

Рівненський державний гуманітарний університет  
Факультет психології, здоров'я людини та спорту  
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

<b>Назва дисципліни</b>	<b>Основи фітотерапії та ароматерапії</b>
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	3,0 кредитів/90 годин
<b>Вид підсумкового контролю</b>	залік
<b>Викладач</b>	Ойцюсь Л.В, доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
<b>CV викладача на сайті кафедри</b>	<a href="http://kbmf-rshu.org.ua/">http://kbmf-rshu.org.ua/</a>
<b>E-mail викладача:</b>	<a href="mailto:kb@rshu.edu.ua">kb@rshu.edu.ua</a>
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> розклад присутності на кафедрі згідно з графіком консультацій <i>Онлайн-консультації:</i> розклад присутності викладача на спеціальному форумі (в інтернет мережах) згідно з графіком консультацій.

**Мета навчальної дисципліни**

*Мета навчальної дисципліни «Основи фітотерапії та ароматерапії»* полягає у формуванні у студентів цілісного уявлення про можливості використання лікарських рослин та ефірних олій для збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини. Курс спрямований на засвоєння теоретичних основ фітотерапії та ароматерапії, вивчення біологічно активних речовин рослин, їх впливу на організм, а також принципів безпечного і ефективного застосування природних засобів. У процесі навчання студенти набувають знань про способи приготування фітопрепаратів, показання і протипоказання до їх використання, а також формують практичні навички застосування фітотерапії та ароматерапії у профілактиці захворювань і підтримці здорового способу життя.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Змістовний модуль 1. Теоретичні основи*

- Тема 1. Вступ до дисципліни. Історія розвитку фітотерапії та ароматерапії.
- Тема 2. Класифікація лікарських рослин і ефірних олій.
- Тема 3. Хімічний склад лікарських рослин і ефірних олій. Біологічно активні речовини.
- Тема 4. Механізми дії рослинних засобів та ефірних олій на організм людини.
- Тема 5. Заготівля, сушіння та зберігання лікарської рослинної сировини.
- Тема 6. Основи стандартизації та якості рослинної сировини і ефірних олій.
- Тема 7. Показання, протипоказання та безпека застосування фітотерапії й ароматерапії.

***Змістовний модуль 2. Практичне застосування***

- Тема 8. Основні лікарські форми у фітотерапії (настої, відвари, настоянки, екстракти).
- Тема 9. Методи застосування ефірних олій (інгаляції, масаж, ванни, аромалампи).
- Тема 10. Фітотерапія при захворюваннях різних систем організму.
- Тема 11. Ароматерапія при функціональних і психоемоційних станах.
- Тема 12. Поєднання фітотерапії та ароматерапії з іншими оздоровчими методами.
- Тема 13. Складання індивідуальних програм профілактики та оздоровлення.
- Тема 14. Практичні навички використання рослинних засобів і ефірних олій у повсякденному житті.