

Электронная цифровая подпись



Утверждено 29 августа 2024 г.
протокол № 8

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.
РЕАЛИЗУЕМОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕТЕВОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ,
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИТОТЕРАПИЯ»**

**Специальность 31.05.01 Лечебное дело
(уровень специалитета)**

Направленность: Лечебное дело

Квалификация (степень) выпускника: Врач–лечебник

Форма обучения: очная

Срок обучения: 6 лет

Год поступления 2024

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса по дисциплине «Фитотерапия»

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи высшего образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных

Навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

2. Компетенции, вырабатываемые в ходе самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Фитотерапия»

Код компетенции	Содержание компетенции
ПК-3	Назначение лечения и контроль его эффективности и безопасности у конкретного больного, в том числе с сочетанной патологией
ПК-3.3.	Назначение немедикаментозного лечения с учетом диагноза, возраста и клинической картины болезни в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи с учетом стандартов медицинской помощи

3. Цели и основные задачи СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста (или бакалавра) с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю (компетенциями), опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС в плане формирования вышеуказанных компетенций являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании контрольных (и выпускной квалификационной работ), для эффективной подготовки к итоговым зачетам, экзаменам, государственной итоговой аттестации и первичной аккредитации специалиста

4. Виды самостоятельной работы

В образовательном процессе по дисциплине «Фитотерапия» выделяется два (один) вид(а) самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

4.1 Подготовка доклада/устного реферативного сообщения по темам:

Тема 1. Принципы современной фитотерапии.

1. История применения лекарственных препаратов растительного происхождения в медицине.
2. Предмет и задачи фитотерапии.
3. История применения лекарственных растений в медицине.
4. Основы фитотерапии. Нормативно-техническая документация. Преимущества фитотерапии.
5. Биологические активные вещества в растительном сырье.
6. Сбор, сушка, хранение и упаковка лекарственных растений, критерии годности лекарственного сырья.
7. Лекарственные формы из лекарственного растительного сырья и принципы их приготовления в медицинской практике.
8. Основные правила фитотерапии. Формирование алгоритма фитотерапии. Противопоказания к фитотерапии.
9. Понятие о фитопрепаратах, их дозировка. Основные принципы и правила составления сборов.
10. Виды, осложнения и побочные эффекты фитотерапии. Отравление лекарственными растениями. Принципы оказания первой помощи.

Тема 2. Фитотерапия при иммунодефицитных состояниях.

1. Иммуностимулирующая активность лекарственных растений. Типы иммунотерапии.
2. Лекарственные растения иммуностимулирующего действия.
3. Заболевания иммунной системы и аллергия. Возможности применения растительных препаратов.

Тема 3. Фитотерапия при заболеваниях нервной системы Фитотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1. Заболевания системы кровообращения. Гипертоническая болезнь. Применение лекарственных растений при этом заболевании.
2. Заболевания системы кровообращения. Атеросклероз и ишемическая болезнь сердца. Применение лекарственных растений при этих заболеваниях.
3. Заболевания системы кровообращения. Заболевания вен. Применение лекарственных растений при этих заболеваниях.
4. Заболевания системы кровообращения. Нейроциркуляторная дистония. Применение лекарственных растений при этом заболевании.
5. Заболевания нервной системы. Неврозы. Мигрень. Принципы использования фитотерапии.
6. Заболевания нервной системы. Невриты и невралгии. Принципы использования растительных препаратов при данных заболеваниях.
7. Остеохондроз позвоночника. Применение фитопрепаратов при данных заболеваниях.

Тема 4. Фитотерапия при заболеваниях мочевыделительной системы

1. Заболевания системы мочевого выделения. Гломерулонефриты. Применение фитопрепаратов при данных заболеваниях.
2. Заболевания мочевыделительной системы. Уретриты, циститы. Применение фитопрепаратов при данных заболеваниях.
3. Заболевания мочевыделительной системы. Простатиты. Применение фитопрепаратов при данных заболеваниях.
4. Заболевания мочевыделительной системы. Пиелонефриты. Применение фитопрепаратов при данных заболеваниях.
5. Заболевания мочевыделительной системы. Мочекаменная болезнь. Применение фитопрепаратов при данных заболеваниях.

Тема 5. Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания

1. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Ангина, тонзиллит. Принципы применения фитопрепаратов.
2. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Отит. Принципы применения фитопрепаратов.
3. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Синуситы. Принципы применения фитопрепаратов.
4. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Фарингиты. Ларингиты. Принципы применения фитопрепаратов.
5. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Трахеит, бронхит. Принципы применения фитопрепаратов.
6. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Пневмония. Принципы применения фитопрепаратов.
7. Заболевания ЛОР-органов и дыхательной системы. Бронхиальная астма и аллергическая риносинусопатия. Применение фитопрепаратов.

Тема 6. Фитотерапия при заболеваниях органов пищеварения

1. Заболевания системы пищеварения. Острый и хронический гастриты. Применение лекарственных растений при этих заболеваниях.
2. Заболевания системы пищеварения. Язвенная болезнь. Применение лекарственных растений при этом заболевании.
3. Заболевания системы пищеварения. Хронические запоры. Применение фитопрепаратов при данной патологии.
4. Заболевания системы пищеварения. Воспалительные заболевания кишечника. Применение фитопрепаратов при данной патологии.

5. Заболевания системы пищеварения. Хронические холециститы. Дискинезии желчных путей. Применение фитосредств при данной патологии.
6. Заболевания системы пищеварения. Желчнокаменная болезнь. Применение фитопрепаратов при данной патологии.
7. Заболевания системы пищеварения. Гепатиты, цирроз печени. Применение фитосредств при данной патологии.

Тема 7. Фитотерапия в онкологии

1. Особенности применения фитопрепаратов в онкологической практике.
2. Фитопрепараты применяемые в онкологии.

Тема 8. Фитотерапия для лечения ревматических заболеваний

1. Ревматические заболевания. Артроз, остеохондроз, артрит, подагра.
2. Фармакопейные и не фармакопейные виды лекарственного растительного сырья, применяемые для лечения ревматических заболеваний: корень лопуха, коры ивы, цветки сирени, корневище сабельника болотного.

Тема 9. Фитотерапия при эндокринных заболеваниях.

1. Заболевания эндокринной сферы. Сахарный диабет. Применение фитотерапии.
2. Заболевания эндокринной сферы. Ожирение. Применение фитопрепаратов при данной патологии.
3. Заболевания эндокринной сферы. Заболевания щитовидной железы. Применение фитопрепаратов при данной патологии.

Темы докладов/устных реферативных сообщений могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем.

4.2. Решение ситуационных задач

Тема 2. Фитотерапия при иммунодефицитных состояниях.

Ситуационная задача №1

Мужчина 35 лет купил в аптеке настойку эхинацеи пурпурной и попросил врача проконсультировать:

Фармакологическое действие, способ применения, противопоказания.

Ответ:

Препараты эхинацеи пурпурной обладают иммуномодулирующими, противовирусными, противовоспалительными и тонизирующими свойствами.

Препараты эхинацеи следует применять по 20-30 капель, два раза в день — в утренние часы и обеденное время, так как они обладают тонизирующим эффектом, который, видимо, обусловлен эхинакозидом, имеющим в своей структуре фрагмент салидрозида одного из тонизирующих компонентов родиолы розовой. Популярным препаратом эхинацеи пурпурной является «Иммунал».

Ситуационная задача №2

Женщина 52 лет попросила врача проконсультировать по фитотерапии лекарственными растениями стимулирующими иммунитет.

Ответ:

В плане иммунопрофилактики и иммунотерапии наибольшую ценность представляют поливитаминные растения, особенно листья крапивы, плоды шиповника, плоды облепихи, плоды рябины обыкновенной, сочетающие в себе каротиноиды (провитамин А: нормализует дифференцировку клеток), Е (активирует синтез белков, в том числе иммуноглобулинов) и С (повышает общую сопротивляемость организма). Витамины С, Е и каротиноиды, в частности (З-каротин, являются биологическими антиоксидантами. В качестве средств, обладающих иммуностимулирующей активностью и повышающих сопротивляемость организма, целесообразно использовать растения адаптогены, которые, как правило, активируют синтез интерферона, компонентов системы комплемента, фагоцитоза. К адаптогенам относятся родиола розовая, элеутерококк колючий, сирень обыкновенная (фенилпропаноиды), лимонник китайский (фенилпропаноиды, представленные лигнанами), левзея сафлоровидная (экдистероиды), женьшень, заманиха, аралия маньчжурская (сапонины). Иммуномодулирующими свойствами обладают и другие лекарственные растения, в частности солодка (сапонины), расторопша пятнистая (флаволигнаны), зверобой (флавоноиды).

Ситуационная задача №3

Иммунотропные лекарственные средства и их классификация.

Ответ:

К иммуностропным лекарственным средствам (ИТЛС) относят препараты, корректирующие процессы иммунитета.

1. Иммуностимуляторы (Т-, В-, А- систем).
2. Средства заместительной терапии.
3. Группа интерферона.
4. Витамины.
5. Биогенные стимуляторы и адаптогены. 6. Препараты, стимулирующие метаболические процессы.

С точки зрения фитотерапии интерес представляют:

- 1 -я группа (иммуностимуляторы растительного происхождения, являющиеся в большей мере иммуномодуляторами: препараты эхинацеи и др.);
- 4-я группа (поливитаминовые растения, содержащие аскорбиновую кислоту, каротиноиды, токоферол и др.);
- 5-я группа (биогенные стимуляторы, тонизирующие средства и адаптогены).

Тема 3. Фитотерапия при заболеваниях нервной системы. Фитотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Ситуационная задача №1

Больной, 18 лет, студент, два года назад перенес сотрясение головного мозга. В настоящее время страдает головными болями, отмечает снижение работоспособности и памяти. Больной наблюдается у невролога. Прежде обращался к фитотерапевту и лечился препаратами валерианы, но отчетливого эффекта не получил. Ваши рекомендации?

Ответ:

Принимая во внимание посттравматический синдром, осложненный депрессией, можно рекомендовать препараты зверобоя продырявленного, для улучшения микроциркуляции — препараты барвинка — кавинтон, винкопан, а также лекарственные растения ноотропного действия — шлемник, гинко билоба.

Ситуационная задача №2

Больная, 17 лет. Страдает заиканием 2 года, отмечает сногворение, снохождение, эпилептические припадки редкие (1-2 раза в год). Наблюдается у невролога, получает постоянную противосудорожную терапию. В настоящее время на фоне большой учебной нагрузки часто беспокоят головные боли, слабость, повышенная утомляемость и раздражительность. Ваши рекомендации?

Ответ:

Принимая во внимание повышение судорожной готовности головного мозга, лекарственные растения тонизирующего и стимулирующего действия не показаны. Предпочтительнее препараты успокаивающего действия: шлемник, пассифлора, пион.

Ситуационная задача №3

Больной попросил врача о консультативной помощи о применении мяты листьев. Вопросы: 1. Укажите латинские названия сырья, производящего растения и семейства. 2. Какие диагностические признаки позволяют идентифицировать лекарственное растительное сырьё мяты перечной листья от примесей? 3. Какие биологически активные соединения обуславливают терапевтическое действие данного сырья? 4. Назовите фармакотерапевтическую группу, фармакологическое действие данного сырья, противопоказания и возможные побочные действия. 5. Как хранить полученный настой из данного сырья в домашних условиях? Перечислите препараты, получаемые из данного сырья.

Ответ:

1. Мята перечная – *Mentha piperita* (L.) культивируемое многолетнее травянистое растение семейства яснотковых – *Lamiaceae*. Лекарственное растительное сырьё – мяты перечной листья – *Menthae piperithae. Folia*. 2. Край листа остропильчатый; жилки второго порядка отходят от главной под острым углом и анастомозируют между собой дугами параллельно краю листа. Цвет Методический центр аккредитации специалистов_Фармация_2018 301 сырья от светло-зелёного до тёмно-зелёного. Запах сильный, ароматный, усиливается при растирании листьев. Вкус жгучий, пряный, холодящий. 3. Лекарственное растительное сырьё для приготовления настоев содержит эфирное масло не менее 1% (ментол 40–70%), эфиры ментола, уксусной и валериановой кислот, кетон ментон, флавоноиды, терпены, урсоловую и олеановую кислоты. 4. Фармакотерапевтическая группа. Спазмолитическое, седативное, желчегонное, местнораздражающее средство. Основ-

ное действующее вещество эфирного масла мяты перечной – ментол. Раздражая рецепторы слизистой оболочки желудка и кишечника, ментол усиливает перистальтику и секрецию пищеварительных желез. Пары мятного масла обладают противомикробными свойствами, особенно выраженными в отношении золотистого стафилококка и ряда спорообразующих бактерий. Азулены мятного масла оказывают противовоспалительное и капилляроукрепляющее действие. Препараты листьев мяты перечной обладают желчегонным свойством, которое связывают с полифенольными соединениями. Препараты мяты оказывают седативное и спазмолитическое действие. Резкий запах препаратов мяты при ингаляциях способен спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания вплоть до его остановки. Возможно появление болей в области сердца при неумеренном потреблении препаратов мяты. Мята перечная и препараты с ментолом противопоказаны детям до 1 года, так как возможна рефлекторная остановка дыхания (особенно капли с ментолом). Возможны аллергические реакции. Её эфирное масло может вызвать гиперстимуляцию нервной системы. 5. В оригинальной упаковке хранится при температуре не выше 25°C; приготовленный настой – в прохладном месте не более 2 суток. Фармацевтической промышленностью выпускаются следующие препараты в состав которых входит эфирное масло мяты перечной: Корвалол, Валокордин, Милокордин. Ментол, выделенный из эфирного масла мяты, входит в состав многих комбинированных лекарственных препаратов: Пектусин, Меновазин, Бороментол и др.

Тема 4. Фитотерапия при заболеваниях мочевыделительной системы.

Ситуационная задача №1

Предложите сбор для лечения острого цистита у пожилой женщины с патологией печени (дискинезия желчных путей по гипокинетическому типу).

Ответ:

Rp.: Foliae Betulae verrucosae 10,0

Foliae Uvae ursi 10,0

Foliae Eucalypti 10,0

Herbae Hyperici perforate 10,0

Flores Calendulae 15,0

Herbae Millefolii 5,0

Flores Helichrysi arenarii 10,0

Herbae Melissae 10,0

Radices Glycyrrhizae 5,0

Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Ситуационная задача №2

Больной попросил врача о консультативной помощи о применении цветков ноготков (календулы.)

Вопросы: 1. Приведите латинские названия производящего растения (растений), семейства и сырья. 2. Химический состав. Какие биологически активные соединения обуславливают терапевтическое действие данного сырья? 3. Назовите фармакотерапевтическую группу, фармакологическое действие данного сырья. 4. Как применяется сырьё в медицине? 5. Перечислите растительные препараты, производимые из данного сырья.

Ответ:

1. Ноготки лекарственные (календула) – *Calendula officinalis* (L.), семейство: астровые (сложноцветные) – Asteraceae (Compositae). Однолетнее растение. Встречается только в культуре, может давать самосев за границами территорий возделывания. Основные районы промышленного возделывания в России – Краснодарский край и Поволжье. Лекарственным сырьём являются цветки *Calendulae officinalis flores*. 2. В сырьё содержатся каротиноиды, флавоноиды, смолы, полисахариды (слизь и др.), органические кислоты (салициловая, яблочная, аскорбиновая). Кроме того, в них присутствуют кумарины, дубильные вещества, слизи, эфирное масло, горечи (календен), тритерпеновые гликозиды. Лекарственное растительное сырьё для приготовления настоев содержит флавоноиды, каротиноиды, сапонины, дубильные вещества. 3. Противовоспалительное, антисептическое. Проявляют противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное действие. Расслабляя гладкие мышцы желудочнокишечного тракта, вместе с тем, возбуждают секреторную активность, способствуют усилению желчеобразования и желчеотделения. Повышают секреторную, выдели-

тельную и метаболическую функцию печени: улучшают состав желчи, понижают концентрацию в ней билирубина и холестерина. 4. Как противовоспалительное, ранозаживляющее, спазмолитическое и желчегонное средство препараты календулы применяют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, а также при воспалительно-дистрофических процессах слизистых оболочек и паренхиматозных тканей внутренних органов, в частности, при заболеваниях печени и желчных путей. Наружно антисептические, противовоспалительные и ранозаживляющие свойства календулы используют при ангине, тонзиллите, для уменьшения кровоточивости дёсен; стоматологической практике – при болезнях полости рта (стоматиты, кандидозы, гингивиты, пародонтоз и др.); в гинекологической практике – для лечения эрозий шейки матки и трихомонадных кольпитов. Применяют при ушибах, порезах, инфицированных ранах, ожогах, фурункулах. 5. Препараты ноготков (календулы), выпускаемых фармацевтической промышленностью: **НАСТОЙКА КАЛЕНДУЛЫ** – спиртовой настой цветочных корзинок и цветков на 70% спирте. При приёме внутрь оказывает желчегонное действие. **МАЗЬ КАЛЕНДУЛА** – в составе препарата 20 г настойки календулы и 90 г эмульсии (вода и вазелин). Для наружного применения при порезах, трещинах кожи, сосков, ожогах, экземе. Календулы лекарственной цветков экстракт, желчегонный сбор №3, Фитонепфол (урологический сбор), Элекасол, Ротокан.

Ситуационная задача №3

Составьте сбор для лечения мочекаменной болезни по оксалатному варианту при коликах и отхождении песка.

1. Березы листья 15,0 (Мочегонное, камнеразрыхляющее)
2. Толокнянки обыкновенной листья 2,5 (Бактерицидное, мочегонное)
3. Спорыша трава 10,0 (Камнеразрыхляющее, мочегонное)
4. Череды трехраздельной трава 10,0 (Противовоспалительное, диуретическое, антигистаминное)
5. Укропа огородного плоды 10,0 (Спазмолитическое, мочегонное)
6. Крапивы двудомной листья 5,0 (Общеукрепляющее, камнеразрыхляющее)
7. Солодки корни 2,5 (Противовоспалительное, влияющее на обмен веществ)

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Тема 5. Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания.

Ситуационная задача №1

Составьте сбор для лечения хронического бронхита с недостаточным количеством мокроты у женщины 35 лет.

Ответ:

Рр.: Fructus Foeniculi 20,0
Flores Chamomillae 20.0
Folii Plantaginis 20.0
Folii Eucalypti 10.0
Radices Glycyrrhizae 10,0
Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Ситуационная задача №2

Составьте сбор для лечения сухого кашля у курящего мужчины.

Ответ:

Рр.: Folae Plantaginis 30.0
Flores Chamomillae 20.0
Fructis Anisi 20.0
Foliae Melissae 20,0
Herbae Leonuri 20,0
Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Ситуационная задача №3

Больной попросил врача о консультативной помощи о применении чабреца травы.

Вопросы: 1. Укажите латинские названия сырья, производящего растения и семейства. 2. Назовите химический состав данного лекарственного растительного сырья. 3. Какие биологически активные соединения обуславливают терапевтическое действие данного сырья? 4. Назовите фармакотерапевтическую группу, фармакологическое действие данного сырья, противопоказания и возможные побочные действия. 5. Перечислите лекарственные растительные препараты на основе данного сырья?

Ответ:

1. Чабреца трава – *Thymi serpylli herba*. Тимьян ползучий *Thymus serpyllum* (L.), семейство яснотковые *Lamiaceae*. 2. Трава чабреца содержит до 1% эфирного масла, основным компонентом которого является тимол (до 30%), также дубильные вещества, горечи, камедь, тритерпеновые соединения – кислоты урсоловая и олеаноловая, флавоноиды, большое количество минеральных солей. 3. Терапевтическое действие обусловлено присутствием тимола в эфирном масле, который оказывает бактерицидное действие на патогенную микрофлору. Настой травы применяют в составе комплексной терапии инфекционно-воспалительных заболеваний дыхательных путей (трахеит, бронхит, бронхопневмония); местно для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и глотки (фарингит, тонзиллит, стоматит, гингивит). 4. Фармакотерапевтическая группа – отхаркивающее, антисептическое средство. Противопоказания – повышенная чувствительность к препарату, при приеме внутрь: нарушения функции печени и/или почек, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; беременность, период грудного вскармливания, детский возраст до 12 лет. Из побочных действий – возможны аллергические реакции. 5. Трава чабреца используется в составе сборов (сбор успокоительный №3, сбор антиалкогольный «Стопал»). Экстракт и эфирное масло входят в состав комбинированных лекарственных средств («Пертуссин», «Стоптуссин-Фито», «Витаон», «Ментоклар», «Алталекс»).

Тема 6. Фитотерапия при заболеваниях органов пищеварения.

Ситуационная задача №1

Больная П., 52 года, отмечает раздражительность, головные боли, плохой сон в последние полгода, накануне пережила психотравмирующую ситуацию на работе (сократили). В 20 лет страдала хроническим гастритом, перенесла операцию по поводу фибромиомы. Объективно отклонений не выявлено. Впервые обратилась на консультацию к фитотерапевту.

Ответ:

Больному можно рекомендовать прием лекарственных растений, обладающих транквилизирующим действием: валериану, пустырник, пион и др. в виде настоек или водных извлечений. Для последующего курса лечения или сезонной профилактики подойдет комплексные препараты «Персен», «Новопассит». Можно рекомендовать сбор:

Rp.: Radices Valerianae 20.0
Herbae Leonuri 20,0
Foliae Menthae 10.0
Herbae Melissaе 10,0
Flores Chamomillae 10.0
Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Больному можно рекомендовать прием лекарственных растений, обладающих транквилизирующим действием: валериану, пустырник, пион в виде настоек или водных извлечений. Для последующего курса лечения или сезонной профилактики подойдет комплексные препараты «Персен», «Новопассит».

Ситуационная задача №2

Составьте сбор для лечения гипацидного гастрита у больного с сопутствующим хроническим бронхитом.

Ответ:

Rp.: Foliae Plantaginis 30.0
Herbae Millefolii 20,0

Flores Chamomillae 20.0
Herbae Origani 20,0
Radices Glycyrrhizae 10,0
Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Ситуационная задача №3

Составьте сбор для лечения желчнокаменной болезни с болями и воспалением желчного пузыря.

Ответ:

Rp.: Foliae Betulae verrucosae 10.0
Flores Helichrysi arenarii 10,0
Herbae Hyperici perforate 10,0
Herbae Millefolii 5,0
Foliae Menthae piperitae 10.0
Foliae Urticae dioicae 5,0
Fructus Coriandreae 5,0
Radices Glycyrrhizae 5,0
Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Тема 7. Фитотерапия в онкологии.

Ситуационная задача №1

Предложите сбор для профилактики и лечения рака молочной железы у женщины 53 лет.

Ответ:

1. Березы листья 15,0(фармакологический эффект диуретический, метаболический)
2. Календулы цветки 10,0(фармакологический эффект противовоспалительный, иммуномодулирующий, антигистаминный)
3. Спорыша трава 10,0(фармакологический эффект диуретический, гастропротективный)
4. Тысячелистника трава 5,0(фармакологический эффект противовоспалительный, кровоостанавливающий)
5. Чистотела трава 5,0(фармакологический эффект противовоспалительный, цитостатический)
6. Зверобоя трава 10,0(антимикробный, цитостатический)
7. Мелиссы лекарственной трава 10,0(фармакологический эффект седативный, антигистаминный, иммуномодулирующий)
8. Шиповника плоды 10,0 (фармакологический эффект общеукрепляющий)
9. Солодки корни 5,0(фармакологический эффект противовоспалительный, метаболический)

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца. Наряду с настоем из данного сбора целесообразно параллельно использовать настойку или экстракт родиолы розовой (1—2 раза в день — утром и в обеденное время) и настойку пиона уклоняющегося — 1 раз в день по 15—20 капель за 30 мин до сна. Курс лечения — 4 недели, затем делают небольшой перерыв (2—3 недели) и снова повторяют курс лечения.

Ситуационная задача №2

Составьте сбор для лечения рака предстательной железы у мужчины 65 лет.

Ответ:

Фитотерапию целесообразно использовать для повышения эффективности хирургического лечения, уменьшения осложнений от лучевой терапии, а также в качестве дополнительного средства при лечении поздних форм заболевания РПЖ, отказе больного от операции, при наличии метастазов.

1. Березы листья 15,0(фармакологический эффект мочегонный, влияние на обмен веществ)
2. Подорожника большого листья 10,0(фармакологический эффект иммуномодулирующий)
3. Зверобоя трава 15,0(фармакологический эффект антимикробный, цитотоксический)
4. Омелы белой побеги 10,0(фармакологический эффект цитотоксический)

5. Календулы цветки 25,0(фармакологический эффект противовоспалительный, иммуномодулирующий)
6. Мелиссы лекарственной трава 20,0(фармакологический эффект иммуномодулирующий, анксиолитический)
7. Солодки корни 5,0(фармакологический эффект противовоспалительный, влияние на обмен веществ).

Курс лечения продолжительный — 2—3 месяца, затем делают перерыв на 2—3 недели и далее, с учетом лабораторных данных (ПСА, УЗИ предстательной железы), курс лечения, как правило, повторяют.

Ситуационная задача №3

Больной попросил врача провести консультацию по применению Мята перечной листьев.

Вопросы: 1. Укажите латинские названия сырья, производящего растения и семейства. 2. Какие диагностические признаки позволяют идентифицировать лекарственное растительное сырьё мяты перечной листья от примесей? 3. Какие биологически активные соединения обуславливают терапевтическое действие данного сырья? 4. Назовите фармакотерапевтическую группу, фармакологическое действие данного сырья, противопоказания и возможные побочные действия. 5. Как хранить полученный настой из данного сырья в домашних условиях? Перечислите препараты, получаемые из данного сырья.

Ответ:

1. Мята перечная – *Mentha piperita* (L.) культивируемое многолетнее травянистое растение семейства яснотковых – *Lamiaceae*. Лекарственное растительное сырьё – мяты перечной листья – *Menthae piperithae. Folia*. 2. Край листа остропильчатый; жилки второго порядка отходят от главной под острым углом и анастомозируют между собой дугами параллельно краю листа. Цвет сырья от светло-зелёного до тёмно-зелёного. Запах сильный, ароматный, усиливается при растирании листьев. Вкус жгучий, пряный, холодящий. 3. Лекарственное растительное сырьё для приготовления настоев содержит эфирное масло не менее 1% (ментол 40–70%), эфиры ментола, уксусной и валериановой кислот, кетон ментон, флавоноиды, терпены, урсоловую и олеановую кислоты. 4. Фармакотерапевтическая группа. Спазмолитическое, седативное, желчегонное, местнораздражающее средство. Основное действующее вещество эфирного масла мяты перечной – ментол. Раздражает рецепторы слизистой оболочки желудка и кишечника, ментол усиливает перистальтику и секрецию пищеварительных желез. Пары мятного масла обладают противомикробными свойствами, особенно выраженными в отношении золотистого стафилококка и ряда спорообразующих бактерий. Азулены мятного масла оказывают противовоспалительное и капилляроукрепляющее действие. Препараты листьев мяты перечной обладают желчегонным свойством, которое связывают с полифенольными соединениями. Препараты мяты оказывают седативное и спазмолитическое действие. Резкий запах препаратов мяты при ингаляциях способен спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания вплоть до его остановки. Возможно появление болей в области сердца при неумеренном потреблении препаратов мяты. Мята перечная и препараты с ментолом противопоказаны детям до 1 года, так как возможна рефлекторная остановка дыхания (особенно капли с ментолом). Возможны аллергические реакции. Её эфирное масло может вызвать гиперстимуляцию нервной системы. 5. В оригинальной упаковке хранится при температуре не выше 25°C; приготовленный настой – в прохладном месте не более 2 суток. Фармацевтической промышленностью выпускаются следующие препараты в состав которых входит эфирное масло мяты перечной: Корвалол, Валокордин, Милокордин. Ментол, выделенный из эфирного масла мяты, входит в состав многих комбинированных лекарственных препаратов: Пектусин, Меновазин, Бороментол и др.

Тема 8. Фитотерапия для лечения ревматических заболеваний.

Ситуационная задача №1

Составьте сбор для лечения ревматоидного артрита у женщины 42 лет.

Ответ:

Rp.: Cortex Salicis 10,0
 Herbae Hyperici perforate 10,0
 Flores Calendulae 5,0
 Herbae Millefolii 10,0
 Flores Chamomillae 10,0
 Fruscus Rosae 5,0
 Radices Glycyrrhizae 5,0

Misce, ut fiant species

Da. Signa. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают в течение 1 месяца.

Ситуационная задача №2

Мужчина попросил врача о консультативной помощи по правилам приёма и хранения в домашних условиях лапчатки прямостоящей корневищ .

Вопросы: 1. Укажите латинские названия сырья, производящего растения и семейства. 2. Какие биологически активные соединения обуславливают терапевтическое действие данного сырья? 3. Назовите фармакотерапевтическую группу, фармакологическое действие данного сырья, противопоказания и возможные побочные действия. 4. Как хранить полученный отвар из данного сырья в домашних условиях?

Ответ:

1. Лапчатка прямостоячая – *Potentilla erecta* (L.) Raeusch. дикорастущее и культивируемое многолетнее травянистое растение семейства розоцветных - Rosaceae; лекарственным сырьём служат корневища растения – *Rhizoma Tormentillae*.

2. Основными веществами, определяющими фармакологическую активность лапчатки, являются конденсированные таниды (до 30%), тритерпеновые сапонины и флавоноиды. 3. Фармакотерапевтическая группа-вяжущее средство. Отвар из корневищ лапчатки обладает вяжущим и противовоспалительным действием. Местный противовоспалительный эффект связан с дубильными веществами, способными создавать биологическую пленку, защищающую ткани от химических, бактериальных и механических воздействий, сопровождающих воспаление. Вместе с тем, понижается проницаемость капилляров, и сужаются сосуды. Эти особенности действия хорошо проявляются на воспаленных, покрасневших слизистых оболочках при фарингитах, стоматитах, гингивитах, а также при гастритах и энтеритах. Общее противовоспалительное действие связано с действием флавоноидов. Противопоказания повышенная чувствительность к препарату, беременность, период грудного вскармливания, детский возраст (до 12 лет). Побочное действие-аллергические реакции. 4. Приготовленный отвар следует хранить в холодильнике до 4 дней.

Ситуационная задача №3

Больной попросил врача провести консультацию по применению череды травы.

Вопросы: 1. Укажите латинские названия сырья, производящего растения и семейства. 2. Правила заготовки сырья. 3. Химический состав. Какие биологически активные соединения обуславливают терапевтическое действие данного сырья? 4. Назовите фармакотерапевтическую группу, фармакологическое действие данного сырья. 5. Есть ли противопоказания и возможные побочные действия при использовании данного лекарственного средства?

Ответ:

1. Череда трехраздельная *Bidens tripartita* (L.); Семейство Астровые Asteraceae; Сырье – череды трехраздельной трава – *Bidentis tripartitae herba* (*Herba Bidentis*). 2. Заготавливают облиственные стебли длиной до 15-20 см срезают или ощипывают в фазе вегетации до образования бутонов. В более поздние сроки собирают только боковые побеги. Сырье очищают от грубых толстых стеблей. На плантациях применяют механизированный сбор травы череды. 3. В сырье содержится значительное количество каротиноидов (до 50 мг % каротина), кислоты аскорбиновой (60-70 мг %), а также флавоноидов – битеин, сульфуретин, сульфуреин, лютеолин, цинарозид и др.; дубильные вещества; полисахариды; кумарины. Растение накапливает марганец. Лекарственное растительное сырьё для приготовления настоев содержит полисахариды (не менее 3,5%), флавоноиды, каротиноиды, дубильные и горькие вещества, эфирное масло, аскорбиновую кислоту. 4. Противоаллергическое, антисептическое, мочегонное, желчегонное, наружное противовоспалительное средство. 5. Противопоказания. Повышенная чувствительность к препарату. При применении внутрь – беременность, период лактации, детский возраст до 12 лет.

Тема 9. Фитотерапия при эндокринных заболеваниях.

Ситуационная задача №1

Составьте сбор для лечения сахарного диабета.

Ответ:

Фасоли створки 10,0 (Гипогликемическое)

Черники листья 10,0 (Гипогликемическое)

Зверобоя трава 10,0 (Противовоспалительное)
 Спорыша трава 10,0 (Желчегонное, гепатопротекторное)
 Одуванчика корни 5,0 (Гипогликемическое)
 Мелиссы трава 5,0 (Седативное, спазмолитическое, иммуномодулирующее)
 Шиповника плоды 10,0 (Общеукрепляющее)
 Солодки корни 2,5 (Противовоспалительное, желчегонное, метаболическое)
 Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца. Можно использовать фармакопейные сборы «Арфазетин», «Мирфазетин»

Ситуационная задача №2

Составьте сбор для лечения гипотиреоза у женщины 49 лет, принимающую L-тироксин.

1. Березы листья 20,0 (Мочегонное, метаболическое)
2. Спорыша трава 10,0 (Мочегонное)
3. Бессмертника цветки 10,0 (Желчегонное, антиоксидантное, гепатопротекторное)
4. Боярышника плоды 10,0 (Кардиотоническое)
5. Льна семена 10,0 (Слабительное)
6. Зверобоя трава 5,0 (Бактерицидное, желчегонное, антидепрессантное)
7. Мята перечной листья 5,0 (спазмолитическое, седативное)
9. Шиповника плоды 10,0 (Общеукрепляющее)
10. Солодки корни 5,0 (Противовоспалительное, влияющее на обмен веществ)

Готовят водный настой из расчета-1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Ситуационная задача №3

Пациент попросил врача проконсультировать его по вопросам применения череды трехраздельной травы и девясила высокого корневищ с корнями.

Вопросы: 1. Латинские и русские названия лекарственного растительного сырья череды трехраздельной и девясила высокого. 2. Основное фармакологическое действие для каждого вида сырья. 3. Основные группы действующих веществ лекарственного растительного сырья череды трехраздельной и девясила, показатели качества сырья.

Ответ:

1. *Bidentis tripartitae herba* – противовоспалительное и противоаллергическое средство; *Inulae helenii rhizomata et radices* – отхаркивающее средство. 2. Основные группы действующих веществ череды трехраздельной – флавоноиды и полисахариды. 3. Качество сырья регламентирует ФС ГФ XIII, т. 3, в соответствии с которой в сырье определяют: содержание суммы флавоноидов в пересчете на рутин и сумму полисахаридов. В сырье нормируется измельченность; содержание сырья, изменившего окраску (потемневшего и почерневшего); стеблей, в том числе отделенных при анализе; органическая и минеральная примеси. Корневища и корни девясила содержат эфирное масло (основной компонент – алантолактон). Качество сырья регламентирует ФС ГФ XII 1.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: тестирование.

5. Организация СРС

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: факультет, кафедра, учебный и методический отделы, преподаватель, библиотека, электронная информационно-образовательная среда ВУЗа и сам обучающийся.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Фитотерапия»

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
-------	-----------------------	---------

	СРС (по видам учебных занятий) всего-24 часа	
1	Принципы современной фитотерапии.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения
2	Фитотерапия при иммунодефицитных состояниях.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
3	Фитотерапия при заболеваниях нервной системы и их проявлений. Фитотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
4	Фитотерапия при заболеваниях мочевыделительной системы.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
5	Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
6	Фитотерапия при заболеваниях органов пищеварения.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
7	Фитотерапия в онкологии.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
8	Фитотерапия при для лечения ревматических заболеваний.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
9	Фитопрепараты и их применение при эндокринных заболеваниях. Зачёт	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач

7. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Фитотерапия»

Для оценки доклада/ устного реферативного сообщения:

Оценка «отлично» выставляется, если реферативное сообщение/доклад соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферативное сообщение/доклад соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание \ отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферативное сообщение/доклад не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферативного сообщения/доклада не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферативного сообщения количество литературных источников.

Для оценки решения ситуационной задачи:

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы по дисциплине «Фитотерапия»

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем и компетенциями в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине «Фитотерапия»
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого (ФГОС ВО) по данной дисциплине:

- самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;
- предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;
- в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;
- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;
- использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;
- использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

2. Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы.

С первых же сентябрьских дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет, ЭИОС, ЭБС и др. ресурсы.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

Работа с книгой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Правила самостоятельной работы с литературой.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) - это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, - советует студенту и молодому ученому Г. Селье, - запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987. С. 325).
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие - просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
- Если книга - Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием - научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью сло-

варя, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чуждом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

• «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье (Селье, 1987. – С. 325-326).

• Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

1. утверждений автора без привлечения фактического материала;
2. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

3. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Практические занятия.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Самопроверка.

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Консультации

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Подготовка к экзаменам и зачетам.

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Правила подготовки к зачетам и экзаменам:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.
- Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше демонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

Правила написания научных текстов (рефератов):

- Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного текста - это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и.

- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых норм.
- Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке.

3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Фитотерапия»

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС
	СРС (по видам учебных занятий) всего-24 часа	
1	Принципы современной фитотерапии.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения
2	Фитотерапия при иммунодефицитных состояниях.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
3	Фитотерапия при заболеваниях нервной системы и их проявлений. Фитотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
4	Фитотерапия при заболеваниях мочевыделительной системы.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
5	Фитотерапия при заболеваниях органов дыхания.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
6	Фитотерапия при заболеваниях органов пищеварения.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
7	Фитотерапия в онкологии.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
8	Фитотерапия при для лечения ревматических заболеваний.	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач
9	Фитопрепараты и их применение при эндокринных заболеваниях. Зачёт	Подготовка доклада/устного реферативного сообщения, решение ситуационных задач

4. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Фитотерапия»

Критерии оценки самостоятельной работы студентов (СРС)

Самостоятельная работа студентов предусмотрена программой для всех форм обучения и организуется в соответствии с рабочей программой дисциплины. Контроль выполнения заданий на СРС осуществляется преподавателем на каждом практическом занятии.

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Выставляется студенту, если работа выполнена самостоятельно, содержание соответствует теме исследования, оформление соответствует предъявляемым требованиям и студент может кратко пояснить качественное содержание работы.

Не зачтено	Выставляется студенту, если имеются признаки одного из следующих пунктов: оформление не соответствует предъявляемым требованиям, содержание работы не соответствует теме, студент не может пояснить содержание работы, не может ответить на поставленные вопросы
-------------------	--