



под страшную музыку они ступили через порог. Летучие мыши, пролетая, касались их лиц. Слышался голос того, чье имя нельзя называть. Он пытался утратить наших путников, но они смело двигались вперед. Им пришлось преодолеть водопад, проползти через пещеру, на них набрасывалось стадо обезьян... Смелость хогвартцев была щедро вознаграждена: в конце Тайной комнаты их ожидало Зеркало Иинналеж. Взглянув в него, они увидели самих себя — отважных волшебников (и в то же время очень веселых!), готовых на все ради победы добра!

И вот наступил самый волнующий момент для учащихся «Хогвартса». В Школе

чародейства и волшебства состоялся выпускной. Директор МакГонагалл вручила всем учащимся факультетов дипломы об окончании школы.

Нет ничего приятнее таких вечеров в гостиной «Хогвартса», когда дневная жара уже спала, все окна открыты, а легкий ветерок освежает лица и помогает привести в порядок мысли. Но этот вечер был последним. Волшебники общались, обменивались адресами.

Подведены итоги, закончилась смена в пришкольном лагере, впереди еще два месяца каникул, и все обитатели замка разъехались по домам до следующего года. Виват, «Хогвартс»!!!

Природа дарит нам здоровье

Л.Д. БОБЫЛЕВА,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии педагогического института, Мичуринский государственный аграрный университет, Тамбовская область

О.В. БОБЫЛЕВА,

кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, научно-образовательный центр по разработке технологий эколого-педагогического образования (ТЭКО Центр), Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова

Данное занятие с младшими школьниками целесообразно провести весной. В его организации и проведении может принять участие фармацевт, который познакомит учащихся с различными видами лекарственных растений и их значением для восстановления здоровья. Возможно участие в беседе родителей.

Цель: знакомство с лекарственными растениями своего края; формирование бережного отношения к ним, стремления к рациональному использованию и охране.

Оборудование: презентация «Лекарственные растения»; гербарные образцы; куклы; корзинка; карточки (или открытки) с изображением лекарственных растений; краски или фломастеры; лист ватмана; табличка «Фитобар»; самовар; отвары лекарственных растений.

Ход занятия.

— Чем вас лечит мама, когда вы заболите? (Ответы учащихся.)

Да, мама дает вам таблетки, микстуры и отвары лекарственных трав. Какие вы знаете лекарственные растения? (Ответы учащихся.)

Лекарственные растения называют еще «зеленой аптекой». Почему? (Ответы учащихся.)

Правильно, лекарственные растения помогают нам избавиться от болезней. Особую помощь оказывают они человеку в походе, на даче, на прогулке вдали от дома. Издавна люди стали замечать необычные свойства некоторых растений и использовать их для укрепления своего здоровья. Растительной аптекой пользуются и животные. В природе есть все, что необходимо человеку и животным для здо-



ровья, поэтому ее можно назвать Доктор Природа.

Сегодня мы познакомимся лишь с некоторыми лекарственными растениями. Начнем с тех, которые помогут нам на прогулках в природу. Отгадайте сначала загадку: «Мягок, а не пух, зелен, а не трава». (Мох.)

Кто видел мох — поднимите руки. Где он растет? (Ответы учащихся.)

Меж клюквы и морошки
Жилец лесных болот,
На кочке мох без ножки,
Куда ни глянь, растет.
Он снизу — седоватый,
Повыше — зеленей,
Коль нужно будет ваты,
Нарви его скорей!
На кустиках поляны
Подсушен в летний зной,
Он партизанам раны
Лечил в глуши лесной.

Вс. Рождественский

Мох — это «вата» из нашей походной аптечки.

Демонстрируется гербарный образец мха-сфагнума и слайд с его изображением.

— Мхом-сфагнумом пользовались партизаны в войну, прикладывая его к ранам. Раны быстро заживали.

У вас на столах лежит стопка открыток. Найдите открытку с изображением мха. Покажите ее мне и друг другу. Отложите ее в сторону.

А это растение растет вдоль дорог.

Демонстрируется гербарный образец подорожника и слайд.

— Что это за растение? (Это подорожник.)

Почему оно так называется? (Ответы учащихся.)

Кто знает, в каких случаях нам поможет подорожник? (Ответы учащихся.)

Путника друг — подорожник,
Скромный, невзрачный листок.
Ты на порезанный палец
Влажной заплаткою лег.
Многим из нас невдомек,
Что отыскалось лекарство
Тут же, на тропке, у ног.

Вс. Рождественский

Свежий лист подорожника нужно держать в руках, чтобы появился сок, и приложить к ранке или ожогу. Вскоре они заживут, боль пройдет.

Найдите и покажите открытку с изображением подорожника. Положите ее на открытку с изображением мха. В эту стопку мы будем откладывать открытки с изображением лекарственных растений, о которых уже поговорили.

Вы любите лечиться таблетками? (Ответы учащихся.)

Очень часто они горькие, неприятные. А вы знаете, что есть вкусные лекарства? Их можно съесть целую тарелку! Кто догадался, что это за лекарства? (Предположения учащихся.)

Рассыпает солнце стрелы,
Сосны зажигая.
Что за ягода созрела,
Синяя такая?
На кусточки, под листочки
Кто-то бусы бросил —
Все поляны в синих точках
У зеленых сосен.
Мы чернику собирали
В кузовок, в лукошко...
Только рты с чего-то стали
Черные немножко.

Е. Трутнева

Узнали? Летом в лесах созревает вкусная ягода — черника.

Демонстрируется гербарный образец черники и слайд.

— Черника красит язык и зубы в черный цвет. Употребление ягод черники укрепляет нервную систему. Применяют их и при болезнях желудка, ревматизме, малокровии. Черника восстанавливает у людей зрение. Листья черники добавляют в чай. Ягода эта не только полезная, но и капризная: никак не хочет расти на грядках. Растет очень медленно, только в лесу, поэтому там, где вы собираете чернику, не повредите кустик, научите этому и других, ведь растет черника более ста лет. Кто пробовал чернику? Какая она на вкус? (Ответы учащихся.)

Найдите открытку с изображением черники.

Кто собирал летом такие ягоды?



Демонстрируется гербарный образец земляники и слайд.

— Что это за ягода? (Земляника.)

Где она растет? (Ответы учащихся.)

На прогалинке лесной
Земляничка под сосной.
Земляничка-невеличка
Хорошо цвела весной.
На нее садились пчелы,
Майский жук летал над ней.
У нее сосед веселый —
Родничок среди камней.
Солнце грело много дней
Пышный кустик у камней,
Становилась земляничка
Все пригожей да крупней.
Покраснела каждым боком,
Налилась душистым соком.

Е. Трутнева

Земляника не только вкусная, но и очень полезная ягода. Ее применяют при простудных заболеваниях. Очень полезны земляничное варенье и чай, заваренный с листьями земляники.

Найдите открытку с изображением земляники.

Полезна для здоровья и другая лесная ягода.

Демонстрируется гербарный образец ежевики и слайд.

— Как она называется? (Ежевика.)

Что вы знаете об этой ягоде? (Ответы учащихся.)

Кто из вас ел ежевику? Какая она на вкус? (Ответы учащихся.)

В ежевике очень много витаминов, а варенье из нее подарит радость в зимнее время.

Найдите открытку с этой ягодой.

Еще есть душистая и сладкая лесная ягода, которую очень приятно съесть не только больному, но и здоровому человеку.

Демонстрируется гербарный образец малины и слайд.

— Как она называется? (Малина.)

Найдите и покажите открытку с малиной.

Поднимите руки, кто из вас пробовал малину. А где вы лакомились этой ягодой? (Ответы учащихся.)

Правильно, в лесу или на даче, где растет садовая малина.

При каких заболеваниях применяют малину? (Ответы учащихся.)

При ангине, простуде детям зимой дают чай с малиновым вареньем, а летом полезно есть живые ароматные ягоды. Заваривая чай, можно добавить веточки и листья малины. Они тоже обладают целебными свойствами.

Кто из животных любит в лесу лакомиться малиной? (Медведь, муравьи.)

А эта ягода растет в лесу на болотах.

Демонстрируется гербарный образец клюквы и слайд.

— Кто знает, что это за ягода? (Клюква.)

Клюква очень быстро восстанавливает силы после болезни. Ее собирают только взрослые, очень осторожно наступая на кочки болот в знакомом месте. Кто из вас пробовал клюкву? Какой у нее вкус? (Ответы учащихся.)

Найдите открытку с изображением клюквы.

Несмотря на свой кислый вкус, эта ягода полезна во всех видах. Из нее делают целебные напитки: компоты, морсы. У нас сегодня будет возможность попробовать эти полезные напитки. Едят и живые ягоды клюквы с медом и сахаром.

Среди лекарственных растений есть настоящие кладовые витаминов. Их употребление быстро восстанавливает силы человека. Например, это хорошо всем знакомое растение.

Демонстрируется гербарный образец одуванчика и слайд.

— Узнали? Конечно, это одуванчик. Найдите открытку с изображением одуванчика и опишите это растение. (Ответы учащихся.)

Уронило солнце лучик золотой.

Вырос одуванчик первый, молодой.

У него чудесный золотистый цвет,

Он большого солнца маленький привет.

О. Высотская

Из листьев молодого одуванчика делают очень полезный салат, а из соцветий даже варят вкусное варенье. Но пройдет немного времени — и золотого одуванчика не узнать.

Золотой и молодой

За неделю стал седой,

А денечка через два



Облысела голова.
Спрячу-ка в карманчик
Бывший одуванчик.

Дальше пойдет речь об этом лекарственном растении.

Демонстрируется гербарный образец крапивы и слайд.

— Как оно называется? (Крапива).

Найдите открытку с изображением крапивы. Кто из вас уже встречался с этим растением в природе? Где это происходило? Что вы можете рассказать о крапиве? (Высказывания учащихся.)

Об этом свойстве крапивы говорится в загадках: «Растет зеленый кустик, дотронешься — укусит», «Не огонь, а жжется».

Крапива содержит так много витаминов, что щи, сваренные из ее листьев, придают человеку силы и бодрость. Люди спасались от недостатков витаминов щами из крапивы в трудные годы войны.

Найдите открытку с изображением шиповника.

Демонстрируется гербарный образец шиповника и слайд.

— Много лекарств изготавливают из шиповника. Эти лекарства применяются при лечении почек, печени, желудка. А вот сироп из шиповника помогает детям лечиться от кашля. В шиповнике содержится очень много витамина С.

Следующее лекарственное растение — рябина. Найдите открытку. Вы видели, как красиво выглядят осенью гроздья спелой рябины на деревьях?

Демонстрируется гербарный образец рябины и слайд.

— Рябину любят не только люди, но и птицы. В ней не только много витаминов. Она содержит вещества, обеззараживающие и подсушивающие ранки.

Отгадайте загадку: «Белые горошки на зеленой ножке». (Ландыш.)

Что вы можете рассказать об этом растении? (Ответы учащихся.)

Ландыши очень страдают от людей весной из-за своего аромата и красоты.

Демонстрируется гербарный образец ландыша и слайд.

— Цветы ландыша идут на приготовление сердечных капель. Этих цветов на зем-

ле осталось очень мало. Они занесены в Красную книгу растений и являются охраняемыми, поэтому собирать их в букеты не надо, лучше любоваться и фотографировать. Найдите открытку с этим замечательным растением. Посмотрите, открыток осталось совсем немного. Разложите их в ряд.

Сейчас я вам загадаю еще одну загадку. Отгадку не называйте, а покажите открытку с изображением этого растения.

Стоит в поле кудряшка — белая рубашка,
Сердечко золотое. Что это такое?

(Ромашка)

Да, это хорошо всем знакомая ромашка. Демонстрируется гербарный образец ромашки и слайд.

На лугу у той дорожки,
Что бежит к нам прямо в дом,
Рос цветок на длинной ножке —
Белый, с желтеньким глазком.
Я цветок сорвать хотела,
Поднесла к нему ладонь,
А пчела с цветка слетела
И жужжит, жужжит: «Не тронь!»

М. Познанская

— Оказывается, ромашка может вылечить от простуды. Если вдруг начинается кашель и поднимается температура, достаточно приготовить и выпить слегка горьковатый душистый отвар из цветов ромашки, и болезнь отступит.

Есть и другие лекарственные растения, многие из которых мы часто видим на прогулках. Например, облепиха, полынь, мята, душица, липа.

Демонстрируются гербарные образцы растений и слайды. Затем учащиеся находят эти растения на открытках.

Нужно только не лениться,
Нужно только научиться
Находить в лесу растенья —
Те, что для людей полезны, —
И отступят все болезни.

В. Лушка

— Давайте вспомним, о каких лекарственных растениях мы говорили.

Разложите на столе открытки. Я буду называть растения, а вы должны по очереди



в своих парах поднимать соответствующие открытки.

Где же искать эти чудесные растения? Как и когда их нужно собирать? Как хранить и использовать лекарственные растения? Какие части растений являются целебными? Об этом нам сейчас расскажет фармацевт — специалист, который знает все лекарства и лекарственные растения.

Фармацевт в своем сообщении раскрывает поставленные выше вопросы, более подробно останавливаясь на том, как и какие части растений следует собирать. Он обязательно подчеркивает, что собирать растения можно только со взрослыми, которые хорошо знают правила сбора.

— Сейчас люди изучили химический состав многих лекарственных растений. Некоторые из них разводят на плантациях, например, мяту, женьшень, календулу, зверобой.

По лугам, по старым лесосекам
Пробирался в чаще без дорог,
И собрал мальчишка для аптеки
Разных трав целебных в нужный срок.
Не для денег вовсе, не для славы
Он бродил среди лесов глухих —
Собирали мальчишка эти травы
Как живую воду для больных.

Е. Русаков

Как вы думаете, зачем мальчик собирал эти травы? (Высказывания учащихся.)

Многие школьники вместе со взрослыми по заданию фармацевтов собирают для аптек необходимые растения в указанные специалистами сроки. Мы с вами познакомились с некоторыми лекарственными растениями. Давайте запомним правила сбора лекарственных растений.

Правила сбора лекарственных растений

- Собирать растения необходимо в меру, оставляя часть в природе для размножения.
- Срезать или собирать необходимо только ту часть, которая является целебной. Нельзя выдергивать растения с корнем.
- Собирать необходимо аккуратно, не повреждая корень и стебель.
- Сбор следует производить только в определенное время.

- Незнакомые растения собирать не следует.
- Ягодники нельзя топтать, ломать, надо оставлять часть ягод другим людям и животным.
- Незрелые ягоды собирать не следует.
- Необходимо помнить, что некоторые лекарственные растения ядовиты, поэтому нельзя собирать их без взрослых, а тем более брать в рот красивые ягоды.

Из лекарственных растений готовят разнообразную лечебную продукцию: чаи, настойки, таблетки, мази.

Демонстрируется слайд «Лечебная продукция из лекарственных трав».

— Многие лекарственные растения используются для изготовления косметических средств: лосьонов, кремов, мазей, шампуней.

Демонстрируется слайд «Косметическая продукция из лекарственных трав».

— Каждый человек должен благодарить природу за ее целебные дары и бережно относиться к лекарственным растениям.

Предлагаю игру «Знатоки». Вы должны определить, какое растение изображено на слайде, и назвать ту его часть, которая используется в лечебных целях. Например: ромашка — цветок, подорожник — лист.

Проводится игра. Ее можно усложнить вопросами: «Где растет?», «От каких болезней лечит?».

— Мы уже с вами говорили, что ягодами лакомятся не только люди, но и животные. Давайте немножко подвигаемся, проведем народную игру «У медведя во бору».

Описание игры

Водящий — «медведь». На определенном расстоянии от него на полу разложены карточки с изображением грибов, ягод, лесных фруктов и орехов. Два-три участника направляются к медведю, приговаривая:

У медведя во бору
Сладку ягоду беру.
А медведь не спит,
На меня рычит.

Их задача — успеть выбрать только карточки с изученными растениями до того, как «медведь» начнет по сигналу учителя



их ловить. У пойманного участника «медведь» отбирает карточки и показывает всем участникам игры. Если карточки выбраны неправильно, пойманный участник должен спеть песню или рассказать стихотворение о природе. Не пойманные «медведем» участники показывают свои карточки для контроля учащимся и учителю. Игру можно повторить два-три раза.

— Почему природу называют доктором? Сейчас мы поиграем с вами в «Лесную больницу».

Описание игры

К «доктору» приходят «родители» с заболевшими «детьми» (куклами). «Родители» называют проблему. (Например, «дочка» натерла ногу или поранила руку.) «Доктор» осматривает «ребенка», советует, как его лечить, и «выписывает рецепт» — дает карточку с изображением растения (в данном случае — подорожника), затем рассказывает, как надо его использовать. Прием доктора продолжается, при этом медицинские проблемы меняются (например, «заболело горло», «поднялась температура» и т.п.).

Скоро лето.

Наступили дни целебных трав —
Мяты, иван-чая, зверобоя.

Их в пучки душистые собрав,
Из лесов несу цветы с собою.

Всё целебно: лес, луга, поля,
Подорожник, заросли тимьяна,
Щедрая прекрасная земля,

Словно лекарь, нам врачует раны.

Е. Куклина

— Предлагаю всем вместе создать «Полану здоровья».

Учащиеся на разложенном листе ватмана изображают красками или фломастерами те лекарственные растения, которые им запомнились. Коллективный рисунок прикрепляется на видном месте в классе.

— Приглашаю всех в наш фитобар, где мы восстановим свои силы, отведав дары Доктора Природы. Посмотрите, какие замечательные целебные напитки приготовили ваши мамы.

На столе с табличкой «Фитобар» стоит самовар, отвар шиповника, клюквенный или брусничный морс, малиновый компот, земляничное или ежевичное варенье. Учитель с родителями угощают учащихся.

Эстафета здоровья

Л.А. ДРОНЦЕВА,

учитель начальных классов, школа № 38, г. Калуга

В настоящее время во многих школах в летний период организуются оздоровительные лагеря (площадки) для школьников. Предлагаем материалы для организации «Эстафеты здоровья», которую можно провести в течение всего лагерного дня. В мероприятии участвуют учителя (или вожатые), медицинский работник, школьный повар.

Утром детям почтальон приносит письмо от Айболита: «Дорогие ребята! Очень беспокоюсь о вашем здоровье. Хочу, чтобы вы росли здоровыми, сильными, крепкими. А что для этого надо знать и что надо делать? Предлагаю совершить путешествие, в ходе которого вы узнаете, как укрепить свое здоровье. Посылаю вам марш-

рутный лист. Вы должны пройти все станции этого маршрута. Желаю удачи! Ваш Айболит».

Маршрутный лист:

Чистюлькино (медицинский кабинет) — Крепышкино — Зарядкино (спортивный зал) — Задачкино — Витаминная (столовая) — Лесная (парк, сквер) — Олимпийская — Экзаменационная.

Станция Чистюлькино.

— Здесь живут люди, которые заботятся о чистоте и порядке. Как надо заботиться о чистоте тела? О чистоте одежды? Расскажите.

Отгадайте загадки о предметах, которые помогают нам быть чистыми, опрятными, аккуратными.