

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение начальная школа «ПРОГИМНАЗИЯ»  
ХМАО-Югра  
город Сургут



Муниципальный конкурс  
«Лучшее экологическое объединение» в 2018– 2019 учебном году

социально-экологический проект  
**«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»**

Учитель начальных классов :  
Орынбасарова С.Е.



Проект формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования с учётом экологических факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей в условиях ФГОС НОО.



Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения-  
**здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.**

Здоровье зависит  
на 20% - от окружающей среды,  
на 20% - от наследственных факторов,  
на 10% - от медицинского обслуживания,  
на 50% - от образа жизни.



## Актуальность

С каждым годом улучшается медицинское обслуживание населения нашей страны. Наряду с развитием медицинских учреждений и аптечной сети много внимания уделяется дальнейшему росту медицинской промышленности. Многие дикорастущие лекарственные растения являются исходным материалом для ряда лекарственных препаратов, а во многих случаях используются и без специальной переработки. До недавнего времени считалось, что использование лекарственных растений пережиток глубокой старины. Действительно, трудно совместить наш век научно-технической революции с пучком сушеных трав. А ведь многие лекарственные растения прошли через века, дарили здоровье десяткам поколений. Они прочно вошли в современную медицину и по-прежнему продолжают целить больных. Мир растений — величайшее чудо природы, наше целительное богатство и царство красоты.



## Цели и задачи проекта

### Цель:

Показать роль природы нашего края в жизни и деятельности человека и раскрыть, что человек и природа - единое целое.

**Задачи:** Обобщить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.

Создать условия для понимания того, что человек должен бережно и гуманно относиться к среде обитания: экономно расходовать то, что в ней есть, защищать и охранять природу.

Воспитывать заботливое, бережное отношение к лекарственным растениям как источнику здоровья и красоты.

Вовлечь родителей в работу над проектом.





## Ожидаемые результаты:

Формирование навыков культурного поведения в природе.

Развитие познавательного интереса школьников к изучению лекарственных растений.

Осознание того, что наше здоровье и природа взаимосвязаны.

Совершенствование уровня знаний, экологической компетентности родителей.

# Механизм реализации проекта :

Проект реализуется на протяжении 1 года

- 1) Подготовительный этап
- 2) Основной этап
- 3) Заключительный этап







# Сотрудничество

## **Участники проекта:**

Члены экологического объединения «Югорка»

родители

учителя

воспитатели ГПД

библиотекарь

медицинский работник

## **Мероприятия**

проведение консультаций, беседы;

оформление лэпбуков: «Что я знаю о

лекарственных растениях», «Рецепты бабушки

Агафьи», «Аптека под ногами»

совместная работа родителей и сотрудников

# Подготовительный этап





# Анкетирование

## Вопросы анкеты

1. Какие лекарственные растения вы знаете ?
2. Можно ли заменить таблетки лекарственными растениями?
3. При каких заболеваниях вы чаще всего используете лекарственные растения, какие?
4. Назовите известные вам рецепты приготовления фиточаев из лечебных трав.







# Заключительный этап







# «Природу любим, охраняем своё здоровье укрепляем»

Постарайтесь чаще быть на свежем воздухе  
Старайтесь употреблять местные дары природы



# ПРИЛОЖЕНИЕ



# Как заготавливать травы



# Использование лекарственных растений



Часто болеющим детям целесообразно назначать лекарственные растения, обладающие следующими свойствами:

- ✓ **Иммуномодулирующим**  
-фитоадаптогены - корень и корневища элеутерококка, корень аралии, родюльды розовой;
- растения, содержащие природные полисахариды, - корень алтея, лен, ламивария, листья подорожника, мать-и-мачехи и т.д.;
- растения, содержащие антоцианы (природные индукторы интерферона), - плоды аронии черноплодной, черной смородины, черники; трава зверобоя, фиалки трехцветной и т.д.;
- растения, содержащие игулин (корень лопуха, девясила и т.д.), комплекс флавоноидов и витамина Р (кожура лимона, трава гречихи), дубильные вещества, катехины.
- ✓ **Противоаллергическими**  
- трава фиалки трехцветной, корень солодки голой, трава череды, листья березы и т.д.
- ✓ **Противовоспалительными**  
- цветки ромашки аптечной, календулы, листья шалфея, эвкалипта, трава зверобоя, душицы, чабреца, тимьяна, плоды аниса, фенхеля, листья мать-и-мачехи, корень солодки голой и т.д.

- ✓ **Отхаркивающим**  
- плоды аниса, фенхеля, трава душицы, тимьяна, чабреца, корень девясила, листья подорожника большого, мать-и-мачехи, корень солодки голой и т.д.
- ✓ **Седативными**  
- корень валерианы, трава пустырника, сополиды хмеля, плоды фенхеля, листья мяты перечной, цветки липы, ромашки аптечной и т.д.
- ✓ **Содержащие витамины**  
- плоды шиповника коричного, облепихи, рябины обыкновенной, черной смородины, аронии черноплодной, листья крапивы, плоды и листья земляники, цветки календулы.
- ✓ **Нормализующие микрофлору кишечника**  
- корень девясила, трава душицы, тимьяна, чабреца, зверобоя, тысячелистника, цветки ромашки аптечной, листья шалфея, эвкалипта, плоды черники и т.д.
- ✓ **Мочегонные**  
- листья брусники, толокнянки, трава хвоща полевого и т.д. (при сочетании частой заболеваемости с гипертонивно-гидроцефальным синдромом, почечными, метаболическими нарушениями).

Основными лекарственными формами при использовании растений являются настои и отвары, которые обычно готовятся в соотношении 1 к 10. Лекарственное растительное сырье - это высушенные, реже свежесобранные растения или их части, используемые в качестве источника для получения лекарственных средств.



При использовании лекарственных растений для детей следует придерживаться правила, чтобы фитопродукция была приятна по своим вкусовым качествам и не вызвала у ребенка негативной реакции. Для этого применяются вкусовые добавки в виде сахара, меда (при отсутствии непереносимости), сиропа шиповника, сиропа алтейного корня, варенья.

## Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусника.



Брусника – это кладезь витаминов: А, В, С и Е, а так же железо, магний, фосфор, калий, марганец и кальций, пектины, дубильные вещества, каротин, поэтому употреблять ее зимой очень важно.

## Легенда о том, почему брусника всегда остается яркой и нарядной.



Однажды ласточке удалось раздобыть волшебной живой воды. И решила она принести эту воду людям, чтобы подарить им бессмертие. Всего несколько капель несла ласточка во рту. Только злая оса не захотела, чтобы люди жили вечно. Она больно ужалила несчастную птичку, и та пролила драгоценные капли на землю. Они попали на ветки сосны, кедра и брусники, и те навсегда остались зелеными, воплощая вечную жизнь, которая, к сожалению, а может быть, к счастью, не досталась людям...

## Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Черемуха.



Полезные свойства растения помогают при многочисленных заболеваниях, поэтому черемуху называют «кладовой здоровья». Из вкусных ягод готовят кисель, компот, варенье. Используют для выпечки кондитерских изделий, добавляя размолотые ягоды в муку.

## Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Гриб чага.



На березе часто образуется гриб, который называют чага. Чага оказывает противомикробное, обезболивающее, мочегонное, послабляющее действие. Стимулирует иммунитет человека, усиливает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, благотворно воздействует на пищеварительный тракт. Чага стимулирует обменные процессы в организме.

## Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Рябина.



Рябина не только красива, но и очень полезна. Ее зрелые ягоды содержат больше витамина С и бетакаротина, чем лимоны и морковь. Содержание железа в плодах рябины выше, чем в яблоках. Эти ярко-красные ягоды богаты микроэлементами и витаминами, эфирными маслами, органическими кислотами и сахарами. Рябиновый сок обладает огромной энергетической ценностью.

## Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Шиповник.



- Отличительная черта шиповника - высокая концентрация полезных веществ, что делает его незаменимым компонентом лечебных и оздоровительных отваров..
- Кроме всего прочего, шиповник содержит ряд иных полезных веществ, кислоты и эфирные масла, которые оказывают оздоровительный и лечебный эффект.

# Загадки о лекарственных растениях

1. Травка та растет на склонах  
И на холмиках зеленых.  
Запах крепок и душист,  
А ее зеленый лист  
Нам идет на чай.  
Что за травка - ч..., отгадай.



**Чабрец**

В сенокос горька,  
А в мороз сладка.  
Что за ягодка?



**Калина**

Такого модника как этот  
Ещё не видела земля,  
Он очень любит среди лета  
В пуховой шапке щеголять.

**Одуванчик**



## Кроссворд

### «Охрана и укрепление здоровья»

#### По горизонтали:

1. Назови ядовитое растение, имеющее сизо-черную ягоду.
2. Назови самое древнее лекарство.
3. Настой и отвар цветков какого растения используют как глистогонное средство?
4. Какое лекарство помогли открыть дикие животные?

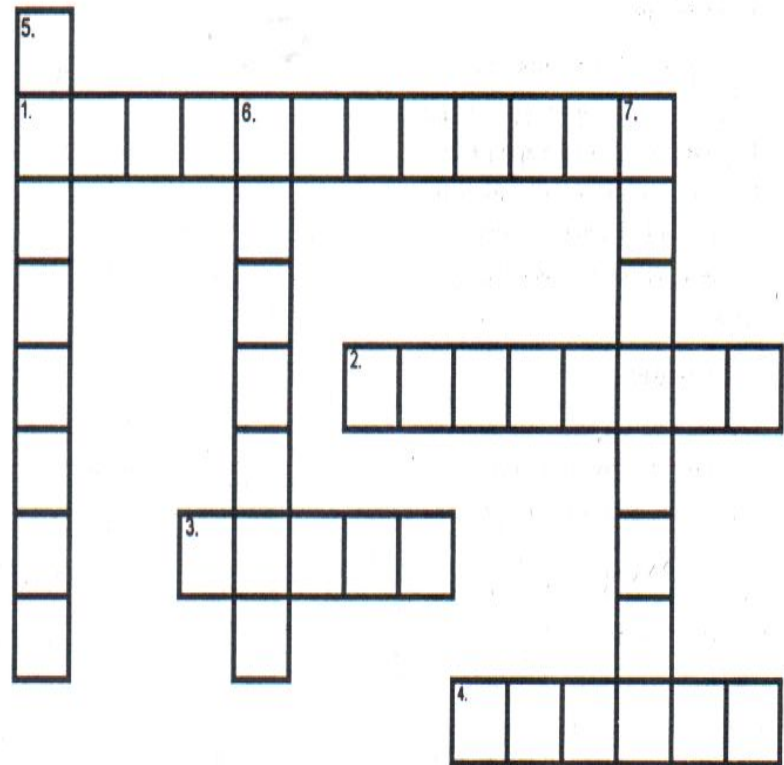
#### По вертикали:

5. Какое лекарственное растение используют при многих болезнях?
6. Какой яд содержится в табаке?
7. Назови одну из главных ценностей человеческой жизни.

#### Ответы.

По горизонтали: 1. Вороний глаз. 2. Касторка. 3. Пижма. 4. Кофеин.

По вертикали: 5. Зверобой. 6. Никотин. 7. Здоровье.





## Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия:

Соблюдать режим дня

Ежедневная утренняя зарядка

Здоровое питание

Прогулки на свежем воздухе

Полноценный сон

Занятия спортом

Одежда по сезону

Меньше стрессов, больше юмора

Долой вредные привычки

Жить в мире и согласии со своей семьей



# Памятка для родителей о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

**1. Если Вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить весь уклад жизни семьи на принципах здорового образа жизни:**

- строгий, чёткий режим; утро начинать с зарядки и прохладного душа;
- сами бросьте курить, ограничьте употребление алкоголя;
- всегда оставляйте за порогом своего дома недовольство жизнью, плохим самочувствием;
- не становитесь рабом телевизора или компьютера, а если общение с ними необходимо по рабочим соображениям, уравновешивайте его активным общением с природой: лесом, речкой...
- создавайте в своей семье самые разные здоровые привычки, традиции – праздники, юбилеи, походы...

**2. Если Вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым:**

- не лишайте детей участия в общем семейном труде;
- никогда не выносите «сор из избы»;
- Не делите труд на «женский» и «мужской»;

**3. Если Вы хотите видеть своих детей способными и счастливыми, то:**

- будьте сами выдержаны и спокойны, интеллигентны;
- уделяйте им максимум внимания, соперничайте друг другу, избегайте ссор;

**Помните родительскую заповедь:**

**человек богат прежде всего здоровыми эмоциями!**

*Ее мы обижаем,  
Когда порой срываем,  
Решаем, что трава - сорняк,  
Не пригодится нам никак -  
Такие наши нравы.  
Но мы, дружок, не правы!  
Спасибо травам и цветам,  
Что дарят всем здоровье нам!*



Будьте здоровы !

