

Методическая инструкция ролевой игры «Фитотерапевт»

Функциональная нагрузка: игра предназначена для детей младшего школьного возраста, с целью формирования знаний о лекарственных растениях, их лечебных свойствах; ознакомления с правилами приготовления лекарственных средств: настоек, настоев, отваров, масел, мазей при тех или иных заболеваниях.

Задачи игры:

- формировать понятия о лекарственных растениях и представления о лечебном действии лекарственных растений;
- развивать умения и навыки распознавания лекарственных растений, используя натуральные объекты;
- развивать абстрактное мышление, наблюдательность, артистизм;
- утверждение здорового образа жизни, ценности природы;
- создание благоприятной атмосферы в группе, творческой инициативы.

Материалы и оборудование: белый халат и косынка, набор картинок лекарственных растений, коллекция натуральных образцов лекарственных растений, карточки ролей игры, карточки заболеваний, карточки-рецепты, карточки названий лекарственных растений, информационные листы о лекарственных растениях и другое.

Правила игры:

Врач-фитотерапевт Пилюлькин: раскладывает на столе карточки с названиями лекарственных растений, где указаны заболевания, которые они лечат; беседует с больным, ставит диагноз; рекомендует фитолечение и экотерапию (физиопроцедуры).

Медсестра Травознайкина: изучает карточки с рецептами приготовления настоев, отваров, масел, мазей и других лекарственных средств при том или ином заболевании; выдает рецепт больному, объясняет, как приготовить лекарственное средство; дает направление к физиотерапевту. *Больной направляется в аптеку, в это время врач принимает следующего больного.*

Аптекарь Здравушкин: по рецепту отпускает больному лекарственное растение, объясняет, как принимать; рекомендует различное фитосырье при конкретном заболевании.

Больной Перепелкин: инсценирует болезнь, называет симптомы заболевания (озноб, головокружение, зубная боль и т.д.).

Физиотерапевт Травкин: предлагает больному пройти физиопроцедуры (экотерапию: ароматерапию, фитотерапию, стопотерапию, песочную терапию).

Фитобармен Васильков: предлагает рецепты фиточаев и приготавливает их, угощает больного.

Игра продолжается до тех пор, пока врач не примет всех больных. В ходе игры желательна смена ролей, чтобы участники игры смогли изучить как можно больше лекарственных растений и их свойств.

Календула



Стоматит

Настой календулы для полоскания

Приготовление:

20 граммов цветов календулы залить стаканом кипятка, настоять, разбавить настой водой в пропорции 1:2 и полоскать полость рта.

Календула

стоматит

раны

угревая сыпь, прыщи

ожоги

горло

повышенное давление

гастрит

трещины на пятках и руках

зуд и раздражение на коже

Настой календулы внутри

Приготовление:

2 чайные ложки свежих или сухих цветов календулы залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать внутрь по пол стакана настоя 3-4 раза в день.

Отвар из календулы внутри

Приготовление:

сухую календулу- 2 столовые ложки залить 500 мл воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 трети стакана 3-4 раза в день.

Мазь из календулы наружно

Приготовление:

1 чайную ложку сухих цветков измельчить до порошкообразного состояния и растереть с 1 столовой ложкой вазелина.

Масло из календулы наружно

Приготовление:

Стеклянную банку заполнить календулой (свежие цветки и листья) на $\frac{3}{4}$ объема и залить растительным маслом до верха. Закрыть крышкой и поставить на 10 дней в холодильник, нужно ежедневно встряхивать банку. Смесь процедить и хранить в холодильнике.

***Масло из календулы
внутри***

Приготовление:

Стеклянную банку заполнить календулой (свежие цветки и листья) на $\frac{3}{4}$ объёма и залить растительным или оливковым маслом до верха. Закрывать крышкой и поставить на 10 дней в холодильник, нужно ежедневно встряхивать банку. Смесь процедить и хранить в холодильнике.

***Настойка из календулы
наружно***

Приготовление:

2 столовые ложки измельчённых свежих цветов календулы засыпать в стеклянную банку, залить половиной стакана спирта. Настаивать две недели в тёмном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая банку. Через две недели настойку нужно процедить и отжать. Перелить в бутылку из тёмного стекла и хранить в холодильнике в течение одного года.

***Настойка из календулы
при прыщах, угрях***

Применение:

Угревая сыпь:

Настойку разбавить водой 1:40, умывать лицо 3 раза в день 4 недели.

Прыщи:

Обрабатывать настойкой разбавленной водой в 3 раза, утром и вечером смазывать прыщики ватной палочкой, стараясь не попадать на здоровую кожу, чтобы не пересушить её.

***Настойка из календулы
при ожогах***

Применение:

При незначительных ожогах в настойке смачивают бинт или марлю и прикладывают к обожжённому месту.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

С лечебной целью применяют цветочные корзинки. У ноготков они золотисто-жёлтые или оранжевые, достаточно большие, состоящие из двух видов цветков: краевые - язычковые, внутренние - трубчатые.

Мёд из них имеет повышенные лечебные свойства. Богатый химический состав придаёт растению особенное значение. В листьях календулы много витамина С, органических кислот, в том числе

и салициловой (аспирина), а в цветках - каротина, фитогормонов, фитонцидов, ферментов, смол, слизи, горьких, дубильных и красящих веществ, есть эфирное масло.



Свежие молодые листья календулы в розетковой стадии используют как салат или дополнение к другим салатам, блюдам из мяса, рыбы, в супах и паштетах, в тушеных овощных блюдах. Свежую зелень кладут непосредственно перед употреблением.

В кулинарии используют также свежие или высушенные язычковые цветы. Пигментный краситель календулы придаёт сыру, маслу, супам, соусам, изделиям из теста приятный цвет. Пигмент растворяется в жирах, поэтому цветки сначала провариваются в молоке или жире, а затем окрашенную жидкость добавляют к блюду.

Для сохранения цвета цветки нужно высушивать в тени. Использование ноготков эффективно во всех случаях, когда нужны бактерицидные средства: при воспалениях горла и полости рта, жёлчного пузыря, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах. Ноготки успокаивающе действуют на центральную нервную систему, снижают возбудимость и артериальное давление, регулируют деятельность сердца при нарушении сердечного ритма.

Настойки, отвары и настои используют для полоскания горла при ангине, при заболеваниях полости рта, таких как стоматит, пародонтоз, молочница у детей, промывают глаза при конъюнктивите, делают примочки при ячменях, закапывают в ухо при гнойном отите. Применяется календула для лечения фурункулов, гнойных ран, ссадин, ожогов, порезов.

Установлено обезболивающее, ранозаживляющее воздействие календулы, она снимает отёк и зуд от укуса насекомых - комаров, ос, пчёл. Достаточно смазать свежим соком листа или настойкой календулы ранку и зуд прекращается. Для промывания ран используется свежий сок соцветий. Настой, настойка и мазь применяют при ожогах и обморожениях, для лечения кожных проблем.