

Зелёная аптека



Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
Срядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду-
Снова будешь жизни рад.

Тестирование

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
 - а) Всегда, круглый год
 - б) Иногда, когда заставляют
 - в) Никогда
2. Сколько раз в день вы едите?
 - а) 4-6 раз в) 2 раза
 - б) 3 раза г) 7 – 8 раз, сколько захочу.
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
 - а) Ежедневно, несколько раз
 - б) 2-3 раза в неделю
 - в) Очень редко
 - г) Никогда
4. Когда и что вы едите на ночь?
 - а) Мясо с гарниром в 9 часов
 - б) Кашу молочную в 9 часов
 - в) стакан кефира или молока в 9 часов
 - г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп.
 - а) иногда петрушку и укроп в супе, салате
 - б) Лук и чеснок не ем никогда
 - в) Всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве.
 - г) Ем иногда, или когда заставляют

Проверь себя

- 1. а) – 5 б) – 2 в) – 0 г) – 0
- 2. а) – 5 б) – 3 в) – 0 г) – 0
- 3. а) – 5 б) – 3 в) – 1 г) – 0
- 4. а) – 1 б) – 2 в) – 5 г) – 0
- 5. а) – 1 б) – 0 в) – 5 г) – 2

13 – 15 баллов, у вас правильный режим питания.

9 – 12 баллов, вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно заботиться о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Природа – сказочное царство,
Там кругом растут лекарства,
В каждой травке, в каждой ветке –
И микстура, и таблетки.
Ну а чем и как лечить,
Мы вас можем научить.
Все целебные растения
Знаем мы без исключения.
Нужно только не лениться,
Нужно только научиться
Находить нам те растения,
Что пригодны для лечения.



Загадки

Красна, сочна, душиста,
Растёт низко, к земле близко.

Возбуждает аппетит, регулирует
пищеварение и предохраняет от
образования камней в желчном пузыре



Красненькая матрёшка,
Беленькое сердечко.

Всем известно её жаропонижающее
действие, часто бывает достаточно
выпить на ночь стакан чая с малиновым
вареньем, и простуду к утру как рукой
сняло.



Загадки

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
другая чернеет.

Одна столовая ложка черной смородины
по содержанию витамина С равняется
целому лимону.



Низок, да колюч,
сладок, не пахуч.
Ягоды сорвёшь -
всю руку обдерёшь.

Хорошая профилактика повышенного
давления и не только. Крыжовник часто
называют *северным виноградом*.



Загадки

Была зеленой маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.

В XV веке на Руси вишня стала одним из культовых деревьев. Уже тогда её стали использовать для лечения болезней. Использовались все части растения: ягоды, листья, веточки, кора. Вишнёвые листочки добавляют в домашние маринады, ведь они предотвращают гнилостные процессы, помогают заготовкам сохраниться на протяжении всей зимы.



Морсотерапия

Вишневый домашний напиток

Для 2 л морса нам понадобится чистая питьевая вода, 2 стакана спелой вишни без косточек, сахар по вкусу.

Как готовить:

Помытую вишню, с предварительно удаленными косточками, выложите в миску, помните деревянной толкушкой. Сок слейте в банку, уберите в холодильник. Оставшиеся ягоды залейте горячей водой, доведите до кипения, томите при легком кипении 10 мин. Дайте остыть, процедите, смешайте с соком, охладите.

Спасибо за внимание

Проект подготовлен учениками 4 класса «В»
Красновой Татьяной и Ивановой Марией

