

3.Чай (листовой, гранулированный, цветочный, пакетированный, шариками).

4.Чайная, десертная, столовая ложки (по 4 штуки для каждой группы).

5.Стаканы для чаёв с добавлением лекарственных веществ (4 штуки).

5.Рукавичка-грелка.

6.Перчатки стерильные.

7.Добавки: лимон, мята, клюква, малина.

Ход урока:

1. Организационный этап: подготовка учащихся к работе.

Дети делятся на группы по 4-5 человек. Рассаживаются по командам.

2. Беседа о лекарственных растениях.

- Беседа «Лекарственные растения».

Несомненно, в лекарственных растениях содержатся биологически активные вещества, которые могут помочь в излечении тех, или иных заболеваний, но при этом стоит учесть и экологическое состояние местности, где собраны растения, поскольку они впитывают в себя все вредные химические вещества из окружающей среды. Важно осуществлять сбор растений в соответствии с календарем: всему свое время!

Это объясняется тем, что в определенное время растение (или какие-то отдельные его части: листья, плоды, корни) накапливают максимальное количество лекарственных веществ: листья должны быть хорошо сформировавшимися, но свежими, цветы– распустившимися, но не осыпающимися, а плоды спелыми, но еще не опадающими. Особое внимание нужно уделить тщательной обработке и правильному хранению. Растения необходимо перебрать, очистить от грязи и посторонних предметов, подготовить темное и прохладное место для хранения

Каждое лекарственное растения следует хорошо изучить перед применением: все свойства, содержащиеся активные вещества, противопоказания.

В настоящий момент известно бесчисленное множество применений лекарственных свойств растений при лечении всевозможных заболеваний, польза и вред лекарственных растений должны учитываться при их приёме. Но заниматься подобными методиками самостоятельно нужно либо очень тщательно все изучив, оценив все положительные свойства, правильно изготовив препарат, соблюдая все требования чистоты , рассмотрев все противопоказания, либо (что является более надежным вариантом) посоветовавшись со специалистом в данной области. Рекомендуется также применять сборы лекарственных трав, предлагаемые в аптеках города, поскольку они гарантируют экологичность и качественность обработки и хранения.

Презентация.

Сл.2 : В аптеке можно увидеть разные пакеты с использованием трав.

 Какие же наиболее часто встречаются:

- Игра «Узнай растение по описанию его лекарственных свойств».

Сл.3: Из корня этого растения изготавливают успокоительное средство? (валериана)

Сл.4:Настои какого растения применяют для полоскания горла при ангине? ( ромашка)

Сл.5: Плоды этого растения применяют как жаропонижающее, успокоительное и противовирусное средство. ( малина)

Итог: Что является успокаивающим? Что жаропонижающим?

3. Подготовка к активной учебно-познавательной деятельности: подготовка учащихся к деятельности на основном этапе урока (актуализация знаний).

Для более детального знакомства с полезными свойствами растений учащимися начальной школы мы остановились на различных сортах чая. Этот напиток практически не имеет противопоказаний, поэтому его можно изучать на практике.

Учитель читает загадку:

Если хворь с кем приключится – им мы можем полечиться.

Он всех снадобий полезней, помогает от болезней.

Он в жару нас освежает, а в морозы согревает,

И сонливость переборет и с усталостью поспорит.

Сокрушит любой недуг,

Он здоровью – лучший друг!

- О каком лекарственном растении эта загадка?

- Рассказ учителя «Необычный обычный чай».

«Чайные листья являются воплощением трех элементов – Неба, Земли и Человека…

Под Небом мы имеем в виду погоду и климат…

Под Землей мы имеем в виду плодородность почвы…

Человек олицетворяет искусство изготовления чая из листьев.»

Чай был открыт в Китае. Это бесконечный источник романтики и вдохновения с тонкими оттенками цвета, вкуса и аромата.

Китайцы быстро распознали полезные свойства чая и уже в 206 году до н.э. проводили обширные исследования по выращиванию и производству этого древнего напитка. Многие поколения изучали, где и как растет чай, какая почва лучше всего подходит для него, какие листья и когда нужно собирать, каким образом следует обрабатывать и хранить их. Это кропотливое занятие легло в основу целой системы знаний о выращивании и переработке чая.

Сл.6 и сл.8: Существует много видов чая: желтый, светло-зеленый, зеленый, красный и черный, белый. Особое место отводят цветочному чаю и чаю, который получил название: «обезьяний». т.к. листья этого чая собирают хорошо обученные обезьяны.

Некоторые чаи получили свои названия из-за цвета заварки, в то время как белый чай так называется из-за беловатых листочков. Черные чаи отличаются оттенком своего вкуса.

Для того, чтобы по-настоящему понять сущность чая, нужно знать его тип и разновидность, особенности выращивания, сбора, последующей обработки и упаковки.

Сл.7: Чай лучшего качества готовят из листьев утренней сборки (7 часов ) и лучше весной.

 Чем дальше лист от верхушки —тем качество хуже.

Сбор листьев проводится вручную.

4. Усвоение новых знаний: формирование и систематизация конкретных представлений учащихся о лекарственных свойствах чая.

- Давайте вернемся к нашей загадке. Объясните, как вы понимаете слова:

Если хворь с кем приключится – чаем можем полечиться.

Он снадобий полезней, помогает от болезней.

- А знаете ли вы, что чай становится полезным, только если его правильно заварить?

• Сл.10: Употребляйте только свежезаваренный чай.

• Перед началом заваривания чайник следует ополоснуть два раза горячей водой.

• Не используйте для заваривания чая дважды кипяченую воду и крутой кипяток (не ошпаривайте чайный лист).

• Правильное время заваривания чая обычно составляет 3-5 минут.

- Кроме того, в чай можно добавлять лимон, мед, малину, клюкву, бруснику. Тогда чай будет обладать жаропонижающими и противовоспалительными свойствами.

Если же в чай добавить мяту, мелиссу, то чай будет обладать успокаивающим действием.

Есть еще маленький секрет: Если в чайный напиток добавить дольку лимона, и жидкость станет светлее, значит чай очень хорошего качества.

5. Первичная проверка понимания учащимися нового материала и закрепление знаний.

Установление осознанности освоения нового материала и организация деятельности учащихся по применению новых знаний.

Практическая работа.

1. Инструктаж по технике безопасности.

- правила безопасной работы с горячей жидкостью.

- правила гигиены питания.

-правила заваривания.

2. Распределение ролей в команде.

3. Выполнение практических заданий по завариванию чая по командам.

Задания:

Каждая команда получает задание. Задание является секретом для других команд.

1 команда. Приготовить чай для вечернего чаепития.

2 команда. Приготовить чай, обладающий жаропонижающими свойствами.

3 команда. Приготовить чай, обладающий успокаивающими свойствами.

4 команда. Приготовить чай, обладающий тонизирующими свойствами.

На столах у каждой команды располагались наборы посуды и столовых приборов, из которых надо было выбрать те, которые обеспечивают правильное и безопасное заваривание чая.

Каждой команде предоставляется одинаковый набор ингредиентов:

Чай черный листовой, чай цветочный, малиновое варенье, мята.

6. Систематизация и обобщение знаний. Обеспечение усвоения новых знаний.

Игра «Чай и его свойства».

В ходе игры участникам из противоположных команд предлагается описать чай соперников по плану:

 Цвет;

 Запах;

 Лекарственные свойства.

7. Подведение итогов

- Что вас больше всего удивило?

- Что особенно запомнилось?

- Как полученные знания пригодятся вам в жизни?

8. Информация о домашнем задании и рекомендации по его выполнению.

- Узнайте, есть ли в вашей семье «фирменные» рецепты заваривания чая. Оформите их в виде страничек книги рецептов.

9. Организационное завершение урока.

- Наш урок окончен. На уроке все хорошо поработали: были внимательны, трудолюбивы, активны. Спасибо.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов.

И в заключении хочется добавить, что такая работа пропитана радостными эмоциями творческим интересом учащихся и расширением из знаний.

Литература:

• Лам Кам Чуэн «Путь чая. Секреты древней традиции». Изд. «ФАИР» Москва 2010 год.

• Жанна Пятирикова «Искусство приготовления чая».

• Чай // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона

• Похлёбкин Вильям Васильевич «Чай, его история, свойства и употребление» — М.: Центрполиграф, 2004.

• Соколов И. А. «Чаеторговцы Российской империи: Биографическая энциклопедия» — М.: Спутник+, 2011.

• Соколов И.А. «Чай и чайная торговля в России: 1790-1919 гг. »— М.: Спутник +, 2011.

• Лу Юй «Канон чая», перевод с древнекитайского, введение и комментарии Александра Габуева и Юлии Дрейзис. — М.: Гуманитарий, 2007.