

# ВИТАМИНЫ НА ПОДОКОННИК

## Е.

Проект выполнили  
учащиеся 2 «А» класса  
МКОУ Таловской СОШ



# Цели нашей работы:

- ◎ Проверить, можно ли вырастить витаминную зелень зимой, в домашних условиях.
- ◎ Наблюдать за ростом и развитием выращиваемых растений.
- ◎ Узнать, чем полезны для нашего организма эти растения.

# ГИПОТЕЗА ПРОЕКТА:

Витамины – это активные вещества, улучшающие жизнедеятельность организма.



- **Фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему**

**овощи и фрукты должны быть в рационе человека регулярно. Так ли это?**



# Овощной словарик:

1. Артишок.
2. Баклажан.
3. Дыня.
4. Кабачок.
5. Капуста.
6. Картофель.
7. Лук.
8. Морковь.
9. Огурец.
10. Патиссон.
11. Перец.
12. Петрушка.
13. Редис.
14. Редька.
15. Репа.
16. Салат.
17. Свекла.
18. Сельдерей.
19. Томат (помидор).
20. Тыква.
21. Укроп.
22. Чеснок.
23. Шпинат.
24. Щавель.



# Этапы работы:

## 1. Посадка растений.



# Мы узнали, что ...

- ◎ Укроп – растение однолетнее, скороспелое (зелень готова к срезке через 40 – 50 дней), влаголюбивое и светолюбивое.
- ◎ Петрушка – двулетнее растение, холодостойкое, влаголюбивое, любит плодородные почвы.
- ◎ Лук – двулетнее растение, требует плодородных почв и умеренного полива.

# 2. Наблюдение за ростом и развитием растений.



Дневник наблюдений за растениями.

Дата	лук	укроп	петрушка
1 декабря			
6 декабря		первые всходы	
13 декабря	листья 1 см корни 2 см		первые всходы
20 декабря	листья 7 см корни 14 см	высота всходов 4 см	 высота всходов 3 см

лук	укроп	петрушка
листья 7 см корни 14 см	высота всходов 7 см	высота всходов 6 см
листья 7 см и	высота всходов 3 см	высота всходов 7 см
листья 7 см и	высота всходов 3 см	высота всходов 3 см
листья 7 см и	высота всходов 3 см	высота всходов 3 см

# Мы узнали, что ...

- ⦿ Для выращивания укропа и петрушки на подоконнике из семян лучше всего подойдут сорта, которые быстро созревают.
- ⦿ Прежде чем высадить семена в землю, их на несколько часов стоит оставить в растворе перманганата калия, который имеет хорошо выраженный розовый цвет.
- ⦿ . Глубина посадки семян должна составлять примерно один или два сантиметра.



Высаживать семена можно, как в большие горшки, так и пересаживать из маленьких емкостей в большие. Глубина посадки семян должна составлять примерно один или два сантиметра. При этом нужно заранее позаботиться о дренаже. Для дренажа лучше всего использовать камни керамзита

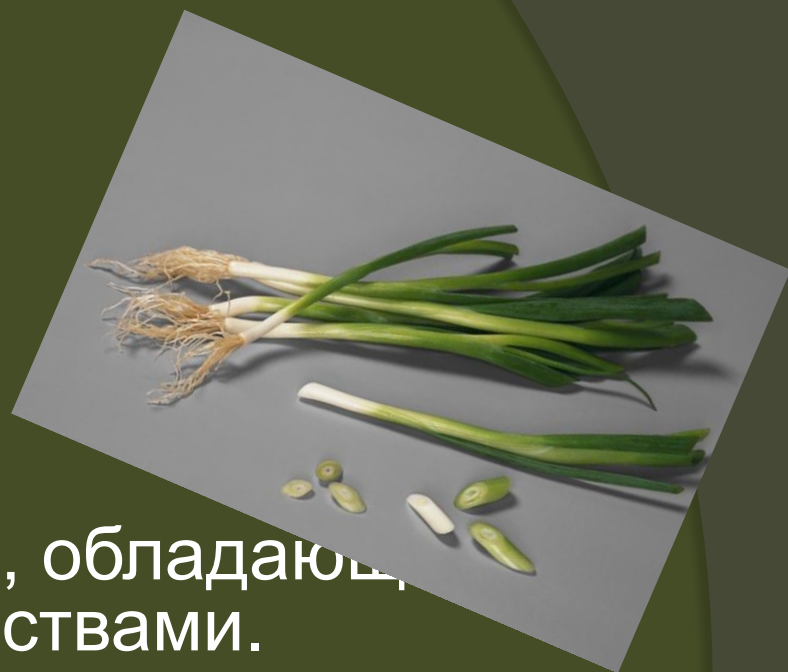


# Мы узнали, что...

- ◎ Семена надо замочить на 1-3 суток перед посевом. Дважды в сутки меняйте воду. Тогда семена взойдут быстро и дружно.
- ◎ Использовать можно как землю, заготовленную заранее, так и специальную, купленную в магазине.
- ◎ Политую горячей водой домашнюю «грядку» надо слегка утрамбовать.
- ◎ В проделанные бороздки посеять семена.
- ◎ Почва должна быть влажной.

# Мы узнали, что...

- ◎ Все виды лука богаты витаминами А, В, С, белками, сахарами, эфирными соединениями, обладающими противомикробными свойствами. Особенно много их в зелёных листьях. Свежий лук усиливает аппетит, способствует выделению пищеварительных соков. Лук, жареный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.



# 3. Подведение итогов работы:

Мы вырастили отличный зелёный лук и петрушку, узнали, что они очень полезны для нашего организма.





- ◎ Укроп выращивают во всех странах мира. Он содержит много эфирного масла со стойким ароматом и почти все витамины.
- ◎ Петрушка – одна из самых ценных овощных культур. Листья содержат витамины С, В, К, РР, фолиевую кислоту. Корнеплоды содержат белки, углеводы.

# Из истории...

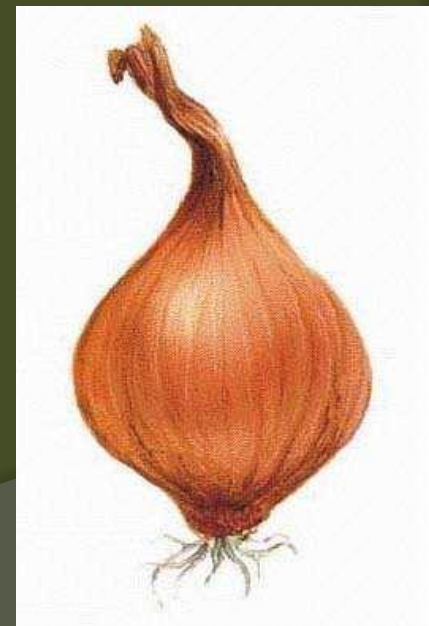


- ◎ Представьте себе такую картину: за окном – зимняя стужа, снега намело столько, что ни клочка земли не видно. А в квартире зеленеют на подоконнике укроп, лук, петрушка... Это не сказка, а реальность, плод кропотливого труда овощевода – любителя домашнего земледелия. Подобное занятие – дело старинное, с давних пор известное на Руси. Русский опыт переняли и за границей. Домашним земледелием с успехом занимались известные писатели Александр Твардовский, Константин Паустовский, сказочник Павел Бажов.

# Это интересно:

- Укроп и петрушка были известны в древнем мире, только тогда их не использовали как приправу к кушаньям. Петрушка являлась символом горя. Венки из петрушки надевали на голову в знак печали. Укроп считали красивым растением, а его запах не уступающим запаху роз. Его листьями украшали букеты цветов.

- ◎ В средние века луку приписывали чудесное свойство: предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Поэтому рыцари носили на груди талисман – обыкновенную луковицу. В армиях Древней Греции и Рима добавляли в пищу солдатам большое количество лука, полагая, что лук возбуждает силу, энергию, храбрость.





# Наши выводы и рекомендации:

Овощей нужно есть как можно больше,  
потому что в них много витаминов и других полезных  
веществ.

Без витаминов человек болеет.



Проще всего вырастить зелёный лук, так  
как в луковице содержится большое  
количество питательных веществ,  
необходимых для роста.

Для выращивания укропа и петрушки  
необходимы дополнительные  
условия: подкормка и  
дополнительное освещение во время  
короткого зимнего дня.



- ◎ Зимой человеческий организм чувствует нехватку витаминов, и чтобы избежать зимнего авитаминоза, каждый может обустроить у себя на подоконнике мини-грядку, на которой можно вырастить богатую витаминами зелень.



Желаем вам здоровья  
и приятного аппетита!

