**Школа начинающего фитотерапевта «Отоһут»**

Выполнила:

Васильева Татьяна Лукинична –

учитель химии

Хоринской СОШ

им. Г.Н.Чиряева

Верхневилюйского улуса

2017г

**Введение. Фитотерапия**

С древних времен наши предки использовали всевозможные растения для профилактики и лечения различных недугов.

**Что такое фитотерапия**? **Фитотерапия** - это лечение при помощи лекарственных трав, так называемое траволечение, при котором прием внутрь настоев различных растений и трав, способствует очищению крови и внутренних органов от шлаков и токсинов, оказывает положительное действие на работу организма в целом, повышаются его защитные функции. При фитотерапии лечение травами не оказывает побочного влияния на организм, как это нередко случается при терапии химическими медицинскими препаратами.

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Последнее столетие отмечено значительным техническим прогрессом и одновременно значительным ухудшением экологической среды нашей планеты. Эти факторы оказали влияние на физическое и психическое здоровье всех людей, а особенно на детей школьного возраста. Практически здоровых детей в настоящее время почти нет.

Альтернативой в данном случае выступает народная медицина, ее разделы по применению растений для профилактики различных заболеваний. С прошлого года мы начали изучение свойств, места произрастания, практическое использование и употребление травяных отваров Вероники седой жителями с. Хоро.

**Цель проекта**: формирование у школьников осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
* развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
* совершенствовать практические навыки здорового образа жизни, научить правильному сбору, хранению и пригтовлению фитонапитков.

**Участники проекта:**

* **Методическая служба**
* **Педагоги и воспитатели**
* **Родители**
* **Медицинские работники**
* **Школьники**
* **Ответственные**

Работники столовой, лаборант школы, члены кружка «Юный химик», учитель химии.

**Социальное положение с.Хоро.**

Хоринский наслег является одним из крупнейших наслегов по численности населения. Находится на левом берегу реки Вилюй. Весной, летом и осенью воду для питья население берет из реки Вилюй. Через село проходит автомобильная трасса республиканского значения. Население в основном занимается сельским хозяйством. Проживает – 1230 чел. В селе имеются: средняя школа на 300 мест, где учатся 297 учащихся из 6 наслегов улуса, работают около 100 учителей, воспитателей, техработников. Интернат на 60 мест; д/с на 60 мест; почта; участковая больница на 15 коек; сельский дом культуры и т.д.

В селе есть такие общественные организации, как клуб Бабушек, Центр материнства и детства «Кыталык», клуб любителей огородников «Yүнээйис», клуб молодых «Дьулуур».

**Реализация фитомероприятий в условиях сельской школы:**

* Просветительская работа.
* Консультации специалистов.
* Приём фитонапитков.
* Оценка эффективности.

Для начала планируем провести фитопрофилактику здоровья школьников с помощью следующих лекарственных растений:

1. Шиповник как укрепляющее, витаминизированное средство для всех обучающихся в весеннее время (март).

2. Пижма как желчегонное средство выборочно по рекомендации врача (декабрь).

3. Багульник как отхаркивающее средство во время эпидемии гриппа, ОРВИ выборочно по рекомендации врача.

4. Вероника седая как противовоспалительное, мочегонное, общеукрепляю-щее средство для учащихся, специально подобранных врачом по состоянию здоровья (2 раза в год).

Сбор лекарственных растений, их хранение и приготовление фитонапитков провести учителем химии, лаборантом, членами кружка «Юный химик» школы. В летнее время для сбора лекарственных растений можно использовать участников лагеря «Цветовод».

**Принципы лечения фитотерапией**

7 принципов лечения лекарственными растениями. Это этапность, системность, индивидуальность лечения, непрерывность терапии, временной принцип лечения, переход от простого к сложному, качество лекарственного сырья.

**Проект включает 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный.**

**Подготовительный этап** (II полугодие 2016 г.)

1. Анкетирование родителей.

2. Работа со специалистами по реализации проекта

1. Сбор материала о лекарственных растениях приобретения лекарственных трав.

**Основной этап** (2016-2017 гг.)Состоит из 2 частей.

Теоретическая часть:

1. Изучение лекарственных растений, их лечебных свойств.

2. Посещение библиотеки

3. Продуктивная деятельность.

**Практическая часть:**

Прием фиточая, отвара:

иммуностимулирующий, витаминный

и успокаивающий.

**Заключительный этап** (I полугодие 2017 г.)

1.Диагностика заболеваемости школьников, мониторинг.

2.Викторина «Я здоровье сберегу».

Смета расходов в год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Перечень расходов | Объем  Расход | Стоимость в месяц, руб. | Итого  Руб. |
| 1 | Вода | В день 60л (300ст.) | 1800л х 150=1350 | 1350 х 3=4050 |
| 2 | Горючее (для сбора трав) | 20л | 900 | 900 |
| 3 | Ситец (материал для мешочков) | 5м х 100 | 500 | 500 |
| 4 | Электроэнергия |  | 500 | 500 х 3=1500 |
| 5 | Зарплата посудомойки |  | 2000 | 2000 х 3=6000 |
| 6 | Титан |  | 15 000 | 15000 |
|  |  |  |  | 27950 |

Риски.

1. В зависимости от климатических условий объем сбора лекарственных растений может уменьшаться.
2. Соблюдать установленные сроки сбора отдельных лекарственных трав и правила хранения.
3. Необходима поддержка со стороны администрации школы, методической службы.

**Практическое значение:**

Распространение знаний о профилактических и лечебных свойствах лекарственных трав, произрастающих в окрестностях села, позволяет людям под общим контролем врача применять их самостоятельно при разных состояниях. Самостоятельное применение дисциплинирует больного, заставляет его относиться с ответственностью к собственному организму. При правильном использовании данных растений для профилактики некоторых болезней сельские жители укрепляют свое здоровье, экономя средства на дорогих лекарствах.

**Рекомендации:**

1. Жителям сел республики:

* Каждый человек должен, прежде всего, понять, что здоровье его в первую очередь зависит от него самого, что он сам должен заботиться о своем здоровье, укреплять организм.
* Для лечения и профилактики заболеваний каждый человек может использовать тысячелетний опыт предков, и шире применять лекарственные растения, произрастающие в местах проживания.
* Люди могут объединяться и начать групповую работу по организации фитопрофилактики. Для этой цели можно открыть кооператив по сбору местных лекарственных трав.

1. Сотрудникам лечебно-профилактических учреждений улусов:
   * Провести пропаганду, разъяснительную работу об этих растениях среди населения (лекции, беседы, публикации в улусных газетах, санитарно-просветительные наглядные материалы на стенах в людных местах).

3. Учителям биологии и химии:

* + Составить специальную программу «Лекарственные растения Якутии» для использования местного материала при преподавании соответствующих дисциплин, ввести спецкурс в школах.

**Резюме.** Нам очень жаль, что знания предков зачастую забываются, в частности, немногие понимают пользу лекарственных растений, поэтому призываем всех заинтересоваться лекарственными травами (например Вероника седая - Чааскын ото, багульник, пижма, шиповник) и воспользоваться ими с целью укрепления своего здоровья.