



4. МАЙСТЕР-КЛАСИ



Галина Василівна Шевченко,
вчитель української мови та літератури
Смілянської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 11
Смілянської міської ради Черкаської області,
м. Сміла, Черкаська обл., Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1240-3742>

УДК 371.33+615.322

ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ У ФІТОКАФЕ «КВІТКА ЗДОРОВ'Я»

Анотація.

У статті подано авторську розробку години спілкування з елементами гри про цілющі властивості рослин України з позицій вчених-біологів і письменників-фольклористів. Через інформацію про лікувальні властивості рослин рідного краю та образно поетичне слово українських письменників в учнів формується екологічна компетентність, а саме: дбайливе ставлення до довкілля; пошана до народних традицій; розуміння й відчуття прекрасного в мистецтві та на щоденному житті; заохочення до активної екологічної діяльності, прагнення бути здоровим, адже люди за здоров'я платять великі гроші. Діти засвоюють важливе правило: природа подбала: бери даром, лікуйся, будь здоровим, але віддай плату – любов; люби природу, шануй, оберігай, осядливо користуйся нею. Важливим є формування навичок критичного мислення, розв'язання проблем, прийняття рішень, роботи в команді, уміння взаємодії та комунікації.

Ключові слова: фітокафе; цілющі властивості рослин; екологічна компетентність; поетичні рядки, пейзажі, що лікують; пошана до народних традицій.

Мета: нагадати учням про цілющі властивості природи загалом, а зокрема – про рослини України, які приваблюють своєю красою у будь-яку пору року, надихають поетів, художників на створення поетичних рядків і пейзажів, а також лікують; розвивати пам'ять, мислення, уяву та моральні якості; виховувати бережливе ставлення до рослин, пошану до народних традицій, прагнення бути здоровим.

Обладнання: презентація, аудіофайли – пісні про рослини; усе для заварювання лікарського чаю; лікарські рослини; кросворд.

Присутні вчителі: філолог, класний керівник і учитель біології.

Хід заняття

Вступне слово вчителя: Сьогодні у нас зустріч у фітокафе.

Назва вам знайома: «фіто» – рослина, а кафе (від фр. *Café* – «місце, де п'ють каву») – заклад харчування й відпочинку, схожий на невеличкий ресторан, але з обмеженим асортиментом продукції. Кафе – це місце зустрічі з друзями, де можна відпочити, послухати музику та випити чашечку запашного, цілющого квіткового чаю.

Саме сьогодні ми за чашкою чаю поведемо розмову про цілющі властивості нашої матінки-природи, а саме – про рослини України, які приваблюють своєю красою у будь-яку пору року, надихають поетів, художників на створення поетичних рядків та пейзажів, а також лікують: надають нам бадьорості та заспокоюють, рятують від кашлю й піднімають життєвий тонус, дають запашний мед тощо...

У нашому фітокафе присутні дві групи відвідувачів:

- біологи, народні цілителі та лікарі;
- поети, фольклористи та етнографи.

Вчитель: А чи знаєте ви, що в медицині офіційно існує термін «квітотерапія», під яким розуміють благородний вплив живого спілкування з квітами на хвору людину? Будучи хворим, видатний Жан Жак Руссо говорив своїм друзям, що коли він не матиме надій на одужання, щоб винесли його на квітучі луки, адже був упевнений, що йому там стане краще.

Для біологів

Важко сказати, коли саме почали використовувати в практиці рослини, але вже в часи Гіппократа для лікування людей застосовували 236 видів рослин.



Перша аптечна школа на території Русі з'явилася в 1654 р., а лікарські рослини для неї вирощували на спеціальних аптечних городах.

Цілителями в Україні були монахи, ченці, які через століття пронесли секрети далеких предків, передаючи її з покоління в покоління.

Варто зауважити, що далеко не всі таємниці рослин відкриті, багато з них чекають свого повного біохімічного вивчення. Людина нині використовує приблизно 10 % диких рослин, а 90 % ще потребують вивчення. Особливо багато останнім часом відкрито лікувальних властивостей у рослин, які раніше вважалися не придатними.

Для поетів

У стародавні часи філософи античного світу звернули увагу на благородну роль зеленого світу рослин, на їх велике значення в моральному вдосконаленні людини, формуванні, розвитку та поглибленні почуття прекрасного. В античні часи було створено низку поетичних легенд і міфів, що пов'язані з рослинами.

Люди здавна любили й шанували квіти.

Обрядові дії, пов'язані з рослинністю, відігравали важливу роль у проведенні календарних свят. Ці обряди мали забезпечити людині здоров'я, зміцнити добробут сім'ї, посилити плодючість землі й худоби, вберегти господарство від нечистої сили. Особливе місце посідали рослини-символи в сімейних обрядах: жодне весілля не обходилося без квітів. Люди вірили в їхню магічну силу.

Англійський вчений Говард Картер, відкривач поховання фараона Тутанхамона, у спогадах про цю подію писав, що найбільше вразили його не королівське багатство (золото та коштовності), а сухий букетик польових квітів, які тисячі років тому поклала рука коханої на труну володаря древнього Єгипту. Цей скромний букет в умовах поховання зберіг сліди давніх барв і був набагато більш красномовним за коштовності.

Поет:

«КВІТИ» (В. Симоненко)

Слів на описи не трачу, словом не передаси

Їх земної, безсловесної, дивовижної краси.

Люди дивляться, п'яніють, в них кохаються віки,

Нареченим їх дарують, заплітають у вінки.

Ними кожен свою радість, власне щастя назива,

Квіти часто нам говорять втричі більше, ніж слова.

Скільки ми їм довіряли мрій, недоспаних ночей!

Але є ще кращі квіти, невидимі для очей.

Не цвітуть вони на клумбах і на тихих озерцях,

А цвітуть вони у грудях, у людських цвітуть серцях.

В щирім серці, в чесних грудях – вірю, знаю! – квіти є!

Щастя їх коріння поїть, радість барв їм додає.

В них красується, ясніє мрій дитинна чистота,

Золотими пелюстками в них кохання розцвіта.

Щоб вони не помарніли в душах чистих і ясних,

Завжди ніжністю й любов'ю поливайте, люди, їх.

Вчитель: Розпочнемо сьогоднішню розмову з першоцвітів. Так, перша квітка, що прокидається після зимового сну природи в березні–квітні – це ПРОЛІСОК.

Поет:

«ПРОЛІСОК»

На лісовій галявині,

Там, де розтанув сніг,

Мала тендітна квіточка

Всміхається до всіх!

Ввібравши ласку сонечка,

Здолавши холоди,

З весняним першим подихом

Прийшла вона сюди.

І хоч маленька квіточка,

Тендітна і тонка –

Життєву силу Всесвіту

Таїть в собі вона.

Фольклорист: Розповім вам легенду.

Легенда

Було це в сиву давнину. Жив у наших краях пан – великий багач і дуже лиха людина. У селі, де він жив, була дівчина чарівної вроди. Її вродою були довгі-довгі коси та блакитні очі. Час ішов, дівчинка зростала і ставала ще більш красивою.

Настав час дівчині виходити заміж. Віддала вона своє серце красеню, який служив у пана пастухом. Зібралися грати весілля молоді: запросили гостей, грала музика, усі веселились.

І тут раптом у село приїхав пан. Зупинив бричку коло весілля. Як глянув на дівчину, і перехопило подих у пана від її краси. Не гаючи часу, молодого закував у ланцюги і кинув до в'язниці, а дівчину повіз до панського палацу.

Задумав пан зробити дівчину своєю коханкою та не скорилася йому красуня. Сині очі непокірно та зневажливо дивились на пана. Не зміг пан з дівчиною впоратися і витримати її погляду. Тоді він звелів відвести дівчину до лісу. Залишив пан дівчину, але лакей запропонував вибрати очі в непокірної красуні. Так і зробив пан та ще й затоптати їх хотів. У ту саму мить сама Земля заступилася за дівчину й оті сині очі сховала. Тоді пан вихопив пістоль і вистрелив у дівоче серце. І сталося диво. Від пострілу загорівся панський масток, звільнився закований молодий хлопець, а пан з лакеєм перетворилися на пенюк з гадюкою. Прибігли люди до лісу, але дівчини вже не застали... Лише чудові квіти залишилися серед галявини з блакитними оченятами.

Біологи: *Пролісок* – це декоративна, медоносна і лікарська рослина.

Усі види проліска: медоноси і пилконоси – ранньовесняні. Медопродуктивність їх незначна (4 мг нектару з однієї рослини), але вони цінні тим, що зацвітають одразу ж після танення снігу.

Народні цілителі: У народній медицині широко використовують цибулини проліска дволистового. Ці рослини містять алкалоїд силіцил,



дубильну кислоту, камедь та інші речовини і мають сечогінні, відкашлюванні, а у великих дозах – блювотні й проносні властивості. З цих квітів можна отримати блакитну фарбу.

Вчитель: У травні – червні цвіте вічнозелений кущик – *барвінок*.

Поет:

«БАРВІНОК» (Людмила Яцура)

У барвінку очі – крапельки із неба.

В паростках зелених – сила від Землі.

Вірити і жити нам сьогодні треба,

І добро творити і тобі, й мені.

Посаджу барвінок, буде хай на спомин,

Зацвіте хай рясно, як прийде весна.

Хай блакиттю сяє біля дому, школи,

Щоб ще красивішою нам земля була.

Етнограф: Барвінок – це символ вічності, провісника весни й емблема невмирущої пам'яті, незайманості. Барвінок, як і інші ранні квіти, вважали провісником весни. Його блискучо-зелене тверде листя не гине ані влітку від спеки, ані взимку від холоду, морозу та снігу. Барвінок тулили до всього, що потребувало вічності, краси, життєстійкості. Наприклад, новонародженому прикладали барвінок до свічки, щоб життя його було довгим і щасливим, до свічок весільних – щоб любов наречених була нев'яучою, до весільного калача – щоб людські серця до молодят горнулися. Разом із ягодами калини, колосками жита, барвінком прикрашали весільне дерево – гільце, використовували в інших весільних ритуалах.

В українському фольклорі це символ молодості, кохання та шлюбу. До весілля наречена брала на свій вінок барвінок із родинних могил, щоб шлюб міцно оберігався. Дівчині, яка починала дівувати, мати давала у пазуху барвінку із найдавнішої родової могили, щоб оберігав її долю, дівочу честь, цноту. Барвінок, разом із ягодами калини – це символ дівочтва, незайманості.

Також барвінок допомагає викривати чаклунів: якщо почепити вінок із барвінку над входними дверима, тоді й чаклунку видно – вірили у народі.

На могилах барвінок знаменує невмирущу пам'ять про покійних. Тому один із видів барвінку (барвінок малий) українці називають хрещатим барвінком, а в Альпах його нарекли фіалкою мерців.

Лікарі: *Барвінок малий* – лікарська, отруйна та декоративна рослина.

У науковій медицині використовують траву барвінку малого (*Herba Vincae minoris*). З неї виготовляють препарат девінкан (містить алкалоїд вінкамін у таблетках і ампулах, який застосовують при гіпертонічній хворобі першої і другої стадій та серцебитті неврогенного характеру і вегетативних неврозах).

З барвінку виготовляють препарати, які застосовують при головних болях як засіб, що розши-

рює судини головного мозку. Трава барвінку малого містить алкалоїди вінин, пубесцин, мінорин ізовінкамін, віназид.

У народній медицині траву барвінку малого використовують як кровоочисний, в'яжучий, легкий проносний і кровоспинний засіб, при кровоточивості ясен і зубному болі, неприємному запаху з рота, хворобах горла, а також при бронхітах, запаленні тонкого та товстого кишківника.

Варто пам'ятати, що барвінок малий є отруйною рослиною, тому препарати з цієї рослини треба досить точно дозувати. До того ж, тварини її не поїдають.

Вчитель: Весна і початок літа... Весь луг жовтий – це квітує. Кульбаба лікарська – *Taraxacum officinale Wigg.*

Поет:

«КУЛЬБАБА ЖОВТА ЗНОВ ЦВІТЕ» (Н. Виноградська)

Кульбаба жовта знов цвіте,

Бузок схиляється до ганку.

Весна буя, весна гуде,

Несе пісні, ясні світанки.

Кульбаби жовтої сонця

Вона у небо піднімає.

Чиїсь засмучені серця

Теплом любові зігріває.

І розтає холодний лід

В залишених коханням душах.

І зостається талий слід.

Та і його кульбаби сушать.

Біолог: Багаторічна трав'яна рослина з білим молочним соком, товстим стрижневим слабо розвиненим коренем, густо волохатою шийкою. Листки ланцетовидні або довгасто-обернено-яйцевидні чи струговидно-надрізані, у прикореневій розетці їх багато. Квіткове стебло (стрілка) заввишки до 40 см, без листків, дудчасте (порожнисте), на верхівці несе один квітковий кошик. Кошик великий, з численними язиковими яскраво-жовтими квітками. Плід – сім'янка з чубком, яка після досягання утворює пухнасту сірувато-білу кулю (звідси і назва рослини), що розлітається на повітрі від легкого подиху вітру. Кульбаба – найпоширеніша рослина на земній кулі Цвіте з квітня до вересня. Росте на луках, полях, у лісах, садах, над шляхами, навіть на смітниках.

Народні цілителі: Для приготування ліків використовують корені кульбаби.

У народній медицині настої з коренів кульбаби використовують як жовчогінний та проносний засіб.

Салат із кульбаби – це вже майже класика весняної кулінарії і не лише тому, що це дуже смачно, а й тому – що дуже корисно. Молоде листя кульбаби містить вітамін С (необхідний для зміцнення імунітету) та Е (для гарного вигляду шкіри), каротин (для здоров'я очей), легкозасвоювані солі



фосфору (для покращення розумової діяльності). Все це надзвичайно актуально весною, коли організм сильно потребує вітамінів.

Ще один лікувальний ефект від молодого листя кульбаби – легка сечогінна та жовчогінна дія. Це також необхідно кожному, щоб подолати зимовий застій в організмі, позбутися накопичених токсинів. Щоб листя кульбаби не гірчило, його півгодини вимочують у холодній підсоленій воді, а потім використовують, як будь-яку зелень чи листовий овоч.

Учитель: Квітка, назва якої має спільний корінь із чоловічим ім'ям – ВАСИЛЬКИ.

Етнограф: Васильки в засушеному вигляді мають сильний стійкий запах, завдяки чому ця рослина дістала широке ритуальне застосування. Квіти васильки клали за ікони в день Чесного Хреста. Також ними прикрашали хрести у церквах.

Народні цілителі: Цілющі властивості васильків відомі здавна. На Волині їх використовували як лікувальний засіб від високої температури, від запою й перепою. Васильки підвищують апетит, тонізують. Здавна з них робили купель для дітей при багатьох хворобах, зокрема жовтяниці; освяченими на Спаса васильками обкурювали хворих. Вінки з освячених васильків одягали на голову померлим дівчатам, ці ж квіти клали в труну.

Фольклорист: У народній поезії васильки є символом святості, чистоти, приязності. Вони згадуються і в купальських піснях:

Та вроди, Боже, троє зіллячок:
Перше зіллячко барвіночок,
Друге зіллячко любисточок,
Третє зіллячко васильочок.
Барвіночок – для дівочок,
Любисточок – для любощів,
Васильочок – для запах.

Етнограф: Давайте трохи поговоримо про мак. Досить поширеним було вірування в чудодійні властивості маку як оберегу від лиходійства відьом, упирів та інших істот. Особливу силу, як вважалося, мав польовий мак, зерна якого самі висипалися з голівок, – так званий видюк. Якщо таким маком обсипати обійстя, то жоден упир чи злий дух не зможе зайти в нього, доки не збере і не порухає всі зернята. Щоб вберегти від відьми дійну корову, її обсипали маком, освяченим на Маковія або на Спаса, примовляючи: «Коли цей мак збереш, тоді від моєї корови молоко відбереш». На Волині, щоб припинити засуху, вкидали в криницю певну кількість зерен свяченого маку.

Лікарі: Мак також використовували з лікувальною метою, переважно в ролі снодійного. Досі з його недозрілих коробочок отримують опій – загустілий сік, із якого виділяють морфін та кодеїн, що слугують для виготовлення медичних знеболювальних та снодійних препаратів.

Фольклорист: У фольклорі мак є символом краси: гарна дівка, як маківка; гарне як мак городній.

У піснях маків цвіт прирівнюється до швидкоплинного людського життя:

Пройшов мій вік, як маків цвіт,
Що вдень цвіте, а вночі опаде.

Можна зустріти також поетичне порівняння маківки з матір'ю – головою роду:

Да нема цвіту, світлішого над маківку,
Да нема роду, ріднішого над матінку.

Учитель: Настав час посмакувати заварений чай. Можна провести вікторину на розпізнання запропонованих зразків рослин, а також різних ароматів лікарських трав.

Етнограф: Давайте трохи поговоримо про м'яту. М'яту широко використовують у народній медицині. Ця рослина посідає почесне місце в народних піснях та обрядах. М'яту перцеву часто наділяють магичною силою. І не даремно, адже вона могла відігнати злих духів. М'ята має досить яскравий і сильний аромат, який не переносять злі сили. Ця рослина, володіючи магичними якостями, легко може впоратися з негативним настроєм і сильною перевтомою. Її активно використовують для приготування різних оберегів або талісманів. Наприклад, для очищення простору необхідно спалювати декілька гілок або листочків м'яти. Її магичними властивостями є зміцнення й очищення. Є прикмета, що для залучення грошей потрібно покласти декілька листків м'яти в гаманець або натерти нею місце, де лежать гроші. М'ята, узята в подорож, допоможе зробити її безпечною. М'ята, зав'язана на зап'ясті, охороняє від хвороб.

Фольклорист: М'ята є символом дівочої краси й цноти. У фольклорі м'ята нерідко згадується поруч із рутою, утворюючи немовби одну рослину – руту-м'яту:

По садочку ходжу я, ходжу,
Руту-м'яту саджу я, саджу,
Рута-м'ята да й не прийнялася,
Родиночка й одріклася.

Етнограф: М'ята також відігравала важливу роль у весільній обрядовості. За традицією, вінки для молодої та вінки для дружок плели саме з м'яти, барвінку та рути.

Лікарі: М'ята покращує роботу травного тракту. При лихоманці та застуді (ангіні, риніті, фарингіті) цю рослину у вигляді чаю застосовують як жарознижувальний і потогінний засіб. Вона допомагає при запальних захворюваннях дихальної та сечостатевої систем, також дає хороший ефект у боротьбі з мігренню. Вона зменшує серцебиття, знижує артеріальний тиск. Окрім того, м'ята комплексно діє на нервову систему, заспокоює, тонізує, сприяє поліпшенню мозкової діяльності та позбавляє від безсоння.



Учитель: Пропоную посмакувати чай з м'ятою.

Біологи: Наступною рослиною, про яку ми поговоримо, є липа. Липа лікарська – це рід деревних рослин, що поєднує понад сорок різних видів великих чагарників і дерев, а також більше сотні видів-гібридів. Із часів Карла Ліннея було описано більше 350 видів липи. Вік липи – в середньому 300–400 років, однак деякі дерева можуть прожити й до 1200 років.

Лікарі: Лікувальні властивості має кора, листя, квіти, бруньки липи. Часто в лікувальних цілях використовують саме квіти. Липовий відвар має сильну протизапальну дію, він може розчинити слизові виділення і густе мокротиння. У народній медицині настій липового цвіту застосовують для поліпшення хворобливих станів, що супроводжуються судомами, головного болю, застудних захворювань тощо. Відваром або настоєм липового цвіту можна полоскати порожнину горла при запальних процесах чи ангіні. Дьогтем, який було отримано з липової деревини, лікують екзему – змазують ним уражені місця. При кашлі прикладають до спини між лопатками прикладають примочки з дьогтем.

Поети: «ЛІПО» (Т. Коломієць)

– Липа, липа зацвіла! –
Засурмила всім бджола. –
Гей, злітайтеся, подруги,
У гайок на край села.
Там уже не видно віт,
А лише пахучий цвіт.
Наберем багато меду.
Вирушаймо ж у політ! –
Бджоли з пасіки летять,
Липі крону золотять.
І здається, що у липи
Віти струнами бринять.

Вчитель: Я покажу вам різні квіти, а ви спробуйте згадати: *що це за рослина?*

Поети: «РОМАШКА» (Н. Воронюк)

На ромашці білій про любов питають:
Любить, чи не любить? Пелюстки зривають.
Не скуби ромашку, їй цвісти весною,
Говори з красою вічно мовчазною.
В ромашковім полі жайвори співають,
І росу пахучу ночі сповивають.
Скроплена дощами, вимита водою,
Це світилка чиста в косах молоді.
Від весни до літа і в порі осінній
Нею пахне купіль, нею пахне сіно.
І в морози зимні пелюстки ті самі
Змалював Художник у віконній рамі.
Бог її плакає і вітри голублять,
Як її полюбиш, то й тебе люблять.
Не скуб'ять ромашку, не топч'ять ногами,
Це любові квітка у зеленім храмі

Біологи: Ромашка – це однорічна рослина 15–60 см заввишки, з розгалуженим, борозенчастим стеблом. Квітки дрібні, зібрані у верхівкові суцвіття – кошики. Крайові квітки кошиків язичкові, білі,

серединні – трубчасті, жовті, містяться на довгому, конічному, всередині порожнистого квітколожа. Цвіте ромашка в червні–серпні. Плід – довгаста сім'янка без чубка волосків. Рослина з сильним ароматним запахом. Росте невеликими заростями або групами на подвір'ях, біля доріг, на вулицях, у садах.

Лікарі: Ромашку широко використовують в медицині, зокрема як потогінний, дезінфікуючий, в'яжучий, заспокійливий та протизапальний засіб. Кошики також використовують у парфумерній промисловості.

Настоєм ромашки промивають гнійні рани, виразки. Також його використовують для полоскання ротової порожнини при зубному болю, а горла – при ангінах. З настоєм ромашки робили примочки при захворюваннях очей, застосовували при подагричних опуханнях рук і ніг. Чай із квітів ромашки пили і при шлунково-кишкових і простудних захворюваннях. Його вважають жовчогінним засобом. Ромашку широко застосовують при лікуванні жіночих недуг. Незамінною була і є ромашка в практиці дитячого лікування при застудних і шлункових захворюваннях, а також хвороб шкіри. Рекомендують збір у разі атеросклерозу, остеохондрозу, цукрового діабету. Ромашка лікарська допомагає при тупих пульсуючих болях у верхній частині голови, що обумовлені розлиттям жовчі, переїданням чи не травленням шлунка.

Однак варто до прийому рослин як ліків ставитися дуже серйозно, адже навіть ромашка лікує протягом чотирьох днів, а з часом може стати причиною істерики, психічних розладів і утворення каменів у жовчних протоках.

Поети: «РОМАШКИ» (В. Дунець)

Був вечір холодний, хоч літо буяло,
А в серці неждано весна розцвіла
Ти білі ромашки мені дарувала,
Три білі ромашки, навіщо слова.
Любить – не любить
і з жалем до болю,
немов у безодню летять пелюстки..
Любить – не любить,
та, що це зі мною,
навіщо марную чарівні квітки.
Три білі ромашки, збагнути не важко,
Які це жадані слова, чарівні.
Ти ніжно горнула, а серце, як пташка,
З грудей виривалось на волю мені.
Отак ворожив я, а зорі сміялись
І раптом – нема вже ромашок в руці.
Пелюсточки білі траву прикрашали,
Мені ж залишились стеблинки одні.
Любить – не любить
і з жалем до болю,
немов у безодню летять пелюстки,
Любить – не любить,
та, що це зі мною,
я знову шукаю чарівні квітки.



Лікарі: Не можна оминати увагою й шипшину. Ця лікарська рослина відома ще з XVII століття. Шипшина є полівітамінною рослиною, за різноманітністю і вмісту в ньому вітамінів перевершує інші рослини. Водний настій має тонізуючу і загальнозміцнювальну дію, послаблює розвиток атеросклерозу, а при інфекційних захворюваннях – підвищує опір організму. Настій плодів застосовується при слабкості і знесиленні організму після виснажливих захворювань, застосовують при недокрів'ї. Сухі ягоди шипшини – оранжево-червоні, смак кислувато-солодкий, без запаху.

Народні цілителі: Настої з коренів шипшини і плодів здавна застосовували в народній медицині в разі захворювань печінки і шлунково-кишкового тракту. При катарі шлунку зі зниженою кислотністю застосовують настій з ягід шипшини.

Поети: «ШИПШИНА ВАЖКО ВІДДАЄ ПЛОДИ...» (Л. Костенко)

Шипшина важко віддає плоди.
Вона людей хапає за рукава.
Вона кричить: – Людино, підожди!
О, підожди, людино, будь ласкава.
Не всі, не всі, хоч ягідку облиши!
Одна пташина так мене просила!
Я ж тут для всіх, а не для тебе лиш.
І просто осінь, щоб була красива

Етнограф: В Україні здавна вважають вербу і калину священними рослинами.

Калина – це символ вогню, сонця, неперервності життя, роду українців, України, Батьківщини, дівочої чистоти й краси, вічної любові, кохання, вірності, гармонії життя та природи, материнства, плодючості, нескореності та стійкості, українського козацтва, незрадливої світлої пам'яті, єдності нації, тяги до своїх традицій і звичаїв.

Чому саме калина стала глибоким народним символом? Це зумовлено багатьма чинниками – кольором цвіту, плодів, формою, лікувальними властивостями, світоглядом, традиціями наших предків. Можливо, їх вражало те, що серед морозної зими гордо палахкотіли вогнисті, блискучі кетяги. Навіть сильний мороз не міг здолати калину, так само як віковичний потяг народу до волі, краси, гармонії, правди. Етимологія слова «калина» пов'язана із поняттям вогню, води – першоелементами земного життя. Суцвіття білих віночків нагадувало сонце, а білий колір був сакральним. Насінини калини за формою дуже схожі на червоне серце.

Наруга над калиною ганьбила людину, так само, як убивство лелеки. Біля хати завжди висаджували калину, взимку її ягоди клали між шибками. Досі існує таке повір'я: якщо вирізати з калини сопілку, то в сім'ї з'явиться продовжувач роду – син.

Калиновий чай вважають найкращим від застуди.

Важлива роль належить калині в різних обрядах, особливо у весільних (оздоблювали весільне

гільце). Про неї складено безліч пісень, приказок: любуйся калиною, коли цвіте, а дитиною – коли росте; дівчина як калина.

Біологи: Калина звичайна (*Viburnum opulus* L.) – цінна декоративна, харчова і медоносна рослина. Плоди містять 4,5 % цукру, 2–2,5 – кислот, 0,38 – пектинових речовин, 0,34 % танінових і красильних речовин, вітаміни. З них виготовляють цукерки, мармелад, сік та інші вироби. Калина звичайна зустрічається майже на всій території України. Кущ заввишки 3–4 м, з густою кроною. Кора сіра. Листки 3-лопатові, зубурені. Квітки пахучі, зібрані в плоскі зонти кощитковидні суцвіття, великі, білі та безстатеві. Цвіте наприкінці травня. Плоди – червоні, ягодоподібні, гіркі кістянки з однією насінною, досягають наприкінці вересня. Маса насінин: 45–80 г.

Лікарі: З лікувальною метою використовують квітки, плоди, а також кору калини.

Народні цілителі: З плодів готують варення, киселі, желе, морси, сік, цукерки, мармелад. У домашніх умовах можна приготувати сік із плодів калини, який досить довго зберігається і не втрачає лікувальних властивостей. В плодах калини міститься гіркий глюкозид – вібурнин, що має кровоспинну властивість. Тому вони корисні при різних внутрішніх кровотечах. Теплий відвар ягід з медом п'ють при застуді, кашлі, гіпертонії, а водний настій – при фурункульозах, екземі. Сік плодів вживають зовнішньо як косметичний засіб для очищення шкіри від вугрів, прищів, лишай.

Поети: «КАЛИНА» (М. Верещака)

Стоїть над водою червона калина...
Віками про неї складають пісні, –
Це образ твій світлий, моя Україно,
Він чистий і ніжний, як цвіт навесні.
На битву за волю і честь Батьківщини
Козак воювати далеко іде,
А вдома калина і мила дівчина,
Що довго і вірно коханого жде.
У січах кривавих, де смерть або рани,
Звитяжці кріпили до волі жагу.
І кров їх гаряча горіла багряно,
Мов грона калини, на білім снігу.
Не всі із походів далеких вертались –
Життя їх забрали жорстокі бої,
На їхніх могилах калини зростали,
В зажурі схиляючи віти свої...
Калино, калино, квітуй у долині,
Пишайся рум'яно над синню води,
Ввібрала ти в себе красу України
І будеш у серці народу завжди.

Лікарі: Ще одна рослина, про яку ми маємо поговорити – чорнобривці. Настій із чорнобривців поліпшує обмін речовин. На початковій стадії цукрового діабету чорнобривці здатні знизити рівень глюкози в крові. Також він позитивно діє на підшлункову залозу. У разі інших захворювань, що виникають унаслідок ураження підшлункової залози.



зи та порушення обміну речовин (псоріаз, діатез, нейродерміт, випадіння волосся, погіршення зору), чорнобривці також можуть бути ефективними.

Народні цілителі: Наші бабусі, особливо в селах, коли хімічні таблетки ще не мали особливої популярності, застосовували чорнобривці як ефективний потогінний засіб, що рятував у разі застудних захворювань. Бактерицидну дію чорнобривців було виявлено досить давно. Примочками, компресами, обмиваннями з настоєм чорнобривців лікують запальні процеси на шкірі, що робить її більш еластичною, оксамитовою. Для лікування ураженої шкіри, гнійних висипань готують настій чорнобривців на основі олії. Це ефективний засіб для обмивання, примочок, протирання шкіри. Він очищує шкіру від продуктів обміну, надає їй еластичності, пружності, дезодорує, поліпшує обмін речовин, а також має заспокійливу дію. Особливо до вподоби такі ліки жінкам, адже, протираючи ними шкіру, жінки стають ще більш привабливими. Надзвичайно корисними є ванни з чорнобривців у поєднанні з іншими рослинами. До речі, українці завжди купали маленьких дітей, особливо хлопчиків, у чорнобривцях, щоб були красивими та сміливими.

Поети: «ОСІННІ ЧОРНОБРИВЦІ» (Т. Чорновіл)

Заквітчали щедро осінь
 Чорнобривців квіти милі,
 Запаши руді близнята.
 Задивились в неба просинь,
 Мов злетіти ввись хотіли,
 Жовто-карі оченята.
 Ніби полум'я заграви,
 Над дворами, над садками
 Хмуру осінь полонили.
 Ніжні кошики яскраві
 Запашними пелюстками
 В теплім вітрі паленіли.
 Хмари супились сердиті,
 Вниз лили дощі без ліку,
 Аж самі негод лякались,
 Та в дощах осінніх вміті,
 Чорнобривці ясноликі
 Яскравіше усміхались.
 Холодів прийшла навала
 І для квіточок вогненних
 Принесла прогноз невтішний,
 Осінь звістку заховала,
 З чорнобривців незбагненних
 Все плела вінок розкішний...

Лікарі: Особливе місце з-поміж лікарських рослин посідає горобина звичайна, або горобина червона.

У народній медицині відвар і настій плодів застосовують при авітамінозі, дизентерії, закрепі, сечокам'яній й жовчнокам'яній хворобах, ревматизмі й геморої.

У науковій медицині плоди горобини рекомендують як профілактичний і лікувальний засіб при

гіпо- чи авітамінозі. За вмістом каротину вона переважає найкращі сорти моркви. Саме тому плоди горобини досить часто входять до складу вітамінних зборів. Цю рослину також використовують також для виведення бородавок.

Народні цілителі: Добре чинять ті, хто сушить на зиму побільше горобини (цілющі властивості сушеної горобини зберігаються протягом двох років). Сушену горобину можна заварювати як чай, разом із травами, а можна за допомогою кавомолки приготувати порошок, який має приємний, пікантний смак. Ним посипають різні овочеві страви, салати й навіть каші. Такий порошок тамує відчуття голоду. Дослідження соку горобини свідчать про те, що він дуже корисний для хворих на туберкульоз легень. Лікарі Стародавнього Сходу відзначали властивість горобини «утримувати поживні речовини в організмі». Отже, горобина здатна заощаджувати сили організму, зберігати його енергію.

Етнографи: У стародавні часи вважалося, що горобина володіє сильними магічними властивостями. Вважалося, що горобина здатна оберігати від чужих чар, відводити псування. Навіть в наш час дівчата і жінки в селах восени роблять намисто з ягід горобини, не замислюючись, що раніше подібні намиста були важливим ритуальним оберегом. Такі намиста носили цілий рік, до появи нових стиглих ягід. Коли виготовлялися нові намистаталісмани, старі спалювали або закопувалися.

Цікаво, що горобину вважають жіночим деревом, адже саме жінок вона бере під свій захист. Плоди горобини традиційно входили до складу приворотного зілля. Горобину використовували для лікування безпліддя, жіночих хвороб, фригідності. У деяких народів ягоди або гілки горобини підкладали в ліжко нареченим. Горобина допомагала подолати нерозділене кохання та контролювати власні почуття.

Поети: «ГОРОБИНА» (Н. Красоткіна)

Горобіна уся червона,
 Навіть листя червоне теж.
 І висять перестиглі грона
 У красі дивовижних пожеж.
 Ніби все навкруги палає
 І горить золотим вогнем.
 Дуже гарно в гаю буває,
 Коли сонце осіннім днем.

«ГОРОБИНА» (А. Найт-Гарін)

Горобина рясніє червона;
 Мов багаття яскраве горить.
 То насправді її лише грона
 із чарівності зіткана мить.
 У очах вже від неї оскома,
 У думках те проміння блищить.
 В чому сила її, невідомо –
 Та без погляду не залишить.
 Мов жаринки ввібрала від сонця,
 Начіпляла на себе рясні.



Навіть листя в охру одяглося,
Коли стали короткими дні.
Горобина достигла вже зовсім;
Де обсіпалась, та на землі.
А за нею опало волосся –
Її листя в осінній траві.
«КВІТИ» (Св. Абдулла)
О, неповторні божі діти!
Улюблениці сонця і небес
Милуюсь вашим ніжним цвітом
Таким барвистим, повним казочних чудес.
Тут кожна квітонька – лиш звук
Що ллється в світ зі скрипки щастя.
І в ароматі свіжих лук
Немає запаху ненастя...
Рясніє поле й цвітом мерехтить
Пелюсток мірадами палає
Дивлюсь на них й здається у ту мить
Що цілий світ для мене завмирає...

Вчитель: Ті рослини, які ми називаємо лікарськими, – це джерело багатьох життєво важливих поживних речовин. Варто зауважити, що ріст числа різних захворювань в останні 100 років пов'язаний ще й із тим, що люди свідомо відмовили собі в тому, щоб вживати в їжу лікарські трави, перевівши їх у розряд коштів, які використовуються лише для лікування. Однак лікарські трави – це не засіб швидкої допомоги, а й спосіб природного оздоровлення організму і профілактики різних хворіб. Дія більшості трав м'яка та поступова, однак є більш стійкою і тривалою. Пам'ятайте про те, що лікарські трави – це здоров'я на довгі роки.

Наші пращури були прекрасно обізнані щодо користі трав, широко їх застосовували і запасалися ними на весь зимовий період. Вони знали про чудові властивості лісових і польових трав і ягід, у яких міститься багато вітамінів і мікроелементів. Достатньо запарити лікарські трави окропом, настояти їх і готовий не лише смачний, запашний, а й дуже корисний напій. Шипшина, липа, чебрець, звіробій, материнка, м'ята – це чудовий склад для корисного, ароматного і такого цілющого напою.

Зараз люди за здоров'я платять великі гроші, хоча природа вже про все подбала: бери даром, лікуйся, будь здоровим, але віддай плату – любов. Потрібно дотримуватися такого правила: люби природу, шануй, оберігай, ошадливо користуйся нею.

Кросворд «Рослинний віночок»

1. За хатиною в садочку
У зеленому віночку,
У червоному намисті
Дівчинонька чепуриться.
І збігаються всі діти,
Щоб на неї поглядіти.
За намисто кожен – смик,
Та й укине на язик. (Калина)
2. Лист зелений не пропав,
а під снігом задрімав,
щоб у синю сукенчину

- одягнуть весняну днину. (Барвінок)
3. Що за диво-дивина
в житі квітка є одна?
Пала?, мов ліхтарик,
червоний кептарик. (Мак)
4. Дуже скромна і тендітна,
серед квітів непримітна.
Та якщо в руці пом'яти,
то умиць впізнаєш ... (м'ята)
5. Що то за рослина,
Що вбиває звіра? (Звіробій)
6. Перша квіточка весняна
тихо під сніжком куняла.
Дмухнув вітерець тепленький,
і з'явився цвіт біленький. (Підсніжник)
7. Квітець жовту фарбу взяв,
моріжок розмалював,
і з-під пензлика розквітти,
наче сонце, диво-квіти. (Кульбаба)
8. Наче сонце, серединка,
пелюстків біла хустинка.
Знає бджілка і мурашка,
звуть цю квіточку ... (ромашка)
9. Я найперша розквітаю
Синім цвітом серед гаю.
Відгадайте, що за квітка?
Бо мене не стане влітку. (Пролісок)
10. Заблукала в верболозі,
Дні і ночі ронить сльози. (Верба)
11. На просторах поля золотого
Сині зірочки тремтять,
Мов шматочки неба голубого
Виграють, виблискують, горять. (Волошки)
12. Ці малюки пузаті,
Солодкі, конопаті.
Знана всім городина,
Чорна це... (Смородина)
13. Викупана в сонечку,
Стоїть донечка.
Бджоли сонячний медок
Дістають з її квіток. (Луна)
14. Чудова квіточка така,
Чорними брівками морга. (Чорнобривці)
15. Квітка ця на сонце схожа,
На олію вона гожа,
Жовті пелюсточки має,
Їх до сонця повертає. (Соняшник)
16. Багато ягід на гілках,
Їх взимку любить кожний птах.
Не з'їсть ту ягідку людина,
Гірка й несмачна ... (Горобина)

Квіти – талісмани вашого імені

Чи знаєте ви, що кожне ім'я має свою квітку – талісман?

- Анастасія – жасмин, орхідея
Анатолій – фіалка
Андрій – анемона
Анна – айстра рожева
Антон – часник



Артур – яблуневий цвіт
 Борис – ірис
 Валентин – наперстянка
 Вадим – жоржина
 Валерій – півонія
 Василь – чортополох
 Віра – верес лісовий
 Вікторія – мімоза
 Віталій – фіалка
 Володимир – верес лісовий, олеандр
 Галина – запашний горошок
 Геннадій – олеандр
 Георгій – конвалія
 Денис – конвалія, каштан
 Дмитро – хризантема
 Євген – незабудка
 Іван – ромашка
 Ігор – маргаритка
 Ілля – волошка
 Ірина – каштан, конвалія
 Кирило – крокус
 Костянтин – акація, незабудка
 Лариса – глід
 Лідія – гортензія
 Люба – любисток
 Людмила – хризантема
 Максим – фуксія
 Марина – лілія
 Марія – волошка
 Надія – календула
 Наталя – азалія, валеріана
 Ніна – фіалка
 Олег – камелія
 Оксана – нарцис
 Ольга – лютик (жовтець)
 Олександр – каштан, бузок, гладіолус
 Павло – айстра
 Роман – фіалка
 Світлана – лілія
 Сергій – верес лісовий
 Софія – любисток
 Тетяна – конюшина
 Юлія – соняшник
 Юрій – конвалія
 Ярослав – кропива

Використані інтернет-ресурси

1. Гробниця Тутанхамона. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
2. Клуб поезії. URL: <http://www.poetryclub.com.ua/getpoem.php?id=209727>.
3. Легенди про квіти. URL: <https://sites.google.com/site/vesnanykvity/home/konvalia/legendi-pro-kviti>.
4. Пролісок. URL: <http://www.poetryclub.com.ua/printpoem.php?id=65942>.
5. Статті з Вікіпедії про лікарські рослини.
6. Хата-читальня. URL: <http://www.chitalnya.com/work.php?work=4234>.

Стаття надійшла до редакції 21 квітня 2021 року

7. Яка квітка відповідає вашому імені і є вашим талісманом. URL: <https://poshepky.com/yaka-kvitka-vidpovidaye-vashomu-imeni-i-ye-vashim-talismanom-2/>.

References

1. *Hrobnytsia Tutankhamona [Tomb Tutankhamun]*. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
2. *Klub poezii [Poetry Club]*. Retrieved from: <http://www.poetryclub.com.ua/getpoem.php?id=209727>.
3. *Lehendy pro kvity [Legends about flowers]*. Retrieved from: <https://sites.google.com/site/vesnanykvity/home/konvalia/legendi-pro-kviti>
4. *Prolisok [Snowdrop]*. Retrieved from: <http://www.poetryclub.com.ua/printpoem.php?id=65942>.
5. *Statti z Vikipedii pro likarski roslyny [Wikipedia articles about medicinal plants]*.
6. *Khata-chyitalnia [Reading house]*. Retrieved from: <http://www.chitalnya.com/work.php?work=4234>.
7. *Yaka kvitka vidpovidaie vashomu imeni i ye vashym talismanom [Which flower matches your name and is your mascot]*. Retrieved from: <https://poshepky.com/yaka-kvitka-vidpovidaye-vashomu-imeni-i-ye-vashim-talismanom-2/>.

Shevchenko Halyna. Hours of Communication in the Phytocoffee “Flower of Health”.

Summary.

The article provides the development of an hour of communication with the elements of the game about the healing properties of Ukrainian plants from the standpoint of biologists and folklorists. Through information about the medicinal properties of plants of the native land and figuratively poetic word of Ukrainian writers, ecological competence is formed: careful attitude to the environment; respect for folk traditions; understanding and feeling of beauty in art and the surrounding life; encouraging active environmental activities, the desire to be healthy, because people pay a lot of money for health. And here the nature has taken care: take for free, be treated, be healthy. But pay – love. Love nature, respect, protect, use it sparingly. It is important to develop skills of critical thinking, problem solving, decision making, teamwork, interaction and communication skills.

Medicinal herbs are not a means of first aid, but also a way of natural healing of the body and prevention of various diseases. Most herbs have a mild and gradual effect, which then becomes stable and long lasting. Medicinal herbs will help you stay healthy for many years to come.

Our ancestors were well aware of the benefits of herbs, they were widely used and stored for the whole winter. They knew about the wonderful properties of forest and field herbs and berries, which contain many vitamins and trace elements. It is enough to steam medicinal herbs with boiling water, to infuse them and ready not only tasty, fragrant, but also very useful drink. Rosehip, linden, thyme, oregano, mint – this is a great composition for a useful, fragrant and so healing drink.

Key words: *phytocafe; healing properties of plants; environmental competence; poetic lines, healing landscapes; respect for folk traditions.*