Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ГОЛОВКО

" 27 " червня 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Корисні рослини та фітооздоровлення

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність 014 Середня освіта
(шифр і назва)

предметна спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва)

освітня програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва)

вид дисципліни за вибором
(обов'язкова / за вибором)

факультет біологічний

2022/2023 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«24» червня 2022 року, протокол № 5

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. біол. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Олена КОНОВАЛОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «9» червня 2022 року, № 8

В.о. завідувача кафедри _____ Олена КОНОВАЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми _____ Наталія САМОЙЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від "21" червня 2022 року №9

Голова науково-методичної комісії _____ Віра МАРТИНЕНКО
(підпис)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни “Корисні рослини та фітооздоровлення” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки
першого бакалаврського рівня вищої освіти
спеціальності 014 «Середня освіта»
предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров’я людини)

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни формування у студентів цілісного уявлення про можливості, форми і методи сучасного фітооздоровлення

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути наступні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК2. Знання та розуміння предметної області (біології та основ здоров’я) та області професійної діяльності в обсязі, достатньому для самостійної роботи за фахом, вміння використовувати ці знання на практиці: належне використання біологічної та здоров’язбережувальної термінології та номенклатури в освітньому процесі, ефективно і вільно передавати ідеї, принципи і теорії в галузі біології та здоров’я людини, уміння формувати наукове мислення, доносити знання до нефахівців.

ЗК8. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу, здатність генерувати нові ідеї (креативність), застосовувати знання у практичних ситуаціях, оцінювати та забезпечувати якість виконаних робіт, планувати та управляти часом, здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК8. Сучасні уявлення про біорізноманіття, біологічні, екологічні, а також господарсько-корисні та небезпечні властивості рослин і тварин України, вплив на здоров’я екологічних факторів.

ФК17. Вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров’я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров’язбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі закладів середньої освіти.

ФК18. Здатність застосовувати валеологічні методи оцінки і моніторингу стану здоров’я людини, уміння складати харчовий раціон із урахуванням реальних можливостей і користі для здоров'я, обізнаність щодо методів визначення й збереження високої якості харчових продуктів.

Мета навчального курсу:

1. Надати розуміння місця і ролі фітооздоровлення в роботі вчителя біології та основ здоров’я
2. Надати знання щодо можливостей інтеграції траволікування до оздоровчих програм.
3. Навчити методам, які використовуються у фітооздоровленні.
4. Навчити прийомам складанні раціональних фітокомпозицій
5. Навчити правилам збору, заготівлі лікарських рослин

6. Навчити методам приготування лікарських форм з рослинної сировини

1.3. Кількість кредитів 3

1.4. Загальна кількість годин 90

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Обов'язкова /**за вибором**	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	2-й
Семестр	
3-й	3-й
Лекції	
32 год.	4 год.
Практичні, семінарські заняття	
16 год.	год.
Лабораторні заняття	
год.	4 год.
Самостійна робота	
42 год.	82 год.
Індивідуальні завдання	
0 год.	

1.6. Заплановані результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати наступні результати:

Програмні результати (ПРН) навчання

ПРН 10. Вміє комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення, самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини

ПРН 19. Застосовує базові знання з медико-біологічних дисциплін з метою розкриття норми та адаптації до фізичних навантажень, негативного впливу довкілля на здоров'я людини, пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; гігієнічні особливості занять руховою активністю людей різних вікових груп.

ПРН 22. Створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язбережувальні технології, описує джерела та етапи розвитку, теорії і технології, принципи, засоби та методи, методологічні та педагогічні основи і форми організації занять здоров'язбережувальної спрямованості.

Студент повинен вміти:

Вміє комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення, самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини

Застосовує базові знання з медико-біологічних дисциплін з метою розкриття норми та адаптації до фізичних навантажень, негативного впливу довкілля на здоров'я людини,

пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; гігієнічні особливості занять руховою активністю людей різних вікових груп.

Створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язбережувальні технології, описує джерела та етапи розвитку, теорії і технології, принципи, засоби та методи, методологічні та педагогічні основи і форми організації занять здоров'язбережувальної спрямованості.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальна фітопрофілактика

Тема 1.Корисні рослини та їхнє застосування людиною

Вступна лекція. Роль та значення траволікування, поняття про лікарські рослини. Значення і методи траволікування в народній, традиційній та офіційній медицині. Траволікування в традиціях лікування українського народу. Інтеграція народного і традиційного траволікувань з сучасною науковою медициною. Дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі лікарських росин. Загальні і основні принципи фітопрофілактики — системність, етапність, комплексність, індивідуальний підхід, врахування біологічних ритмів хворого. Методи траволікування гострих та хронічних захворювань. Тривалість траволікування в залежності від стану людини. Особливості фітопрофілактики у дітей та осіб похилого віку. Найважливіші механізми біологічної дії на організм і патологічний процес засобів фітооздоровлення.

Значення рослинних продуктів в організації раціонального харчування. Біологічно активні компоненти харчових продуктів. Фітодієтика та фітодієтична терапія. Вітамінні чаї та напої. Значення рослинних продуктів у дієтичному харчуванні і профілактиці захворювань.

Фітокосметика. Рослини та лікарські форми в фітокосметології та дерматології.

Тема 2.Характеристика лікарських рослин.

Місця природного розповсюдження. лікарських рослин Номенклатура лікарської сировини рослинного походження. Методи ідентифікації рослин. Визначення рослинної лікарської сировини. Правила збору та заготівлі лікарських рослин. Культивування лікарських рослин. Рослини з отруйними та токсичними властивостями. Рідкісні та зникаючі рослини. Рослини, занесені до Червоної книги.

Місце нутрієнтів рослинного походження в метаболізмі. Значення вітамінів, рослинних ферментів, амінокислот, мікроелементів, біофлавоноїдів та інших біологічно-активних речовин в організмі. Роль біологічно активних чинників рослинного походження в забезпеченні гомеостазу організму. Вплив адаптогенів рослинного походження на адаптивні реакції організму. Класифікація та характеристика основних біологічно активних речовин первинного і вторинного синтезу: полісахаридів, рослинних ферментів, органічних кислот, вітамінів, біофлавоноїдів, дубильних речовин, гіркот, сапонінів, антрагликозидів, антибіотиків, вітамінів, мікроелементів. Їх значення у формуванні ефектів рослинних отрут: алкалодіїв, кумаринів, серцевих гликозидів. Обмеження в застосуванні рослин зі вказаним типом дії. Правила попередження отруєнь рослинною сировиною.

Тема 3. Основні лікарські форми з рослинної сировини.

Роль хімічного складу рослин у визначенні структури фітокомпозицій заданої фармакологічної дії. Поняття про дози водних і спиртових витяжок рослин. Дози в педіатричній та геріатричній практиці.

Основні лікарські форми із рослин: тверді, м'які, рідкі − водні та спиртові витяжки, концентрати, сиропи, ліофілізати, гранули, таблетки, порошки, масті. Правила виготовлення та використання настоянок, відварів, чаїв, лікувальних ванн в стаціонарних, амбулаторно-поліклінічних, санаторно-курортних установах, а також в домашніх умовах. Рослинна лікарська сировина та фітозасоби для інгаляцій. Поняття про ароматерапію, аерозольфітотерапію, бальнеофітотерпію, фітодизайн, фітодієтетику.

Розділ 2. Спеціальна фітопрофілактика

Тема 4.Фітотерапія в комплексному лікуванні функціональних захворювань нервової системи, захворювань верхніх дихальних шляхів та бронхолегеневої системи, захворювань серцево-судинної системи.

Лікарські рослини з тонізуючими, психостимулюючими, адаптогенними, седативними властивостями та їх застосування в лікуванні неврозів. Лікарські рослини в комплексному лікуванні гострих і хронічних запальних захворювань периферійної нервової системи (неврити, радикуліт). Використання траволікування, ароматичних ванн в лікуванні ушкоджень периферійних нервів та в реабілітації мозкового інсульту.

Основні групи лікарських рослин за їх терапевтичним впливом на дихальні шляхи: протизапальні, жарознижуючі, потогінні, спазмо- та бронхолітичні, антисептичні, протиалергічні, відхаркувальні, пом'якшувальні, адаптогени. Методи аерофітотерапії, інгаляційної аерозоль фітотерапії в комплексному лікуванні захворювань та хвороб верхніх дихальних шляхів (тонзиліт, фарингіт, ларингіт, трахеїт, риніт, бронхіт). Методи та засоби фітотерапії в комплексному лікуванні пневмоній в залежності від стадії запального процесу. Фітотерапія хронічних неспецифічних захворювань легень та бронхіальної системи.

Характеристика лікарських рослин кардіотропної дії. Фітотерапія в комплексному лікуванні гіпертонічної хвороби. Фітотерапія ішемічної хвороби серця та атеросклерозу. Роль рослинних засобів у попередженні прогресування атеросклерозу. Траволікування хронічної ішемічної хвороби серця. Місце фітотерапії в реабілітаційному лікуванні інфаркту міокарду та нестабільних форм стенокардії. Застосування рослинних засобів у хворих з хронічною недостатністю кровообігу.

Тема 5. Фітотерапія захворювань органів травлення, захворювань органів сечовидільної системи, ендокринних захворювань та порушень обміну речовин.

Властивості рослин за типом їх травлення. Властивості рослин за типом їх дії на органи травлення: антимікробна, болетамувальна, в'яжуча, жовчогінна, обволікаюча, протизапальна та регенеративна, послаблююча, спазмолітична, проносна. Застосування фітотерапії у лікуванні запальних процесів ротової порожнини. Фітотерапія стоматитів. Рослинні засоби в комплексному лікуванні хронічного гастриту та виразкової хвороби шлунку. Фітодієтика при виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки. Використання рослинних соків у лікуванні виразкової хвороби. Фітотерапія в комплексному лікуванні дискинезій жовчного міхура, хронічних холециститів, жовчокам'яної хвороби. Фітотерапія в комплексному лікуванні коліту, дискинезій кишечнику, дисбактеріозу. Особливості застосування фітотерапії захворювань органів травлення у дітей і осіб похилого віку. Фітолікування гельмінтозів. Фітотерапія геморою Траволікування захворювань органів травлення в санаторно-курортних умовах.

Лікарські рослини з антисептичною, протизапальною, сечогінною, спазмолітичною, уролітичною, гіпоазотемічною дією і їх застосування при захворюванні нирок, сечових шляхів. Особливості застосування фітотерапії при гострих нефритах. Етапність фітотерапії при хронічних нефритах. Траволікування пієлонефритів, циститів. Використання фітотерапевтичних засобів у комплексному лікуванні простатиту, уретриту. Лікарські рослини у лікуванні аденоми простати.

Траволікування цукрового діабету. Фітодієтетика при цукровому діабеті. Траволікування захворювань щитовидної залози, клімактеричного синдрому, ожиріння, імпотенції, гіпогалактії. Лікарські рослини з гіпоглікемічною, тиреотропною, адаптогенною, седативною активністю і застосування їх при захворюваннях ендокринної системи.

Тема 6.Фітотерапія захворювань опірно-рухового апарату, при захворюваннях шкіри, алергії, фітодієтетикиа при забруднені довкілля радіоактивними нуклідами.

Фітотерапія ревматичного поліартриту, ревматоїдного поліартриту, остеоартрозу, подагри. Методи комплексного внутрішнього і зовнішнього застосування

фітотерапевтичних засобів у фітолікуванні гострих і хронічних захворювань суглобового апарату. Роль і методика застосування бальнеофітотерапії у лікуванні хронічних хвороб суглобів.

Лікарська фітокосметика. Траволікування жирної та сухої себореї, псоріазу, паразитарних захворювань та алергічних дерматитів. Використання бальнеофітотерапії у лікуванні діатезів у дітей. Догляд за здоровою шкірою за допомогою рослинних засобів. Використання лікарських рослин, фруктів, овочів, рослинних соків у догляді за шкірою та волоссям. Косметичний догляд за шкірою. Використання трав у формі масок, кремів, ароматичних, парових ванн.

Загальні відомості про рослини з адаптогенною та радіопротекторною дією. Особливості фітодієтетики при забруднені довкілля радіоактивними нуклідами.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Загальна фітопрофілактика												
Тема 1. Корисні рослини та їхнє застосування людиною	10	4			6	6	10	1				9
Тема 2. Характеристика лікарських рослин	15	6			9	18	15	1				14
Тема 3. Основні лікарські форми з рослинної сировини.	20	4	10		6	18	20		2			18
Разом за розділом 1	45	14	10		21	34	45	2	2			41
Розділ 2. Спеціальна фітопрофілактика												
Тема 4. Фітотерапія в комплексному лікуванні функціональних захворювань нервової системи, захворювань верхніх дихальних шляхів та бронхолегеневої системи, захворювань серцево-судинної системи.	15	6	2		7		15	1	1			13
Тема 5. Фітотерапія захворювань органів травлення, захворювань органів сечовидільної системи, ендокринних захворювань та порушень обміну речовин.	15	6	2		7		15	1				13

Тема 6. Фітотерапія захворювань опірно-рухового апарату, при захворюваннях шкіри, алергії, фітодієтетикиа при забруднені довкілля радіоактивними нуклідами	15	6	2		7	12	15		1			13
Разом за розділом2	45	18	6	10	21	52	45	2	2			41
Усього годин	90	32	16	42		94	90	4	4			82

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика і техніка подрібнення лікарської рослинної сировини. Методика і техніка виготовлення настоїв, відварів, мацератів,	2
2	Методика і техніка виготовлення настоянок	2
3	Методика і техніка виготовлення сиропів.	2
4	Методика і техніка підготовки лікувальної ванни із екстрактами лікарських рослин. Методика і техніка застосування лікарських рослин для полоскань та інгаляцій. Приготування лікувальних клізм із екстрактом лікарських рослин.	2
5	Методика виготовлення лікарських форм із рослин для зовнішнього застосування (мазі, присипки, лініменти) та способи їх застосування.	2
6	Поняття про офіцінальні і неофіцінальні лікарські рослини і збори. Основні методи формування фітокомпозицій. Прогнозування дії збору лікарських рослин	2
7	Фітокомпозиції, що застосовуються оздоровленні дітей шкільного віку.	2
8	Складання ароматерапевтичних композицій	2
	Разом	16

5. Завдання для самостійної робота

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Траволікування в традиціях лікування українського народу. Конспект	3
2	Дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі лікарських росин. Виписки	3
3	Флористико-систематичні дані про лікарські рослини	3
4	Культивування лікарських рослин. Конспект	4
5	Значення вітамінів, рослинних ферментів, амінокислот, біофлавоноїдів та інших біологічно-активних речовин в організмі.	2
6	Рослини як носії мікроелементів. Значення мікроелементів в життєдіяльності людини та патологічні процеси, пов’язані з дефіцитом мікроелементів. Конспект	2
7	Поняття про ароматерапію, аерозольфітотерапію, бальнеофітотерпію, фітодизайн, фітодієтетику. Повідомлення	2

8	Біологічно активні компоненти харчових продуктів. Конспект	2
9	Фітотерапія в комплексному лікуванні функціональних захворювань нервової системи. Повідомлення конспект	2
10	Фітотерапія в комплексному лікуванні захворювань верхніх дихальних шляхів та бронхолегеневої системи. Повідомлення конспект	3
11	Фітотерапія захворювань серцево-судинної системи. Повідомлення конспект	3
12	Фітотерапія захворювань органів травлення. Повідомлення конспект	3
13	Фітотерапія захворювань органів сечовидільної системи. Повідомлення конспект	2
14	Фітотерапія ендокринних захворювань та порушень обміну речовин Повідомлення конспект	2
15	Фітотерапія захворювань опірно-рухового апарату. Повідомлення конспект	2
16	Фітотерапія при захворюваннях шкіри, алергії. Повідомлення конспект	2
17	Фітодієтетика при забруднені довкілля радіоактивними нуклідами. Повідомлення конспект	2
	Разом	42

6. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

7. Методи навчання

1. Словесні методи (джерело- усне або друковане слово): лекція, пояснення, бесіда, дискусія; робота з навчальною і науковою літературою; самостійна робота.
2.Методи спостереження: методи ілюстрацій, методи демонстрацій.
3. Практичні методи (здобувачі освіти отримують знання і відпрацьовують уміння і навички під час виконання практичних дій): вправи; творчі робота; лабораторні роботи; практичні заняття.
4.Методи проблемного навчання: викладання з елементами проблемності; проблемні лекції; розв'язок проблеми під час діалогу; евристичний або пошуковий метод; дослідницький метод.

8. Методи контролю

Поточний контроль, контрольна робота, лабораторний журнал, флористичний альбом, аналітичний довідник засобів фітооздоровлення, повідомлення або конспект, підсумкова робота: залік.

9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання							Залік	Сумма
Розділ 1			Розділ 2			Разом		
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6			
10	10	10	10	10	10	60	40	100

Т1, Т2 ... – теми розділів.

Критерії оцінювання роботи студентів під час вивчення курсу

Вид навчальної роботи	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів
Розділ 1. Загальна фітопрофілактика		
Виконання завдань лабораторних робіт до розділу 1.	12	6
Виконання завдань для самостійної роботи до розділу 1.	8	4
Тест 1. Різноманіття корисних рослин.	5	2
Разом за розділ 1	**25**	**12**
Розділ 2. Спеціальна фітопрофілактика		
Виконання завдань лабораторних робіт до розділу 2.	12	6
Виконання завдань для самостійної роботи до розділу 2.	8	4
Тест 2. Фітотерапевтичні властивості лікарських рослин.	5	2
Практичне завдання до розділу 2.	10	6
Разом за розділ 2	**35**	**20**
Залікова робота	**40**	**20**
Разом за курс	**100**	**50**

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	зараховано
70-89	

50-69	
1-49	не зараховано

10. Рекомендована література

Основна література

1. Ковальов В. М., Павлій О. І., Ісакова Т. І. Фармакогнозія з основами біхохімії рослин. – Харків : вид-во НФаУ, МТК-книга, 2004. – 704 с.
2. Коновалова О. О. Ботаніка та фітовалеологія. Методичний посібник для проведення лабораторних робіт. – Х., 2005. – 76 с.
3. Чекман І. С. Клінічна фітотерапія. – К.: Вид-во А.С.К., 2003. – 552 с.
4. Якубенко Б. Є., Біленко В. Г., Лікар Я-К,. О., Лушпа В. І. Лікарські рослини: технологія вирощувнння та використання. – К.: Ліра-К, 2020. – 506 с.

Допоміжна література

1. Мамчур Ф.І. Довідник з фітотерапії. – К.: Здоров'я, 1986. — 280 с.
2. Мамчур Ф.І., Гладун Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. К.: Урожай. — 1993. — 128 с.

11. Посиланная на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Електронні довідники: Falcson-Technology «Лікарські рослини», 2004
2. Master soft «Велика енциклопедія лікарських рослин», 2005.
3. Дистанційний курсі «Корисні рослини та фіто оздоровлення», режим доступу: https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=3950

12. Особливості навчання за денною формою в умовах дії обставин непоборної сили

В умовах дії форс-мажорних обмежень освітній процес в університеті здійснюється відповідно до наказів/ розпоряджень ректора/ проректора або за змішаною формою навчання або повністю дистанційно в синхронному режимі. Складання підсумкового семестрового контролю: в разі запровадження жорстких обмежень з забороною відвідування ЗВО студентам денної форми навчання надається можливість скласти екзамен в тестовій формі дистанційно на платформі Moodle в дистанційному курсі «Корисні рослини та фіто оздоровлення», режим доступу: https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=3950.