

## **Мир лекарственных растений ВПМ в «Окружающий мир» 1.2.3 кл.**

### **1. Аннотация**

В последние годы, в связи с опасными тенденциями ухудшения здоровья школьников и всего населения в целом, возрастает потребность в здоровьесберегающих педагогических технологиях, в инновационных программах, пропагандирующих здоровый образ жизни. Это направление становится одним из самых приоритетных в системе современного Российского образования.

Современная медицина придает все больше значения действию различных природных факторов на физическое и психическое здоровье человека в современных условиях, открывая все новые и новые грани их влияния на организм человека.

С древних времен человек использует целебные свойства растений. С их помощью он научился не только лечить многие заболевания, но и предупреждать их, поднимать настроение, жизненный тонус.

Овощи, фрукты, зеленые части растений и травы являются важным источником многих полезных веществ – таких, как витамины, органические кислоты, легко усвояемые углеводы, минеральные соединения, вкусовые и ароматические вещества, необходимые организму ежедневно.

В настоящее время, когда экологическая обстановка ухудшается с каждым днем, возникает острая потребность в натуральных биологически активных веществах, усиливающих защитные свойства организма человека, сохраняющих его здоровье. Растения же являются незаменимым источником подобных веществ, которые являются прекрасным средством профилактики и лечения множества заболеваний. Это санитары и очистители нашего организма от вредных веществ, шлаков и токсинов, которые попадая в наш организм с пищей, водой, выхлопными газами вызывают резкое ухудшение здоровья, особенно в последние годы.

Растительный мир подарил человеку огромное богатство - лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из их прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии.

Охранять и укреплять здоровье с помощью лекарственных растений – это наиболее безопасный способ, так как он издавна используется человеком. Более того, в отличие от синтетических лекарств, состоящих в основном из одного действующего компонента, растения обладают уникальным комплексом веществ, которые практически невозможно воспроизвести искусственным путем. Благодаря этому набору растительные препараты гораздо мягче воздействуют на организм. Кроме этого, практически все синтетические лекарства, которые используются в медицине, обладают рядом противопоказаний, и их применяют недолгое время, препараты же из растений рассчитаны на длительный курс приема. Именно по этим причинам сегодня так много внимания уделяется проблеме использования природных лекарственных средств.

Но настало время и рационального использования лекарственных растений, чтобы не оскудели их запасы. Необходимо научиться искать, собирать, рационально использовать сырьё с лечебной целью и охранять дары природы. Растения должны стать истинными друзьями нашего здоровья.

Поэтому приобщение детей к миру растений, знакомство с их целебными и питательными свойствами становится особенно актуально в наши дни.