

# 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

