

Муниципальное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 р. п. Кузоватово

Исследовательский проект
Лекарственные растения
Кузоватовского района



учащиеся ЛОЛ «Родничок»
МОУ СОШ №3 р.п. Кузоватово
Ульяновской области.
Кулешова О.Н,
учитель начальных классов
МОУ СОШ №3 р.п. Кузоватово

))

Цель проекта:

создать условия для ознакомления детей с миром целебных растений, сформировать представления о роли растений в оздоровлении и сохранении здоровья человека.

Задачи:

- уточнить и расширить знания детей о названиях лекарственных растений, их ценности для здоровья, правил пользования. Познакомить с разнообразием целебных растений, их значимостью для всего живого на планете;
- развивать любознательность, наблюдательность, речь, словарный запас, а также умение сравнивать и анализировать;
- воспитывать коммуникативные навыки, самостоятельность, трудолюбие школьников, а также бережное отношение к природе.

Объект исследования:

лекарственные растения, растущие в нашей местности.

Гипотеза проекта:

если школьники узнают, как могут обыкновенные растения ближайшего окружения помочь здоровью человека, то будут бережнее к ним относиться.

Методы проекта:

поиск и анализ информации, анкетирование, экскурсия, сбор лекарственных растений, обмен информацией по использованию лекарственных трав в жизни человека.

Этапы исследования:

1. Выбор темы.
2. Составление плана исследования.
3. Сбор информации из книг, СМИ, Интернета о лекарственных растениях.
4. Анкетирование.
5. Разработка буклета об использовании лекарственных растений.
6. Оформление результатов исследования в форме презентации проекта.

Продолжительность работы над проектом: 2 недели

Экологическое воспитание – одно из основных направлений в системе образования, это способ воздействия на чувства детей, их сознания, взгляды и представления. Дети испытывают потребность в общении с природой. Они учатся любить природу, наблюдать, сопереживать, понимать, что наша Земля не сможет существовать без растений, так как они не только помогают нам дышать, но и лечат от болезней. Мы должны беречь и сохранять их, уметь правильно пользоваться их лечебными свойствами. На территории Кузоватовского района в естественных условиях произрастает множество лекарственных растений. Мы решили узнать, какие лекарственные растения, произрастают в нашей местности, и научиться их применять.

Актуальность проекта: заключается в приобщении людей к проверенным временем народным способам лечения с применением натуральных природных средств, возможность применения их не только в целях лечения, но и в целях профилактики заболеваний, укрепление организма.

Основная часть

Путешествуя по островам по программе летнего оздоровительного лагеря «Морское путешествие», мы сделали остановку на острове «Цветов и трав», где мы прослушали беседу «Красная книга моей Родины» и приняли участие в познавательном турнире «Знатоки лекарственных растений».

Нам захотелось узнать подробнее о лекарственных растениях, произрастающих в нашей местности и научиться их правильно применять. Так возникла тема исследовательского проекта «Лекарственные растения Кузоватовского района».

1. Анкетирование по знанию и использованию лекарственных растений учащимися.

Свою работу начали с анкетирования среди ребят ЛОЛ «Родничок» с целью получения информации об осведомленности и о применении лекарственных растений для лечения.

Мы провели анкетирование среди учащихся ЛОЛ «Родничок» по знанию и использованию лекарственных растений. В анкетировании участвовало 50 человек.

Вопросы	Да	Нет	Не знаю
1. Знаете ли вы, что такое лекарственные растения?	20 ч.	20 ч.	10 ч.
2. Вы применяете лекарственные растения для своего лечения?	25 ч.	10 ч.	15 ч.
3. Применение каких лекарственных растений вы считаете	Мята перечная – 8 ч. Подорожник – 10 ч Ромашка аптечная – 5 ч.	12	15

наиболее эффективным?			
--------------------------	--	--	--

Вывод:

Результаты опроса показали, что учащиеся недостаточно хорошо знают названия лекарственных растений и не всегда их используют при лечении, т.к. мало знаний о лечебных свойствах растений.

2. Сбор информации из книг, СМИ, Интернета о лекарственных растениях

Чтобы больше узнать о лекарственных растениях мы обратились к разным источникам информации: энциклопедиям, справочникам и интернет.



Встретились с фармацевтом аптеки № 125 «Панацея» Сипатриной Ольгой Васильевной. Она познакомила нас с профессиями провизора и фармацевта.



Сходили на экскурсию в аптеку, где фармацевт познакомила с лекарственными травами и сборами.



3. История изучения и использования лекарственных трав.

Использование растений для лечения болезней и укрепления здоровья началось в глубокой древности. Еще первобытные люди пользовались дарами «лесной аптеки» - природы. Сведения о лечебных свойствах передавались из поколения в поколение. Особенно широко лечение травами было распространено в Греции, Риме, Египте, Китае и Индии.

Некоторые сведения о лекарственных растениях находят на первых письменных источниках - глиняных табличках, обнаруженных в Ассирии, причём с указанием, против каких болезней и в каком виде их нужно применять. В начале новой эры применение лекарственных средств растительного происхождения приобрело все большее значение.

В 1597 г. Лондонский знаток трав Дж. Джерард опубликовал том с описанием тысячи растений, обладающих целебными свойствами. На Руси целебные травы также известны с давних пор. Первые травники появились в 17 веке, Заниматься врачеванием на Руси имели право только женщины.

С образованием Киевской Руси появляется профессия «лечцы». Людей, знающих травы и умеющих ими лечить, в народе называли знахарями, травниками, врачевателями. В начале XVII при Алексее Михайловиче был создан Аптекарский приказ, снабжавший двор и армию травами. По приказу Петра Первого были созданы аптеки и так называемые «аптекарские огороды» во всех крупных городах. В Астрахани и Лубнах появились большие плантации лекарственных растений.

Бурное развитие и изучение лекарственных средств, и их применение началось после революции. В 1931 году была создана организация Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений (ВИЛР) для изучения лекарственных растений и создания лечебных препаратов. Это позволило вооружить медицину новыми средствами борьбы с различными заболеваниями.

Изучив литературу по данной теме, мы выяснили, что интерес к целебным травам не угас – наоборот, сейчас он особенно велик. В наше время люди все чаще прибегают к помощи фитотерапии – лечению лекарственными растениями. И сегодня они занимают важное место в лечении людей.

Соки, отвары, настои, чай, настойки принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий. Самостоятельное лечение лекарственными травами не безопасно: ведь каждое растение имеет определенные свойства, которые могут, как помочь, так и навредить. Грамотно составить сбор трав может только врач. Информация о лекарственных растениях необходима не только специалистам - фармацевтам, врачам, ботаникам. В ней нуждаются и обычные люди, которые смогли бы применять полученные знания в повседневной жизни. Людям необходимо знать о применении лекарственных трав, особенно растений, произрастающих в нашей местности.

На территории Кузоватовского района в диком виде произрастает около ста видов лекарственных растений, применяемых как в официальной, так и в народной медицине.

В р.п. Кузоватово произрастают ценные лекарственные травы:

- зверобой
- душица
- чабрец
- полынь
- земляника
- чистотел

Также лекарственные кустарники:

- рябина
- калина
- черемуха
- шиповник
- боярышник
- чёрная смородина
- малина

Лекарственные растения нашей местности

Трава зверобой издавна в народе считалась одной из главных лечебных трав, излечивающей 99 болезней.

Препараты из зверобоя применяют при лечении тяжёлых ожогов, гнойных ран, ринита, гайморита, фарингита. Зверобой используют, как противовоспалительное и тонизирующее средство при кашле, болезнях печени, для укрепления дёсен. Трава зверобой применяется также для лечения язвы, ревматизма, подагры, различных нервных заболеваний. Полезные свойства зверобоя используются при заболеваниях почек, при заболеваниях пищеварительного тракта, а также при заболеваниях печени и жёлчного пузыря.

Многолетнее, неприхотливое травянистое растение с приятным, специфическим запахом, чем-то похожем на чабрец.

Растёт душица кустом, иногда достигает до 90 см в высоту. Цветет душица в июле-августе. Душица обладает отхаркивающим, потогонным, седативным, противовоспалительным, антисептическим, спазмолитическим, болеутоляющим, успокаивающим, кровоостанавливающим, желчегонным и слабым мочегонным действие. Она нормализует обмен веществ, улучшает пищеварение и возбуждает аппетит.

В наше время ученые насчитывают приблизительно 400 видов растения. Полынь имеет сильный специфический запах, напоминающий горьковато-терпкий вкус.

Полезна при судорогах, параличах, головных болях, анемии, неврозах и менингитах. Её используют при ожогах, цинге, глазных болезнях, ожирении, упадке сил, для лечения суставов, а также полынь лечит желудочно-кишечные заболевания и зубную боль.

Народные целители называют одуванчики «эликсиром жизни». Полезные вещества находятся во всех частях растения – корнях, листьях, цветках.

Одуванчик помогает при хронических заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре и в почках. Одуванчик также используется при интоксикациях и отравлениях, слабом аппетите, гастрите с пониженной кислотностью, при заболеваниях суставов и др. Готовят из него разнообразные горячие и холодные блюда, делают варенье, пастилу и даже мед.

Многолетнее растение семейства розоцветных. В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья земляники. Листья содержат витамин С. Листья и плоды земляники в свежем и сушеном виде применяют как мочегонное средство, способствующее выведению солей из организма, при подагре, болезнях печени и селезенки, атеросклерозе, язве желудка, атонических запорах, гипертонии.

Настой из листьев – хорошее противогипотензивное средство, он также замедляет ритм сердечных сокращений, расширяет сосуды и понижает кровяное давление.

Однолетнее растение. Цветёт с мая до осени. С лечебными целями используют соцветия ромашки. Настои, отвары и другие лекарства из соцветий принимают во внутрь при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта,

при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Настои корзинок ромашки используют как наружное средство в виде примочек, ванн, промываний при экземах, язвах, нарывах, ожогах и т.п. Настоем полощут рот и горло при воспалении дёсен и ротовой полости, а также при ангинах. В народной медицине ромашку назначают при малярии, заболеваниях,

сопровождающихся температурой, золотухе. Полезны компрессы при ушибах и болях в суставах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 метра с коротким корневищем. В научной медицине млечный сок чистотела и препараты из него используются для прижигания бородавок, полипов, в качестве противозудного, противомикробного и угнетающего развитие грибка средства.

Настой травы при приеме внутрь обладает желчегонным и мочегонным действием.

Многолетнее травянистое растение семейства. Вытяжки из травы мяты перечной обладают успокаивающими, спазмолитическими, желчегонными, антисептическими и болеутоляющими свойствами.

Практическая часть.

Сбор лекарственных трав (мяты, чистотела, листьев чёрной смородины, клевера обыкновенного, сосновых почек, листьев и ягод земляники, цветов ромашки.)

После изучения дополнительной литературы о лекарственных растениях мы организовали сбор «волшебных» трав, соблюдая определённые правила

При сборе лекарственных трав необходимо соблюдать ряд правил:

- собирать можно только те растения, которые вам хорошо известны;
- растения собирают в экологически чистой зоне;
- берут их в том количестве, которое вам необходимо;
- знать сроки сбора лекарственных трав;
- знать правила сбора (цветущие побеги аккуратно срезают ножом или ножницами; корни и корневища выкапывают там, где есть большие заросли нужных вам растений);
- растения заготавливают только в сухую погоду.



Собрав травы, произвели сортировку и засушили их. Травяной сбор мы будем использовать, как добавку к чаю в учебном году.



В течение лагерной смены мы не раз пили вкусный, ароматный чай из «волшебных» трав.



Заключительной частью нашего проекта стал выпуск буклетов «Использование лекарственных растений». Группа ребят из ЛОЛ «Родничок» распространила эти буклеты жителям р.п. Кузоватово.



4. Заключение

Известно предание, повествующее о том, как древнеиндийского врача Чараки учитель послал в лес принести несколько совершенно бесполезных растений. «Учитель, - сказал, вернувшись из леса, Чараки, - я три дня ходил по лесу и не нашёл ни одного бесполезного растения». И действительно, даже любой сорняк – это растение, достоинство, которого ещё не раскрыто».

Вывод:

В ходе исследовательской работы проведя наблюдения мы узнали,

- как могут обычные растения ближайшего окружения помочь здоровью человека;
- где используются лекарственные растения, где растут;
- мы поняли, что мы часть природы, её частичка, а вместе мы одно целое;
- мы научились беречь природу, ведь она наш дом.

5. Список литературы

В ходе проекта были использованы материалы:

1. Сеть Интернет:

- поисковая система: <http://www.yandex.ru>
- <http://www.herbarius.info/> Зелёная аптека. Всё о лекарственных растениях.
- программы для создания презентаций и фотографий.
- научно – публицистическая литература
- Справочник по лекарственным растениям А.М.Задорожный, А.Г.Кошкин, С.Я.Соколов и др. – М.:, 1988.
- Травник: лекарственные растения и их применение.
- Книга «Лекарственные растения» - М.: Знание, 1999г.