МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КУЛУНДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

**Исследовательский проект**

**Польза лекарственных растений, произрастающих на моём приусадебном участке.**

**Выполнила: ученица 4 А класса**

**Гардт Дарья**

**Руководитель проекта:**

**Довбня Светлана Александровна,**

**учитель начальных классов.**

**Консультант проекта:**

**Небылица Наталья Васильевна,**

 **учитель биологии.**

**Кулунда**

**2014**

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………………….3

I.Литературный обзор по теме……………………………………………………………4-7

 1.1. общее понятие о лекарственных растениях. ..…………………………………….4

 1.2. характеристика лекарственных растений……………………………………….4-7

|  |
| --- |
|  |

II. Практическая часть…………………………………………………………………….8-9

2.1. анкетирование ………………………………………………………………………...8

2.2.составление «Домашней аптечки»…………………..…………………..………….8

2.3. выводы…………………………………………………………………………………9

III. Выводы и рекомендации ….……………………………………………………….....10

IV.Используемая литература ……………………………………………………………..11

V. Приложение……………………………………………………………………………12-26

**Введение**

**Актуальность.**

***Давай пройдемся медленно по лугу***

***И “здравствуй” скажем, каждому цветку!***

***Ты должен над цветками наклониться,***

***Не для того, чтоб рвать или срезать,***

***А чтоб увидеть добрые их лица***

***И доброе лицо им показать!***

Уже четвертый год, с приходом осени, я замечаю, что мои одноклассники часто пропускают уроки по болезни. Я выяснила, что болезни «носят» разный характер. В основном, это простудные заболевания и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Бывают случаи, когда, несмотря на соблюдение режима дня, рациональное питание, занятия спортом, люди заболевают, «прибегают» к применению дорогих лекарств. Но те не всегда помогают. И тут я задумалась: почему же такое происходит? Как же быть? Есть ли способ лечиться без лекарств? Оказалось, что есть. На уроках окружающего мира я узнала о существовании лекарственных растений и решила выяснить, на самом ли деле с их помощью можно бороться с болезнями.

 **Гипотеза:**

Самостоятельное выращивание и сбор лекарственных растений экономически целесообразны.

**Цель:**

Выяснить пользу лекарственных растений, произрастающих на моём приусадебном участке.

 **Задачи:**

1. Определить лекарственные растения, которые произрастают на приусадебном участке.

2. Собрать лекарственные растения, выяснить, какими целебными свойствами они обладают.

3. Изучить рецепты приготовления лекарственных настоев, чаёв, собрать рецепты «Домашней аптечки».

4. Изучить экономическую целесообразность самостоятельного сбора лекарственных растений.

5. Познакомить одноклассников с лекарственными растениями и поделиться рецептами.

**Методы исследования:**

1.Теоретический (сбор информации, работа с Интернет-ресурсами, энциклопедиями)

2.Практический (наблюдение, анкетирование, сбор лекарственных растений и рецептов «Домашней аптечки»).

**Предмет исследования:**

Территория моего приусадебного участка.

**Объект исследования:**

Лекарственные растения

**Практическая значимость:** результаты исследования позволят расширить кругозор учащихся о лекарственных растениях, их целебных свойствах, правилах сбора, хранения и способах употребления.

**Личный вклад автора:**

 Мы проводили опыты и наблюдения, их описание, анкетирование. Была изучена литература по экологии, фармакологии, биологии. Нами проведена обработка и обобщение полученных данных. Мною был собран гербарий лекарственных растений, произрастающих на территории приусадебного участка, рецепты домашней аптечки.

1. **Литературный обзор**

Из дополнительной литературы я узнала о классификации лекарственных растений и о тех растениях,которые произрастают на моем пирусадебном участке.

**1.1.лекарственные растения.**

Лека́рственные расте́ния (лат. Plantae medicinalis) — обширная группа растений, органы или части которых являются сырьём для получения средств, используемых в народной, медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями.

Наиболее широко лекарственные растения представлены в народной медицине.

**2.1 классификация лекарственных растений.**

Существуют различные подходы к классификации лекарственных растений.

Чаще всего лекарственные растения классифицируют по морфологическим частям растений − листья, травы, цветки, плоды, семена, корни, корневища, клубни, луковицы, коры и др., используемым для лечения и получения лекарственных средств.

Листья (Folia) – это лекарственное сырье, которое представляет собой свежие или высушенные листья или отдельные листочки сложного листа. Собирают листья развитыми, с черешками или без черешка.

Травы (Herba) – лекарственное растительное сырье , которое представляет собой свежие и высушенные надземные части травянистых растений. Собирают травы во время цветения, иногда во время бутонизации или плодоношения. Как лекарственное сырье, травы состоят из стеблей с листьями и цветками, отчасти с бутонами и незрелыми плодами. У некоторых растений собирают только верхушки, у других – всю надземную часть, у третьих – надземную часть вместе с корнями.

Цветки (Flores) – лекарственное растительное сырье, которое представляет собой свежие или высушенные отдельные цветки или соцветия, а также части цветков и соцветий. Собирают цветки обычно в начале цветения, а некоторые в фазу бутонизации.

Плоды (Fructus) – это простые и сложные, а также ложные плоды, соплодия и их части. Собирают плоды зрелыми и высушивают, некоторые сочные плоды перерабатывают свежими. Таким образом, плоды бывают сухими (например, у кориандра) и сочными (но высушенными – например, у шиповника).

Семена (Semina) – это цельные семена или отдельные семядоли. Собирают семена зрелыми, а затем высушивают.

Коры (Cortices) – представляют собой наружную часть стволов, ветвей и корней деревьев и кустарников, расположенная к периферии от камбия. Собирают кору, как правило, весной, в период сокодвижения, а затем высушивают.

Корни (Radices), корневища (Rhizomata), корневища и корни (Rhizomata et radices), корневища с корнями (Rhizomata cum radicibus), а также луковицы (Bulbi), клубни (Tubera), клубнелуковицы (Bulbotubera) –используют эти морфологические виды лекарственного растительного сырья, собранные чаще осенью (реже ранней весной), отмытые или очищенные от земли, отмерших частей, остатков стеблей и листьев и высушенные (реже свежие). Крупные подземные органы перед сушкой разрезают на части (продольно или поперечно).

**Смородина черная**

 **Описание:** кустарник с черными душистыми ягодами, высотой 60—130 см. Цветет в мае-июне.
В медицине применяют листья (заготавливают в мае-июне) и ягоды (собирают в июле-августе).

**Использование**: ягоды улучшают работу органов желудочно-кишеч­ного тракта, обладают потогонным и мочегонным свой­ствами, способствуют общему укреплению организма. Их рекомендуют при поносах, ревматизме, подагре, ма­локровии.
Настои ягод смородины применяют при простудных заболеваниях, кашле, сок полезен при воспалительных заболеваниях рта и горла.
Отвары листьев употребляют при водянке, камнях в мочевом пузыре, кожных заболеваниях, золо­тухе, авитаминозе.
**Возможные побочные эффекты: о**тсутствуют.

**Череда**

**Описание: о**днолетнее травянистое растение высотой до 100 см с коротким, сильно разветвленным корнем. Листья супротивные, короткочерешковые, ланцетные, трехраздельные, пильчатые. Цвет­ки мелкие, грязновато-желтые, собраны в буро-желтые корзинки. Цветет череда в июле — ав­густе.
**Применение**: препараты череды обладают мочегонным, потогонным, противоаллерги-ческим, кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим свойствами. Они ис­пользуются в качестве горечи и как средство, улучшающее пищеварение. Настой череды эффек­тивен при кашле, бронхите, других простудных заболеваниях, а также подагре, рахите и артрите. Употребляются препараты из череды при плохом аппетите, для улучшения пищеварения, при нарушении обмена вещества, различных кожных заболеваниях. Отвар череды применяется для ванн как профилактическое средство от кожных заболеваний. Наружно применяется череда в виде примочек при диатезе, сыпях, себорее, угрях, фурункулах. В народной медицине реко­мендуется измельченные листья использовать для очищения и подсушивания ран, а также при укусах змей.
**Примечания:** не применяются препараты, содержащие череду, внутрь при повышен­ной вязкости крови и склонности к тромбообразованию.
**Возможные побочные эффекты**: отсутствуют.

**Малина обыкновенная**

**Описание:** полукустарник с высокими (до 2 м) стеблями с многочисленными шипами, тройчаты­ми листьями. Цветки белые мелкие, плоды шаровидные, малинового цвета. Цветет в июне-июле, плоды созрева­ют в июле-августе. Для медицинских целей используют­ся плоды и листья.

**Использование:** малина обладает мощными потогонным и жаропо­нижающим свойствами, поэтому ее широко применяют при простудных заболеваниях, гриппе и ангине. Мали­новый чай также эффективен при головных болях и упадке сил. Ягоды полезны при желудочных болях, ма­локровии, для улучшения пищеварения. Настой листьев обладает вяжущим и противовоспалительным действи­ем. Его назначают при гастритах, энтероколитах, желу­дочных кровотечениях, болезнях дыхательных путей и органов, а также при кожных заболеваниях.
**Возможные побочные эффекты:** плоды малины нельзя употреблять больным нефри­том и подагрой, так как содержащиеся в ней соединения могут привести к воспалению почек.

**Репа огородная**

**Описание:** двулетнее растение семейства капустных, или крестоцветных. Корнеплод толстый, круглый, мясистый, снаружи желтый или белый. Верхняя часть плода, выступающая из-под земли, под действием солнечных лучей принимает зеленый или бурый цвет. Мякоть плода сочная, желтая или белая, приятного вкуса. Листья растений первого года имеют длину до 50 см, желтовато-зеленые, покрыты щетинками. Цветоносные побеги второго года высокие, ветвистые. Стеблевые листья сине-сизые или светло-зеленые, верхние сидячие. Цветки желтые. Стручок длинный, с многочисленными шарообразными мелкими семенами и длинным носиком. Семена коричневые, быстро теряющие всхожесть.

**Применение:**репа огородная известна с глубокой древности мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим и антисептическим действием. Отвар корнеплода и кипяченый сок репы рекомендуют при астме, сильном простудном кашле, острых ларингитах, простудной потере голоса, сердцебиении, бессоннице. Теплым отваром полощут рот при зубной боли. Репа усиливает половое влечение, является общим противоядием.
**Возможные побочные эффекты**: отсутствуют.

 **Хрен обыкновенный**

**Описание:** травянистое многолетнее растение с прикорневыми пахучими листьями, достигает 60—80 см. Корень стерж­невой, массивный, беловатый. Цветет мелкими белыми цветками. Плод — многосемянной стручочек. Ценным лекарственным сырьем являются корни растения.

**Применение:** водные настои корней оказывают тонизирующее и общеукрепляющее, противовоспалительное действие, стимулируют кровообращение, секрецию пищевари­тельных желез, препятствуют образованию камней в поч­ках. Наружно сок, кашицу и водные настои корней при­меняют при ангине, для снятия суставных болей.

**Возможные побочные эффекты**: не использовать при повышенной кислотности же­лудочного сока, язвенной болезни желудка, коликах.

**Крапива двудомная**

**Описание:** Крапива двудомная —многолетнее травянистое растение с мощным корнем и длинными горизонтальными ветвистыми корневищами, достигает в высоту 60—200 см . Всё растение густо покрыто жгучими волосками.

Побег удлинённый. Стебель полый, по консистенции травянистый, по положению в пространстве прямой или восходящий. Поверхность покрыта простыми и жгучими волосками. Поперечное сечение ребристое (четырёхгранное). Листорасположение накрест супротивное. Листья супротивные, равносторонние, длинночерешковые, простые, цельные, тёмно-зелёного цвета. Форма листовой пластинки продолговатая яйцевидно-сердцевидная или яйцевидно-ланцетная. Листья покрыты жгучими, головчатыми и простыми волосками, но известны формы без жгучих и с относительно немногочисленными простыми волосками и растения с голыми листовыми пластинками. Соцветия пазушные, с ветвящейся осью. Соцветия длиннее черешков листьев, без обёртки.

 **Применение:** повышает свертываемость крови, увеличивает количество гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов, снижает концентрацию сахара в крови, оказывает мочегонное, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие.

 Крапива полезна при кровотечениях, анемии, атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, при геморрое, туберкулезе, при нарушении обмена веществ, в период выздоровления.

**Возможные побочные эффекты:** отсутствуют

**Ноготки лекарственные** иликале́ндула лекарственная

**Описание:** однолетнее прямостоячее растение 20-75 см высотой. Корень стержневой.

Побеги толстые, ребристые, светло-зелёные, опушённые липкими железистыми волосками. Листья простые, очередные, светло-зелёные, удлинённые или овальные, опушены редкими жёсткими волосками. Обертка однорядная, с узкими листочками.

Язычковые цветки — жёлтые или оранжевые, сверху блестящие, с нижней стороны матовые; трубчатые — мелкие, жёлтые, оранжевые или тёмно-коричневые. Соцветия — корзинки диаметром 5—6 см.

**Применение:**  как ранозаживляющее, бактерицидное и противовоспалительное средство. Настой календулы — как желчегонное, при ангине, желудочно-кишечных заболеваниях, воспалительных процессах печени, для лечения пародонтоза; мазь — при ушибах, порезах, фурункулёзе, ожогах, гнойных ранах..

Препараты, изготовленные на основе календулы, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, снижают рефлекторную возбудимость. Обладают бактерицидным свойством в отношении ряда возбудителей.

**Возможные побочные эффекты:** отсутствуют.

**Ромашка аптечная**

**Описание:** Ромашка аптечная —однолетнее травянистое растение с сильным специфическим запахом. Всё растение голое, без опушения. Корень стержневой, слабо разветвлённый, светло-бурый. Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 60 см, обычно разветвлённый от основания, реже простой, ребристо-бороздчатый, внутри полый, до верхушки олиственный. Листья очерёдные, сидячие, при основании несколько расширенные, в общем очертании широко-ланцетные или яйцевидные. Соцветия  — конические корзинки диаметром до 25 мм ; многочисленные, расположены на тонкоребристых длинных (до 8 см, обычно — от 3 до 5 см) цветоносах на верхушках стеблей и боковых побегов. Цветоложе корзинки голое, без плёнок и щетинок, внутри полое, в начале цветения полушаровидное, в конце цветения и при плодах — удлинённое до узкоконического. Этот характерный признак корзинок позволяет отличить ромашку аптечную от похожих на неё других видов рода Ромашка. Плоды  — цилиндрические, притуплённые, слегка согнутые мелкие семянки, у основания суженные.

 **Применение:** ромашка аптечная обладает прекрасным антисептическим действием. Ее широко используют для лечения желудочно-кишечного тракта, при метеоризме и диарее. Лекарственным сырьем являются соцветия ромашки аптечной.

Препараты ромашки аптечной оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое, седативное и некоторое обезболивающее действие.

 Настой ромашки при приеме повышает секрецию пищеварительных желез, оказывает желчегонное действие, уменьшает процессы брожения, снимает спазмы кишечника.

Эфирное масло ромашки несколько усиливает и углубляет дыхание, учащает ритм сердечных сокращений, расширяет сосуды головного мозга, а также обладает дезинфицирующими и противовоспалительными свойствами. Порошок цветков ромашки в народной медицине употребляют при мигрени; сок ромашки применяют внутрь при лечении гастритов, язвенной болезни желудка, при спазмах и болях в желудке и кишечнике, метеоризме, поносах, болезнях печени, желчного и мочевого пузыря, почечных коликах.

**Возможные побочные эффекты:** отсутствуют.

 **Подорожник большой**

**Описание:** подорожник большой (от лат. planta—ступня, подошва ноги, которую напоминает форма листьев) — хорошо известное многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых, с цветоносным стеблем до 20—30 см высоты. Листья в прикорневой розетке широкояйцевидные, цельнокрайные с 3—9 продольными дугообразными жилками на широких черешках. Соцветие — густой колос, длинный, цилиндрический, из буроватых цветков. Цветет с июня до осени.

 **Применение:** как отхаркивающее средство при бронхите и туберкулезе легких.

Оказывает бактериостатическое действие на патогенные микробы раневой инфекции, на гемолитический стрептококк и стафилококк, синегнойную палочку, протей, кишечную палочку. Под влиянием сока наблюдается более быстрое очищение раневой поверхности от гнойных выделений, прекращение воспалительного процесса и интенсивный рост грануляций. Используют для лечения длительно незаживающих ран, флегмон, фурункулов.

**Лопух**

**Описание:** лопух, репейник (Arctium), род растений семейства сложноцветных. Двулетние крупные травы с большими листьями.

 Применение: как мочегонное, потогонное и стимулирующее обмен веществ средство при подагре, почечно-каменной болезни в виде отвара, а также входит в состав сбора для ванн. Настои и отвары корня лопуха используются для лечения гастритов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гнойников, фурункулов, как кровоочистительное средство.

Настои листьев применяют при болезнях почек и желчного пузыря, болях в суставах, расстройствах кишечника (запорах), сахарном диабете.

**Применение**: свежие листья прикладывают к ранам, опухолям, к больным суставам.

**II. Практическая часть.**

 С помощью Иллюстрированного определителя растений России И.А.Губанова я определила названия растений ,произрастающих на моем приусадебном участке. В течение трёх лет я ухаживала за лекарственными растениями, произрастающими на моём приусадебном участке, затем собрала их, используя правила сбора, и сделала гербарий.

**(Приложение 1)**

Изучив свойства и применение лекарственных растений моего приусадебного участка я собрала рецепты «Домашней аптечки» с целью использования данных рецептов в случае необходимости.**( Приложение 2)**

Обратившись к педиатру поликлиники, куда отношусь по месту жительства, я получила следующие рецепты для лечения ОРЗ и ОРВИ . **(Приложение3)**

Затем я пошла в аптеку **(Приложение 7),**чтобы узнать какова стоимость тех трав, которые содержаться в данных рецептах и сделала экономический расчет**.( Приложение 3)**

**Вывод**

***Травы, собранные на моём приусадебном участке, дают мне дополнительную возможность сэкономить семейный бюджет.***

В дальнейшем я решила выяснить, насколько ребята моего класса знают лекарственные растения и правила их сбора. Одноклассникам я предложила анкету.

 **(Приложение 4)**

Проанализировав данные, получила следующий результат **(Приложение 5)**

**Вывод:**

***Ребята не совсем хорошо ориентируются в правилах сбора лекарственных растений.***

Поэтому каждому из ребят своего класса раздала памятку сбора лекарственных растений**. (Приложение 6)**

Затем я решила выяснить, чем же дома лечат родители моих одноклассников: таблетками или лекарственными растениями. Выяснилось, что из 16 учащихся класса предпочтение таблеткам отдали 12 человек. И лишь четверых ребят родители стараются не «травить» дорогостоящими лекарствами, а отдают предпочтение лекарственным растениям.

На классном часе я познакомила ребят с рецептами «Домашней аптечки», собранными мною.

**Вывод:**

***Растения могут дать человеку практически все, что ему нужно для плодотворной и счастливой жизни. Природа создала лекарства практически от всех болезней. Самым главным плюсом лекарственных растений является их натуральность. Никакая самая чистая химия не пойдет в сравнения с листьями, травами, цветами и другими компонентами растений.***

***Лекарственные растения лучше всего собирать самому, чем покупать.***

***Для усиления эффективности использования растительных средств необходимо придерживаться правил сбора и хранения лекарственных растений. Не следует забывать о том, что не стоит заниматься самолечением. Врач точно и квалифицированно может оценить состояние пациента и назначить ему необходимое лечение, в том числе и травами.***

Наблюдая за своим эмоциональным состоянием ежедневно, я заметила, что перед контрольной работой, диктантом, тестом и т.д. я очень сильно начинаю переживать за конечный результат данных видов работ. Мама подсказала мне рецепт успокаивающего средства, которым я с удовольствием поделилась с одноклассниками. **(Приложение 8)**

**Вывод:**

При правильном использовании, соблюдении пропорций при заваривании и строгом следовании инструкции по применению, лечение лекарственными травами достаточно эффективно. Лечение травами в большинстве случаев дает положительный результат, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Известны случаи полного выздоровления пациентов с хроническими заболеваниями.

**III.Выводы и рекомендации.**

Работая над проектом, я выяснила пользу лекарственных растений, произрастающих на моём приусадебном участке, собрала гербарий лекарственных растений, выяснила, какими лечебными свойствами они обладают.

Изучила рецепты приготовления настоев и чаёв и поделилась ими с одноклассниками.

Выяснила, что выращивать лекарственные растения самому гораздо дешевле, чем покупать в аптеке и интереснее.

Считаю, что с помощью лекарственных растений можно победить многие болезни и избежать травли организма синтетическими лекарствами.

**IV. Используемая литература.**

1. Букин А. П. В дружбе с людьми и природой. М.,1991.

2. Лучич М. В. Детям о природе. М.,1989.

3. Люнькова И. М. О чём поведали названия растений. М.,1972.

4. Некрасова С. Г. Лекарственные растения нашей местности. // Нач. школа. №8. 2009. с. 79-81.

5. Ошанин С. Л. Возвращение к травам // Дары природы / В. А. Солоухин, Л. В. Гарибова, А. Д. Турова и др. / сост. С. Л. Ошанин. — М.: Экономика, 1984. — С. 47. — 304 с. — 100000 экз.

6. Плешаков А. А. Как знакомить детей с природой. // Нач. школа. №8. 1988. с. 40-46.

7. Флора европейской части СССР / Отв. ред. и ред. тома Н.Н. Цвелёв.. — РАН – Ботанический институт им. М.Л. Комарова. — СПб: Наука, 1994. — Т. 7. — с. 317 с. — 920 экз. — ISBN 5-02-026726-0

8. . Губанов И.А., Киселёва К.В., Новиков В.С., Тихомиров В.Н. Иллюстрированный определитель растений Средней России.. — М: Т-во научных изданий КМК, Ин-т технологических исследований, 2004. — Т. 3. — С. 459. — 3000 экз. — ISBN 9-87317-163

9. Костина Л. Лечение ромашкой. — М: ООО «АСС – Центр», ООО «Авеонт», 2005. — С. 128. — 30000 экз. — ISBN 5-90150-060-1

10. Рыжкова Н.П., Пикунов Е.Ю. Лекарственные растения: От А до Я. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 294 – 296 с. — 5000 экз. — ISBN 5-222-08879-0

11. Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения. Учеб. пособие / Под ред. Г.П.Яковлева и К.Ф. Блиновой. — 2-е, испр. и доп.. — СПб: СпецЛит; СПХФА, 2002. — 242 с. — 2000 экз. — ISBN 5-299-00209-2

12. Интернет- ресурсы.

<http://bibliotekar.ru/lekarstvennye/6/46.htm> http://www.medn.ru/statyi/opisanie-bolezney-i-narodnyie-sovetyi-po-ih-lecheniyu/orvi.html.