

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КРАСИЛІВСЬКИЙ БУДИНОК ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
з позашкільної освіти**

**ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ**

*ПОЧАТКОВИЙ, ОСНОВНИЙ ТА ВИЩИЙ РІВНІ*

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ 2014**

**УДК 374**

*Схвалено Науково-методичною комісією з позашкільної освіти  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України від 18 грудня 2013 року, протокол № 3*

**Укладачі**

- Поліщук Т. І.,** керівник гуртка Красилівського районного Будинку творчості дітей та юнацтва Хмельницької області;  
**Ребрина А. А.,** доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук;  
**Поліщук Н. В.,** в.о. начальника відділу освіти Теофіпольської районної державної адміністрації області

**Рецензенти**

- Майструк М. І.,** доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету, кандидат медичних наук.  
**Зотова О. В.,** методист-експерт Хмельницького обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді.  
**Коломоєць Г. А.,** науковий співробітник відділу інноваційних і інформаційних технологій відділення стратегії розвитку освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України.

Лікарські рослини : навчальна програма з позашкільної освіти / Укл. Т. І. Поліщук, А. А. Ребрина, Н. В. Поліщук. – Хмельницький, 2014. – 24 с.

Представлена навчальна програма з позашкільної освіти «Лікарські рослини», яка розкриває зміст формування компетентностей особистості у процесі вивчення лікарських рослин рідного краю, їх використання та формування здорового способу життя вихованців у творчих об'єднаннях початкового, основного та вищого рівнів навчання позашкільних навчальних закладів.

Видання розраховано на педагогів позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів, викладачів та студентів вищих педагогічних навчальних закладів, слухачів інститутів післядипломної педагогічної освіти та всіх спеціалістів, які займаються питаннями позашкільної освіти.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма «Лікарські рослини» спрямована на вивчення вихованцями лікарських рослин рідного краю, їх застосування й формування здорового способу життя.

Програма гуртка лікарських рослин розрахована на роботу з вихованцями середнього і старшого шкільного віку від 12 років.

Кількісний склад навчальної групи – 12–15 вихованців.

Мета програми – формування компетентностей вихованців у процесі вивчення лікарських рослин.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

- пізнавальних – засвоєння початкових знань, понять про лікарські рослини, оздоровлення організму; формування й розв’язання пізнавальних задач; засвоєння вихованцями наукових понять, що стосуються умов існування рослин в природному середовищі; знань основних видів роботи з визначниками та ключами, веденню особистих спостережень за рослинами в природних умовах;

- практичних – оволодіння прийомами збору лікарської рослинної сировини різних морфологічних груп, заготівлі, сушіння та зберігання рослин; опанування навичками вирощування лікарських рослин на навчально-дослідних земельних ділянках; проведення досліджень і фенологічних спостережень; уміннями вести польові щоденники рослин;

- творчих – розвиток творчих здібностей вихованців у процесі вивчення флори України, розроблення й реалізації екологічних проектів, проведення творчих конкурсів; підготовка вихованців до участі в науково-практичних конференціях, участь у науково-дослідницьких проектах МАН, екологічних маршрутах, акціях.

- здоров’яформуючих – створення умов для формування та розвитку професійно-важливих якостей та властивостей шляхом використання засобів професійно-прикладної фізичної культури.

- соціальних – залучення вихованців до здорового способу життя, засвоєння природозберігаючих моделей поведінки, виховання дбайливого ставлення до ресурсів дикорослих лікарських рослин, дотримання принципів біо- та екоетики; професійного самовизначення; усвідомлення вихованцями гуртка необхідності екологічної та природоохоронної діяльності.

Програма передбачає навчання дітей в групах початкового, основного та вищого рівнів протягом п’яти років. Початковий рівень – 2 роки навчання, основний рівень – 2 роки навчання, вищий рівень – 1 рік:

початковий рівень – 1-й рік – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

початковий рівень – 2-й рік – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

основний рівень – 1-й рік – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;

основний рівень – 2-й рік – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;

вищий рівень – 1-й рік – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

Програма розроблена із врахуванням положень Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» та відповідно до Положення про позашкільний навчальний заклад, затверджене Постановою Кабінету

Міністрів України від 06 травня 2001 року № 433 та інших нормативних документів.

Визначення рівня сформованості компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі екопроектів, ігор, вікторин, конкурсів тощо.

Програма сприяє підвищенню інтересу до поглиблення знань з екології, біології, медицини (фіто- та фізіотерапії), косметології, фармації; розвиває уміння і навички з допрофесійної підготовки, сприяє використанню природних засобів оздоровлення, вчить основам збереження власних сил організму, законам здоров'я й основам екологічної освіти; формує вміння та навички роботи з природним матеріалом.

Заплановані теми дають можливість вихованцям вивчати біологічні особливості лікарських рослин, фармакологічну активність, лікувальні властивості, заготівлю лікарських рослин для здачі в пункти прийому лікарської сировини (аптеки, зелені аптеки тощо), збереження та відтворення дикорослих лікарських рослин, а також здобути знання про вплив лікарських рослин на організм людини, забезпечення його вітамінами, мінеральними солями, амінокислотами, що сприятиме нормалізації життєво важливих процесів.

Зміст програми відповідає загальнодидактичним та спеціальним принципам:

- ✓ науковості;
- ✓ доступності;
- ✓ систематичності;
- ✓ послідовності;
- ✓ зв'язку з життям;
- ✓ екологічними особливостями України;
- ✓ безперервного систематичного чергування розумового та рухового навантаження (відпочинку) на організм вихованця.

З огляду на вікові особливості вихованців програмою запропоновано використання різноманітних форм і методичних прийомів подачі матеріалів.

Форми і методи навчання: бесіди, лекції, семінарські заняття, практичні роботи, ситуаційні ігри, вікторини, тематичні вечори, тренінги, екскурсії, ігрові та творчі завдання, науково-практичні конференції, дослідницька робота, експедиції тощо.

Рекомендується проведення виставок, створення буклетів, колажів, відео, оформлення фотоальбомів, розробка маршрутів екологічних стежок.

На заняттях вихованці здобувають знання про особливості і значення певних груп рослин, що допомагає формувати поняття про цілісність природних комплексів, екологічні проблеми в регіоні, про рідкісні та зникаючі види рослин, особливості біоресурсів рідного краю.

Робота гуртка планується таким чином, щоб теоретичний матеріал поєднувався із самостійною роботою над літературою, з написанням рефератів, із практичними завданнями (проведенням фенологічних спостережень, роботою з визначниками рослин, збиранням лікарської сировини, вирощуванням лікарських рослин на навчально-дослідних

земельних ділянках, роботою з природним матеріалом). Під час проведення занять, екскурсій, походів слід приділити особливу увагу дотриманню правил техніки безпеки, відмітити недопустимість збору лікарської сировини в межах міської смуги, дотримуватись принципів раціонального природокористування, охорони рідкісних та зникаючих видів рослин, сприяти відтворенню запасів лікарських рослин.

### Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Разом
1.	Вступ. Значення рослин для життя людей	2	2	4
2.	Під охороною Червоної Книги України	6	10	16
3.	Морфологія, анатомія і функції органів рослин	10	16	26
4.	Різноманітність рослинного світу	14	4	18
5.	Отруйні рослини	6	4	10
6.	Флора нашого дому	12	14	26
7.	Робота на навчально-дослідних ділянках	10	20	30
8.	Підсумкові заняття, масові природоохоронні заходи	-	14	14
	Всього:	61	83	144

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. ВСТУП. ЗНАЧЕННЯ РОСЛИН ДЛЯ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ (4 год.)

Природа – джерело лікарських рослин. Загальні правила з техніки безпеки. Екологічні проблеми людства. Народна медицина та її зв'язок з наукою.

#### 2. ПІД ОХОРОНОЮ ЧЕРВОНОЇ КНИГИ УКРАЇНИ (16 год.)

**Теоретична частина.** Види лікарських рослин, що підлягають охороні на території регіону чи області. Рослини Червоної Книги України. Охорона рідкісних та зникаючих видів рослинних угруповань. Зелена книга України. Збереження біологічного різноманіття. Заповідні території України. Юридична відповідальність за порушення вимог природоохоронного законодавства.

**Практична частина:** виявлення рідкісних для даної місцевості рослин, які занесені до Червоної Книги України; створення фотоальбому лікарських рослин Червоної Книги області чи регіону.

### 3. МОРФОЛОГІЯ, АНАТОМІЯ І ФУНКЦІЇ ОРГАНІВ РОСЛИН (26 год.)

**Теоретична частина.** Особливості будови рослин та її окремих органів. Закономірності їх утворення. Фотосинтез. Дихання та живлення рослин. Розмноження рослин. Зміна рослинної будови в ході індивідуального та історичного розвитку.

**Практична частина:** будова мікроскопа та правила роботи з ним; вивчення під мікроскопом будови клітини, тканин; ознайомлення з гербаріями та натуральними живими наочними об'єктами.

### 4. РІЗНОМАНІТНІСТЬ РОСЛИННОГО СВІТУ (18 год.)

**Теоретична частина.** Основні положення систематики. Рослини. Водорості, їх властивості та використання. Гриби та лишайники. Лікарські властивості зеленого пеніцилу. Бактерії.

Дикорослі та культурні рослини. Розвиток рослинного світу. Роль та значення рослин у природі та житті людини. Елементи географії рослин.

**Практична частина:** визначення пристосувань рослин до життя в природі; складання колекцій плодів і насіння різних рослин; сезонні роботи по догляду за рослинами на навчально-дослідній земельній ділянці; виготовлення відео альбому «Рослини нашої місцевості».

### 5. ОТРУЙНІ РОСЛИНИ (10 год.)

**Теоретична частина.** Характеристики отруйних рослин. Отруйні кімнатні і садові рослини. Правила безпеки і поведінки в природі. Попередження отруєнням і надання першої допомоги при отруєнні.

**Практична частина:** оформлення стендів, буклетів, відеоматеріалів за темою розділу.

### 6. ФЛОРА НАШОГО ДОМУ (26 год.)

**Теоретична частина.** Значення флори для життя людей. Флора нашого дому. Вегетативне розмноження кімнатних рослин. Рослини – «шкідники». Проблеми надмірного озеленення в домі. Хвороби - як наслідок дії алергенів.

**Практична частина:** ознайомлення з куточком природи; вирощування кімнатних рослин; догляд за кімнатними рослинами; декоративне озеленення; фітодизайн.

### 7. РОБОТА НА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИХ ДІЛЯНКАХ (30 год.)

**Теоретична частина.** Шляхи і методи поєднання теоретичного навчання з практикою. Взаємозв'язок розумового, фізичного та трудового виховання. Особливості праці на навчально-дослідній ділянці. Спостереження. Наочність. Навчально-дослідна ділянка і практична робота на ній.

**Практична частина:** організація території навчально-дослідної ділянки, закладання відділів навчально-дослідної ділянки.

## 8. ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ, МАСОВІ ПРИРОДООХОРОННІ ЗАХОДИ (14 год.)

Експерсії за темами: «Рослини лісу», «Рослини луків та водойм»; до природничого музею; ботанічного саду тощо.

Акції: «Чисте джерело», «Зелений патруль», «День здоров'я» тощо.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Початковий рівень  
Перший рік навчання

У вихованців мають сформуватися такі компетентності:

- *пізнавальні* – засвоєння початкових знань (понять, термінів) за темами першого року навчання початкового рівня: значення рослин для людини; основні правила користування мікроскопом; характеристика рослин Червоної Книги України; вимоги природоохоронного законодавства; морфологія, анатомія і функції органів рослин; основні принципи раціонального природокористування; основні положення систематики; характеристика отруйних рослин; проблеми надмірного озеленення в домі; про взаємозв'язок розумового, фізичного та трудового виховання; правила техніки безпеки заняття;

- *практичні* – опанування навичками вирощування та догляду за кімнатними рослинами та рослинами на навчально-дослідних земельних ділянках; виявлення рідкісних для даної місцевості рослин, які занесені до Червоної Книги України; створення фотоальбому лікарських рослин Червоної Книги області чи регіону; користування мікроскопом; збирання колекції плодів і насіння різних рослин;

- *творчі* – розвиток творчих здібностей вихованців у процесі вивчення кімнатних рослин; уміння слухати, чітко висловлювати власні думки;

- *здоров'яформуючі* – створення умов для ведення здорового способу життя;

- *соціальні* – залучення вихованців до вирощування та догляду за рослинами на навчально-дослідних земельних ділянках.

### Початковий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Разом
1.	Вступ. Вплив людини на рослинний світ	4	4	8
2.	Способи використання	4	8	12

	лікарських рослин			
3.	Лікарські рослини як засіб підвищення захисних функцій організму	12	16	28
4.	Основні положення сучасного лікування лікарськими рослинами	6	2	8
5.	Збирання лікарської сировини та її зберігання	12	14	26
6.	Шкідники лікарської сировини	6	6	12
7.	Навчально-дослідні ділянки та робота на них	8	26	34
8.	Підсумкове заняття, масові заходи	-	16	16
	Всього:	52	92	144

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. ВСТУП. ВПЛИВ ЛЮДИНИ НА РОСЛИННИЙ СВІТ (8 год.)

Основні форми впливу людини на рослинний світ. Загальні правила з техніки безпеки. Принципи раціонального природокористування. Відтворення запасів лікарських рослин. Вирощування лікарських рослин на навчально-дослідних ділянках. Види забруднень довкілля, їх джерела та класифікація. Лікарські рослини і екологія. Вплив економічної кризи на потенціал здоров'я людини.

### 2. СПОСОБИ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН (12 год.)

**Теоретична частина.** Рослини – важлива складова системи життєзабезпечення людини. Застосування лікарських рослин для оздоровлення організму. Збори із лікарської рослинної сировини (ЛРС). Технологічні аспекти приготування лікарських форм із ЛРС, таких як: чай, відвар, настій, холодний мацерат в залежності від вмісту біологічно активних сполук. Технологічні особливості, переваги і недоліки. Мазі із ЛРС. Деякі рецепти народної медицини.

**Практична частина:** правила прийому лікувальних ванн з додаванням настоїв та відварів із ЛРС; правила приготування спиртових вилучень із ЛРС; правила накладання припарок, примочок, компресів на основі лікарських форм із лікарської рослинної сировини. Заходи безпеки щодо застосування засобів рослинного походження.

### 3. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЗАХИСНИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ (28 год.)

**Теоретична частина.** Радіостійкість живих організмів. Екологія і радіоактивні ізотопи. Вплив радіації на стан здоров'я людини. Лікарські



рослини – детоксиканти і імуномодулятори: айр болотний, полин звичайний, калина, шипшина, глід, ожина, деревій, полуниця, брусниця, обліпіха та інші, їх терапевтична дія і використання. Вітамінні напої, принципи використання та технологія приготування лікарських форм з рослинної сировини вітамінної дії.

#### 4. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ СУЧАСНОГО ЛІКУВАННЯ ЛІКАРСЬКИМИ РОСЛИНАМИ (8 год.)

**Теоретична частина.** Лікарські рослини народної медицини. Стандартизовані лікарські засоби рослинного походження. Номенклатура лікарських рослинних засобів аптечного асортименту. Переваги оздоровлення організму лікарськими рослинами перед синтезованими лікарськими засобами. Правила безпечного використання лікарських рослинних засобів (ЛРЗ) для оздоровлення організму.

**Практична частина:** правила користування визначником рослин; визначення лікарських рослин; вирощування лікарських рослин у домашніх умовах.

#### 5. ЗБИРАННЯ ЛІКАРСЬКОЇ СИРОВИНИ ТА ЇЇ ЗБЕРІГАННЯ (26 ГОД.)

**Теоретична частина.** Збирання лікарської рослинної сировини. Час заготівлі лікарської рослинної сировини (ЛРС) в залежності від складу біологічно активних речовин та термін її зберігання. Лікарські рослини обмеженого і необмеженого збору. Збирання і зберігання лікарських рослин, що містять сильнодіючі біологічно активні сполуки. Способи сушіння сировини та їх особливості. Правила зберігання висушеної ЛРС.

**Практична частина:** правила збирання лікарської рослинної сировини; складання календаря збирання лікарських рослин; підготовка інвентаря і тари; збирання і оброблення лікарських рослин. Оброблення бруньок, листя, квітів, трав, плодів, насіння, кори, коренів і кореневищ; використання різних способів сушіння лікарської сировини; пакування та пакувальні матеріали лікарської сировини. Опанування навиками по вивченню правил зберігання готових лікарських засобів рослинного походження в аптечних закладах та навиків по збору, сушінню та зберіганню ЛРС на базі заготівельних закладів.

#### 6. ШКІДНИКИ ЛІКАРСЬКОЇ СИРОВИНИ (12 год.)

**Теоретична частина.** Поширення шкідників. Біотичні фактори. Пошкодження лікарської рослинної сировини шкідниками. Типи пошкоджень. Контроль якості лікарської рослинної сировини. Заходи щодо боротьби зі шкідниками. Інсектициди рослинного походження. Природні вороги шкідників.

**Практична частина:** вивчення шкідливих комах саду; вивчення шкідливих комах лісу; ознайомлення зі шкідниками, що живуть у ґрунті; ознайомлення з природними ворогами шкідників лікарської рослинної сировини.

## 7. НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ДІЛЯНКИ ТА РОБОТА НА НИХ (34 год.)

**Теоретична частина.** Основи дослідницької роботи. Основні завдання відтворення лікарських рослин на навчально-дослідній ділянці. Лікарські рослини на навчально-дослідній ділянці. Основи сільськогосподарських робіт. Ґрунти та їх вплив на урожайність лікарських рослин. Органічні добрива. Перегній. Умови утримання лікарських рослин. Особливості агротехніки рослин. Форми і методи занять на навчально-дослідній ділянці. Розширення знань вихованців про лікарські рослини.

**Практична частина:** ознайомлення вихованців з лікарськими рослинами на навчально-дослідній ділянці; дослідницька робота на навчально-дослідних ділянках з метою відтворення лікарських рослин; планування і облік роботи; догляд за рослинами різних відділів навчально-дослідної ділянки.

## 8. ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ. МАСОВІ ЗАХОДИ (16 год.)

Екскурсії в природу за темами: «Природа і людина»; «Дерева, кущі, трави»; «Ознайомлення з культурними рослинами і бур'янами поля»; екскурсії до сільськогосподарського виробництва, аптеки.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Початковий рівень  
Другий рік навчання

У вихованців мають сформуватися такі компетентності:

- *пізнавальні* – засвоєння основних знань (понять, термінів), що стосуються умов існування рослин в природному середовищі: принципи раціонального природокористування; застосування лікарських рослин для оздоровлення організму; принципи використання рослинної сировини вітамінної дії; лікарські рослини народної медицини; правила безпечного використання лікарських рослинних засобів; лікарські рослини обмеженого і необмеженого збору; правила зберігання висушеної лікарської рослинної сировини;

- *практичні* – опанування навичками основ сільськогосподарських робіт; особливостями агротехніки рослин; формами і методами занять на навчально-дослідній ділянці; догляд за рослинами навчально-дослідної ділянки; оволодіння прийомами збору лікарської рослинної сировини різних морфологічних груп, заготівлі, сушіння та зберігання рослин; виконання основних завдань щодо відтворення лікарських рослин;

- *творчі* – розвиток творчих здібностей вихованців у процесі вивчення лікарських рослин: формування й розв'язання пізнавальних задач за темою навчання; виконання дослідницької роботи з метою відтворення лікарських рослин; складання календаря збирання лікарських рослин; користування визначником рослин;

- *здоров'яформиуючі* – мотивація на здоровий спосіб життя;

- *соціальні* – засвоєння природозберігаючих моделей поведінки, здатність до взаємодопомоги.

**Основний рівень, перший рік навчання  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Разом
1.	Вступ. Роль лікарських рослин в охороні здоров'я	6	3	9
2.	Вітаміни в житті людини. Оздоровлення організму соками	15	18	33
3.	Лікувальні властивості винограду	10	20	30
4.	Цитрусові та їх застосування в народній медицині, побуті	9	12	21
5.	Лікувально-профілактичні чаї та їх застосування	12	9	21
6.	Кава. Вплив кави на здоров'я людини	15	15	30
7.	Пряно-ароматичні рослини та їх роль у житті людини	30	24	54
8.	Підсумкові заняття. Масові заходи		18	18
	Всього:	97	119	216

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. ВСТУП. РОЛЬ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН В ОХОРОНІ ЗДОРОВ'Я (9 год.)

День відкритих дверей у гуртку. Роль лікарських рослин в сучасному житті. Загальні правила безпеки на заняттях. Зелена аптека навколо нас.

Ознайомлення вихованців та гостей позашкільного навчального закладу з роботою гуртка. Розподіл доручень.

#### 2. ВІТАМІНИ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ. ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СОКАМИ (33 год.)

**Теоретична частина.** Рослини – джерело вітамінів. Значення плодових і ягідних культур у житті людини. Овочі та фрукти на нашому столі. Лікувальна та оздоровча дія соків, морсів, напоїв, киселів, компотів. Високовітамінні плодові культури у профілактиці та попередженні захворювань (кизил, шипшина, айва, аронія, горобина червона, обліпіха та ін.). Збереження вітамінної групи при кулінарній обробці, та методом швидкого замороження. Особливості вживання соків, принципи сокотерапії. Основні причини зниження рівня вітамінів в організмі.

**Практична частина:** дослідження якості соків; заготівля і сушка фруктів; швидке замороження; правила зберігання.

### 3. ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ВІНОГРАДУ (30 год.)

**Теоретична частина.** Сорти винограду. Агротехніка. Шкідники рослини. Оздоровчі властивості винограду (атеросклероз, ангіна, кашель, бронхіальна астма). Роль мікроелементів та мінеральних солей винограду в лікуванні різних захворювань. Виноградна косметика. Харчова цінність винограду (виноградний мед, оцет, родзинки). Застосування винограду в курортології.

**Практична частина:** вирощування різних сортів винограду на навально-дослідній ділянці; приготування виноградного соку в домашніх умовах під наглядом батьків.

### 4. ЦИТРУСОВІ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ ТА ПОБУТІ (21 год.)

**Теоретична частина.** Цитрусові та їх застосування з метою оздоровлення організму. Цитрусові в народній та офіційній медицині. Вітамінне джерело цитрусових. Використання цитрусових в кулінарії та побуті.

**Практична частина:** вирощування та догляд за цитрусовими у кімнатних умовах.

### 5. ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ЧАЇ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ (21 год.)

**Теоретична частина.** Застосування рослинних чаїв – шлункового, сечогінного, потогінного, грудного, вітамінного, апетитного, заспокійливого. Їх вплив на організм. Вплив зеленого та чорного чаїв на організм. Бактерицидна дія чаїв. З народної скарбнички.

**Практична частина:** правила приготування рослинних чаїв; приготування чаїв різними способами; вплив водяної бані на вилучення біологічно активних сполук із ЛРС при приготуванні чаю; особливості вживання та застосування; правила етикету чаювання; виготовлення листівки-пам'ятки «Застосування чаїв».

### 6. КАВА. ВПЛИВ КАВИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (30 год.)

**Теоретична частина.** Історія кавових зерен. Фізіологічна цінність кавового дерева. Вплив кави різних сортів на організм людини. Виробництво кави: упаковка та маркування. Кавове дерево – декоративна рослина. Кава в косметології. Міфи та легенди про каву.

**Практична частина:** вирощування догляд за кавовим деревом у домашніх умовах; приготування кавових сумішей; етикет приготування кави; виготовлення буклету «Все про каву».

### 7. ПРЯНО-АРОМАТИЧНІ РОСЛИНИ ТА ЇХ РОЛЬ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ (54 год.)

**Теоретична частина.** Бактерицидна дія пряно-ароматичних рослин, їх використання з метою оздоровлення організму. Пряно-ароматичні рослини в офіційній медицині. Ароматичні рослини в кулінарії та парфумерній промисловості. Застосування в народній медицині фенхелю, кропу, петрушки, лаврового листя, майорану, гірчиці білої, перцю гіркового червоного та чорного, куркуми, мускатного горіха, кориці, гвоздики, кореню імбиру, паприки, кардамону, тмину, шавлії, чебрецю, часнику, цибулі.

**Практична частина:** вивчення властивостей основних пряно-ароматичних рослин кропу, петрушки, лаврового листя, гірчиці білої, перцю гіркового червоного та чорного, кориці, гвоздики, тмину, шавлії, чебрецю, часнику, цибулі при застосуванні в домашніх умовах.

## 8. ПІДСУМКОВІ ЗАНЯТТЯ. МАСОВІ ЗАХОДИ (18 год.)

Екскурсії до водойми, річки, джерела, кювету; до парку, лісу, ботанічного саду, парникового господарства, плодового розсадника, шоколадної фабрики, овочевої фабрики, навчально-дослідних ділянок тощо.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Основний рівень

Перший рік навчання

*У вихованців мають сформуватися такі компетентності:*

- *пізнавальні* – засвоєння основних знань (понять, термінів) за темами першого року навчання основного рівня: роль лікарських рослин в сучасному житті; фітотерапевтичні заклади і їх розвиток в Україні; основні причини зниження рівня вітамінів в організмі; значення мікроелементів та мінеральних солей винограду; застосування цитрусових з метою оздоровлення організму; застосування рослинних чаїв та їх вплив на організм; історія кавових зерен та їх фізіологічна цінність; вплив кави різних сортів на організм людини; бактерицидна дія пряно-ароматичних рослин; загальні правила безпеки на заняттях;

- *практичні* – опанування навичками та вміннями заготівлі, сушіння, правильного зберігання і швидкого заморожування фруктів; вирощування різних сортів винограду; вирощування та догляд за цитрусовими у кімнатних умовах; застосовування основних пряно-ароматичних рослин;

- *творчі* – проведення фенологічних спостережень; виготовлення наочних посібників; виконання дослідницької роботи з метою відтворення лікарських рослин; розвиток креативності шляхом проведення творчих конкурсів; формування й розв'язання пізнавальних задач; основні види роботи з визначниками та ключами;

- *здоров'яформуючі* – перспективи розвитку охорони здоров'я в Україні; залучення до здорового способу життя, вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;

- *соціальні* – формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості; виховання дбайливого ставлення до ресурсів дикорослих лікарських рослин.

**Основний рівень, другий рік навчання  
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Разом
1.	Вступ. Техніка безпеки і культура спілкування	3	3	6
2.	Фітоценологія	9	9	18
3.	Лікарські рослини в оздоровленні та профілактиці	15	12	27
4.	Рослини Криму та Карпат	21	15	36
5.	Спіруліна, її фітотерапевтичні та оздоровчі властивості	15	15	30
6.	Рослини медоноси. Оздоровчі властивості меду	24	24	48
7.	Застосування зерен (насіння) в оздоровленні організму людини	9	12	21
8.	Дієтологія та лікарські рослини	9	3	12
9.	Підсумкове заняття. Масові заходи	-	18	18
	Всього:	105	111	216

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 1. ВСТУП. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ І КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ (6 год.)

Обговорення плану роботи і масових заходів. Загальні правила з техніки безпеки. Культура праці на заняттях, розподіл доручень. Створення ділового записника з правил безпеки і культури спілкування.

#### 2. ФІТОЦЕНОЛОГІЯ (18 год.)

**Теоретична частина.** Фітоценологія як наука, її місце в системі наук про рослинність. Робота на екологічній стежці. Озеленення території навчального закладу. Поняття про рослинні угруповання. Географія рослинного світу. Штучні фітоценози. Роль водоростей в природі та житті людини.

**Практична частина:** Прокладання маршруту стежки. Обладнання зупинок. Дослідження рослинного світу екологічної стежки. Фенологічні спостереження. Ведення щоденника. Складання календаря цвітіння рослин. Визначення рослин-індикаторів. Розробка екологічних проектів по збереженню лікарських рослин. Озеленення території. Висадка дерев та кущів. Догляд за рослинами. Ведення спостережень за розвитком і ростом рослин. Оформлення результатів дослідницької роботи. Техніка безпеки робіт на дослідних ділянках.

#### 3. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ПРОФІЛАКТИЦІ (27 год.)

**Теоретична частина.** Рослини тонізуючої дії: женьшень, радіола рожева, лимонник китайський та ін. Застосування в народній медицині полину гіркою, материнки, чебрецю, бузини тощо. Рослини, що покращують імунітет. Їх властивості. Роль плодівих культур в оздоровленні. Профілактика хвороб ягідними культурами (чорниці, малина, кавун, агрус, суниця). Значення овочевих рослин для зміцнення здоров'я. Їх вплив і дія в організмі.

**Практична частина:** складання картотеки лікарських рослин; виготовлення книжки-розкладки про лікарські рослин; демонстрація навчальних відеофільмів.

#### 4. РОСЛИНИ КРИМУ ТА КАРПАТ (36 год.)

**Теоретична частина.** Кліматичні умови Криму. Особливості ґрунтів. Рослини Кримського півострова. Екзотичні рослини, їх оздоровчі та біологічні властивості (авокадо, фейхоа, гінґко, мушмула, магнолія, агава та ін.). Рослини Державного Нікітського ботанічного саду (цукеркове дерево, хлібне дерево, шоколадне дерево та ін.). Охорона заповідних територій Криму. Клімат Карпат. Лікарські рослини Карпатських гір.

**Практична частина:** вивчення та позначення на контурних картах кліматичних поясів, ґрунтів, рослинності Кримського півострова та Карпатських гір.

#### 5. СПІРУЛІНА, ЇЇ ФІТОТЕРАПЕВТИЧНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ВЛАСТИВОСТІ. (30 год.)

**Теоретична частина.** Спіруліна – унікальне джерело повноцінних білків і вітамінів. Дія водоростей на організм людини. Дозування та зберігання сумішей. Безпека вживання спіруліни. Фармакологічна та профілактична дія спіруліни. «Зелений мед» та його продукція. Спіруліна в косметології та побуті. Властивості та застосування будяка молочного (розторопши плямистої).

**Практична частина:** виявлення впливу водоростей на організм людини. Екскурсія до косметологічного салону. Вирощування розторопши плямистої в домашніх умовах та на навчально-дослідній ділянці.

#### 6. РОСЛИНИ МЕДОНОСИ. ОЗДОРОВЧІ ВЛАСТИВОСТІ МЕДУ (48 год.)

**Теоретична частина.** Характеристика медоносних рослин. Медоносні рослини польових і кормових сівозмін (гречка, соняшник, ріпак, чебрець, ехінацея, конюшина та ін.). Овочеві й баштанні медоносні культури (морква, цибуля, гарбуз, кавун, диня та ін.). Плодові та ягідні медоносні рослини (вишня, яблуна, абрикос, малина та ін.). Медоноси лісів, парків і захисних насаджень (акація, липа, верба, клен, та ін.). Різнотрав'я (волошка, кульбаба, осот, цикорій та ін.) Календар цвітіння медоносів. Запилення і запліднення у рослин. Відновлення в лісах цінних медоносних порід, дерев і кущів. Історія бджільництва.

Мед – продукт бджільництва. Сорти меду та його властивості. Біологічна цінність меду для оздоровлення організму. Рослини медоноси – джерело квіткового пилку. Перга та її властивості.

**Практична частина:** використання літературних джерел: визначників, довідників; енциклопедій, таблиць для вивчення та виявлення медоносних рослин. Оцінка натуральності меду та його зберігання. Особливості вживання і застосування продуктів бджільництва. Оформлення колажу з інформаційними і оздоровчими характеристиками медоносних рослин та продуктів бджільництва.

## 7. ЗАСТОСУВАННЯ ЗЕРЕН (НАСІННЯ) В ОЗДОРОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ (21 год.)

**Теоретична частина.** Поняття про застосування зерен та насіння в оздоровленні організму людини. Властивості зерен лікарських рослин (жовчогінні, глистогінні, сечогінні та ін.). Безпека використання і застосування зерен гречки, рису, пшениці, насіння гарбуза, льону, тощо. Ефективність оздоровлення пророслими зернинами. Пророщування зерен (насіння). Наукові дослідження та розробки. Дерева – фармацевти. Оздоровлюючі властивості кедрових зерен.

**Практична частина:** правила пророщування зерен (насіння) та умови їх зберігання; дослідження швидкості проростання зерен від кліматичних умов; узагальнення результатів дослідження; оформлення колажу з інформаційними і оздоровчими характеристиками зернин (насіння).

## 8. ДІЄТОЛОГІЯ ТА ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ (12 год.)

**Теоретична частина.** Наукові основи дієтології. Дієтичне харчування і лікарські рослини. Вітамінні салати і суміші. Вплив дієт на організм.

**Практична частина:** способи складання харчового раціону дієтичних страв та напоїв; збирання лікарської рослинної сировини для дієтичних страв та напоїв; виготовлення буклету «Дієти».

## 9. ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ. МАСОВІ ЗАХОДИ (18 год.)

Підведення підсумків. Екскурсії до лісу, водойми, лісового господарства, Державного Нікітського ботанічного саду, заповідних територій Кримського півострова, Карпатських гір.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Основний рівень

Другий рік навчання

У вихованців мають сформуватися такі компетентності:

- *пізнавальні* – засвоєння основних знань (понять, термінів) про: рослинні угруповання, штучні фітоценози; роль водоростей в природі та житті людини; рослини тонізуючої дії; рослини, що покращують імунітет; рослини Кримського півострова та Карпатських гір; медоносні рослини; історію бджільництва;



- *практичні* – опанування навичками та вміннями пророщування зерен та насіння та безпека їх використання; складання календаря цвітіння рослин; виконання техніки безпеки робіт на дослідних ділянках; використання визначників, довідників; енциклопедій, таблиць;

- *творчі* – ведення польових щоденників рослин; ведення фенологічних спостережень; ведення особистих спостережень за рослинами в природних умовах; дослідження рослинного світу екологічної стежки; розроблення екологічних проектів по збереженню лікарських рослин; дослідження швидкості проростання зерен; узагальнення результатів дослідження; оформлення результатів дослідницької роботи; участь в науково-практичних семінарах, конференціях;

- *здоров'яформуючі* – оздоровлення та профілактика захворювань лікарськими рослинами; дієтичне харчування і лікарські рослини; ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;

- *соціальні* – дотримання принципів біо- та екоетики; усвідомлення вихованцями гуртка необхідності екологічної та природоохоронної діяльності, культура праці.

### **Вищий рівень, перший і наступні роки навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Разом
1.	Вступ. Роль мінеральних речовин у життєдіяльності людського організму	3	3	6
2.	Екологія і сучасність	16	14	30
3.	Вода та її вплив на рослинний світ	18	15	33
4.	Фармакотерапевтична характеристика лікарських рослин	46	23	69
5.	Лікарські рослини в парфумерній промисловості	12	12	24
6.	Здоровий спосіб життя. Культура праці та відпочинку . Особливості професійної діяльності	9	27	36
7.	Підсумкове заняття. Масові заходи		18	18
	Всього:	104	112	216

## 1. ВСТУП. РОЛЬ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ (6 год.)

Макро- і мікроелементи, їх біологічна цінність. Загальні правила з техніки безпеки на заняттях. Джерела мінеральних речовин в природі (калій, кальцій, натрій, магній, фосфор, залізо, мідь та ін.). Мінеральні речовини в забезпеченні життєдіяльності клітини та цілого організму. Функції мінеральних речовин. Мінеральні води України. Вивчення небезпечних проявів нестачі та надлишку мінеральних солей для організму.

## 2. ЕКОЛОГІЯ І СУЧАСНІСТЬ (30 год.)

**Теоретична частина.** Екологічна асоціація «Зелений Світ» та її роль у вихованні населення України. Співпраця екологічних товариств, фондів, партій, наукових установ за збереження природи. Способи захисту людини від несприятливих факторів довкілля за допомогою рослин. Екологічний стан зелених насаджень міста. Рослини-індикатори.

**Практична частина:** екскурсія в природу; дослідження екологічного стану зелених насаджень міста; участь в екологічних акціях, трудових десантах, конкурсах, операціях, науково-освітніх проектах; виготовлення фотоальбому на тему «Екологія рідного краю»; демонстрація відеофільмів на екологічну тематику.

## 3. ВОДА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОСЛИННИЙ СВІТ (33 год.)

**Теоретична частина.** Вода – еліксир життя. Кругообіг води в природі. Значення води як важливого абіотичного фактору. Рух води в рослині. Розподіл рослин на групи за потребою у волозі. Вплив зовнішніх умов на поглинання води рослиною. Коефіцієнт в'янення. Вплив надлишку води на рослини. Екологічні проблеми природних вод. Види забруднень води та їх вплив на рослинний світ. Вода, її фізичні властивості та наше здоров'я. Охорона водних ресурсів України.

**Практична частина:** способи приготування рослинних настоїв з води різної якості; дослідження впливу води на рослини; визначення відносної активності води в рослині; визначення водного дефіциту в різних рослинах; визначення забрудненості води у водоймах.

## 4. ФАРМАКОТЕРАПЕВТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН (69 год.)

**Теоретична частина.** Лікарські рослини в природі. Фармакологічні властивості лікарських рослин. Загальні відомості про діючі речовини лікарських рослин. Метаболіти. Речовини первинного та вторинного синтезу. Речовини первинного синтезу, або первинні метаболіти, – вуглеводи (моносахариди, похідні моносахаридів, олігосахариди, полісахариди) білки та ліпіди. Мед–джерело моносахаридів та біологічно-активних сполук.

Системна класифікація полісахаридів. Ліпіди, ненасичені жирні кислоти, простагландини, білкові сполуки (пептиди, протеїни, протеїди). Їх дія на організм людини. Вітаміни (водорозчинні, жиророзчинні).

Вплив біологічно активних речовин на організм людини: антимікробний, протизапальний, сечогінний, жовчогінний, в'язучий, антигельмінтний, кровоспинний. Застосування рослин кровоочисної, заспокійливої дії. Рослинні фітонциди. Безпека застосування лікарських рослин в оздоровленні.

**Практична частина:** екскурсії до: фармацевтичного підприємства, лікувального закладу, Київського медичного університету Асоціації народної медицини, Національної медичної академії післядипломної освіти; складання картотеки лікарських рослин за фармакологічними властивостями; виготовлення гербарію, фото колажу фармакологічних властивостей лікарських рослин.

## 5. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ В ПАРФУМЕРНІЙ ПРОМИСЛОВOSTІ (24 год).

**Теоретична частина.** Роль рослин у фармацевтичній та парфумерній промисловості. Застосування ефірних олій. Залежність накопичення ефірних олій від кліматичних умов, віку та фази розвитку рослини.

**Практична частина:** вивчення методів одержання ефірних олій. Хімічні властивості і аналіз олій; робота з літературними джерелами.

## 6. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. КУЛЬТУРА ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (36 год.)

**Теоретична частина.** Здоровий спосіб життя – запорука ефективного життя і праці. Праця та відпочинок у змісті професійно-прикладної фізичної культури. Особливості професійної діяльності фітотерапевта та його професійно-важливі якості.

**Практична частина:** виявлення особливостей трудової діяльності фітотерапевта; визначення основних професійно-важливих якостей. Складання комплексу вправ професійно-прикладної фізичної культури майбутнього фітотерапевта.

## 7. ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ. МАСОВІ ЗАХОДИ, КОНФЕРЕНЦІЇ. ЕКСКУРСІЇ (18 год.)

Науково-практичні конференції, екскурсії до водойм, джерела, бювету; науково-дослідних установ, підприємств; станцій квітково-декоративних рослин; фармацевтичного підприємства; заводу по переробці лікарської сировини; парфумерного виробництва, косметичного салону тощо; професійна орієнтація вихованців на спеціальності фармацевтичних та медичних навчальних закладів.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вищий рівень

Перший і наступні роки навчання

У вихованців мають сформуватися такі компетентності:

- *пізнавальні* – засвоєння основних знань (понять, термінів) про: макро- і мікроелементи, їх біологічну цінність; джерела мінеральних речовин в

природі та їх функції; кругообіг води в природі; значення води як важливого абіотичного фактору; екологічні проблеми природних вод; види забруднень води та їх вплив на рослинний світ; фармакологічні властивості лікарських рослин; загальні відомості діючих речовин лікарських рослин; вплив біологічно активних речовин на організм людини; роль рослин у фармацевтичній та парфумерній промисловості:

- *практичні* – опанування навичками та вміннями визначення хімічних властивостей і аналізу олій; робота з літературними джерелами; виявлення особливостей трудової діяльності фітотерапевта; визначення основних професійно-важливих якостей фахівця з фітотерапії; розвиток основних фізичних, психофізичних та психологічних професійно-важливих якостей і властивостей юного фітотерапевта та формування його професійно-прикладних вмінь шляхом використання засобів професійно-прикладної фізичної культури;

- *творчі* – засвоєння вихованцями наукових понять, термінів, суджень з теми дослідження; проведення досліджень з обраної теми; дослідження екологічного стану зелених насаджень міста; дослідження впливу води на рослини; розроблення й реалізації екологічних проектів, участь у науково-дослідницьких проектах МАН, екологічних маршрутах, акціях;

- *здоров'яформуючі* – освідомлення небезпечних проявів нестачі та надлишку мінеральних солей для організму; способи захисту людини від несприятливих чинників довкілля; здоровий спосіб життя – запоруку ефективної професійної діяльності; культура праці та відпочинку; формування та розвиток високого рівня соматичного здоров'я;

- *соціальні* – професійне самовизначення, високий рівень загальної культури, здатність працювати в команді.

## ОРІЄНТОВНИЙ ТИПОВИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Друковані		
Основи валеології		1 комп.
Гігієна людини		1 комп.
Охорона природних ресурсів		1 комп.
Біосфера та її межі		1 комп.
Рослинний світ		1 комп.
Календар природи		1 комп.
Техніка безпеки (протипожежна; на воді; з електроприладами та ін.)		1 комп.
Охорона здоров'я		1 комп.
Карти стінні		
Україна. Природні зони		1 прим.
Україна. Охорона природи		1 прим.
Україна. Рослинний світ		1 прим.
Україна. Екологічна ситуація		1 прим.
Підручники та посібники		
Визначник рослин		10 шт.
Червона книга України		10 шт.
Об'єкти натуральні		
Колекції		
Дерев та кущів		2 комп.
Представників рослинного світу		2 комп.
Гербарії		
Дикорослі рослини		2 комп.
Культурні рослини		2 комп.
Інструменти		
Секатор		5 шт.
Ніж складний		5 шт.
Лопата (штикова)		10 шт.
Лопата (совкова)		10 шт.
Сапа		10 шт.
Граблі		10 шт.
Прилади та пристосування		
Ваги лабораторні		2 шт.
Різноваги		2 наб.
Шафа сушильна		1 шт.
Компас		15 шт.
Інвентар лабораторний		
Посуд		10 наб.
Шкільний мікроскоп		10 шт.
Туристичне спорядження		
Рюкзак		15 шт.

Аптечка	5 комп.
Лопата саперна	5 шт.
Окуляри сонцезахисні	15 шт.
Відра металеві (10-12 л)	2 шт.
Котел туристичний (5-10 л)	2 шт.
Каністра для питної води	2 шт.
Сонцезахисна парасолька (тент)	10 шт.
Технічні засоби навчання	
Навчальний комп'ютерний комплекс (НКК)****	6+1 шт.
Відеокамера*	1 шт.
Фотоапарат*	5 шт.
Обладнання загального призначення	
Стіл учнівський (двомісний) 1200x500xH (580;640;700;760мм)	8 шт.
Стіл вчителя (однотумбовий) 1200x600x764 мм	1 шт.
Стіл комп'ютерний двомісний 1404x704x876мм	8 шт.
Стіл-кафедра 1150x862x910мм	1 шт.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєв М. Популярная энциклопедия народной терапии / Васильєв М. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 320 с.
2. Впровадження Комплексної програми щодо формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків (за проектом “Діалог”) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.himlaseen.ru/zahody/dialog.doc](http://www.himlaseen.ru/zahody/dialog.doc)
3. Екологічна освіта на Хмельниччині : [навчально-метод. посібник / упоряд. Віркун В.О., Мирна Л.А.]. – 3-є вид., переробл. та доп. – Кам’янець-Подільський : ПП Мошинський В.С., 2008. – 228 с. – (Серія: Шкільна екологічна бібліотека).
4. Гарбарєць М.О. Довідник з фітотерапії / М.О. Гарбарєць, В.Г. Западнюк. – К. : Вища школа, 1982. – 201 с.
5. Гопаченко А.М. Домашній целитель / Гопаченко А.М. – Харьков : Фоліо, 2003. – 401 с.
6. Дудченко Л.Г. Плодові і ягідні рослини-цілителі / Л.Г. Дудченко, В.В. Кривенко. – К. : Наукова думка, 1987. – 112 с.
7. Каталог лікарських рослин – довідник лікувальних трав [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fedoriv.com.ua/dovidnik/index.php>
8. Комрат Є.П. Народний лікарський порадник. Щит від недуг / Є.П. Комрат ; [пер. з рос. О. В. Зав’язкін]. – Донецьк : БАО, 2008. – 335 с.
9. Крисаченко В.С. Екологічна культура: теорія і практика : [навч. посібник] / Крисаченко В.С. – К. : Заповіт, 1996. – 352 с.
10. Методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://iitzo.gov.ua>
11. Навчальні програми з позашкільної освіти для гуртків дитячих закладів оздоровлення та відпочинку / За загальною редакцією Мачуського В. В., Артеменко О. А. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://iitzo.gov.ua>
12. Ніколайчук Л. В. Трав’яні ванни і косметика / Ніколайчук Л. В. – К. : Радянська Україна, 1992. – 24 с.
13. Носаль М.А. Лекарственные растения и способы их применения в народе / М.А. Носаль, И.М. Носаль. – К. : ГОСМЕДИЗДАТ УССР, 1960. – 283 с.
14. Оржеховська В.М. Духовність і здоров’я : [навч.-метод. посіб.] / Оржеховська В.М. – К. : ПП Медіана, 2004. – 168 с.
15. Павленко Л.О. Цілющі скарби землі / Л. О. Павленко. – [2-е вид., доп.]. – К. : Наукова думка, 1988. – 144 с. : іл.
16. Прахов М.М. Екскурсії з ботаніки в середній школі / М.М. Прахов, М.П. Приходько. – К. : Радянська школа, 1966. – 263 с.
17. Товстуха Є.С. Фітотерапія / Товстуха Є.С. – К. : Здоров’я, 1990. – 304 с.
18. Хижняк М.І. Здоров’я людини та екологія / М.І. Хижняк, А.М. Нагорна. – К. : Здоров’я, 1995. – 228 с.

19. Червона книга України. Рослинний світ / [за ред. Я.П. Дідуха]. – К. : Глобалконсалтинг, 2009. – 900 с.

Перелік рекомендованої літератури для педагогів

1. Конвенція про права дитини : прийнята резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї ООН 20 листопада 1989 року та набула чинності 2 вересня 1990 року. Ратифікована Постановою Верховної Ради України №789ХІІ (78912) від 27 лютого 1991 року та набула чинності для України 27 вересня 1991 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.unicef.org/ukraine/convention\\_small\\_final.pdf](http://www.unicef.org/ukraine/convention_small_final.pdf)

2. Про позашкільну освіту [Електронний ресурс] : закон України : [принято ВР 22.06.2000 №1841-ІІІ ; документ 1841-14, чинний, поточна редакція від 10.08.2012, підстава 5029-17]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>

3. Тартак А.М. Золотая книга – 2, или здоровье без лекарств [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.e-reading.org.ua/bookreader.../Zolotaya\\_kniga-2,\\_ili\\_Zdorov'e\\_bez\\_lekarstv.html](http://www.e-reading.org.ua/bookreader.../Zolotaya_kniga-2,_ili_Zdorov'e_bez_lekarstv.html)

Перелік рекомендованої літератури для вихованців

1. Дари лісів / [Єлін Ю. Я., Зерова М. Я., Лушпа В. І., Шаброва С. І.]. – К. : Урожай, 1979.

2. Золотницький М. Квіти в легендах і переказах / М. Ф. Золотницький ; [пер. з рос. П.Ф. Кравчука]. – К. : Фірма “Довіра”, 1992. – 207 с.

3. Ильина С.И. Здоровье на вашем столе / Ильина С.И. – [3-е изд.]. – К. : Медицина, 2005. – 423 с.

4. Капранова Н.Н. Комнатные растения в интерьере / Капранова Н.Н. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 190 с.

5. Кархут В.В. Ліки навколо нас / Кархут В.В. – К. : Здоров'я, 1975. – 448 с.