

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №35
пгт. Новомихайловский МО Туапсинский район

Семейный экологический проект

«Живая аптека»

Участник:

Ученица 1 «В» класса СОШ № 35

Черничко Дарина, 7 лет.

Родители: Черничко Елена

Александровна, Черничко

Евгений Васильевич.

Руководитель:

Илларионова Ирина Леонидовна.

Классный руководитель 1 «В» класса.

2012г.

ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ.

1. **Название проекта:** «Живая аптека».
2. **Руководитель проекта:** Илларионова И.Л.
3. **Учебный предмет:** окружающий мир.
4. **Состав учащихся:** 1 класс.
5. **Тип проекта:** практико-ориентированный.
6. **Тематическое поле:** лекарственные растения.
7. **Проблема:** ограниченные возможности детей в общении с природой.
8. **Гипотеза:** ученики, узнав, как могут обыкновенные растения помочь здоровью человека, будут бережнее к ним относиться.
9. **Аннотация проекта:** Проект поможет расширить знания о лекарственных растениях. Ребята научатся применять рецепты народной медицины для укрепления своего здоровья.
10. **Цель проекта:** создать условия для ознакомления детей с миром лекарственных растений, правилами их сбора, применение для лечения человека. Закрепить представление детей о лекарственных дикорастущих и домашних растениях, их ценности для здоровья. Воспитать бережное отношение к растениям.
11. **Задачи работы над проектом:**
 1. Узнать:
 - а) что такое лекарственное растение;
 - б) где и как их можно использовать;
 - в) место их произрастания;
12. **Вопросы проекта:** Почему растения называют лекарственными? Какую пользу приносят лекарственные растения? Почему этих растений становится мало? Что делать, чтобы растения-лекари не исчезали? Можно ли самим приготовить лекарство?
13. **Дидактические материалы проекта:** рисунки лекарственных растений, фотографии, комнатные лекарственные растения, лекарственные растения собранные детьми.
14. **Предполагаемый продукт проекта:** мини-альбом «лекарственные растения» (приложение 1), рецепты витаминного чая из лекарственных растений (приложение 2), кроссворд «живая аптека» (приложение 3).

Недавно я прочитала «Сказку про лекарственные растения» автора П.А. Синявского. С тех самых пор проснулся у меня интерес к лекарственным цветам и травам. И сказка эта не только интересная, но и полезная. Узнать в ней можно про те самые растения, которые вы много раз видели на своих дачных участках, по дороге в школу, на прогулке. Видели, но не задумывались над тем, почему растения так называются? Сколько пользы могут они принести нам людям, птицам, а в лесу и зверям? Я предлагаю и вам послушать эту сказку.

Сказка про лекарственные растения.

В роще вырос можжевельник, и в тени его ветвей
Появился муравейник, поселился муравей.
Он из дома спозаранку выбегает с веником
Подметает всю полянку перед муравейником.
Замечает все соринки, начищает все травинки,
Каждый куст, каждый пенек,
Каждый месяц, каждый день.
А однажды муравьишка подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка, отдавила ножку.
От волнения сова перепутала слова:
Где же «скорощь помая?», спасите насекомое.
Звери бросились гурьбой за лекарственной травой.
Рвут аптечную ромашку, собирают зверобой.
Вот из чащи на опушку пробирается медведь –
Он решил Медвежье ушко на опушке посмотреть.
Зайцы заячьей капустой муравья приводят в чувство,
Если б жил в той роще лев – предложил бы львиный зев.
На спинке у ежика листья подорожника.
Он больному обещает: от компресса полегчает!
И другое средство тоже предлагает муравью:
Вдруг укол тебе поможет? Я иголку дам свою!
Все больного навещают, все больного угощают:
Кто морошкой, кто черникой,
Кто сушеной земляникой.
Даже волк помочь не прочь. Думал, думал, как помочь?...
К муравейнику повез волчьих ягод целый воз.

Но заметила сорока, что от волка мало прока,
И спешит по просеке с новостью на хвостике:
- Я, друзья, не ябеда, только волчья ягода,
Даже если мытая очень ядовитая.
А потом девчонки пчелки притащили мед в бочонке.
- Ничего, что тяжело лишь бы другу помогло!
Муравей пощиплет травку и попьет цветочный мед.
Значит, дело на поправку обязательно пойдет.
Все лесные витамины от брусники до малины
Принесли ему друзья, ведь зеленая аптека
Лечит даже человека, а не только муравья!

У меня возникло много вопросов, и мы с мамой пошли в библиотеку. Мы узнали столько интересного про лекарственные травы!

Оказывается, давно заметил человек, что многие растения излечивают от недугов. Стал запоминать, что от чего помогает. Вспомнил, что звери тоже растениями лечатся, а среди великого множества нужные для себя разыскивают. Из поколения в поколения передавались знания о целебных свойствах растений.

В лесу, в поле и даже вдоль дороги растут лекарства в большом количестве. В настоящее время насчитываются около 600 видов растений, используемых в медицине. Только надо их знать и уметь ими пользоваться.

В нашей местности произрастает огромное количество лекарственных растений. Такие, как подорожник, мать-и-мачеха, одуванчик, ромашка лекарственная, крапива, зверобой, чистотел, шиповник, и многие другие (приложение 1).

КАК СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ.

Да, все это лекарственные растения. С их помощью человек может лечить и предупреждать различные болезни. Лекарственные растения разнообразны. Их собирают и сдают в аптеки. Но собирать их нужно так, чтобы не нанести вред природе.

Собирать лекарственные растения можно только в тех местах, где их много. Часть растений нужно обязательно оставлять в природе.

Растения собирают в сухую погоду. Когда уже исчезла роса. Надо следить, чтобы на растениях не было пыли и грязи. Нельзя собирать лекарственные растения вдоль дорог, на улицах городов, в скверах. В этих растениях накапливаются вредные вещества, которые выбрасывают в воздух автомобили.

Цветки собирают в начале цветения; листья – перед цветением или в начале его; корни и корневища – весной и осенью.



ПРАВИЛА СУШКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ.

Сушить растения надо под навесом, на чердаке, избегая прямого солнечного света, разложив тонким слоем.

- Листья кладут черешками в одну сторону.
- Корневища и корни отмывают от грязи и нарезают.

- Три-четыре раза в день растения переворачивают, сухие убирают.



Лекарственные растения – это растения, которые приходят к человеку на помощь. Но нельзя забывать о том, что эти самые растения могут исчезнуть с лица Земли, если человек будет варварски уничтожать их, не заботясь о воспроизведении. Вот. Что может сказать вам об этом, например, ландыш майский:

- У меня к ребятам просьба убедительная есть.

Рвут весною нас повсюду, вянем мы в букетах зря.

Повсеместно истребленье нам грозит сейчас, друзья!

Должен всем я вам сказать, что нельзя нас собирать!

ДОМАШНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ.

Люди собирают, заготавливают лекарственные травы. Но как удобно, когда на собственном подоконнике размещается целая аптека! Наши зеленые друзья не только радуют нас своим видом, но и целители, порой уникальные. Многие не знают о том, что среди домашних растений много целебных. Их можно вырастить в домашних условиях и при правильном уходе за ними у вас под рукой всегда будут незаменимые помощники. Это алоэ, каланхоэ, золотой ус, китайская роза и многие другие.

Я хочу рассказать вам про нашего семейного лекаря – алоэ.



«Алоэ сушит раны и оживляет плоть,
Рак побеждает, глаза очищает,
Ясность разуму дает,
Язык облегчает, слух обостряет,
Падение волос останавливает,
Желудок укрепляет, печень исцеляет».

Так про алоэ написано в медицинском трактате Салернской школы эпохи Возрождения. Упоминается оно в священной книге индусов, древнеегипетском папирусе, датированном 1500 годом до н.э., и в Библии. Египетские царицы Клеопатра и Нефертити пользовались листьями алоэ в косметических целях. А одна из древних легенд гласит, что Александр Великий приказал завоевать остров Сокотро в Индийском океане, где были плантации растения, чтобы иметь достаточно алоэ для лечения ран своих воинов.

В народе про алоэ сложены пословицы и поговорки: «Хочешь жить также долго, как Ной, принимай пилюли из алоэ», «Алоэ и мед – все болезни в обход».

В нашей семье тоже с уважением относятся к этому растению. Очень часто, когда мы болеем, мама лечит нас народными методами. Вот несколько способов применения всеми известного алоэ.

1. При насморке – закапывать по 5-6 капель свежего сока алоэ в каждую ноздрю. Для этого необходимо листик алоэ вымыть, вытереть насухо, нарезать и выдавить сок.



2. При кожных заболеваниях – гнойных ранах, порезах, ожогах рекомендуются компрессы с соком алоэ. Можно также накладывать на раны свежие листья, разрезанные вдоль. Это обусловлено тем, что сок алоэ – хорошее ранозаживляющее средство. При хронических кожных заболеваниях рекомендуют пить свежий сок алоэ.



3. При истощении после болезни сок алоэ вместе с медом и маслом принимают внутрь.
4. При воспалении горла и полости рта настой из листьев алоэ используют для полоскания.
5. А еще алоэ используют в народной косметике. Оно увлажняет и омолаживает кожу: смесь из свежего сока алоэ и сливок в пропорции 1:1 освежает кожу и улучшают ее цвет. Если сок алоэ смешанный с

яичным желтком втирать в кожу головы, то прекратится выпадение волос.

Вот оно какое прекрасное средство от ста недугов – алоэ!

Приложение 1.

МИНИ-АЛЬБОМ «ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ»

ПОДОРОЖНИК.

Вырастает подорожник
Лишь приходит срок,
На земле сухой и твердой
Около дорог.
Говорят о нем в народе
Добрые слова.
Всем поможет подорожник –
Скромная трава.
Если ты порезал руку
Или ногу сбил,
Он тебе залечит раны
И прибавит сил.

Возле дороги, тропинки в поле и в лесу, около речки и пруда – везде растет подорожник. Он и зовется так потому, что это лучший друг всех, кто в дороге. Подорожник – лекарственное растение. Устали, отекли, растерты до мозолей ноги, а пластыри остались дома... Не беда. Срываем листик подорожника, моем или протираем тряпочкой и прикладываем к потертым ногам, ссадинам, ожогам. И вскоре боль утихнет.

Ты скажешь: «Спасибо, подорожник!» - и пожалеешь, что ничем не можешь его отблагодарить. А ведь ты этой травке уже много раз помогал, и будешь помогать. Только сам этого не замечал.

Дело в том, что крошечные семена подорожника от дождя или росы становятся клейкими. Ты прошел по дороге, к твоей обуви приклеилось множество семян... Ты идешь, а семена постепенно опадают с твоих ног. И там, где упадет семя, со временем появится молодой подорожник.

МАТЬ-И-МАЧЕХА.

Как странно, листочек большой,
Пушистый внутри, очень гладкий снаружи,
Нашли на опушке лесной.

Он рос там, в траве, возле лужи.

«Растение это всем нужно!» -

Сказал очень гордо мне дед.

«Для тех, кто случайно простужен,

Лекарства безвреднее нет!

Но скрыта в листочках загадка,

Сейчас помогу отгадать!

Ведь с той стороны, где так гладко-

Его станут мачехой звать.

Пушистая - матерью будет!

Недаром сумели назвать,

Его мать-и-мачехой люди.

Теперь вот и ты будешь знать!»

Цветы мать-и-мачехи очень похожи на одуванчики – они такие же желтые. Но с одуванчиком не спутаешь. У одуванчика сначала листья вырастают, а уж потом цветы появляются. А у мать-и-мачехи наоборот. Она и весну порой под снегом встретить может.

Раскопаешь сугроб, а под ним желтый глазок выглядывает. Спал и ждал, пока солнышко его на волю не позовет.

С лечебной целью траву используют при простуде, для лечения кашля и как противовоспалительное средство.

КРАПИВА.

Ты ни ежик, и ни елка:
Не топорщатся иголки.
Нечем вроде бы, кусаться,
Но не стоит прикасаться.
Кто лишь раз тебя потрогал,
Не забудет долго-долго,
Как потом болела ручка.
Ах, ты, вредная колючка!
Но обиделась крапива»
- «Что кусаться некрасиво,
Это я, конечно, знаю.
Не из вредности кусаю.
Много свойств во мне целебных.
Я лечу зверушек бедных,
Как микстура и таблетка.
Потому, простите, детки,
От того я и кусаюсь,
Что от вас обороняюсь.
Для всего живого царства
Я – отличное лекарство!».

Как только не ругают траву, которая, виновата лишь в том, что умеет себя защитить. «Обжигает», конечно, крапива. Неосторожно дотронешься до нее – долго потом рука будет «гореть».

Обжигает крапива потому, что на ее стебле и листьях сидят жесткие волоски. Внутри волосков – едкая жидкость. Если прикоснуться к растению, иголки вопьются в кожу, обломаются, и едкая жидкость выльется. Она-то и вызывает на коже жжение. Как же удивительно, что из крапивы, к которой страшно прикоснуться, можно варить очень вкусные и полезные супы!

Крапива обладает множеством лечебных свойств. В русском народе говорят: «Одна крапива семерых врачей заменит». Крапива укрепляет наше здоровье, так как содержит много витаминов, является обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством.

РОМАШКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.

Если случится тебе простудиться,
Привяжется кашель, поднимется жар,
Придвинь к себе кружку, в которой дымится
Слегка горьковатый душистый отвар.
Знакомые с детства, родные ромашки.
Растут на поляне, в лесу, у реки,
Как белые звезды среди розовой каши
В букете сияют их лепестки.
Любит – не любит ответить нам может.
И глянет приветливо желтым глазком.
Вот эта ромашка нам очень знакома
Ее мы лекарственным другом зовем.

Ромашка – широко распространенное лекарственное растение очень любимо народом не только за свои лечебные свойства. Издревле на лепестках этого растения гадали, доверяя ему сердечные тайны. «Любит – не любит, к сердцу прижмет – к черту пошлет». Название ромашки переводится с греческого на русский язык как белый цветок.

Применяется ромашка лекарственная как успокаивающее средство, обладает противовоспалительным, антисептическим,

болеутоляющим средством. Используются примочки из ромашки при воспалениях кожи и как ранозаживляющее средство. У травников лекарственная ромашка находится на первом месте по количеству применений. Не растение, а зеленая аптека!

Ромашка полезна не только больным. Она является одним из первых косметических средств, применяемых человеком.

ОДУВАНЧИК.

Стоит у дорожки

На тоненькой ножке,

Гордится обновой –

Шапкой пуховой.

Померить ту шапку

Жуку захотелось,

Едва прикоснулся,

Она разлетелась.

Одуванчик – очень любопытный цветок. Проснувшись весной. Он внимательно посмотрел вокруг себя и увидел солнышко. Солнышко тоже заметило одуванчик и осветило его желтым лучиком. Пожелтел одуванчик и так полюбил светило, что не отводил от него восторженного взгляда. Взойдет солнце на востоке – одуванчик на восток смотрит, поднимется в зенит – одуванчик поднимет голову кверху, приблизится к закату – одуванчик не спускает с заката взгляда. И так всю жизнь, пока не поседеет. А станет седым, распушится – и полетят по ветру пушинки-парашутики с семенами, увидят

хорошую полянку, опустятся. Зернышко спрячется в какую-нибудь впадинку и пролежит до весны.

Растет одуванчик на лугах, полянах, в лесу, около дорог. С лечебной целью используют корни, листья, траву, сок. Растение обладает жаропонижающим, отхаркивающим, успокаивающим действием. Одуванчик издавна использовался в пищу. Его листья лишены горечи и используются для приготовления салатов, борщей, из цветков одуванчика варят варенье. Также одуванчик используют в народной косметике: маска из его листьев питает, увлажняет и омолаживает кожу.

Приложение (2)

РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННОГО ЧАЯ.

Летом мы собрали, высушили хороший урожай шиповника, ромашки, мать-и-мачехи, мяты, мелисы, липы.

И зимой, когда нашему организму так не хватает витаминов, мы завариваем очень полезный и богатый витаминами лечебный чай. Вот несколько рецептов:

- 1) 2-3 столовых ложки высушенных плодов шиповника, залить стаканом кипятка. После этого жидкость поставьте на огонь и кипятите 10 минут в эмалированной посуде. А затем настаивайте в течение суток. Принимайте настой из целых плодов шиповника по стакану в день.
- 2) смесь цветков липы, листьев мать-и-мачехи, травы мяты, взятых в равных частях, заварить и пить 2-3 раза в день. Такой чай употребляют для профилактики простудных заболеваний.
- 3) 3 столовых ложки сушеных плодов шиповника, 1 столовая ложка изюма и 3 столовые ложки листьев крапивы. Все

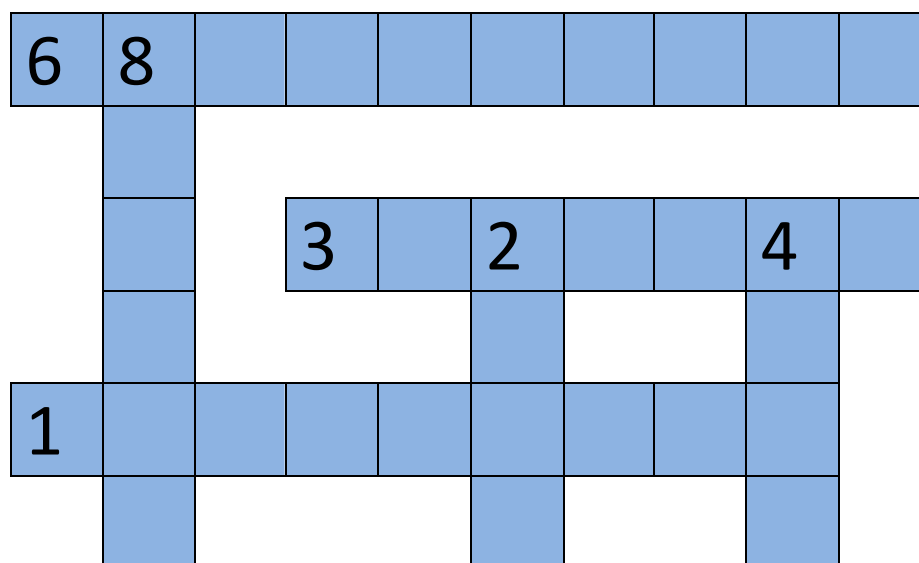
компоненты перемешать и использовать по 1 столовой ложке смеси для заварки на 2 стакана кипятка. Напиток необходимо кипятить в течение 10 минут.

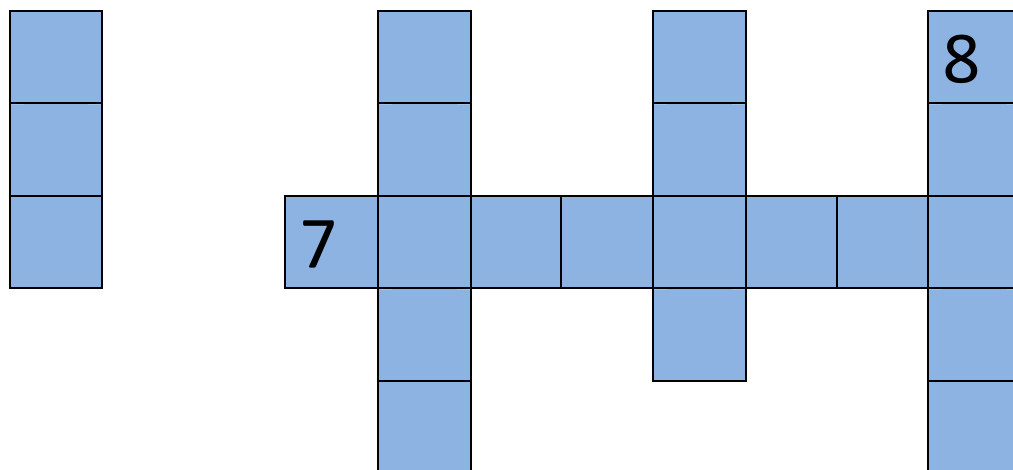
Содержащиеся в растениях витамины и микроэлементы делают каждый из этих напитков хорошим тонизирующим и противовоспалительным средством.

Будьте здоровы!

Приложение (3)

КРОССВОРД ***«ЖИВАЯ АПТЕКА»***





По горизонтали:

1. Семена, как коготки,
Желто-красные цветки.
От горла помогают,
Кто же их не знает.

7. На кустах цветы
Просто чудо красоты!
Шипы - коготочки
Стерегут веточки.

3. Девчонки невелички, а сердце золотое.
Пушистые реснички сияют белизною.
На ветру качаются, всем улыбаются.

5. Тонкий стебель у дорожки.
На конце его сережки.
Лечит раны и ожоги
Этот лекарь у дороги.

По вертикали:

2. Это прозвище недаром у красивого цветка.
Капля сочного нектара и душиста, и сладка.
От простуды излечиться вам поможет

6. Белым шариком пушистым

Я красуюсь в поле чистом.
Дунул легкий ветерок
И остался стебелек.

4. Жжется, а не огонь.
Злая, а людей лечит.
Что это?

8. Этот плод аптека наша.
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес
И глистам противовес.

Список используемой литературы:

1. Крапива: мифы и реальность. И. Неумывакин.
2. Одуванчик: на страже здоровья. И. Неумывакин.
3. Ромашка: на страже здоровья. И. Неумывакин.
4. Чистотел и алоэ. Чудо-целители семьи. Н.А. Передерей.
5. Энциклопедия народной медицины. Составитель А.В. Маркова.