

**Применение
лекарственных растений ХМАО
для повышения сопротивляемости
острой вирусной патологии**

Автор: Попельнюшенко Иван Александрович,
9класс , направление «Повар»
Федоровский Центр дополнительного образования



АННОТАЦИЯ

В данной работе мы исследуем проблему профилактики вирусной инфекции среди школьников.

Целью данного проекта является разработка и проведение профилактических мероприятий ОРВИ путем создания школьных фито-баров силами самих учащихся.

Для достижения цели в работе были использованы следующие методы и приемы: индивидуальные наблюдения, исследования, анкетирование, тестирование, беседы.

Итогами работы являются разработка и внедрение рекомендаций по профилактике ОРВИ среди учащихся школ поселка Федоровский путем создания школьных фито-баров.

Вывод: данный проект может быть использован для создания фито-баров в школах Ханты-Мансийского автономного округа. Преимуществом работы витаминных баров может стать собственное участие школьников. Регулярное использование местных лекарственных растений для приготовления напитков может стать эффективным и достаточно не дорогим средством профилактики ОРВИ.

Апробация материала

Разработанные рекомендации были использованы в работе мини-фито-бара на базе межшкольного учебного комбината поселка Федоровский и получили положительные отзывы учащихся.

Тест: «Выявление участников проекта»

1. Прошли ли вы вакцинацию против гриппа в 2006-2007 учебном году?
Да. Нет.
2. Перенесли ли вы ОРВИ в 2006-2007 учебном году?
Да. Нет.
3. Прививались ли вы от гриппа в 2007-2008 учебном году?
Да. Нет.
4. Болели ли вы ОРВИ в этом году?
Да. Нет.
5. Имеете ли вы хронические заболевания?
Да. Нет.
6. Желаете ли вы стать участником (исследуемым) научной работы «Шаг в будущее»?
Да. Нет.

Результаты теста «Выявление участников проекта»

Ответы	№ вопроса					
	1	2	3	4	5	6
Да	23	15	22	2	10	30
Нет	7	7	8	28	20	-

Экспериментальная работа

- ❖ **Напиток «Лесная сказка»** - 3 раза в неделю по 180 грамм;
- ❖ **Напиток клюквенный с медом** – 3 раза в неделю по 180 грамм;
- ❖ **Напиток «Целитель»** - 1 раз в неделю по 180 грамм.

График употребления фито-напитков участниками эксперимента

Наименование фито-напитка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Лесная сказка	+		+		+	
Клюквенный с медом		+		+		+
Целитель			+			

Рецептуры приготовления фито-напитков

«Лесная сказка»



№ п/п	Наименование продукта	Количество
1.	Сосновая хвоя	0,260 кг
2.	Шиповник	0,100 кг
3.	Мед	0,156 кг
4.	Вода	1,8 л
	Выход: 10 порций по 180 грамм	



Технология приготовления:

1. Иглы хвои промывают холодной водой, погружают небольшими порциями в кипящую воду с таким расчетом, чтобы кипение не прекращалось. Хвою варят под крышкой около 30 минут.
2. За 15 минут до окончания варки добавляют разрезанные поперек пополам сушеные плоды шиповника.
3. По окончании варки, отвар процеживают и соединяют с предварительно растворенным в теплой кипяченой воде медом (1:1).
4. Напиток охлаждают.

Напиток клюквенный с медом

№ п/п	Наименование продукта	Количество
1.	Клюква	0,225 кг
2.	Мед	0,270 кг
3.	Вода	1,8 л.
	Выход: 10 порций по 180 грамм	

Технология приготовления:

1. промываем клюкву, раздавливаем, добавляем немного кипяченой воды и процеживаем через марлю;
2. выжимки заливаем водой, доводим до кипения, процеживаем;
3. в отваре растворяем мед, охлаждаем, добавляем сок, перемешиваем.

Напиток «Целитель»

№ п/п	Наименование продукта	Количество
1.	Березовые почки	0,010 кг
2.	Брусника	0,190 кг
3.	Мед	0,270 кг
4.	Вода	1,8 л
	Выход: 10 порций по 180 грамм	

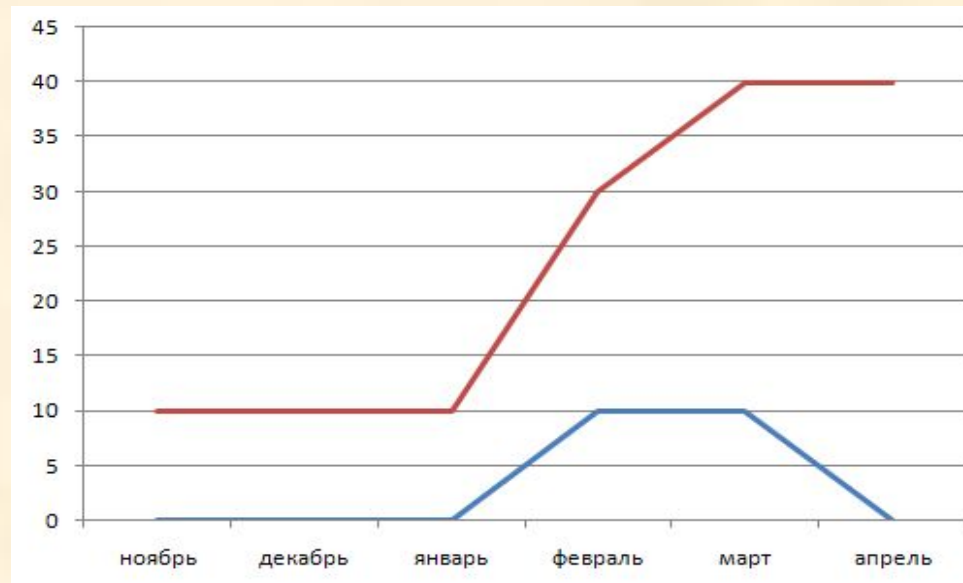
Технология приготовления:

1. березовые почки заливают кипятком, выдерживают на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 30 минут, охлаждают до комнатной температуры, процеживают;
2. в горячую воду кладут перебранную, вымытую и размятую бруснику, доводят до кипения, снимают с огня и процеживают. Затем охлаждают и добавляют мед;
3. смешивают с отваром из березовых почек.

Таблица «Динамика заболеваемости ОРВИ участников I, II группы с ноября 2007 года по апрель 2008 года»

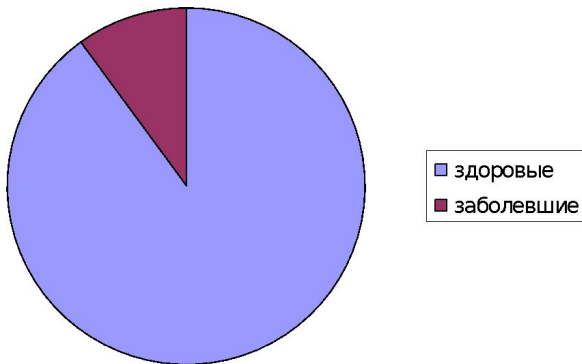
Месяц	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
I группа	-	-	-	10%	10%	-
II группа	10%	10%	10%	20%	30%	40 %

График «Динамика заболеваемости ОРВИ участников I, II группы с ноября 2007 года по апрель 2008 года»



Диаграммы «Динамика заболеваемости ОРВИ по месяцам»

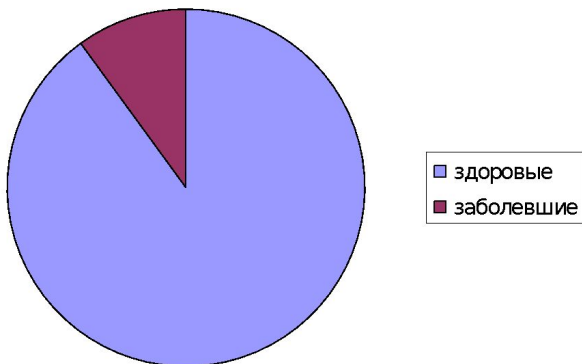
НОЯБРЬ II группа



НОЯБРЬ I группа



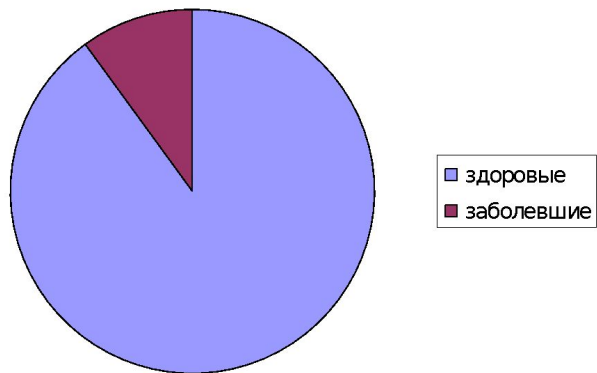
ДЕКАБРЬ II группа



ДЕКАБРЬ I группа



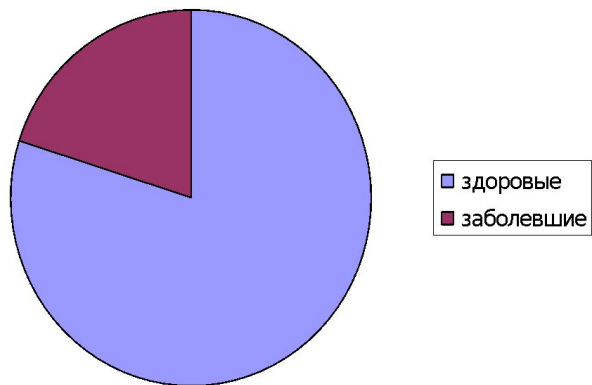
ЯНВАРЬ II группа



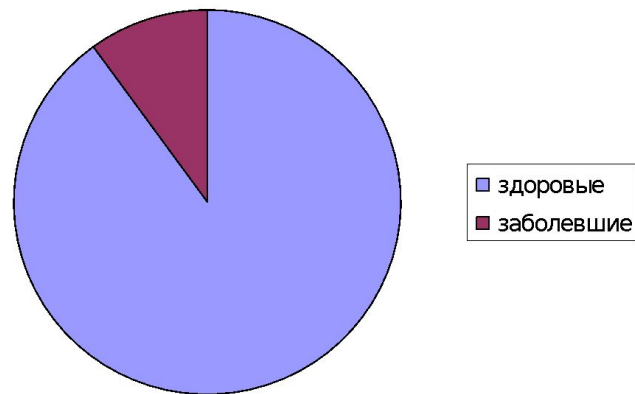
ЯНВАРЬ I группа



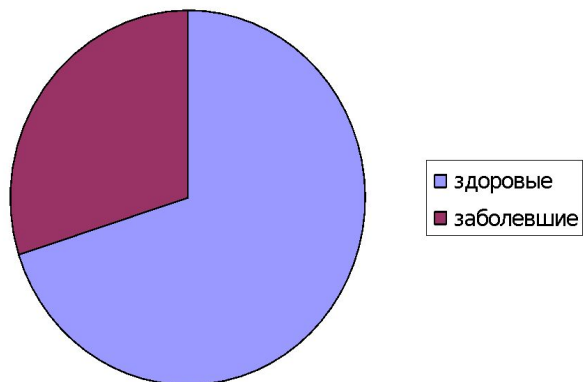
ФЕВРАЛЬ II группа



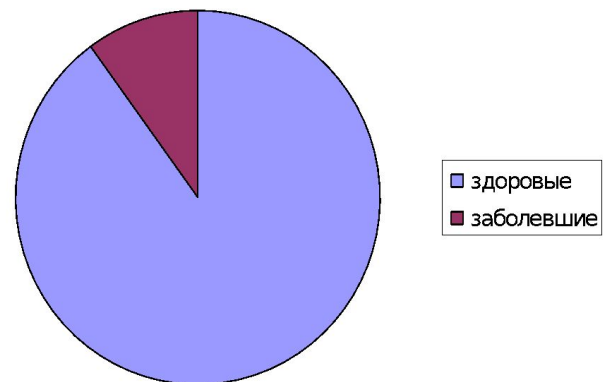
ФЕВРАЛЬ I группа



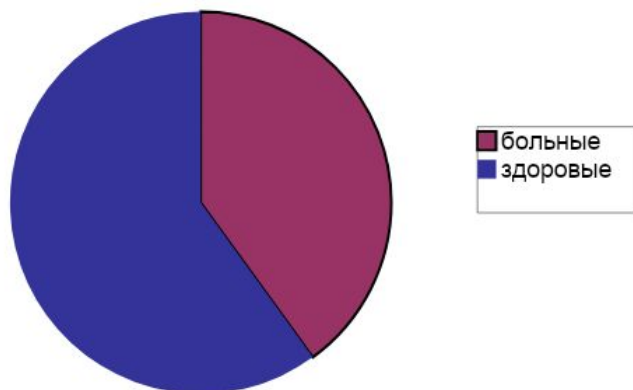
МАРТ II группа



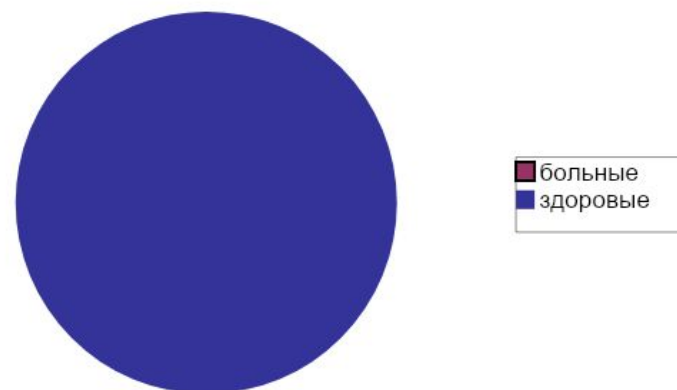
МАРТ I группа



Апрель II группа



Апрель I группа





Анкета «Отзывы о фито-напитках»

1. Не сложно ли вам было участвовать в эксперименте?

Да. Нет.

2. Какие из предложенных фито-напитков вам понравились больше всего?

Клюквенный с медом «Целитель» «Лесная сказка»

3. Будете ли вы самостоятельно употреблять понравившиеся фито-напитки?

Да. Нет.

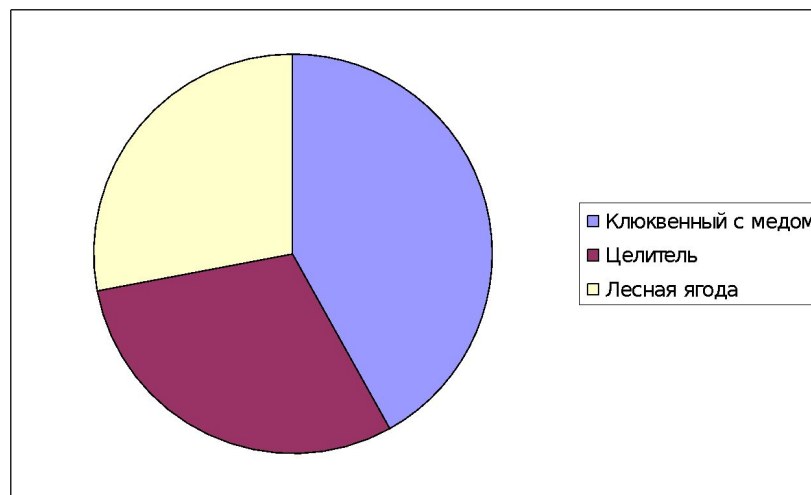
4. Хотели бы вы, чтобы в вашей школе открылся фито-бар?

Да. Нет.

По второму вопросу места предпочтения фито-напитков распределились следующим образом:

- ❖ **Напиток клюквенный с медом** – 42 %
- ❖ **Напиток «Целитель»** - 30 %
- ❖ **Напиток «Лесная сказка»** - 28 %

Диаграмма по итогам анкетирования «Предпочтение участниками эксперимента фито-напитков»





Выводы:

В результате проведения работы мы пришли к выводу, что употребление и применение фито-напитков является действенным профилактическим средством развития вирусной инфекции.

Таким образом, заканчивая работу можно сказать следующее: регулярное использование региональных лекарственных растений может стать эффективным и достаточно не дорогим средством предупреждения развития ОРВИ и осложнений после них.

В качестве рекомендаций можно предложить создание в школах поселка Федоровский фито-баров, основное назначение которых – укрепление здоровья детей. Еще одним преимуществом работы витаминных баров может стать собственное участие учащихся в деятельности фито-бара.

Апробация материала Разработанные рекомендации были использованы в работе мини-фито-бара на базе межшкольного учебного комбината поселка Федоровский и получили положительные отзывы учащихся.