

Проект на тему:  
Рецепты моей бабушки

Старуха – простуда:  
Я старуха – простуда,  
Житьё моё осенью очень не

худо.

Сейчас как чихну!  
И как кашляну!  
всех ребятишек  
Я сейчас застужу  
Я вам подарю и ангину, и

насморк,

И кашель любой  
Хотите сейчас подружится со

мной?

Дети:  
- Нет!  
Старуха – простуда:  
Как это нет?  
Не это я ждала услышать в ответ  
Подумайте сами::  
Ведь очень приятно  
В кровати лежать и таблетки

глотать,

Горячее с маслицем пить

молоко,,

Укольчики, баночки. Как хорошо!  
Ну что, вы сласны?  
- Нет!

Человек всегда стремился укреплять своё здоровье.

Наши предки всегда жили в ладу с природой.

Природа была для них матерью, которая кормила, одевала, лечила. От многих болезней умели они лечиться травами, бережно собирая их и храня.

Первоначально все лекарства получали из природных веществ. Это были отвары или настои растений или их частей. Они хорошо усваивались организмом человека.

Позднее химики научились выделять чистые быстродействующие вещества из растений.

Из них стали приготавливать лекарства. Ещё позднее учёные изобрели искусственные

сильнодействующие заменители природных лекарств, которые также помогают лечить

больного, но для организма человека они не были безвредными.

Современная ситуация с  
лекарствами очень сложная,  
рынок наполнен импортными  
синтетическими препаратами,  
цены на которые очень  
высокие

**Актуальность темы  
заключается в том, существует  
возможность  
лечения многих заболеваний  
травами, известному человеку  
с давних пор**

Проблема в том, что не все  
люди  
положительно относятся к  
рецептам народной медицины.  
Некоторые считают их  
устаревшими.  
Не все знают лекарственные  
растения своей местности.

Актуальность работы данной темы в том, что наше время фармакология удивляет нас разными новыми препаратами.

Цены в аптеке тоже удивляют своим быстрым ростом.

Между тем много пишут о всяких махинациях с лекарствами. Создаются «липовые» лекарства.

А у любого во дворе растут лекарственные травы, на которые мы не обращаем внимания.

На уроке окружающего мира мы изучили тему «Природа в жизни наших предков» и узнали, что нашим бабушкам и дедушкам жилось нелегко.

Работали с утра до самого вечера.

Сельскохозяйственной техники не было.

Детей в каждой семье было много. А как же они успевали всё делать? Наверное, болели дети и сами болели. А как они лечились? Чем лечились?

И мы решили ответить на эти вопросы. А нам помогли наши бабушки.



Цель проекта:  
Знакомство с рецептами  
наших  
бабушек.

## Задачи:

1. Как из растений, которые растут в нашей местности, наши предки делали лекарственные растения и лечились.
2. Как использовали наши бабушки лекарственную ромашку, крапиву, лук, бузину, калину.

# План:

1.Свойства аптечной ромашки.

Рецепты бабушки.

2.Свойства крапивы. Рецепты бабушки.

3.Свойства лука. Рецепты бабушки.

4.Свойства бузины. Рецепты бабушки.

5. Лекарственные свойства калины.

Рецепты бабушки.





- Это однолетнее травянистое растение. Оно очень ветвистое, высотой до 30 – 40 см. Обладает ценными лекарственными свойствами.
- Растёт ромашка аптечная вдоль дорог, по травянистым склонам, в посевах ржи.

Важным отличительным  
признаком ромашки  
лекарственной является её  
выгнутое дно корзинки,  
листочки у неё мелкие, чем –  
похожие на укроп.

С лечебной целью используют  
цветки, которые собирают во  
время цветения.

Наиболее ценным у ромашки  
является эфирное масло.

1. Рецепт. 2 чайные ложки заварить в 1 стакане кипятка, настоять 3 часа, затем процедить. Пить в тёплом виде как чай, по ¼ стакана при боли в желудке, в животе, метеоризме.



2 рецепт. 1 – 1,5 столовые  
ложки травы на 1 стакан  
холодной воды, настоять 8  
часов, процедить и выпить на  
ночь.

Чай, выпитый на ночь,  
способствует крепкому сну.

3 рецепт. 3 столовые ложки сухих цветков заливают 1,5 литром кипятка. Кипятят на медленном огне 5 мин, процеживают. Применяют для ополаскивания волос после мытья.

4 рецепт. Заваривают цветки  
1:3, настаивают 3 – 4 часа.

После этого смоченные  
отваром волосы выдерживают  
от 30 мин.

до 1 часа, завернув голову  
полотенцем, затем смывают.





- Наши бабушки и дедушки лечились крапивой. Список заболеваний, при которых можно использовать крапиву: анемия, атеросклероз, болезни почек и мочевого пузыря, туберкулёз, нарушение обмена веществ, многочисленные
- кожные заболевания

1 рецепт. Если обостряется  
радикулит, бабушка топила  
баню,  
запаривала 3 – 4 пучка  
крапивы  
в тазике и этими венниками  
хлещет поясницу и коленные  
суставы. Облегчение  
наступает  
после первой же процедуры.

2 рецепт. Отвар крапивы в сочетании с мёдом использует для работы сердца. А отвар крапивы с молоком помогает при рвоте и болях в желудке.

3 рецепт. Порошок из растёртых семян можно применить при бронхите.

4 рецепт. Настой корней использует при простудах и кашле как отхаркивающее средство.





«Лук от семи недуг» – любит  
говорить моя бабушка  
Коржавина Лидия Семёновна.  
При ожоге надо натереть лук и  
приложить на больное место.  
При изжоге натереть лук и  
смешать с ложкой мёда.  
Принимать натошак.

От кашля помогает лук.  
Натирать лук на мелкой тёрке,  
смешиваю в равной  
пропорции с мёдом.  
Надо есть эту смесь 3 раза в  
день по одной столовой ложке.





- Бузина чёрная – это ветвистый кустарник, высотой до 3 – 4 метров.
- Её цветки и плоды применяют в лекарстве как потогонное средство.
- Цветы принимают в парфюмерии.
- «Не велика буза, а хлеба
- Сбережёт воза»

Настой цветков бузины: взять  
1 ст. ложку измельчённых  
сухих цветков залить 1  
стаканом кипятка, настоять 30  
мин. процедить. Принимать по  
1 – 3 ст. ложки 3 раза в день до  
еды.

Так лечили кашель.

Сок ягод бузины использовали  
как дезинфицирующее  
средство.

Свежие ягоды и сок  
использовали при гепатите,  
язвенной болезни желудка.

Бузиной лечат ещё и экзему.

Горсть свежих ягод надо положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды.

Кипятить 5 – 10 минут. Потом ягоды положить на поражённые места и держать 15 – 20 мин.





- Калину красную называют лекарством от всех болезней.
- В ярких плодах калины в 2 раза больше аскорбиновой кислоты, а по содержанию солей железа она превосходит
- Апельсины в 5 раз.

2 стакана свежих ягод калины,  
собранных после заморозков  
засыпаем 0,5 стакана сахарного  
песка и ставим в холодное место.  
Отжимаем и смешиваем с 3 ст.  
ложками мёда, заливаем 1,5 л  
кипятка. Пьём 3-4 раза в день .  
Почувствуем прилив сил и  
здоровья.

Калина помогает при  
бронхиальной астме, при  
болезнях сердца, при  
высоком давлении.

# Вывод

1. Изучили литературные источники
2. Провели опрос бабушек
3. Растения, которые растут в нашей местности можно использовать в лечебных целях.
4. Выпустили буклет.