

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов»
города Губкина Белгородской области



ШАГ 7

ФИТОПРАЗДНИК С КИСЛОРОДНЫМ СЮРПРИЗОМ



КЛУБ КЛУБ "ФИТОЧАЕНОК"



В МАОУ «СОШ №1 с УИОП» г. Губкина работает клуб здоровья «ФИТОЧАЕНОК».

Здесь учащихся ждут разнообразные ароматные цветочно-травяные чаи, душистый мед, и, самое главное, кислородный коктейль! Ребята с радостью посещают этот уютный уголок и под прекрасную классическую музыку наслаждаются восхитительным вкусом и ароматом чая, а также воздушным кислородным лакомством!



В клубе действует принцип самообслуживания.

Дежурные учащиеся самостоятельно принимают участие в приготовлении фитокомпозиций чаев и смесей для кислородных коктейлей. А какое удовольствие угостить своих друзей и одноклассников полезными и вкусными напитками, приготовленными собственными руками!

Рецепт кислородного коктейля:

- ✓ 100 мл. вашего любимого сока или ягодного сиропа;
- ✓ 1,4 ч.л. сиропа корня солодки;
- ✓ 1 ч.л. желатина или пектина;
- ✓ 1 аэрозольный кислородный баллон.

Приготовить Кислородный коктейль – легко.

Для этого в коктейлер залейте сок и добавьте корневую солодку, желатин, хорошо перемешайте и подключите к баллону.

Подставьте стакан и тихонько нажмите на кнопку баллона, после чего в ваш стакан пойдет Кислородный коктейль.

После заполнения стакана пеной можно сказать, что наш Кислородный коктейль – готов. Есть его можно ложкой или через соломинку.

В мире можно найти большое разнообразие рецептов чаев. Каждый народ предпочитает вложить в приготовление напитка свой неповторимый этнический колорит и уникальность.



Чай по-кубински

Семь чайных ложек чая заварить с небольшим количеством гвоздики (на кончике ножа или два-три бутона) в полулитре воды и настаивать все это дело четыре минуты. Потом чай размешать и, процеживая, перелить в какой-либо сосуд (который можно ставить на огонь). Добавить туда две столовые ложки лимонного сока, стакан черничного сока, стакан апельсинового сока и половину ананаса, нарезанного ломтиками. Смесь подогреть, не доводя до кипения.

Чай по-польски

В сильно нагретый на пару заварник всыпается чай по схеме одна чайная ложка на человека, плюс одна – на чайник. Заварник с заваркой несколько минут нагревается на пару, затем туда вливается небольшое количество воды (чтобы «замочить») – и все это опять нагревается на пару. Минут через семь в чайник наливается кипяток из расчета 100 мл на каждую чайную ложку чая. И сразу – по чашкам и к столу.

Чай по-немецки

Чай заваривается обычным способом, но к нему подаются сливки или кипяченое молоко – последнее обязательно с пенкой. Молоко или сливки хозяйка дома, изображающая благочестивую Гретхен, должна подать к столу в сливочнике или глиняном горшочке, который обязательно должен стоять на десертной тарелочке.

Чай по-шотландски (высокогорный)

Чайная ложка заварки заливается стаканом только что вскипяченного молока. Если сильно хочется, можно взбить немного меда с одним яичным желтком. В процеженное молоко с чаем добавить либо простой мед (или вообще сахар), либо вот это – только что взбитое.

Чай по-татарски

На одну порцию вскипятить полстакана воды, добавить туда две чайные ложки чая и полстакана молока. Кипятить, помешивая, пять минут. Посолить, перелить в пиалу и положить сверху кусочек сливочного масла или влить чайную ложку растопленного масла. Тоже сливочного. Чай может быть и черным и зеленым. А в идеале – плиточным. Чтобы все по-настоящему.

Чай по-шведски

Вскипятить 160 мл молока, всыпать в него чайную ложку заварки, снять с огня. Через три минуты процедить напиток прямо в чашки. Сахар – по вкусу.

Чай по-азиатски (степной чай)

Двенадцать чайных ложек сухого чая (черного или зеленого – все равно) бросить в пол-литра холодной воды и вскипятить (в котелке, на костре). Потом добавить два литра молока (кхм) и соль. По желанию, так сказать. Все это дело варить десять минут, потом процедить и пить.

Чай по-русски

Чай заваривается обычным русским способом, в наиболее комфортной для вас дозировке, но исходя из того, что заварка будет разбавляться кипятком. Например, восемь ложек на заварочный чайник. И настаивать пять минут. В чашки сначала наливается заварка, потом – кипяток. Можно добавить молоко, сливки, лимон или лимонный сок. Но не все разом. Пьется вприкуску. В оригинале – не с рафинадом, но с кусковым сахаром, который сейчас – изрядная редкость.

Чай по-голландски

Чай заваривается обычным способом из расчета одна чайная ложка на 100 мл воды. Чай смешать с какао без молока и апельсиновым сиропом из расчета 100 мл какао и 25 мл сиропа на 100 мл чая. Смесь интенсивно перемешивается (лучше всего – в миксере) и подается, посыпанная тертым шоколадом.

Здоровьесберегающие технологии в учебном и воспитательном процессе.

Вопрос сохранения и укрепления здоровья сегодня один из приоритетных вопросов в образовательной сфере. Факторы, разрушающие здоровье только увеличиваются. На момент окончания учёбы большинство детей имеют серьёзные проблемы со здоровьем. Задача любого учебного заведения сегодня не только обучение, но и здоровьесбережение.

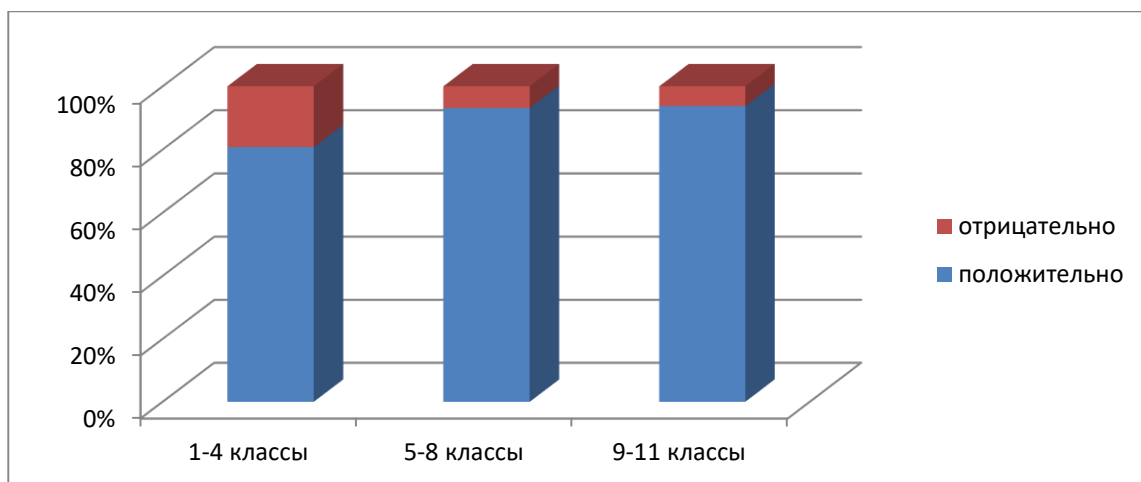
12 лет в нашей школе работает фитобар, необходимость создания которого была продиктована поиском новых форм и методов работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Цель работы фитобара заключается в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

В процессе работы мы решаем следующие **задачи**:

- укрепление здоровья обучающихся,
- пропаганда здорового образа жизни,
- расширение кругозора обучающихся о лекарственных растениях и их использовании,
- воспитание традиций и культуры потребления традиционных русских напитков.

До начала работы нами было проведено анкетирование среди обучающихся и родителей о целесообразности организации работы фитобара. По результатам опроса было определено позитивное отношение, как детей, так и их родителей к использованию такой формы работы с обучающимися.



Фиточай

В первый год нашей работы мы использовали только фиточай. Для принятия, которого был составлен график, согласно которому каждый класс один раз в неделю посещал фитобар.

Проведя разъяснительные беседы с родителями, мы получили разрешение родителей и выяснили медицинские противопоказания у детей. Таких детей оказалось мало. Большинство с удовольствием стали посещать фитобар. Нами составляется график посещения фитобара на каждый год с учетом расписания и графика питания в школьной столовой, который утверждается директором школы.

График посещения фитобара на 2015 – 2016 учебный год

Первая смена

	понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
1 – я перемена	2Б	7Б	10		9А
2 – я перемена	1А	10	8Б	5Б	9Б
3 – я перемена	1Б	7А	5А	6А	2Б
4 – я перемена	2А	6Б	8А	9В	3Б
5 – я перемена	3А	4А	4Б	----	----
6 – я перемена	11	-----	-----	-----	-----

Фиточай – чай приготовленный из лекарственных растений. Может быть как лечебного, так и общеукрепляющего характера.

Технология приготовления (заваривания) довольно проста. Мы завариваем два 3-х литровых термоса чая, которых достаточно на один день. Дозировка и состав рассчитывается в соответствии с рецептурой.

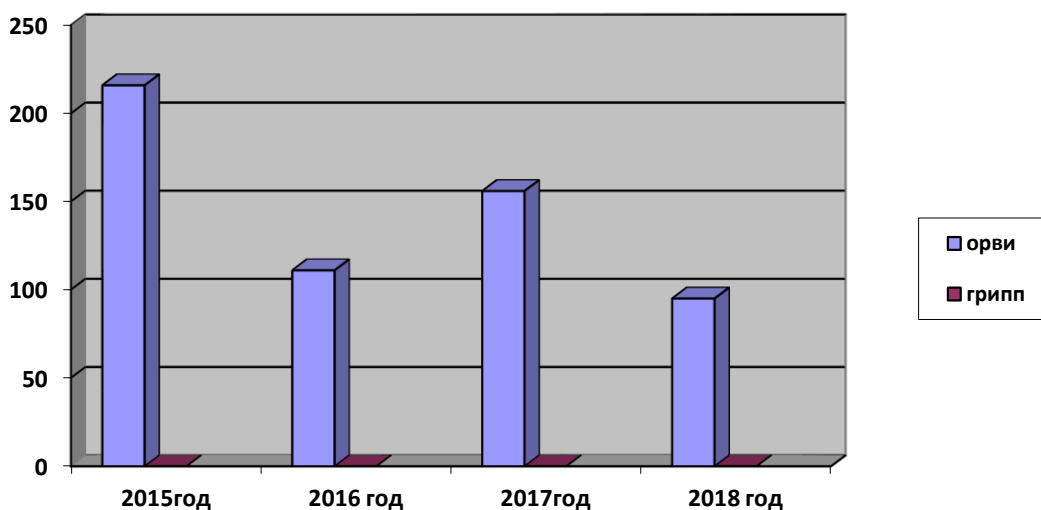
Рецепты приготовления чая взяли только общеукрепляющие и витаминные. Сырьё для их приготовления аптечное.

Наибольшей популярностью пользуются чай с мятой, иван-чаем, липой, шиповником, зверобоем.

На протяжении всех лет, с начала работы фитобара, мы ведем статистику заболеваемости ОРВИ и гриппом по школе. Отрадно отметить, что уровень заболеваемости по этим показателям ниже среднего по городу и постепенно снижается. Мы не можем в полной мере говорить о том, что это только наша заслуга, но работа фитобара способствует укреплению здоровья

детей. Учащиеся теперь осознанно посещают школьный фитобар. К сожалению, высокий порог заболеваемости гриппом зимой 2009 года не обошёл и нашу школу, общее количество ОРВИ в этом году составило 156 человек за весь учебный год.

Данные по заболеваемости ОРВИ и ГРИППУ в МАОУ СОШ №1



Работа фитобара пробудила интерес обучающихся к изучению лекарственных растений, их заготовке, технологии обработки, применению.

В нашей школе заложен фитосад. На небольших участках мы выращиваем лекарственные растения, учимся заготавливать их, сушить. Ребятам нравится эта работа.

Уроки, посвященные лекарственным растениям, проходят в интересной форме и в зеленом классе.



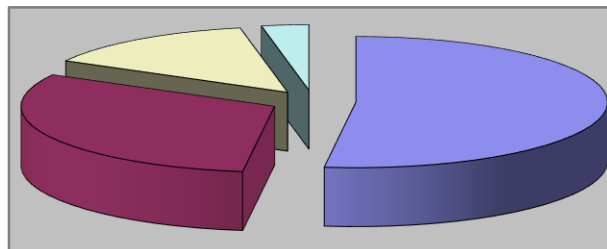
Урок в зелёном классе

Через проведение комплексной работы по оздоровлению обучающихся, воспитанию на народных традициях, привития культуры употребления исконно русских напитков мы в комплексе решаем воспитательные задачи, которые предусмотрены воспитательной системой школы.

Введение в рацион школьников мёда ещё больше способствует употреблению фиточая, усиливает его эффект.

По итогам 2015 года мы провели опрос среди учащихся по вопросу отношения к употреблению фиточая. Результаты показали, что в семьях наших учащихся употребление фиточая становится всё популярнее. Он стал расцениваться как традиционный напиток, что в большей степени является не только элементом здоровьесбережения, но и частью воспитания культурных традиций.

Результаты опроса учащихся по вопросу употребления фиточая в семье.



- стали употреблять фиточай регулярно - 52%
- употребляют фиточай периодически - 31%
- употребляют фиточай разово - 14%
- не употребляют фиточай - 3%

Кислородный коктейль

В 2009-2010 учебном году у нас появилась возможность готовить кислородный коктейль. Мы разработали перспективный план по использованию кислородного коктейля как общеукрепляющего средства в оздоровлении детей. Освоили технологию приготовления и применяем это оздоровительное средство для всех обучающихся, у которых нет медицинских противопоказаний.

Противопоказаний для приёма коктейля у наших учащихся не выявлено.

Кислородный коктейль – одно из средств, применяемых для сохранения и укрепления здоровья. Он употребляется в виде пены, состоящей из пузырьков кислорода и пеносвязующего фитококтейля (лекарственной составляющей и вкусовых добавок). Приготовление такого продукта требует специального оборудования, которое нам помогли приобрести спонсоры (кислородный баллон, аппарат «Здоровье»).



Установка для приготовления кислородного коктейля.

В качестве пенообразователя мы используем настойку корня солодки или желатиновый настой, наполнителями являются травяной настой (мяты, иван-чая) и сиропы (шиповника, малины, и т.д.). Такой состав является наиболее приемлемым и безопасным. Куриный белок в качестве пенообразователя не применяем, так как он может стать источником заражения сальмонеллезом и срок его хранения ограничен.

Коктейли, которые готовим мы, относятся к категории витаминных. В качестве вкусовых добавок используются сиропы, которые хорошо сочетаются с отварами трав, иногда используем фруктовые соки.

Общие принципы приготовления: на 1 литр фитораствора добавляем 100 мл экстракта корня солодки, в качестве пенообразователя и удержания кислорода. Кроме этого экстракт солодки является лекарственным препаратом, применяемым в медицине как регулятор водно-солевого обмена организма. Солодковый корень содержит глюкозу, пектиновые вещества, флавоноиды, глицирризин.

Принцип воздействия кислородного коктейля на организм заключается в следующем: кислород в виде пены движется по пищевому тракту человека и по пути движения он, как активный элемент, воздействует на организм, очищая и обеззараживая его. На очищенные и продезинфицированные зоны сразу же воздействуют лекарственные и витаминные компоненты, присутствующие в фитосоставляющей кислородного коктейля. Совокупное воздействие лекарственных и витаминных компонентов совместно с кислородом повышает активность последних в несколько раз.

Кислород улучшает, тонизирует общее состояние организма. Работоспособность при этом не снижается, а наоборот, повышается. Через слизистую оболочку желудка, кислород более интенсивно поступает в организм – примерно в 10 раз больше, чем через лёгкие. Всасываясь в

желудок, кислород поступает с кровью в печень, а в печени как раз и образуются те продукты неполного сгорания жира, которые тормозят выход жира из жирового депо. При поступлении кислорода в печень недоокисленные продукты обмена сгорают. Таким образом, оказывается тонизирующее действие коктейля.

Кислородный коктейль наливается в сухой стакан и принимается ложкой сразу после приготовления, не торопясь (в течение 5-10 минут), чтобы избежать вздутия живота.

Принимать после еды не ранее чем через 1,5 часа.

После приёма кислородного коктейля ничего не есть около часа.

Однократная норма приёма для детей 200-250 мл.

Кислородные коктейли активизируют работу всех органов, что способствует восстановлению их нормальной деятельности, и выведению из организма шлаков, и различных токсичных образований.

Мы не ставим своей целью терапевтическое лечение, мы только применяем общеукрепляющий эффект коктейля. Графиком приема предусмотрен однократный приём коктейля в неделю.

Комплексное применение и фиточая и кислородного коктейля оказывает благотворное действие на состояние здоровья обучающихся, формирует их общекультурный уровень развития.

Надеемся, что результаты будут только позитивными.

Рецепты общеукрепляющего и витаминного чая

Сбор общеукрепляющий:

- 1 часть травы Иван-чая**
- 1 часть травы зверобоя**
- 1 часть листьев мяты**
- 1 часть плодов шиповника**

Сбор витаминный:

- 1 часть цветов зверобоя**
- 1 часть листьев мяты**
- 2 части плодов шиповника**
- 1 часть листьев крапивы**

Сбор витаминный:

1 часть листьев смородины

1 часть листьев мяты

1 часть листьев малины

1 часть плодов шиповника

1 часть цветов липы

Все ингредиенты сборов чая взаимозаменяемы. Заваривание производится в 3-х литровых термосах за 1-1,5 часа до начала приёма фиточая. Чай употребляется без сахара. По желанию детей может добавляться мёд. Объём не более 200мл за один приём.



Школьный фитобар.



Чай на перемене – приятное занятие

Чашка чая



В древнем трактате говорится: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль, не позволяет поселиться лени, облегчает и освежает тело». Медики наших дней вполне согласны с такой трактовкой полезных свойств популярного напитка. Они подтверждают, что чай обладает тонизирующими свойствами и вместе с тем снимает усталость, слегка возбуждает и одновременно успокаивает, препятствует развитию склероза и стенокардии, полезен при гипертонии, предупреждает развитие кариеса зубов, улучшает состав крови, благотворно влияет на кишечник и оказывает еще множество других полезных воздействий на человеческий организм. Почему напиток обладает таким букетом разнообразных свойств? Дело в том, что по своему составу чай необыкновенно богат. В нем несколько десятков различных компонентов. Это витамины разных групп, причем, по содержанию витаминов группы Р чаю нет равных в растительном мире. В напитке широко представлены различные минеральные соли, микроэлементы, кофеин, никотиновая кислота, растворимые в воде белки. В

нем 17 аминокислот. Поэтому-то чай показан тем, кто испытывает физические и нервные перегрузки.

На Востоке чай известен около 5 тыс. лет. В России он появился в XVII в. и быстро приобрел популярность. Его широкое употребление породило знаменитые русские самовары. Как же дома, за семейным столом получить от чая все заложенные в нем достоинства? Нужно помнить, что чай боится влаги, поэтому хранить его надо всегда в плотно закрытом сосуде, все равно каком — деревянном, фарфоровом, фаянсовом, металлическом. Заваривать напиток надо крутым кипятком из расчета одна чайная ложка сухого листа на два стакана воды. Некоторые любят заваривать ложечку листа на один стакан. Это дело вкуса, чайник с заваркой лучше подержать около 10 мин. в тепле. Тут хороши русские «бабы» на вате или другие покрывала. Ну и конечно лучше пить чай свежесваренный. Напиток полезен всем без исключения. Пейте на здоровье!

Учеными США установлено, что популярное употребление черного чая с лимоном значительно снижает риск заболеть раком кожи. В чай, который должен быть горячим, недостаточно только отжать сок, а надо обязательно положить ломтик с кожицей.

Урок-конференция в 6-м классе по теме:

"Лекарственные растения в жизни человека"

Подготовила учитель биологии : Булыгина Т.В.

*Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех, умеющих их тайну разгадать.*

Участники конференции:

- ведущий (как правило учитель);
- научный сотрудник ВИЛР (Всероссийский институт лекарственных растений);
- фармакологи (один, два);

- косметолог;
- дерматолог.

Задачи:

- углубить и расширить знания обучающихся о ценности лекарственных трав;
- продолжить формирование бережного отношения и любви к природе, экологической культуре, рационального использования природных ресурсов.

Оборудование:

таблица или картинки с изображением лекарственных растений региона (области);

гербарии лекарственных растений данной местности;

вырезки из газет и журналов с полезными советами из рубрики “Лечение травами”;

предметы косметики и парфюмерии сделанные на травах;

выставка книг о лекарственных растениях.

Ход урока.

Ведущий: Я не степью хожу, я хожу по аптеке,

Разбираясь в ее картотеке.

Беспредельная степь, бесконечная степь

Ты природой расписанный странный рецепт.

Растительный мир нашей страны очень богат и практически все его представители обладают лечебными свойствами. Вот почему степь, лес, луг по праву можно назвать зеленой аптекой. Лечение целебными травами имеет

давние традиции. От истоков медицины и до наших дней люди использовали множество разнообразных методов и средств лечения. По мере совершенствования медицинских знаний во врачебной практике проявляются все новые и новые лечебные средства, но только, фитотерапия (лечение травами), зародившаяся в глубокой древности, сохранилась в арсенале лечебных средств вплоть до наших дней.

На сегодняшней конференции присутствуют специалисты, деятельность которых тесно связана с растениями. (Ведущий представляет гостей). Каждый из них поведаст нам о значении растений с разных сторон.

Слово представляется... сотруднику института лекарственных растений.

Сотрудник ВИЛР: Естественные запасы дикорастущих лекарственных растений – богатейшая кладовая нашей фармацевтической промышленности. Около 200 видов растений служат важнейшим сырьем для приготовления лекарственных препаратов. Около 70% заготавливаемого лекарственного сырья в нашей стране получают от сбора дикорастущих растений. В природной аптеке можно найти лекарственные препараты от простуды и кашля, от болезней почек и сердца, есть растения кровоостанавливающие, отхаркивающие, улучшающие аппетит, помогающие при заболеваниях желудка и печени.

В настоящее время каждый человек задумывается о своем здоровье и каждый вправе решать как и чем ему лечиться: либо препаратами химического производства, либо природными, можно сказать, народными средствами.

Возможно чередование, либо сочетание вышеуказанных способов. Но то, что от фитолечения исходит польза – это нескрываемый факт. Сотрудники нашего института тесно сотрудничают с фитоотделом

фармацевтической промышленности: прежде чем растения пойдут в производство, мы тщательно изучаем их свойства, выявляем степень насыщенности лечебными веществами, уточняем какие именно части растений полезны при различных заболеваниях.

Ведущий: Спасибо. На самом деле сейчас большое внимание уделяется фитолечению. Публикуется много печатных изданий: книг, травников, брошюр о методах лечения травами. Выходят в свет специальные газеты, посвященные народным способам лечения растениями. Вашему вниманию представлена лишь небольшая часть подобной литературы. С научной точки зрения в литературе описаны способы лечения разных недугов растениями, правила сбора трав, описаны их фармакологические свойства. Более подробно о свойствах растений расскажет специалист – фармаколог.

Фармаколог: (В своем объяснении-рассказе фармаколог ссылается на иллюстрации и гербарии). Да, действительно, природа – это кладовая лекарств, кладовая здоровья человека. Использовать кладовую нужно разумно, не принося ущерба или вреда природе. Если нам точно известно время сбора той или иной травы, то нет необходимости собирать ее раньше или позже срока, поскольку тогда может не оказаться нужного количества лекарственных веществ в растении и следовательно, пользы не будет. Также необходимо соблюдать осторожность: отравление лекарственными растениями возможно, если заниматься самолечением. Поэт В. Рождественский писал:

“ Есть в травах и цветах целительная сила

Для всех, умеющих их тайну разгадать”.

Давайте поговорим о наиболее известных лекарственных растениях и заглянем в менее знакомые страницы.

Ромашка аптечная (из семейства Сложноцветных). Плиний Старший назвал ромашку земляным яблоком, т.к. по представлению древних, запах ромашки напоминает яблочный. Ромашка в литературе ассоциируется со скромностью, добротой и отзывчивостью. Авиценна считал: “Ромашка – полезнейшее лекарство от изнурения, ибо ее теплота походит на теплоту животного. Я рекомендую ромашку также при опухолях, головной боли, глазных заболеваниях.

В современной научной медицине ромашка также широко используется. Цветки ее применяют в качестве противовоспалительного, спазмолитического средства, при желудочных заболеваниях. Обладает она и противоаллергическим действием. Цветет она в мае-июне. В корзинках ромашки 0,5% эфирного масла, горькие вещества, витамины. Все это придает ромашке противовоспалительные свойства.

Подорожник большой (семейства Подорожниковые). По-другому подорожник называют семижилником, порезником. Авиценна считал, что “он чрезвычайно хорош для язв... Листья его вяжут..., препятствуют кровотечению”

В средние века его применяли при заболеваниях легких, желудка, как противолихорадочное средство.

В народной медицине он применяется в виде свежестолченной массы при длительно незаживающих ранах и язвах. Семена подорожника большого используют в качестве безвредного слабительного средства.

В научной медицине используются трава и листья подорожника при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастритах и язвенной болезни с пониженной кислотностью желудочного сока. Свежий сок листьев применяется в качестве ранозаживляющего средства. Листья подорожника имеют богатый химический состав: гликозиды, витамин К, дубильные

вещества, полисахариды. Молодые листья весной используют в салат как витаминную зелень.

Горец птичий (семейство Гречишные). По иному горец птичий называют спорыш, трава-мурава. Это очень распространенное растение, мы, порой, его просто не замечаем. Горец птичий устойчив к вытаптыванию.

В русской народной медицине эту траву применяют в виде отвара, порошка и свежего сока из цветущей травы. Она считается противовоспалительным и мочегонным средством, а также средством, способным регулировать обмен веществ. Поэтому птичий горец рекомендуют применять при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях. Ее можно использовать в смеси с другими травами. Например, при воспалении легких рекомендуется смесь из равных частей травы спорыша, листьев мать-мачехи и цветков черной бузины. Травя спорыша богата витаминами, аскорбиновой кислотой, солями кремниевой кислоты, микроэлементами. В современной медицине трава спорыша применяется в акушерской практике, как кровоостанавливающее и мочегонное средство.

Ведущий: Конечно, говорить о лекарственных растениях можно много. Но давайте взглянем на лекарственные растения с другой стороны. Травяная косметика. Сюда вкладывается несколько иной смысл. Слово косметологу.

Косметолог: Позвольте для начала дать объяснение слову “косметика”.

Слово “косметика” в переводе с греческого “космет” означает “рабыня”, которая украшает тело и лицо женщин древнего Рима. Колыбелью косметики и косметических средств считают Египет, где косметика стала применяться 4000 лет назад. В гробницах древних захоронений были обнаружены сосуды с мазями, различными благовониями и маслами.

Растения, используемые в косметических целях, менее известны, чем лекарственные, однако их свойства и действия на организм человека общеизвестны.

Все косметические средства условно можно разделить на:

- средства для ухода за кожей;
- средства для ухода за зубами и полостью рта;
- средства для ухода за волосами;
- декоративная косметика.

“Человек здоров, пока здоровы его зубы”, - утверждали древние. Следовательно, уже тогда люди стали задумываться о гигиене полости рта. Общеизвестным доступным средством гигиены зубов являются зубные пасты, реже эликсиры.

Делать пасты полностью на травах невозможно, но добавки являются необходимой частью. В числе натуральных добавок используют продукты морских водорослей, плодов, хвои, экстракты ромашки и зверобоя, лаванды и облепихи, витамин В₃ т.д.

В лечебно-профилактические средства по уходу за волосами обязательно вводят экстракты лечебных трав: настои хны, шишек хмеля, листьев крапивы, череды, экстракт плодов перца, цветков ромашки, корней лопуха. В ряд изделий вводятся также натуральные эфирные масла – розовое, гераниевое, лавандовое, розмарина.

Существуют определенные пропорции использования трав и их сочетание с химическими веществами. К разным типам волос применяются и разные средства ухода.

Почти то же самое можно сказать и о других косметических изделиях.

(Косметолог обращает внимание на предметы косметики с выставки, делает их обзор).

Ведущий: Издавна дамы пытались улучшить цвет своего лица, придать ему неповторимый оттенок. Но как это сделать, не навредив коже? Об этом нам расскажет специалист – дерматолог.

Дерматолог: Косметологи утверждают: “ Кожа – зеркало здоровья”. Мы, дерматологи, с этим вполне согласны. Дерматология – наука о коже, ее особенностях строения, болезнях и здоровье.

Только здоровая кожа может выглядеть красивой, поэтому за ее состоянием нужно следить так же, как и за здоровьем всего организма. Конечно, с возрастом, замедляются протекающие в коже процессы, появляются морщины, теряется упругость и эластичность. Некоторым образом поправить ситуацию можно.

В древней Руси гигиенический уход за кожей занимал большое место в культуре русского народа. Раньше после бани для освежения тела делали массажи с мазями, приготовленными на травах, применяли так называемый “холодец” - настой из мяты.

Непременным условием применения косметических средств является знание степени жирности кожи (нормальная, сухая, жирная), а также соблюдения общих правил ухода за ней.

В соответствии с этим необходимо правильно подбирать крема, мази, лосьоны. Большинство этих препаратов содержат экстракты трав. Химический состав растений разнообразен: одни ценятся из-за содержания алкалоидов, другие – глюкозидов, витаминов, дубильных веществ, жиров. Часто в растениях содержится не одно, а целая группа полезных веществ. Именно из-за этих веществ применяют растение в дерматологии и косметологии.

Чаще всего используют для лечения и профилактики заболеваний кожи такие как клубника, цитрусовые, огурец, береза, календула, ромашка, алое, томаты, зверобой, тысячелистник, подорожник.

Ведущий: Спасибо. История использования растений уходит далеко в прошлое. Еще до нашей эры широко использовали лекарственные растения в Юго-Восточной Азии. В книге о травах, датированной 2600 годом до нашей эры, перечислены около 900 видов лекарственных трав с подробным описанием их применения. А что же в России?

Сотрудник ВИЛР: В России лекарственные травы широко стали применяться с XVII века, когда царь Алексей Михайлович приказал снабжать ими не только царский двор, но и армию. В 1654 году в Москве создана первая в России медицинская школа, где готовили лекарей. Растения разводили в аптекарских огородах- садах. По приказу Петра такие “огороды” появились во всех крупных городах при госпиталях.

Большой “аптекарский огород” был создан в 1714 году в Санкт-Петербурге. В 1823 году он преобразован в императорский ботанический сад. В 1930 году сад был передан Академии наук СССР- центру биологической науки в нашей стране. Для изучения лекарственных растений в нашей стране работает наш ВИЛР- Всероссийский институт лекарственных растений. В его ботаническом саду свыше 1500 растений и коллекция постепенно пополняется. В лабораториях ученые тщательно изучают химический состав и лекарственные свойства растений. Одни вещества убивают болезнетворные микроорганизмы, другие обладают болеутоляющими или отхаркивающими свойствами и т. д.

Существуют определенные правила сбора растений, которых необходимо придерживаться, чтобы сохранить лекарственные свойства растений.

Ведущий: Не секрет, что со словом кожа связаны и определенные проблемы, заболевания. Что же нам может рекомендовать специалист-дерматолог?

Дерматолог: Существует множество заболеваний кожи и для их лечения можно воспользоваться некоторыми советами по применению растений.

Например, при воспалении кожи хорошо помогают зверобой, алое, череда, мать-и-мачеха, береза и дубовая кора.

При экземе, дерматите, псориазе помогают облепиха, тысячелистник, чистотел, крапива, каланхоэ. Мозоли лечит чеснок, молочай, ромашка, прополис, картофель.

При ожогах можно воспользоваться облепихой, чаем, эвкалиптом, капустой, подорожником.

От ячменя избавляет календула, а от бородавок – крапива, одуванчик, чеснок.

Об этом можно рассказывать много и долго.

Фармаколог: Существуют и ядовитые растения. Но что мы о них знаем? Белена черная, белладонна обыкновенная, дурман обыкновенный. Эти растения из семейства пасленовые известны как ядовитые.

Все части белены ядовиты, поэтому применение этого растения ограничено. Наружно в качестве болеутоляющего средства применяют беленное масло. Листья белены входят в состав противоастматических сборов.

Препараты из белладонны применяют для лечения дрожательного паралича (болезнь Паркинсона), входят в состав отхаркивающих, успокоительных и желудочных средств.

При бронхиальной астме, язвенной болезни помогают препараты из дурмана. Действие его аналогично препаратам белладонны, но слабее.

Ведущий: Подводя итог всему вышесказанному, хочется, чтобы стало всем понятно насколько важны и ценны для нас, людей, растения. Растения – это не только эстетика, это еще и наше здоровье. Предки передали нам в наследство знания о многих лекарственных растениях, наша задача – не растерять эти знания, приумножить их и передать потомкам.

В заключении хочется обратиться к вам словами поэта

Н. Старшинова:

Нам жить в одной семье,
Нам петь в одном кругу,
Идти в одном строю,
Летать в одном полете...
Давайте сохраним
Ромашку на лугу,
Кувшинку на реке
И клюкву на болоте

ФИТОПРАЗДНИК С КИСЛОРОДНЫМ СЮРПРИЗОМ

Форма проведения: праздник с чаепитием и кислородными коктейлями.

Место проведения: фитобар

Цель: пропаганда здорового образа жизни, пробуждение у учащихся интереса к русским традициям чаепития, пользе фиточаев и кислородных коктейлей.

Задачи:

- познакомить детей с историей и традициями чаепития;
- помочь узнать и применять основы чайного этикета, правила правильного заваривания фиточая;
- показать значение употребления фиточая для сбережения здоровья человека;
- развивать у учащихся интерес к здоровому питанию.

Продолжительность: 30 минут

Организаторы: классный руководитель, учащиеся 7 класса

Участники: учащиеся 7 класса, гости

Оборудование: сценарий, чайная посуда, самовар, выпечка.

Ход мероприятия

1-й ученик: В нашей школе обновление –
Фитоклуб зовет друзей.

Раз в неделю с нетерпением
Мы спешим туда скорей!

2-й ученик: Нас встречает фитопраздник:
Чай из трав, душистый мед,
Укрепляем мы здоровье
В фитоклубе круглый год.

3-й ученик: Липа, зверобой и мята,
Чайный лист, ромашки цвет
Помогают регулярно
Укреплять иммунитет.

1-й ученик: Но не все секреты наши
Мы раскрыли наперед
Нам особенно приятно
Кушать ложкой... кислород!

2-й ученик: Уважаемые гости,
Не толпитесь у дверей,
А пожалуйста скорее
Чай отведать и коктейль.

3-й ученик: Звуки музыки помогут
Вам забыть о суете,
Ароматные напитки
Вознесут Вас к вышине.

Ведущий: Чай – это один из тех немногих напитков, которые прочно вошли в нашу жизнь. Мы пьем чай по утрам, чтобы взбодриться и по вечерам, чтобы расслабиться. Мы греемся чашкой горячего чая в зимнюю стужу и утоляем жажду ледяным чаем в знойное лето. Этот божественный напиток уже давно является частью человеческой жизни, и нет ничего удивительного в том, что о нем в своих произведениях упоминали даже самые знаменитые поэты:

1-й ученик: Глухая тоска без причины
И дум неотвязный угар,
Давай-ка наколем лучины
Раздуем себе самовар!...
За верность старинному чину
За то, чтобы жить не спеша!
Авось, и распарит кручину
Хлебнувшая чаю душа!

А. Блок

Ведущий: немало поговорок и пословиц сложил русский народ о чае:

1-й ученик: – И внакладку, и вприкуску пейте чай, друзья, по-русски.

2-й ученик: – Гостей и близких привечаем мы ароматным сладким чаем.

3-й ученик: – От всех невзгод, от всех болезней Российский чай всегда полезней.

Ведущий: Чай – это богатейшая аптека, чайный лист содержит стимулирующее вещество, полезные для желудка кислоты, эфирные масла, которые создают неповторимый аромат. В свежих листьях чая витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном. Благодаря стольким витаминам, чай оказывает на организм благотворное влияние. Повышает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение. Среди лечебных растений чай занимает одно из самых почетных мест. Обратимся к истории возникновения чая:

“История чая”.

Однажды, 5 тысяч лет назад, китайский император, отдыхая в лесу, приказал согреть воду для питья. Неожиданно поднялся ветер, и в чашку попало несколько чайных листьев. Император выпил напиток и почувствовал себя бодрее. Так зародился обычай пить цветочный и травяной чай (фиточай).

1-й ученик: Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Это одно из древнейших лечебных средств. Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом. Из разных видов чаев составляют фитокомпозиции.

2-й ученик: Фитокомпозиция - это компоненты, из которых приготовлен фиточай. Полезны фиточаи, приготовленные из двух компонентов (например, мяты и ромашки, листьев черной смородины и мяты, листьев земляники и малины), но самые ароматные и вкусные — это фиточаи, состоящие из 4—5 и более компонентов.

Ведущий: В отличие от других форм чаёв, фиточай не содержит кофеина. Фиточаи имеют приятный вкус и пьются с наслаждением. Ваш фиточай может состоять из одного основного ингредиента или это может быть смесь растительных ингредиентов, направленных на достижение конкретной цели, таких как - противостояние простудным заболеваниям, релаксация и снятие стресса и многих других.

3-й ученик: Во-первых, важно отметить, что существует огромное количество фиточаёв, имеющих на рынке - каждый из которых предназначен для оказания конкретного терапевтического или лекарственного эффекта. Однако, существуют самые распространённые полезные свойства и эффекты фиточаев. В основном, фиточаи используют:

- для оказания успокаивающего действия
- для нормализации работы органов сердца
- для желудка и нормализации пищеварения

- для укрепления иммунной системы
- для очищения организма
- для повышения энергетического тонуса организма
- для нормализации состояния нервной системы
- для пополнения организма антиоксидантами
- для профилактики простудных заболеваний
- для стимулирования работы внутренних органов
- для устранения бессонницы

Ведущий: Какие Вы знаете самые распространённые компоненты, входящие в состав фиточаев?

Гости: *высказывают разные версии, перечисляют лекарственные растения и т.д.*

1-й ученик: кроме общеизвестных трав, которые заваривали наши прабабушки, в чай идут самые разнообразные компоненты, обладающие уникальными свойствами:

Перец душистый - помогает успокоить симптомы простуды;

Анис (семена) - средство для нормализации;

Ромашка - известна своими успокаивающими и противовоспалительными свойствами;

Хризантема - уменьшает температуру тела в результате повышенной температуры при простуде. Также, помогает при повреждениях печени и нейтрализует токсины;

Корица - успокаивает и помогает поддерживать здоровое кровообращение и пищеварение;

Женьшень - придаёт энергию и помогает организму оставаться здоровым;

Корень имбиря - отлично подходит для улучшения;

Боярышник - укрепляет сердце и увеличивает приток крови;

Лимонник - повышает антиоксидантную защиту;

Петрушка - мочегонное и помогает при нормализации почечных функций;

Мята перечная - подходит для снятия стресса.

Шиповник - является природным источником витамина С и биофлавоноидов. Рекомендуются при заболеваниях печени, почек, крови, а также является хорошим средством от усталости, простуды и кашля;

Зверобой - обладает антидепрессантным, успокаивающим, спазмолитическим, желчегонным, противомикробным, противовирусным действием.

Ведущий: А сейчас мы проверим, сможете ли Вы различить вкусы фиточаев и определить, из каких трав они были заварены?

Гости: *пробуют представленные образцы чаев и пытаются определить вкус трав, из которых они заварены. Победители получают призы в виде памяток о видах чаев и способах их заваривания.*

Ведущий: Приготовить фиточай очень просто, но требует знание некоторых тонкостей.

2-й ученик: Когда вы завариваете фиточай, используйте чистую холодную воду. Не пользуйтесь алюминиевой посудой, так как это может повлиять на

вкус. Используйте посуду из стекла, чугуна или нержавеющей стали, где это возможно.

После того как вода закипит, добавьте 1 чайную ложку фиточая на стакан воды или следуйте рекомендациям на упаковке фиточая. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. При наличии в составе фиточая трав с сильно выраженными фитонцидными свойствами, аромат может получиться слишком сильным и вкус получится более "лекарственным" чем приятным. Если вы захотите улучшить вкус чая, добавьте мёд и лимонный сок.

Ведущий: просим угощаться чаем. Приятного чаепития!

Гости: *пьют фиточай.*

Ведущий: но это не все сюрпризы, которые мы Вам приготовили. В последнее время возникла мода на кислородные напитки. Наша школа одна из первых внедрила практику употребления кислородных коктейлей. А чем же они полезны?

1-й ученик: Кислородный коктейль - это насыщенный кислородом напиток. Для формирования структуры коктейля используются пищевые пенообразователи — экстракт корня солодки или спум-смеси. Вкус кислородного коктейля полностью зависит от компонентов его основы (фруктово-ягодные соки, сиропы и пр.), сам же кислород вкуса и запаха не имеет. Его едят ложками или пьют через соломинки.

2-й ученик: В ходе клинических исследований, проведенных российскими учеными, было выявлено, что кислородный коктейль как сопутствующий элемент оксигенотерапии может оказывать следующее влияние на организм:

- Уменьшать вредное воздействие окружающей среды на организм человека;
- Снижать утомляемость, способствовать устранению синдрома хронической усталости и гипоксии;
- Улучшать сон;
- Активизировать клеточный метаболизм;
- Улучшать состояние сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и нервной систем организма;
- Стимулировать сердечное и мозговое кровообращение;
- Оптимизировать уровень сахара в крови, повышать гемоглобин;
- Стимулировать работу иммунной системы.

Ведущий: А теперь просим угоститься свежеприготовленным коктейлем с ананасовым вкусом!

Гости: *получают стаканы с коктейлями.*

Ведущий: на этом наш праздник подходит к концу. Пейте фиточай, ешьте кислородные коктейли и будьте здоровы!

Литература и источники информации

1. В.М. Медведев, А.Г. Пономарева, В.Н. Царев Методы эндоэкологической реабилитации с применением фитотерапии малых доз, М., 2008. – 73 с.
2. <http://www.fitochai.ru/>
3. <http://howtocure.ru/698673>