

МОУ «Ерлинская ОШ»

Кубышкины травки



Сорокина Анастасия,
ученица 9 класса

В нашей школе работает творческое объединение «Параскева Пятница». Мы изучаем историю русского быта, народной тряпичной куклы, учимся изготавливать обереги для своего дома и семьи.



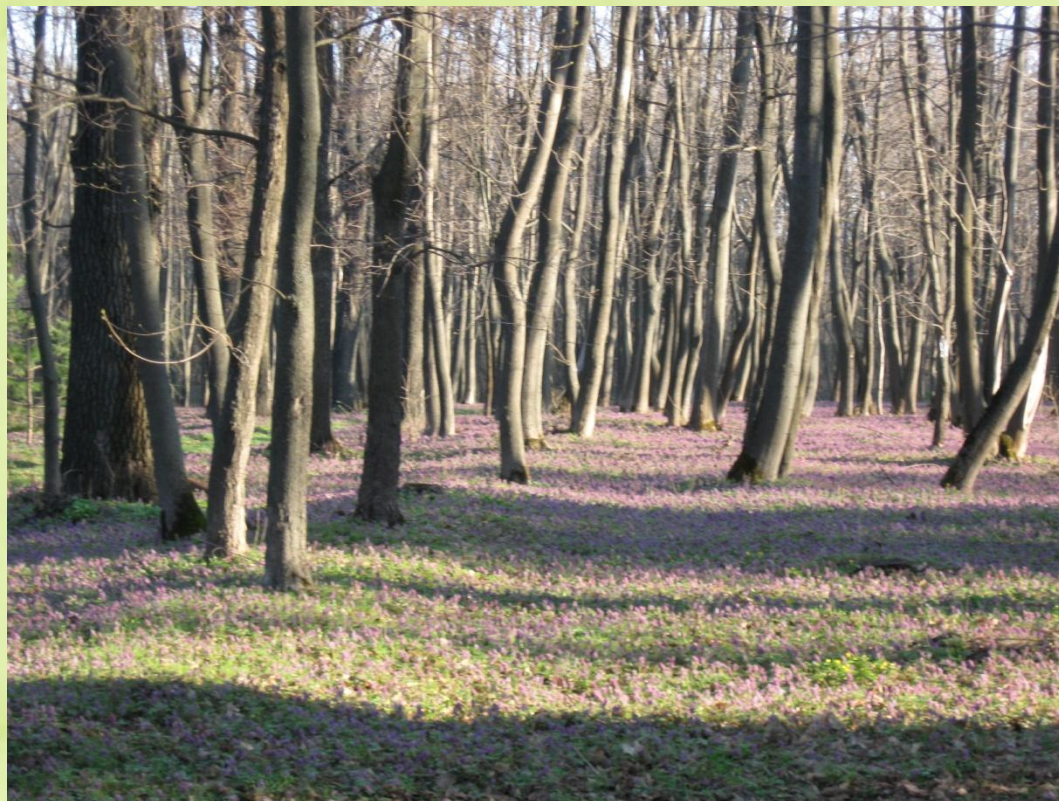
Во время знакомства с куклой Кубышка Травница, я задумалась: почему наши бабушки клали в куклу ту или иную травку, какие лечебные свойства заключали в чудесный мешочек.



Ерлинская школа находится на территории уникального парка-дендрария С.Н. Худекова, наверняка лечебные травы растут совсем рядом.



Я решила узнать, какие
лекарственные растения, встречаются
в нашем парке и научиться их
применять.



Цель: познакомиться с многообразием лекарственных растений родного края и своей местности.

Задачи: узнать, какие лекарственные растения растут в нашей местности, выяснить значение лекарственных растений для человека, научиться собирать, правильно хранить и применять лекарственные растения для оздоровления организма, приобщаться к традициям народа, научиться бережно относиться к природе, сохранять её богатства.

Сбор информации из книг, СМИ, интернета о лекарственных растениях.



Крапива. Это растение умеет остановить кровь и насытить наш организм витаминами. Время сбора: июнь-август.



Мята. В народной медицине применяется при лечении головной боли, при кожных заболеваниях. Мятный раствор обладает слабым успокаивающим действием. Время сбора: июнь-сентябрь.



Ромашка. Отвар применяется для промывания плохо заживающих ран, полоскания рта и горла, при кожных воспалениях. Время сбора: май-август.



Зверобой. Лечит болезни желудка и кишечника, болезни зубов и десен, простудные заболевания.



Тысячелистник. Останавливает кровь и заживляет раны. Время сбора: май-август.



Мелисса. Благоприятно влияет на деятельность сердца, успокаивает и укрепляет нервную систему, возбуждает аппетит. Время сбора: июнь-сентябрь.



Чистотел. Народное средство для удаления бородавок, сухих мозолей и некоторых других кожных образований.



Лапчатка. Кровоточивость десен, желудочно-кишечные недомогания, заболевания печени, камни в почках, раны и порезы.

Анкетирование учащихся и родителей

Вы применяете лекарственные растения для своего лечения?



Применение каких лекарственных растений вы считаете наиболее эффективным?

Лекарственное растение	Количество выборов
ромашка	5 чел
зверобой	3 чел
подорожник	8 чел
мята	3 чел

Ваш проверенный рецепт применения лекарственных растений.

Показания к применению	Применение
От кашля	Настойка чабреца с мёдом
Для укрепления иммунитета	Плоды шиповника настаивают в кипятке, пьют как чай
Лечение горла	Полоскание отваром ромашки или календулы
Для заживления ран	Прикладывать подорожник
Лечение простудных заболеваний	Отвар липового цвета
Ценное сердечное средство, улучшает работу мышц сердца	Настой листьев березы
При гриппе и воспалении лёгких	Отвар боярышника. Зрелые красные плоды собирают осенью, измельчают и заваривают. Пьют как чай.

Анкетирование учащихся

Какие лекарственные растения вы знаете?

1-2 растения - 10 человек.

2-3 растений назвали - 5 человек.

4-5 растений назвали - 3 человека.

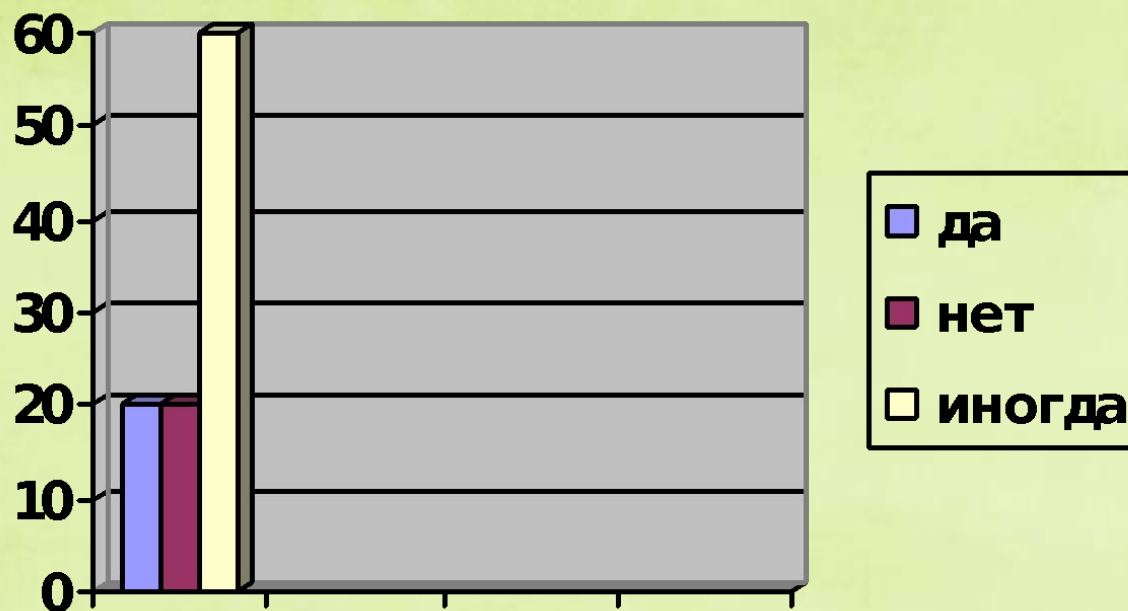
Знаете ли вы, что такое лекарственные растения?

Да – 10 человек.

Нет - 2 человека.

Затрудняюсь ответить - 6 человек.

Применяют ли родители лекарственные растения при лечении ваших болезней?



Прежде чем приступить к сбору лечебных растений я составила памятку.

Памятка «Как собирать лекарственные растения»

1. Нужно хорошо знать лекарственные растения.
2. Сбор растений производить в сухую погоду, после высыхания росы.
3. Лекарственные растения обладают целебной силой в определенные месяцы. У каждой травы - он свой.



4. Нельзя собирать у дорог, в местах, которые подвергались обработке ядохимикатами.



5. Не топтать растения при сборе.

6. Не рвать растения, занесенные в «Красную книгу».



7. При сборе растений укладывать их в широкие корзины, не мять, не допускать выделения сока.
8. Сушить растения на воздухе, в тени.



9. Беречь руки при заготовке трав.



Соблюдая все правила сбора и хранения лекарственных трав мы создали «зеленую аптеку» из растений нашего парка-дендрария.



Мы выяснили, что на территории прилегающей к школе произрастают: мята, зверобой, тысячелистник, ромашка, крапива, чистотел и др.



Зверобой



Чистотел



Чабрец



Мята

Как хранить лекарственные растения.

Все знают традиционные методы сохранения сушеных лекарственных растений в бумажных пакетах или холщевых мешочках.



Мы предлагаем народный метод хранения трав и лечения ими. Кубышка-травница – народная тряпичная кукла, предмет русской народной ароматерапии. В травах содержатся эфирные масла. Они испаряются, и вы почувствуете запах. Это не только приятно, но и полезно. Лечение запахом называют ароматерапией. Запахи ромашки, сосны, чабреца, убивают вредных микробов. Укроп, мята, душица - успокоят. Усталость снимут запахи герани, мяты.

Мешочек с душистыми травами поможет отогнать надоедливых насекомых. Разнотравье улучшает настроение. Эта кукла наполнена душистой лекарственной травой. Ее можно помять в руках, пошевелить, и по комнате разнесется травяной дух, который отгонит «духов болезни». Меняли куклу раз в два года.



Таких кукол, с лекарственными травами из школьной «Зеленой аптеки», мы делаем на уроках технологии. Они используются в учебном процессе в начальной школе и на уроках биологии.



Проделав работу по этому проекту, мы научились распознавать лекарственные растения, собирать, правильно использовать их и сделали следующие выводы:

1. Многие лекарственные растения нуждаются в охране, поэтому их нельзя рвать без надобности.
2. Лекарственные растения эффективны при лечении многих болезней.
3. Лекарственные травы нельзя применять бесконтрольно.
4. Нужно знать и помнить народные методы лечения травами.



Для лечения некоторых болезней лучше применять натуральные растительные средства, потому что, таблетки имеют побочные эффекты. Кроме того, лечение травами экономичнее.

Использование народных методов является хорошим профилактическим средством. Приглашаем и вас приобщиться к народной ароматерапии.



Список литературы.

В ходе проекта были использованы материалы:

сеть Интернет:

- spravochnik-lekarstvennyye-rasteniya.html Автор: Носаль Михаил.
Название: «Лекарственные растения и способы их применения в народе».
- программы для создания презентаций и фотографий.

Научно – публицистическая литература:

- Справочник по лекарственным растениям А.М.Задорожный, А.Г. Кошкин, С.Я.Соколов и др.
- «Травник: золотые рецепты народной медицины» Маркова Л.;