

ΠΡΟΕΚΤ  
« ΜΜΡ  
ΛΕΚΑΡΣΤΒΕΗΗΒΙΧ  
ΡΑΣΤΕΗΙ  
ΜΟΕΤΟ  
ΠΟΣΈΛΚΑ».

**Автор проекта:**

**Учитель начальных классов  
Шумская Наталья Николаевна**

**Учебный предмет:**

**Окружающий мир, внеклассная работа,  
литература.**

**Продолжительность проекта:**

**сентябрь - март.**

## **Цель проекта:**

- научиться самостоятельно находить нужную информацию о лекарственных растениях и систематизировать её;
- познакомиться с миром лекарственных растений родного посёлка;
- внести свой вклад в составление справочника лекарственных растений.

## **Педагогические цели:**

- активизировать навыки самостоятельной работы ребёнка по сбору нужной информации;
- развивать навыки взаимодействия и взаимопомощи в группе при решении общих задач.

# АННОТАЦИЯ

Объяснить рост числа заболеваний населения на территории, где есть объект атомной промышленности легче всего «списав» все на радиацию. Но причинами роста могут быть и иные факторы, в том числе и такие, о которых мы подчас просто забываем. На фоне все возрастающей заболеваемости резко снижается доступность лечения, особенно по причине роста цен на лекарства, поэтому большое внимание уделяется применению лекарственных растений. Что является преимуществом растительных средств, так это более широкий спектр терапевтических воздействий и меньшая опасность возможных осложнений. В нашем посёлке насчитывается около 200 лекарственных растений. Проект помог детям младшего школьного возраста научиться собирать гербарий, находить нужную информацию в книге, справочнике, энциклопедии, взаимодействовать с другими детьми в работе на общий результат.

## Оборудование.

При подготовке проекта использовались:

1. Энциклопедии;
2. Книги о растениях, о природе;
3. Научно-познавательные журналы;
4. Информация из Интернет;
5. Фотосъемка.

## В проекте принимали участие:

1. Учащиеся 3"Б" класса;
2. Классный руководитель (Шумская Н.Н.);
3. Родители, дедушки и бабушки учащихся.

## ***Результаты проектной деятельности учащихся:***

- справочник лекарственных растений, проиллюстрированный засушенными образцами, собранными и оформленными в виде гербария;
- стихотворения о лекарственных растениях учащихся;
- вырезки из газет с рецептами;
- презентация проекта;

# Лекарственные растения





- **Лечение целебными травами сопровождало человечество с его колыбели. Лес был первой аптекой, в которую наши древние предки обращались за помощью.**



# ТРАВЫ

мелиса



ландыш

подорожник

Ландыш- это декоративное растение выращиваемое ещё с 18 века. Всё растение ландыша ядовито, но препараты из его листьев, цветков, семян- лекарственные средства, которые укрепляют и улучшают работу сердца. Это растение используют и парфюмеры – ведь аромат ландыша незабываем. В медицине используют траву, состоящую из листьев и соцветий, собранную во время цветения. Из ландыша получают настойку, концентрат ландыша и коргликон.

Применяется при острой и хронической сердечной недостаточности, кардиосклерозе, пороках неврозах сердца.

Водный настой травы ландыша с цветками готовят в народной практике из одной чайной ложки высушенной и измельчённой травы на стакан кипятка. Этот настой применяется в качестве снотворного и в виде примочек при некоторых глазных заболеваниях.

# Ландыш



# ПОДОРОЖНИК



*Подорожник растёт по склонам, в степях и на сорных местах, при дорогах, у изгородей.*

*Лекарственное значение имеют листья, собираемые во время цветения, а также семена.*

*Листья подорожника содержат ферменты эмульсин и инвертин, дубильные вещества, каротин, витамин С, лимонную кислоту и другие вещества.*

*В виде отвара листья подорожника полезны от кашля; соком лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки.*

*Листья подорожников широко применяются в народной медицине. Свежесорванными их прикладывают к ранам, язвам, ожогам и ушибам. Высушенные листья заваривают как чай, и применяют в качестве отхаркивающего средства, при кашле, поносах, дизентерии, при воспалении мочевого пузыря, малярии и других болезнях.*

*Подорожник – трава  
У дороги растёт.  
Кто поранится вдруг  
Он на помощь придёт!*

*Насолиев Александр*

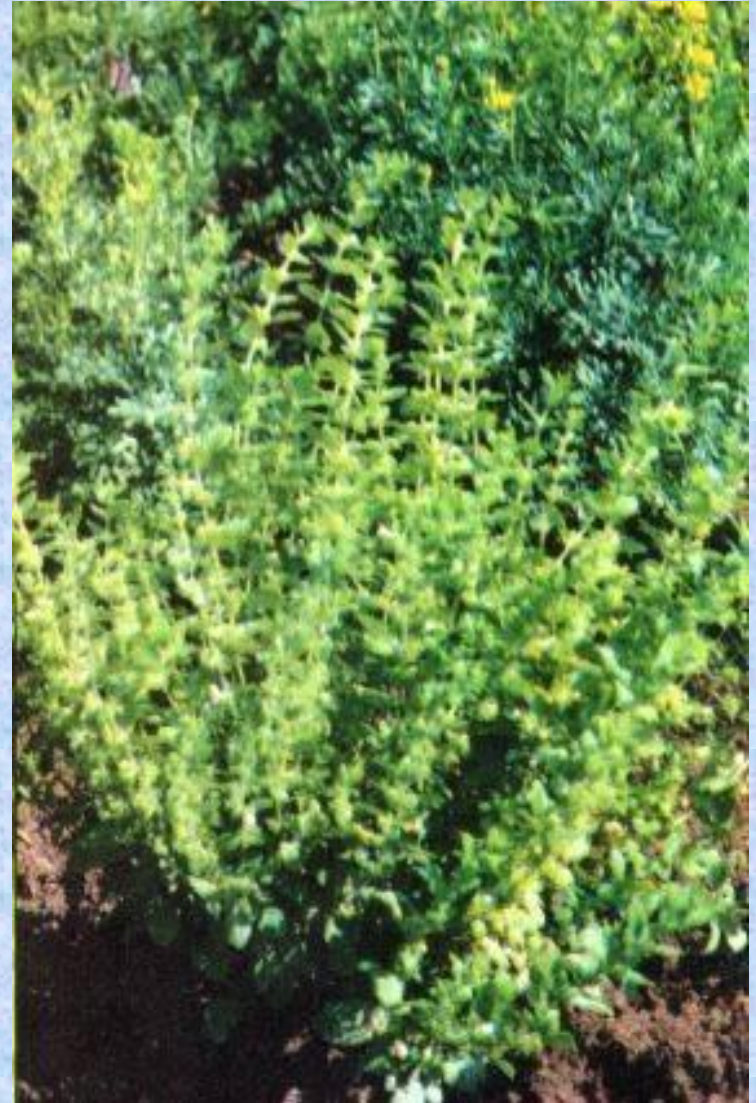


*Вдоль лесной опушки  
Растёт подорожник!  
Для ран заживляльник,  
Желудку помогальник!*

*Сазонова Александра*

# Мелисса

- Мелисса - древняя культура Греции и Востока. Авиценной мелисса ценилась как **тонизирующее и прогоняющее меланхолию средство**. В европейской и американской кулинарии используют листья и молодые побеги, срезанные до цветения. Сушёном в виде (пряная приправа к салатам, супам, дичи, рыбным блюдам, грибам, используется для отдушки чая уксуса, ликеров и напитков, при посоле огурцов и помидор.) В Дании мелиссу применяют для консервирования мяса. Эфирное масло с сильным лимонным запахом ценится в парфюмерии. Народная медицина использует при болях, заболеваниях желудка некоторых формах астмы, неврозах, малокровии, половом перевозбуждении, для астмы, для нормализации менструации и как потогонное, компрессы прикладывают при ревматических болях, ушибах и язвах. Листья мелиссы с майораном применяли для укрепления памяти.



# кустарники

смородина



малина

# Смородина

- Кусты смородины растут по всему земному шару, в северном и южном полушарии, в холодном и умеренном климате. Они встречаются в сырых лесах, по берегам рек и болот, в горах.

- Чёрную смородину считают родоначальницей всех культурных сортов, в том числе смородины красной и белой. В ягодах чёрной смородины много витамина С, есть и витамин В1, В2, Р, каротин, пектиновые вещества и эфирные масла, которых нет в ягодах красной и белой смородины. Всем известно, как полезна смородина, поэтому хозяйки стремятся запастись на зиму варенье из этой ягоды. Если взять 1 кг сахара и 1 кг смородины и прокипятить их вместе на небольшом огне, а потом поставить в погреб или холодильник, то варенье застынет, загустеет и у вас получится желе. Варенье в желе превращают вещества пектины, которых особенно много в красной смородине.

- На обратной стороне листьев черной смородины есть желтоватые желёзки, которые выделяют ароматические вещества, убивающие микробов. Их кладут в напитки и консервы, чтобы придать им аромат, заваривают как чай. В народной медицине настоем и отваром листьев смородины лечат болезни почек мочевого пузыря, простуду и ревматизм. Ягоды смородины полезны после долгой болезни как укрепляющее средство. Листья чёрной смородины выделяют фитонциды.



- **Кустарник (от 50 до 100 см высоты) с перистыми листьями, листочки, в числе 3-5, широкие яйцевидные или яйцевидно – продолговатые, сверху голые, снизу тонко - беловойлочные, неравномерно пильчатые, заостренные. Цветки в пазушных малоцветковых кистях, лепестки белые. Плод – шаровидно- приплюснутый. Ветви густо усажены коричневыми шишками. Растет в верхнем и среднем горных поясах, по лесным опушкам, в кустарниках, на лугах, по балкам и на берегах рек. Встречается в Ставропольском крае ( Зеленчукском, Урупском, Карачаевском и Малокарачаевском районах ). Иногда образует массивные заросли в Дагестане ( во всех облесённых районах, в особенности Буйнакском, Казбековском, Дахадаевском, Кайтагском и др. ), Кабардино – Балкарии ( Баксанское, Чегемское, Черекское ущелья ), Чечено - Ингушетии ( Введенский, Ножай – Юртовский, Сунженский, Шелковской районы ), Северной Осетии ( по Ардону, Цейдону и др.). Часто встречается в лесах Западного Кавказа и Закавказья. Запасы сырья огромны. Этот вид малины является родственно близким к малине обыкновенной – *R. adieus* L., которая в нашем крае широко культивируется. Лекарственным сырьем являются плоды малины Буша, применяемые наравне с официальным видом. Собирают только зрелые плоды в июле, затем очищают их от плодоножек, листьев, недозрелых экземпляров и подвергают сушке в несколько охлажденной печи или в сушилке. Рекомендуются предварительно сырье провялить на солнце. Плоды содержат эфирное масло, сахара, лимонную, салициловую и яблочную кислоты, пектин, слизь, витамин С. Горячий чай из высушенных плодов широко применяется как погонное средство.**

# Малина





# деревья

яблоня

груша



боярышник

# Яблоня

- Благодаря значительному количеству пектина, свежее натёртые яблоки не сладких сортов - одно из лучших средств от поноса, острые и хронические колиты и другие кишечные заболевания, особенно у детей. Яблоки полезны при сердечно - сосудистых заболеваниях.
- Их незначительная калорийность является весьма ценным качеством для детей при ожирении. В этом случае врачи нередко рекомендуют раз в неделю делать разгрузочные дни (1 , 5 - 2 кг яблок в день).
- Следует знать, что при длительном хранении свежих яблок количество витамина "С" неуклонно снижается. Между тем в консервированных яблоках и яблочном компоте витамин "С" сохраняется очень долго.
- Согласно народной медицине, при простуде и охриплости можно пользоваться настоем сушеных яблоневого листьев (1: 10). Для вкуса в настой добавляют сахар. Пьют его тёплым по полстакана через каждые 2 часа.



# Груша

- **В народной медицине отвар сушеных груш дают пить при жажделихорадящим больным, для ослабления приступов кашля и поноса (последнее объясняется наличием в грушах дубильных веществ – в некоторых сортах до 20%). Следует отметить, что закрепляющие свойства более выражены в плодах дикой груши. Как закрепляющее средство часто применяют настой, грушевый кисель или компот, особенно при лечении детей. Советуют употреблять также отвар овса и сушеных груш. Грушевый сок и отвары назначают так же как мочегонное средство. Груши применяют для диетического питания при заболеваниях почек, язвенной болезни, атеросклерозе, повышенном кровяном давлении.**



**Боярышник – это кустарник или небольшое деревце, которое растёт на склонах, в кустарниках, по лесным опушкам, а также в лесах.**

**Лечебным сырьём являются плоды, сбор которых производится осенью. Иногда применяются цветы и листья.**

**В научной медицине используется жидкий экстракт из плодов и настойка из цветов боярышника.**

**В плодах содержатся различные виды кислот, дубильные вещества, сахара и другие вещества. В цветах содержатся: эфирное масло, кверцетин, триметилмин.**

**Препараты боярышника усиливают кровообращение в сосудах, регулируют нарушенный сердечный ритм, повышают сопротивляемость сердца к неблагоприятным воздействиям.**

**В народной медицине используют цветы боярышника в виде отвара при сердечных болезнях, нервных потрясениях и простуде.**

## БОЯРЫШНИК





*Милая рябина  
Как тебя люблю!  
И бабушке с давлением  
Скорее помогу.  
Я ей чай горячий  
От давленья заварю.*

*Галкина Валерия*

# Наши стихотворения



*Заболели вдруг суставы-  
Что же это за беда.  
Смажь их соком чистотела-  
Боль исчезла навсегда.*

*Если сердце заболело,  
Так некстати, невзначай,  
То сорви скорей пустырник,  
Завари и пей как чай.*

*Летом много витаминов:  
Лук, укропчик, сельдерей  
И петрушка поспевают-  
Больше ешь и не болей.*

*Если горло заболело,  
То календулу ищи.  
Завари стакан отвара,  
Горло чаще полощи.*



# Бабушкины рецепты



## Отвар ромашки.

Для настоя столовую ложку сухих измельчённых цветочных корзинок заваривают стаканом кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 4 часа. Пьют по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды

## Варенье из смородины.

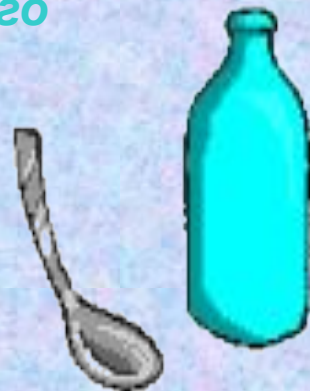
Если взять 1 кг сахара и 1 кг смородины и прокипятить их вместе на небольшом огне, а потом поставить в погреб или холодильник, то варенье застынет, загустеет и у вас получится желе.

## Настой сушеных яблоневых листьев.

- Согласно народной медицине, при простуде и охриплости можно пользоваться настоем сушеных яблоневых листьев (1: 10). Для вкуса в настой добавляют сахар. Пьют его тёплым по полстакана через каждые 2 часа.

## Десерт из калины.

Если их немного прокипятить с сахаром и поставить банку в холодильник, то зимой у вас будет не только вкусный, но и лечебный десерт.



### ***Настойка цветов боярышника.***

*10 граммов высушенных цветов заливают 100 граммами водки и настаивают 20 дней. Процеживают и принимают по 20 -25 капель три раза в день.*



### ***Отвар шиповника.***

*Столовую ложку плодов обливают стаканом кипятка и кипятят 5 минут, после остывания процеживают и выпивают отвар в течение дня за три-четыре приёма.*



*Травы жизни, растения –  
целители, зелёные  
друзья человека – вот  
сколько тёплых и даже  
нежных названий у  
лекарственных растений.*

# МОЛИТВА

- И каждую траву рвать или рыть с приговором, говори сие три раза: Господи, благослови! И ты мать - сырая земля, благослови сию траву сорвати, Ты ее уродила для человека по всякому подобию, а человеку на пользу, для того я тебя и беру; от земли трава, а от Бога лекарство.  
Аминь, аминь, аминь.

Cuckoo!



До свидання!

