**Яшел даруханәгә сәяхәт**

**Гөлназ ШӘЙДУЛЛИНА,**

*Апас районы Морзалар урта мәктәбенең югары квалификация категорияле укытучысы*

**Максатлар:**

- укучыларны үзебезнең якларда үсүче шифалы үсемлекләр белән таныштыру, дәвалау серләренә , аера һәм таный белергә өйрәтү. Тема белән бәйле һөнәр төрләре белән таныштыру;

* укучыларның фикерләү сәләтен үстерүгә шартлар тудыру: яна җыелган һәм киптерелгән үләннәр, алардан ясалган төнәтмәләр аша укучыларның белемнәрен ныгыту һәм тулыландыру;
* үзебезне чорнап алган тирәлеккә, аның байлыкларына кызыксыну уяту, дөрес итеп файдалана белү һәм сакчыл караш тәрбияләү.

**Җиһазлау:** Шифалы үсемлекләрнең тере һәм киптерелгән җыелмасы, Презентация “Дару үләннәре”, мультимедиа аппаратурасы, төрле мәгълүмат чыганакларынннан материаллар.

1. **Оештыру өлеше.** Сыйныфны әзерләү. Кунакларны (әти-әниләр, фәнчеләр, укучылар, шәфкать туташы)утырту. Катнашучыларны барлау.
2. **Төп өлеш.**

**Укытучы.** Исәнмесез, кадерле кунаклар! Без – V сыйныф укучылары – cезне табигать кочагына кунакка чакырдык. Сез хуш исле үлән исләрен татып, алар белән якыннанрак танышырсыз; аларны аера белергә, ничек һәм кайчан җыярга, киптерергә, нинди авыруларга дәва, ничек кулланырга кирәклеге турында файдалы мәгълүматлар тупларсыз.

**Алып баручы.** “Яшел даруханәгә сәяхәт”не башлаганчы берничә һәрберебезне кызыксындырган сорауларга җаваплар табыйк эле.

**Сорау №1.** Нәрсә ул сәламәтлек? *(Укучыларның һәм кунакларның фикерләре тыңлана.)*

**Сорау №2.** Cез нинди авырулар турында беләсез? *(Җаваплар тыңлана.)*

**Сорау №3.** Авырмас өчен нишләргә кирәк? *(Җаваплар тыңлана.)*

**Сорау №4.** Авырулардан нинди терелү юлларын беләсез, нәрсә кулланасыз? *(Җаваплар тыңлана.)*

**Укытучы.** Әйе, без авырсак, күпчелек очракта дарулар кулланабыз. Әти-әниләрегез дә сезне дарулар белән дәваларга тырышалар. Ә бит алар бер яктан файдалы булса, икенче яктан зыянлы да.

Укучылар, элеккеге заманда дарулар булганмы икән? Әби-бабаларыбыз ничек дәваланганнар соң? Билгеле алар төрле шифалы үләннәрдән файдаланганнар. Ә хәзер әйдәгез бергәләп “Яшел даруханәгә” юл тотыйк.

**Авыручы.** Исәнмесез!

**Шәфкать туташы.** Исәнмесез! Рәхим итегез! Нинди ярдәм кирәк? Кай җирегез авырта?

**Авыручы.** Саный китсәң, күп инде алар. Салкын тидердем, бугай. Башым, тамагым авырта, йөткерәм, ютәллим. Үзегез белеп, миңа дарулар тәгъдим итә алмассызмы дип, килгән идем. Бик кыйммәтле дә булмасыннар иде.

**Шәфкать туташы.** Авыруыгыз турында аңладым. Мин сезгә күп дарулар тәгъдим итә алам. Ләкин аларның файдасы белән беррәттән, кайбер органнарга зыяны да булырга мөмкин.

**Авыручы.** Ә мина ничек дәваланырга?

**Шәфкать туташы.** Бер дә борчылмагыз. Мин сезгә табигать биргән шифалы дару үләннәрен тәкъдим итәм. Менә аларның барысы да сезнең алда. Быелгы 2013 нче елда җыелган үләннәр. *(Санап китә...)* Хәзер сүзне мин үләннәрнең үзләренү бирәм.

**Ромашка.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Ошаталар үземне, күктәге кояшка,

Таҗларымны тиңлиләр нурланышка.

Салкын тиеп авырсак, - диеп,

Киптереп куялар салкын кышка.

**Ромашка яки даруханә ромашкасы** - береллык үсемлек. Йорт, бакча тирәләрендә, болыннарда, су буйларында очратырга мөмкин. Чәчәк ата башлауга, чәчәк өлешен җыеп алалар һәм киптерәләр. Кирәк вакытта кайнар суда пешереп төнәтмә ясыйлар. Түбәндәге авыруларны дәвалау очен кулланыла: сулыш юлларын, эч китүдән, яраларны чистарту һәм тире авырулары булганда коену очен.

**Сары мәтрүшкә.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Сары, сары сап-сары,

Сары мәтрүшкә чәчкәләре.

Җыярмын да киптерермен

Исемдә авырган чакларым.

**Сары мәтрүшкә** – күпьеллык үсемлек. Урман куышларында, болында һәм куак араларында үсә. Чәчәк аткан вакытта үсемлекнең өске өлешен җыялар һәм киптерәләр. Кирәк вакытта төнәтмә ясыйлар. Файдасы: ашказаны-эчәклек юллары ялкынсынганда, эч киткән дә, кан туктату, сидек куу, җәрәхәтләрне чистарту өчен.

**Кычыткан.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Исемем бигрәк кызык инде,

Крапива да, кычыткан.

Шифалы булуым турында

Син инде күптән оныткан.

**Кычыткан** – күпьеллык, ике өйле үсемлек, яфрагы каклаучан, очлы инәле. Төрле чүп-чарлы урыннарда, яр һәм койма буйларында үсә. Аның яфрагы да һәм тамыры да дәвалау өчен киң кулланыла. Май аенда яфракларын җыеп, карангы урында киптерәләр. Яфрагында аскорбин кислотасы, С һәм В витаминнары, эфир майлары һәм микроэлементлар күп тупланган. Шулай ук шикәр, крахмалга да бик бай. Төнәтмәсе түбәндәге авыруларны дәвалау өчен кулланыла: бавыр, үт куыгы, ашказаны, кан әйләнеше бозылган да һәм кан туктатуда.

**Әче әрем.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Ышанмагыз сез, дуслар,

Әрем әче дисәләр.

Бабам әйтә: “Әремнән

Дару ясап эчәләр”

**Әрем** – күпьеллык үсемлек. Ачык урыннарда, коры болыннарда, куак араларында, юл буйларында үсә. Әремнең яфраклары һәм чәчәкләре С витаминына, аксымга, крахмалга һәм төрле организм өчен файдалы кислоталарга бик бай. Йокысызлыктан интегүчеләргә эчәргә киңәш ителә һәм аппетитны ачу өчен дә кулланыла. Тамырын кайнатып, сулыш алу авырлашкан чакта һәм үпкә авыруы булганда да эчәргә киңәш ителә.

**Бака яфрагы.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

**Зур бака яфрагы** – күпьеллык үсемлек. Юл өсләрендә, чүпле урыннарда үсә. Дымлы су буйларында, чирәм араларында үсә. Бака яфрагы төрле витаминнарга бик бай. Яңа җыелган яфракларыннан ясалган төнәтмәсе яраларны төзәтү, авыртуларны басу өчен кулланыла. Кипкән яфракларыннан ясалган төнәтмәсе йөткерүне һәм ютәлне бетерү өчен кулланыла.

**Гөлбадран.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Быел да чәчәк атты

Сап-сары гөлбадраннар.

Эчсәм шуның төнәтмәсен.

Тынычлана йөрәк һәм нервлар.

**Гөлбадран** - күпьеллык үсемлек. Куак араларында, урман аланында, су буйларында үсә, хуш исле сап-сары чәчәк ата. Чәчәкләрен җыеп киптерәләр. Төнәтмәсен чәй белән кушып эчсәң аппетитны ача. Йөрәк, нерв эшчәнлеген җайга сала.

**Сукыр кычыткан.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

“Сукыр кычыткан” диеп кимсетеп,

Өзеп, таптап аталар мине,

Нервлары какшагач, җыеп,

Кайнатып дәваланалар инде.

**Сукыр кычыткан** – күпьеллык үсемлек. Бу үсемлек тынычландыру үзлегенә ия. Шуңа бу үсемлекне нерв системаларын һәм йөрәк авыруларын дәвалау өчен кулланалар. Төнәтмәсен тамчылап кына кулланырга киңәш ителә.

**Үги-ана яфрагы.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Исемем моңсу яңгыраса да,

Яфракларым шул шифалы.

Төнәтмәм дә искиткеч,

Дәвалый ютәлне һәм яраны.

**Үги-ана яфрагы** – кыяларда, яр буйларында үсә. Төнәтмәсе ютәлне бетерүдә, яраны дәвалауда кулланыла. Шулай ук чәч коелган очракта һәм кавыкласа әлеге төнәтмә белән юарга кирәк.

**Әрекмән.** *(Слайдта рәсеме күрсәтелә.)*

Ай-хай озын үсә ул,

Әрекмән ул – тигәнәк.

Тамырларым бик файдалы,

Тик җыярга гына кирәк.

Әрекмән – икееллык үсемлек. Тамырларын җыялар һәм киптерәләр. Файдасы: сидек кудыру, тир бүлеп чыгаруда. Кулланган да тамырларын юып кайнар суда пешерәләр һәм төнәтмәсен сөзеп алалар.

**Шәфкать туташы.** Рәхмәт сезгә, шифалы үләннәр. Ләкин сезне дөрес куллана белергә кирәк. Балаларга әти-әни рөхсәтеннән башка үлән суларын эчәргә ярамый. Башта табиб белән киңәшергә кирәк! Табиб сезгә үләннәрне ничек кулланырга һәм төнәтмәләрен ничек ясарга өйрәтер. Ә сез кышлык өчен шифалы үләннәрне җыеп киптереп куегыз. Йолкып, таптап атмагыз.

**Укытучы:** Укучылар тарафыннан оештырылган сәяхәтебез тәмам. Сүзне кунакка чакырылган “чын” шәфкать туташына бирәм. Аның фикерләрен һәм киңәшләрен тыңлап үтик эле. *(Сүз шәфкать туташына бирелә.)*

**Йомгаклау.** Фикер алышулар. Шифалы үсемлекләрнең тере һәм киптерелгән җыелмаларын карау, хәтердә калдыру.

**Нәтиҗә:** Дару үләннәрен куллану күпкә файдалы икән. Хәзергесе вакытта химик юл белән ясалган дарулар бик кыйммәт һәм ялган булуы да мөмкин**. Белмәгән кеше кулыннан дарулар алырга һәм кулланырга ярамый!**

**Укытучы.**

Тыңладык без үләннәрнең

Файдалы киңәшләрен.

Ташлыйбыз даруларны,

Кулланабыз шифалы үләннәрне!

**Кулланылган әдәбият.**

1. Иванова И.Г. Словарь – справочник по флоре Татарии. – Казань.

2. “Идел” журналы. - №2. - 1992.

3. “Красная книга” Республики Татарстан. - Казань, изд-во “Идел-Пресс”, 2006.

4. Автор шигырьләре.