**Фитобар в школе**

Социальный проект

учеников 3-в класса

Муниципального общеобразовательного учреждения Красноселькупская средняя общеобразовательная школа «Радуга»

**Руководитель Анкудович Л.А.**

****

**с.Красноселькуп-2016**

**Фитобар в школе**

Введение.

 Для каждого человека всегда был, есть и будет актуальным вопрос о состоянии его здоровья, сохранении молодости и внешней красоты.

 Ведь только здоровый человек способен энергично работать, учиться.

При явном экологическом неблагополучии падает уровень здоровья населения.

 Проблема: Мониторинг уровня физического здоровья показывает, что из года в год увеличивается количество обучающихся, имеющих хронические заболевания, а количество детей с 1 группой здоровья уменьшается. Кроме того, в нашей школе очень часто дети пропускают учебные занятия по причине болезни.

Актуальность:

С наступлением осени ребята в школе часто болеют простудными заболеваниями. Весной еще и снижается иммунитет. Мы решили выяснить, что может помочь обучающимся школы защититься от болезней. И выяснили! Чтобы снизить заболеваемость, необходима профилактика. Организму нужны витамины. Кладовой витаминов являются растения.

 «Зелёная фабрика» природы сотни тысяч лет снабжает

человечество надёжными лечебными средствами, не вызывающими, в отличие от синтетических, побочных явлений. Препараты из лекарственных растений нередко бывают единственными при многих заболеваниях. Лечение травами – фитотерапия – мощное средство борьбы за здоровье

людей.

 Мы решили найти новые формы организации  оздоровления  в  нашей  школе.  Один  из  вариантов  решения

данной  проблемы  —  организация  фитобара.

Цель нашего проекта - создать фитобар на базе начальной школы.

Задачи:

* Изучить литературу по данной теме;
* Провести опрос среди обучающихся (родителей) по вопросу употребления травяных сборов;
* Провести анкетирование родителей по вопросу аллергических реакций на травы среди обучающихся школы;
* Оформить уголок «Лекарственные растения»;
* Приобрести (заготовить) лекарственное сырье;
* Оформить фитобар.

*Что такое фитобар и как его организовать?*

 Это небольшое заведение, где можно выпить стаканчик ароматного с приятным вкусом чая, настоянного на целебных лекарственных травах. Такой чай является источником многих витаминов и биологически активных веществ, необходимых не только больным людям, но и здоровым.

При использовании лекарственных растений терапевтическое действие оказывают витамины, органические кислоты, гликозиды, микроэлементы, эфирные масла, фитонциды, дубильные вещества и слизи. Следует помнить, что витамины, содержащиеся в растениях, усваиваются значительно лучше, чем выделенные синтетическим путем.

***Показания:*** профилактика и лечение респираторных и вирусных заболеваний.

***Противопоказания:*** аллергические реакции на растения, входящие в состав отвара, настоя или чая.

***Проводится  по 15 сеансов, 5 раз в год.***

Помимо чаев можно предлагать морсы из местных ягод (клюквы, брусники).

 Некоторые лекарственные растения и ягоды можно собирать самим.

 Можно предлагать кислородные коктейли. Кислородный коктейль — сладковатая воздушная пена, состоящая из пузырьков медицинского кислорода. Основой такого коктейля обычно является специальный состав, в который входят настои целебных трав, витаминные составы, соки.

***Проводится от 12 до 13 сеансов 3 раза в неделю , через месяц.***

 Необходимо предусмотреть, чтобы в помещении было уютно, тепло, может звучать тихая ненавязчивая музыка. Надо подобрать подходящую недорогую мебель, посуду (для начала подойдут одноразовые стаканчики и несколько столиков со стульями), соответствующее оформление (приятного светлого цвета стены, букетики из сухоцветов, гербарии из целебных трав и т. д. (это могут сделать самостоятельно дети летом или осенью)). Должна быть красочная информация о разных лекарственных чаях, способах их заварки и показаниях к применению, об особенностях заготовки трав и приготовления настоев.

 Для открытия и работы в фитобаре достаточно двух человек (взрослый, который будет готовить чай (медсестра) и бармен (может быть ученик старшего класса). Очень важно, чтобы фитобармен хорошо знал лекарственные растения, и мог давать рекомендации по использованию тех или иных напитков, рассказывать об их свойствах.

 Кроме того, стоит тщательно изучить какие чаи, с чем подаются, какой температуры. Некоторые чаи нельзя пить горячими, только теплыми, иначе от них не будет ожидаемого эффекта. Иногда можно проводить фитолектории или пригласить для этих целей специалиста.

 В фитобаре можно не только получить стакан душистого напитка, но и совет о том, как правильно заваривать чай, узнать о его полезных свойствах. Его посетители могут ознакомиться с интересными сведениями о здоровом образе жизни на информационных стендах, взять сувенирные памятки – рецепты приготовления чаёв. Может быть представлен материал по заранее определённой тематике, например: «Травы нас лечат»,«Чай – средство от ста болезней», «Как правильно заваривать лечебный напиток», «Ингаляция из трав», «Качество и состав воды», «Способы очистки воды» и другие.

 Рекламировать фитобар можно с помощью буклетов, листовок, выступлением на переменах по радио, трансляцию видеороликов, а так же поместить несколько статей в местной газете о пользе фитотерапии.

Экономическая обоснованность проекта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Статья расходов | Сумма | Имеется | Требуется |
| 1. | Инициативная группа | 2100 | 2100 |   |
| 2. | Аренда помещения  | 5000 |  5000 |  |
| 3. | Чайник (5 л)  | 3000 |  | 3000 |
| 4. | Сборы чая | 70х50 |  | 3500 |
| 5. | Холодильник  | 25000 | 25000 |  |
| 6. | Графины  | 800х3 |  | 2400 |
|  | ИТОГО: |  | 37100 | 9900 |

**Сроки проекта**: март 2016 – май 2016

**Антикризисные мероприятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| Занятость медицинской сестры | Ответственный педагог (родитель), который будет заваривать фитосборы по четкой рецептуре медицинской сестры и ее контролем. |
| Нехватка травяных сборов | Привлечение спонсорских средств |
| Нежелание употреблять травяные сборы | Пропедивтические беседы с обучающимися, популяризация проекта среди родительской общественности |
| Нехватка определенного сбора для удовлетворения запроса всех обучающихся | Вариативность сборов, проведение анкетирования с целью выяснения потребности |

Ожидаемый результат.

* Снижение количества пропусков учебных занятий по причине простудных заболеваний, повышение иммунитета;
* Привитие навыков заботы о своём здоровье.
* Активизация родительской общественности в организации работы по оздоровлению детей.