

**МОУ «АДОЕВЩИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»**

# **ДОМАШНИЙ КУРОРТ**

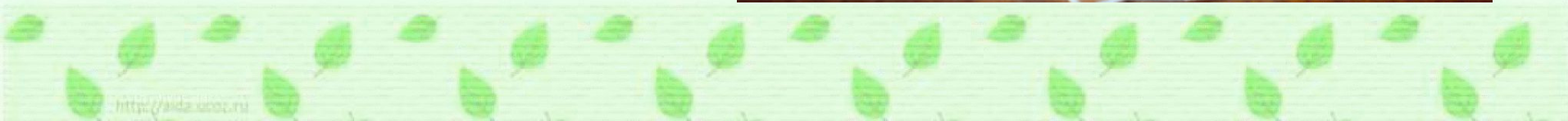
**Работу выполнила:  
ученица 4 класса**

**Титова Елизавета**

**Руководитель:**

**Карпова Анна Александровна**





# **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ**

**возможность оздоровления организма  
травами совершенно бесплатно**

## **ЦЕЛЬ**

**сформировать знания о пользе ванн с  
лекарственными растениями**



# ЗАДАЧИ

- **ВЫЯСНИТЬ какое действие оказывают травяные ванны на организм человека;**
- **узнать как приготовить травяную ванну;**
- **исследовать какие сборы я могу приготовить из трав, которые собирает наша семья;**
- **узнать используют ли учащиеся школы ванны с лекарственными травами;**
- **ознакомиться с правилами сбора трав, чтобы не навредить природе.**

# ГИПОТЕЗА

**Если для изготовления таблеток  
используются лекарственные травы,  
значит и ванны с ними могут  
оздоравливать организм.**





# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Лекарственные растения, собираемые  
нашей семьёй.



# **ВИДЫ ВАНН**

## **ПО ТЕМПЕРАТУРЕ**

**горячие**

**теплые**

**нормальные**

**(близкие к**

**температуре**

**тела)**

**прохладные**

**холодные**

## **ПО ЦЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ**

**гигиенические**

**лечебные**



# СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАННЫ





# ЗАЖИВЛЯЮЩИЙ СБОР



**Заживить ранки  
на теле поможет травяной сбор календулы  
и ромашки.**

# ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ СБОР



**Шалфей, липа, зверобой, ромашка, мята. За счет вдыхаемых испарений достигается эффект ингаляции, который помогает облегчить некоторые симптомы простуды.**



# УСПОКАИВАЮЩИЙ СБОР ПРИ СТРЕССАХ



**Липовый цвет, Melissa, мята.**

**Успокаивает нервную систему, снимает мышечное напряжение. Рекомендуется при бессоннице, головных болях, отеках.**



# ТОНИЗИРУЮЩИЙ СБОР ПРИ УПАДКЕ СИЛ



**Календула, мята, сосновые иголки.**



# АНКЕТА

**1. Используете ли вы лекарственные растения?**

- а) да**
- б) нет**

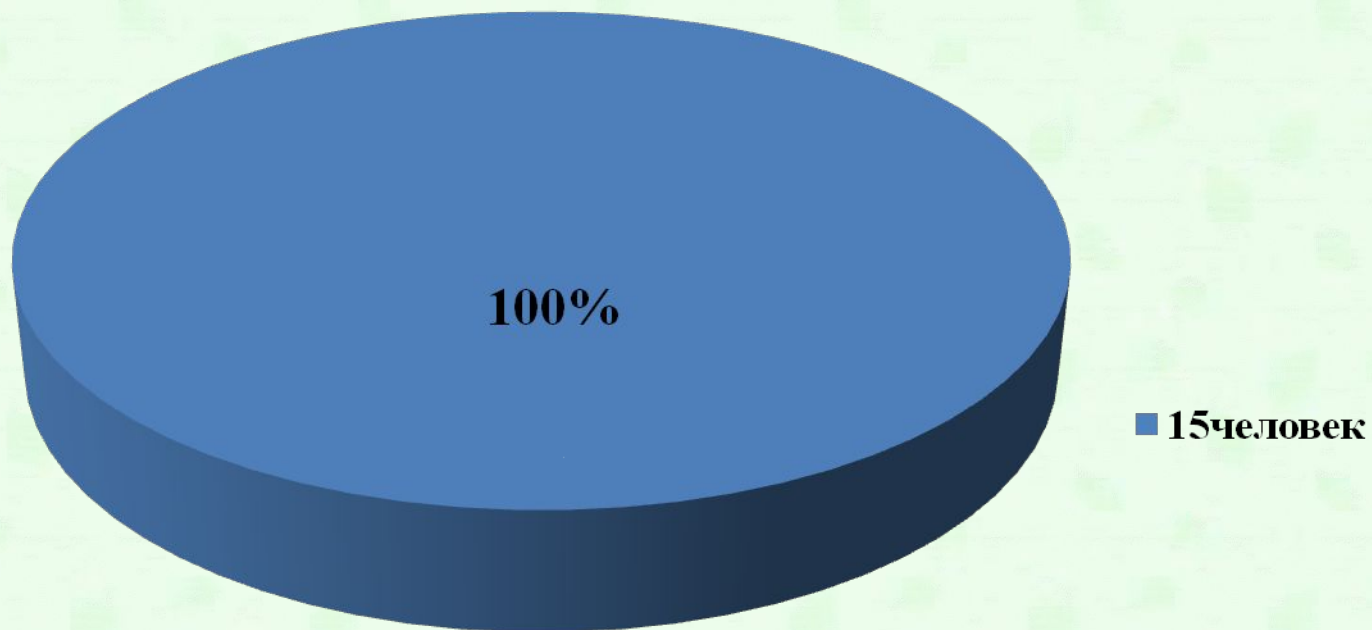
**2. Где берёте травы?**

- а) в аптеке**
- б) собираем сами**

**3. Если используете, то для**

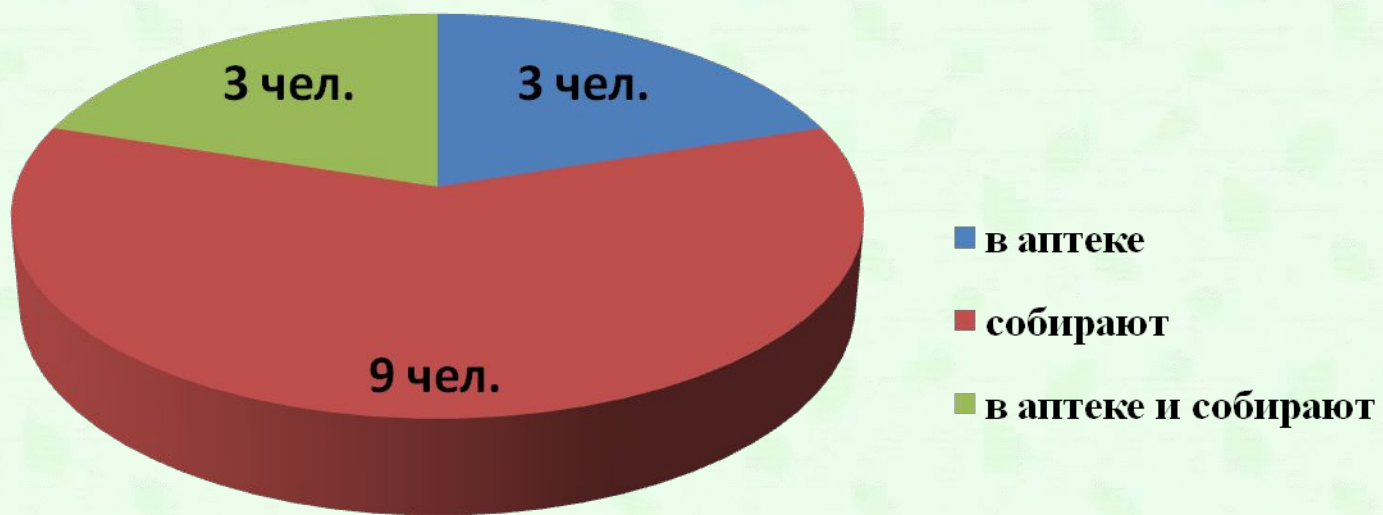
- а) полоскания горла**
- б) добавки в чай**
- в) принятия ванн**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**





## ГДЕ БЕРУТ ТРАВЫ ?

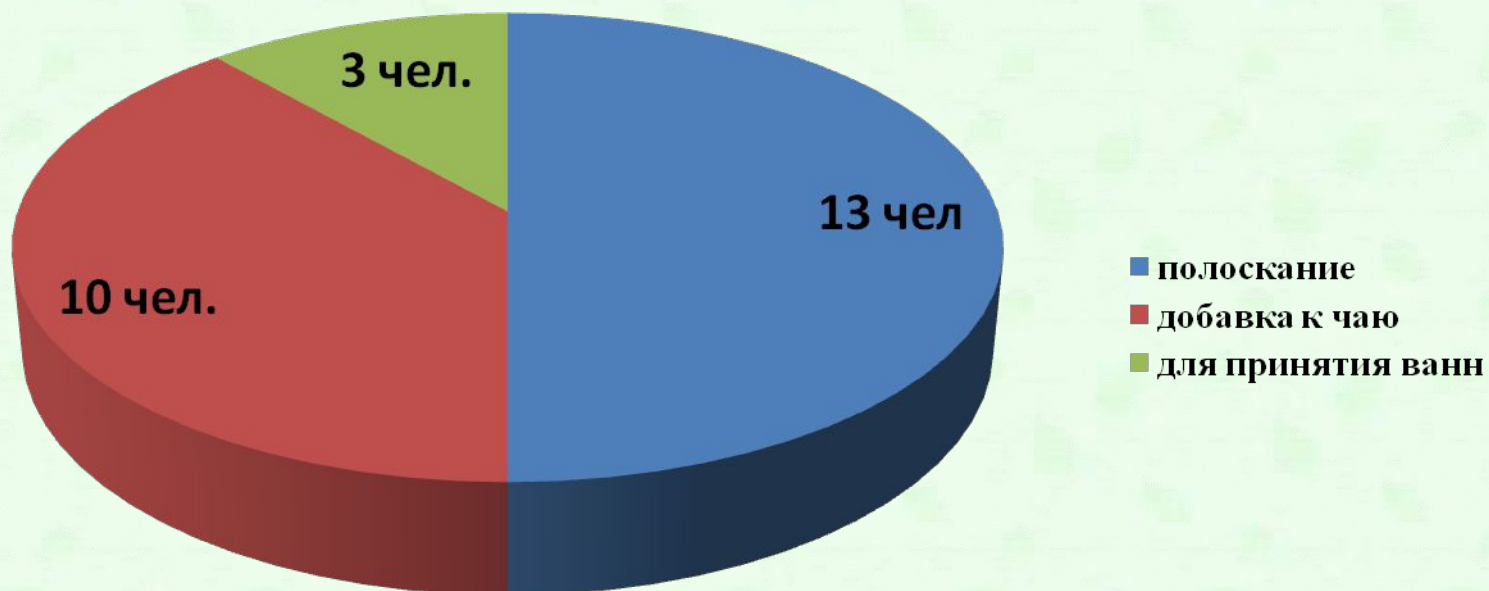


■ в аптеке

■ собирают

■ в аптеке и собирают

## ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ





# **Правила сбора лекарственных растений**

- 1. Хорошо знать лекарственное растение и отличать его от ядовитых растений.**
- 2. Собирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса.**
- 3. Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги.**
- 4. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их.**
- 5. Сушить растения нужно в тени.**
- 6. Нельзя при сборе топтать соседние растения, рвать растения с корнем или рвать все до последнего.**
- 7. Не рвать растения, которые занесены в Красную Книгу.**

**Целебные растительные ванны  
повышают защитные свойства  
организма, являются источником  
здоровья и красоты. Это «домашний  
курорт», если периодически  
использовать их в нашей повседневной  
жизни.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**



# ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Мазнев Н.И. Энциклопедия лекарственных растений. «Мартин», М. - 2004
2. Лаврентьева Г.В. Лечение лекарственными растениями. «ОЛМА», М. – 2010
3. <http://sovety-lecheniya.ru>
4. <http://www.lechim-prosto.ru/travy/dushitsa>