

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»  
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради  
Рівненського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти

від 14 червня 2024 р. № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки  
Рівненської обласної державної  
адміністрації

від 20 червня 2024 р. № 154

Навчальна програма з позашкільної освіти  
соціально-реабілітаційного напрямку  
«Від рослини до людини»

1 рік навчання

м. Рівне-2024

**Автор:**

Лариса ГРИНЕВИЧ, керівник гуртків комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради;

**Рецензенти:**

Владислав ПАПУША Владислав, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти, кандидат психологічних наук Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Валентина БОБРОВСЬКА, методист соціально-реабілітаційного відділу комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Лікарські рослини природної флори належать до відновлювальних природних ресурсів. При науково обґрунтованому використанні та забезпеченні своєчасного відновлення природних ресурсів, вони можуть протягом багатьох років залишатися стабільним джерелом біологічно активної лікарської сировини. Україна відчуває гострий дефіцит у лікарській рослинній сировині, однак площі під цінними лікарськими рослинами залишаються дуже незначними.

Основою використання лікарських рослин є визначення їхніх ресурсів на певній території, дослідження екологічних особливостей видів на рівні популяцій з метою безвиснажливої експлуатації.

Охорона лікарських рослин має бути комплексною, складатись з багатьох взаємопов'язаних заходів і буде ефективною не тільки при раціональному веденні заготівель, але й при введенні лікарських рослин у культуру та застосуванні екологічно безпечних технологій їх вирощування для отримання високих сталих врожаїв відповідної фітосировини, зокрема, на навчально-дослідних земельних ділянках.

На таких підходах розроблена навчальна програма «Від рослини до людини», яка реалізується в гуртку еколого-натуралістичного спрямування закладу позашкільної освіти.

Мета навчальної програми - створення умов для творчої самореалізації вихованців у процесі вивчення, збереження та відтворення флори лікарських рослин.

Основні завдання програми передбачають формування таких компетентностей:

- *пізнавальної*: спрямованої на формування системи сучасних уявлень про живу природу та створення цілісної картини світу; засвоєння знань про природу свого міста чи села, своєї малої Батьківщини, проблем і перспектив свого біорегіону;

- *практичної*: яка передбачає оволодіння уміннями застосовувати отримані знання для пояснення природніх явищ та перетворенні природничих знань, умінь і способів діяльності у стійкі переконання, що забезпечуватимуть успішну взаємодію з природою;

- *творчої*: спрямованої на формування стійкої потреби у самореалізації та духовному самовдосконаленні; розвиток творчих здібностей та умінь, системного та логічного мислення, здатності проявляти творчу ініціативу, а також на здобуття, підвищення й збагачення у вихованців досвіду власної діяльності, здатності генерувати ідеї, висувати гіпотези, розвивати асоціативне мислення, здатності бачити протиріччя та фантазувати, переносити знання та вміння у нові ситуації, формувати незалежність суджень, критичного мислення;

- *комунікативної*: спрямованої на досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, розвиток уміння самостійного пошуку вирішення проблем, здатності застосовувати у конкретному спілкуванні знання мови, навички роботи у групі та мікрогрупі;

- *соціальної*: спрямованої на розвиток у вихованців моральних і духовних якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації та самоорганізації; формування доброзичливості, толерантності, професійного самовизначення, громадянської поведінки, патріотизму, мовної культури.

Завдання:

– надати знання еколого-морфологічних особливостей, збалансованого використання і збереження дикорослих лікарських рослин;

– ознайомити з інноваційними технологіями вирощування лікарських рослин;

– формувати мотивацію до дослідницької діяльності;

– розвивати творчі здібності вихованців;

– формувати екологічну культуру;

– виховувати культуру здорового і безпечного способу життя;

– сприяти професійному самовизначенню.

Навчальна програма початкового рівня і передбачає 1 рік навчання:

1 рік навчання – початковий рівень –144 год. на рік, 4 год. на тиждень.

Навчальна програма розрахована на учнів 5-7 класів закладів загальної середньої освіти. Кількісний склад гуртківців –15 осіб.

Програмою передбачено виявлення та вивчення запасів лікарських рослин, їх використання, збереження, культивування, розширення посівних площ на навчально-дослідних ділянках.

Значне місце в програмі відведено практичним роботам, проведенню екскурсій, написанню рефератів, участі в науково-практичних конференціях, дослідницькій роботі. Залежно від змісту програми педагог може застосовувати різні методи занять (візуальні, аудіальні, кінестетичні і полімодальні) та форми організації занять (навчальні, виїзні, лабораторні, дослідницькі).

Передбачено також широке використання в освітньому процесі активних та інтерактивних форм проведення занять (ділових та рольових ігор, розгляд ситуацій, комп'ютерні) в поєднанні з дослідницькою роботою. Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові заняття, опитування, захист творчої роботи, участь у конкурсах, конференціях, зльотах, виставках, змаганнях, захист дослідницького проекту або формування портфоліо.

Керівник гуртка в установленому порядку може вносити зміни до розподілу навчального часу на вивчення окремих тем програми, враховуючи рівень підготовки, вік, інтереси вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, в якому працюють гуртки.

Програма адаптована до проведення занять в дистанційному форматі.

## Початковий рівень, 1 рік навчання

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	2	4
2.	Зцілення травами	3	5	8
3.	Біологічні особливості та цілющі властивості лікарських рослин	11	21	32
4.	Правильне харчування – запорука здоров'я	9	7	16
5.	Лікувальні властивості кімнатних рослин	6	8	14
6.	Способи використання лікарських рослин	9	9	18
7.	Вирощування лікарських рослин	7	7	14
8.	Основи дослідницької роботи	5	9	14
9.	Колекційна ділянка лікарських рослин «Грядка Айболита»	1	13	14
10.	Технологія заготівлі лікарської сировини	3	5	8
11.	Підсумок	2		
	Разом:	<b>58</b>	<b>86</b>	<b>144</b>

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. Вступ (4 год.)

*Теоретична частина.* Лікарські рослини та їх значення для медицини та ветеринарної практики.

*Практична частина.* Екскурсія екологічною стежкою лікарських рослин.

#### 2. Зцілення травами (8 год.)

*Теоретична частина.* Короткий історичний нарис фітотерапії та її сучасні досягнення.

*Практична частина.* Перегляд відеофільму про роль лікарських рослин. Ознайомлення з лікарськими рослинами осіннього періоду. Заготівля лікарської сировини. Зустріч у фітобарі «Материнка» «Рецепти з бабусиної скрині».

### **3. Біологічні особливості та цілющі властивості лікарських рослин** (32 год.)

*Теоретична частина.* Класифікація, схема опису та принципи визначення лікарських рослин. Лікарські рослини, що підлягають охороні. Червона книга України. Цілющі рослини лісу (дерева, кущі, лікарські трави, гриби, лікарські рослини степу). Цілющі трави луків, та боліт. Отруйні рослини та їх використання з лікувальною метою. Правила безпечної праці при зборі лікарських рослин. Лікарські рослини серед бур'янів.

*Практична частина.* Визначення лікарських рослин на навчально-дослідній земельній ділянці та декоративних лікарських рослин, що підлягають охороні. Робота з визначником. Зберігання лікарських рослин. Виготвлення колекції лікарської сировини. Перегляд відеофільмів про трави луків, боліт, їх лікувальні властивості. Виготвлення композицій, аплікацій з природного матеріалу. Гра «Поле чудес «Рослини степу»». Виготвлення колекції насіння лікарських рослин. Виготвлення буклетів, листівок «Лікарські рослини рідного краю», написання рефератів. Робота з гербарним матеріалом. Екскурсія до парку, саду, для ознайомлення з видовим складом дерев, трав'янистих рослин. Екскурсія до краєзнавчого музею «Лікарські рослини в Червоній книзі». Екскурсія в природу для збору матеріалу.

### **4. Правильне харчування - запорука здоров'я** (16 год.)

*Теоретична частина.* Азбука здорового харчування. Пряно-ароматичні рослини. Продукти бджільництва та їх використання з лікувальною метою. Рослини радіопротекторної дії. Лікарські рослини в українській народній творчості, побуті, обрядах, звичаях. Традиційні та нетрадиційні рекомендації щодо харчування.

*Практична частина.* Приготування тонізуючих напоїв, спецій з лікарськими рослинами. Виготвлення колекції рослин радіопротекторної дії.

Використання рослин для приготування святкового столу і святково оформлення дому. Екскурсія на пасіку.

### **5. Лікувальні властивості кімнатних рослин (14 год.)**

*Теоретична частина.* Кімнатні рослини, які використовуються для лікування. Лікарські рослини субтропіків (цитрусові); інжир, гранат. Вирощування рослин закритого ґрунту, догляд за ними.

*Практична частина.* Догляд за рослинами закритого ґрунту. Виготовлення листівок «Кімнатні лікарі». Заняття подорож «Лікарня на підвіконні». Екскурсія до теплиці.

### **6. Способи використання лікарських рослин (18 год.)**

*Теоретична частина.* Застосування лікарських рослин для лікування зовнішніх і внутрішніх захворювань. Зовнішні лікувальні засоби: компреси, натирання, примочки, припарки, ванни. Лікувальні суміші. Внутрішні припарки, ванни. Внутрішні лікувальні засоби: відвари, настої, настоянки, правила їх приготування. Застосування цілющих чаїв при лікуванні кишково-шлункових захворювань. Рослини, які використовуються при лікуванні дихальних шляхів.

*Практична частина.* Правила накладання компресів, примочок, припарок. Мазі, їх приготування. Приготування і дегустація вітамінних напоїв імунно-стимулюючої дії. Застосування інгаляцій під час захворювань верхніх дихальних шляхів. Екскурсія до фітоаптеки «Ознайомлення з асортиментом лікарських препаратів з рослин».

### **7. Вирощування лікарських рослин (14 год.)**

*Теоретична частина.* Особливості вирощування лікарських рослин (складання сівозміни, внесення добрив, захист від шкідників і хвороб). Ботаніко-біологічна характеристика та агротехніка, вирощування однорічних лікарських рослин. Технологія вирощування дворічних лікарських рослин.



Особливості і агротехніка вирощування багаторічних трав'янистих лікарських рослин.

*Практична частина.* Складання сівозміни. Висівання насіння лікарських рослин в теплиці (лофант анісовидний, м'ята перцева, алтея лікарська). Способи розмноження кімнатних лікарських рослин. Вирощування і догляд за лікарськими рослинами.

## **8. Основи дослідницької роботи (14 год.)**

*Теоретична частина.* Вимоги до польового дослідження. Планування, закладання і проведення дослідів. Тематика дослідів. Формулювання висновків і пропозицій.

*Практична частина.* Закладання дослідів з лікарськими рослинами на навчально-дослідній земельній ділянці. Вивчення документації дослідження (щоденник, польовий журнал, звіт). Фенологічні спостереження, ведення фенологічного зошита. Агротехнічні заходи. Статистична обробка результатів дослідження.

## **9. Колекційна ділянка лікарських рослин «Грядка Айболита» (14 год.)**

*Теоретична частина.* Видовий склад і характеристика лікарських рослин ділянки.

*Практична частина.* Складання картотеки лікарських рослин ділянки. Весняні роботи на колекційній ділянці лікарських рослин. Підготовка ґрунту до висаджування розсади лікарських рослин. Закладання дослідів. Робота з упорядкування ділянки багаторічних лікарських рослин. Екскурсія «Вивчення видового складу лікарських рослин колекційної ділянки».

## **10. Технологія заготівлі лікарської сировини (8 год.)**

*Теоретична частина.* Основні правила збору, сушіння, зберігання лікарської сировини. Особливості і способи сушіння лікарської сировини. Технологія зберігання лікарської сировини. Завдання на літні канікули.

*Практична частина.* Збір лікарської сировини. Складання календаря збору лікарських рослин. Використання різних способів сушіння лікарських рослин. Пакування лікарської сировини. Виготовлення колекції лікарських рослин.

## **11. Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Підведення підсумків роботи гуртка. Завдання на літо.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила техніки безпеки при роботі з лікарськими рослинами та лікарською сировиною;
- основні морфологічні ознаки лікарських рослин;
- біологічні особливості лікарських рослин;
- основні класи діючих хімічних речовин - специфічні агротехнічні прийоми вирощування лікарських рослин;
- алелопатичні особливості лікарських рослин;
- методи інтегрованого захисту лікарських рослин від бур'янів, шкідників і хвороб;
- правила раціонального природокористування;
- рідкісні та ендемічні види місцевої флори;
- отруйні рослини місцевої флори.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- працювати з визначниками місцевої флори;
- працювати з гербарним і колекційним матеріалами;
- визначати за морфологічними ознаками лікарські рослини в природі та в гербаризованому вигляді;
- класифікувати лікарські рослини;
- проводити морфологічний опис рослин;

- вести флористичний зошит;
- визначати запаси окремих видів лікарських рослин;
- визначати лікарську рослинну сировину у цільному вигляді за допомогою визначників;
- застосовувати методи підготовки насіння до сівби.

*Вихованці мають набути досвід:*

- складання сівозмін вирощування лікарських рослин;
- складання технологічних карт;
- вирощування окремих видів лікарських рослин;
- проведення дослідницької роботи;
- розробки й реалізації екологічних проєктів;
- проведення заходів з оздоровлення довкілля та збереження біорізноманіття;
- участі у творчих конкурсах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Білан В. Ю. Високовітамінні профілактичні і лікарські рослини [Текст] / Білан В. Ю., Білан А. В.; Поділ. держ. аграрн. ун-т.-Камянець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2015. 187с.
2. Гарбарець Н. М. Словник наукових і народних назв лікарських рослин України [Текст]: довідник / Н. М. Гарбарець, М. О. Гарбарець.- Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2012. 72с.
3. Драган О. А. Творчі задачі з екології та методика їх розв'язання / Ольга Драган. К.: Шкільний світ, 2009. 104 с.
5. Лікарські рослини (заготівля, застосування) [Текст] / ред.: І. Куштенко [та ін.]- К.: [б.в.], 2010. 72с.
6. Лікарські рослини. Технологія вирощування та використання [Текст]: підручник / В. Г. Біленко [та ін.]; за ред. д-ра біол., проф. Б. Є. Якубенко;

Національний університет біоресурсів і природокористування України.  
Житомир: Рута, 2015.с. 62

7. Лікарські овочеві рослини [Текст] / Г. Ф. Яцук [та ін.] Т.: Навчальна книга.-Богдан, 2012.141с.

9. Мінарченко В. М., Махиня Л. М., Серeda П. І. Медична ботаніка. Підручник / Інститут ботаніки ім. М. Г. Холодного НАН України, Київський медичний університет. К.: Медицина, 2009. 328 с.

10. Офіційні переліки регіонально рідкісних рослин адміністративних територій України (довідкове видання) / Укладачі: докт. біол. наук, проф. Т. Л. Андрієнко, канд. біол. наук М. М. Перегрим. – Київ: Альтерпрес, 2012. 148 с.

11. Повний атлас лікарських рослин. [Текст] / [уклад. І. С. Алексеев]. Донецьк: «Глорія трейд», 2013. 398 с.

12. Порада О. А. Методика формування та ведення колекцій лікарських рослин / УААН. Дослідна станція лікарських рослин Інституту агроєкології. Березоточча, 2007. 50 с.

13. Сафонов М. М. Повний атлас лікарських рослин.Т. : Навчальна книга.-Богдан, 2008. 384с.

14. Червона книга України. Рослинний світ. / Міністерство охорони навколишнього природного середовища України, Інститут ботаніки ім. М. Г. Холодного. К.: Глобалконсалтинг, 2009. 912 с.

15. Програма гуртка «Лікарські рослини», рекомендована Міністерством освіти і науки України (Лист Міністерства освіти і науки України №1/11-6201 від 11. 06. 2018).