Муниципальное казенное образовательное учреждение «Борисоглебская средняя школа»

***Лекарственные растения луга.***

 Исследовательская работа

 **Автор:**

Кравченко Арина,

4 класс.

**Научный руководитель:**

Кравченко Оксана Юрьевна,

учитель начальных классов

 с.Борисоглебка - 2019

**Содержание**

Введение…………………………………………………………3

Теоретическая часть

 1.Лекарственные растения и их польза……………………. 4-5

 2.Правила сбора и хранения лекарственных растений……6-7 Практическая часть 1.Опрос медицинских работников………………………………8 2.Анкетирование среди учащихся школы……………………...9 Заключение………………………………………………………10 Список литературы……………………………………………...11 Приложения…………………………………………………..12-48

|  |
| --- |
|  |

**Введение**

 Природа — настоящая кладовая здоровья. В ней спрятаны ценные вещества, которые помогают организму справиться со многими недугами. Одним из ярких представителей природы являются лекарственные растения. Известно предание, повествующее о том, как древнеиндийского врача Чараки учитель послал в лес принести несколько совершенно бесполезных растений. «Учитель, - сказал, вернувшись из лесу, Чараки, - я три дня ходил по лесу и не нашёл ни одного бесполезного растения».

 Я выбрала тему «Лекарственные растения луга» так, как одной из актуальных проблем на сегодняшний день является сохранение здоровья человека. Для лечения некоторых болезней лучше применять натуральные растительные средства, потому что, таблетки имеют побочные эффекты. Кроме этого, лекарства стоят дорого. Поэтому, людям полезно знать о применении лекарственных трав. Я хочу узнать о таких растениях, произрастающих в нашей местности, научиться их применять.

**Цель:** изучить растения нашей местности, выяснить, какие из этих растений являются лекарственными и какими лечебными свойствами они обладают. **Задачи:** 1. Изучить научно-популярную литературу о свойствах лекарственных растений, правилах сбора и хранения. 2. Провести опрос медицинских работников и анкетирование среди учащихся школы. 3.Познакомить одноклассников с лекарственными растениями и поделиться рецептами. 4. Организовать творческую выставку рисунков, загадок, пословиц, поговорок о лекарственных растениях.

 При изучении данной темы искала информацию в книгах, энциклопедиях и интернете, узнала много нового и интересного. Собирала растения на лугу. Изучив правила сбора и хранения, заготовила растения. Также мною были проведены опросы медицинских работников, анкетирование учащихся школы, творческая выставка. Собранный материал был обобщен и сделаны выводы.

 **Теоретическая часть**

 **1.Лекарственные растения и их польза Крапива двудомная** - один из самых распространённых сорняков. Она встречается на сухих и на влажных местах, около домов, по обочинам дорог. Стебель и листья растения усажены жгучими волосками, которые ранят кожу. Заготавливают только листья крапивы без цветков и стеблей. Листья крапивы богаты витаминами С и К и каротином. Используют в виде настоев как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях. **Ромашка-** не только один из любимых полевых цветов, символ России, это ещё и лекарственное растение. Она растёт по лугам, сорным местам, пустырям. У ромашки собирают корзиночки цветков до того, как они начинают осыпаться. Ромашку используют при флюсах, зубной боли, для промывания гнойных ран, нарывов, как примочку для глаз. Настой используется как успокаивающее средство. **Одуванчик**- старое лекарственное средство. В народной медицине его считали «жизненным эликсиром», кровоочищающим средством, которое хорошо влияет на пищеварение, помогает от бессонницы и от желтухи. Для лекарственных целей заготавливают его корни, листья одуванчика полезно класть в первые летние салаты, т. к. они содержат много витаминов. Из соцветий одуванчика варят варенье. **Подорожник**- многолетнее травянистое растение. Народные названия «попутник», «порезник», «чирьевая трава» указывают на его применение. Свежие листья подорожника используют как ранозаживляющее средство при порезах, укусах насекомых, ушибах, а высушенные – в составе сбора при язвенной болезни. В народной медицине настой из листьев подорожника издавна применяется в качестве отхаркивающего средства при болезнях лёгких и бронхов. Используется и в качестве мягкого снотворного, и как успокаивающее средство. Прекрасно помогает при проявлениях аллергии. Старинное предание говорит о том, что лекарственные свойства подорожника были открыты змеями. Однажды две змеи грелись на солнце посреди дороги. Неожиданно показалась мчавшаяся повозка. Одна змея зазевалась, и колесо переехало через нее. Отправилась вторая змея на поиски целебной травы. Люди, ехавшие в повозке увидели, что скоро она возвратилась с листом подорожника. Это и навело людей на мысль использовать растение в лекарственных целях. **Тысячелистник -**растение богато витамином К и обладает кровоостанавливающим действием. Заготавливают траву во время цветения. В народной медицине настой тысячелистника пьют при зубной болезни. Также его настой применяют при желудочно-кишечных болезнях и гастритах. Для приготовления настоя 15г. травы измельчают и заливают 200мл воды, кипятят 15 мин, настаивают 45 мин и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. **Полынь**- русское название «полынь» связана с глаголом «палить—жечь» и указывает на горький вкус этой травы. В качестве лекарственного сырья используют листья и верхушки растения с цветками. Препараты полыни стимулируют деятельность пищеварительных желез (способствуют повышению секреции желчи, желудочного и панкреатического сока), повышают аппетит, моторную функцию желудка и кишечника, оказывают противовоспалительное, противоязвенное действие, активизируют защитные силы организма. **Мята перечная** – древнее лекарственное растение. Применяется для получения множества лекарственных препаратов, которые расширяют сосуды сердца, лёгких, головного мозга. Настой применяют внутрь как успокаивающее и болеутоляющее средство, средство против тошноты и рвоты. Отвары мяты помогают при болях в желудке. Мятный чай в смеси с мёдом помогает при гриппе и ОРЗ. Листья и цветы мяты применяют как пряно-вкусовую приправу к салатам, супам, мясным, рыбным, грибным и овощным блюдам, добавляют в заварку чая, в квас, в кондитерские изделия. **Лопух большой** – старинное народное лекарственное растение. Свежие листья лопуха или сухие, размоченные в тёплой воде, используют как ранозаживляющее средство, прикладывают к ожогам, ранам, порезам, ушибам и ссадинам. Настои из лопуха применяют как жаропонижающее, мочегонное средство при камнях в почках и мочевом пузыре. Компрессы из отвара или настоя помогают при кожных сыпях. **Чистотел** - наши бабушки хорошо знают это растение как средство от бородавок и мозолей. Само название как бы говорит, что если вы будете пользоваться этим растением, у вас будет «чистое тело». Эта трава обладает болеутоляющим действием и даже излечивает от чешуйчатого лишая, рака и туберкулёза кожи. Иногда чистотел рекомендуют при астме. Настой чистотела назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря.

 **Вывод:** Многие полезные растения люди используют недостаточно, а иногда и вообще не знают о них. Но книги о лекарственных растениях не следует рассматривать как самолечебник. В любом случае диагноз заболевания ставит врач, поэтому перед применением лекарственных растений следует с ним посоветоваться.

 **2.Правила сбора и хранения лекарственных растений**

 В наш век научно-технического прогресса человечество, как ни странно, все чаще обращается к своему прошлому, как неисчерпаемому источнику мудрости, возрождает старые традиции, использует опыт своих предков для решения насущных проблем. Это происходит и в области медицины. Сегодня мы понимаем, насколько велика целительная сила природы, растений, насколько эффективны и безопасны, казалось бы, простые «бабушкины рецепты», и с успехом пользуемся ими, тем более что приготовление таких лекарственных средств не составляет особого труда. Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений .Но, если вы решили собирать их самостоятельно, помните, что для этого необходимо обладать знаниями и опытом. Сборщик должен знать время сбора, и само растение, когда оно обладает наибольшей лечебной силой. Согласно народным приметам, именно с 29 июня по 7 июля травы набирают наибольшую целебную силу. Самое время съездить на природу, побродить, погулять по лугам, подышать свежим, здоровым воздухом – и заодно собрать свои любимые лекарственные травы. К этому времени набирает полную силу и практически заканчивает рост зелёная масса всех растений, включая листья на деревьях и лечебные травы, и в скором времени, неизменно последует постепенное увядание и самой зелени, и её полезных качеств. Поэтому сбор зелёных частей лекарственных растений рекомендуется именно в это время – в самый пик развития и расцвета. А иногда лекарство, приготовленное из сырья, собранного в неподходящие сроки, может нанести вред здоровью человека. При сборе и заготовке лекарственных растений необходимо соблюдать определённые правила: 1.Необходимо знать, что лекарственные растения могут заготавливать и делать из них лекарства только взрослые. Дети только помогают. 2. Хорошо знать лекарственное растение и отличать его от ядовитых растений. 3. Собирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса. 4. Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги. 5. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их, а то выделится сок. 6. Сушить растения нужно в тени, а не на солнце. 7. Нельзя при сборе топтать соседние растения, нельзя рвать растения с корнем и рвать все до последнего. 8. Не рвать растения, которые занесены в Красную Книгу. **Сбор плодов.**  При сборе плодов, особое внимание обратите на качество плода. Плод не должен быть переспелым. Как правило, плоды нужно собирать до полного созревания или спелыми. Все плоды лучше собирать в сухую солнечную погоду, так как мокрые плоды быстро плесневеют и теряют свои целебные свойства. Сухие плоды, как правило, собирают в пасмурные дни, до полного высыхания росы. **Сбор корешков и корневищ.** Собирать корни нужно поздней осенью или (у некоторых видов) ранней весной. Если вы решили заготовить корни весной, то постарайтесь сделать это до появления листьев. Во время активного роста растения, лечебные вещества, содержащиеся в корневище, теряют свои целебные свойства. Старайтесь не повредить корень. Не выкапывайте корни полностью, часть корней оставьте для дальнейшего роста. **Сбор листьев.** При сборе листьев травянистых растений, особое внимание нужно уделять качеству собираемого сырья. Листочки должны быть правильной формы, свежие, не пораженные вредителями или погодными условиями. Сбор листьев нужно производить в период цветения, или непосредственно перед цветением растения. После сбора, листья для сушки, укладывают тонким слоем на хорошо проветриваемом пространстве и при необходимости переворачивают по мере их подсыпания. **Сбор цветков.** Сбор цветков производят в период бурного цветения. Обычно цветки срезают острым ножом, таким образом можно избежать повреждения собираемого сырья, во-вторых, многие растения от жаркого солнца вянут, и тогда их лучше собирать после обеда, когда солнце не такое активное. **Сбор коры.** Кору, или внешний одревесневший слой молодых растений, собирают преимущественно весной, до появления почек. Этот период наиболее подходящий для заготовки коры. Кору, или внешний одревесневший слой молодых растений, собирают преимущественно весной, до появления почек. Этот период наиболее подходящий для заготовки коры. Разные виды растений требуют различных режимов сушки: -В специальных сушильных шкафах при температуре – 40-60ºС; - В хорошо закрытых проветриваемых помещениях и только некоторые виды растений на солнце. Высушенные растения хранят в сухом месте, не более двух лет, в бумажных пакетах, деревянных коробках и самое лучшее хранение в стеклянных банках. А если травы «устарели», то их всегда можно использовать для принятия ванн. Нельзя хранить растения в пластмассовых упаковках, так как эфирные масла вступают с ними в опасные для здоровья соединения. **Вывод:** Результат использования разных травяных сборов самым прямым образом зависит от того, правильно ли был осуществлен сбор лекарственных трав.

 **Практическая часть.**

 **1.Опрос медицинских работников**

 В ходе работы над данной темой я решила узнать мнение специалистов- медиков. За помощью обратилась в центральную районную больницу. О применении лекарственных растениях в своей практике рассказала мне **отоларинголог Куратова Евгения Владимировна.** «Сейчас в современной медицине большое предпочтение отдается лекарственным растениям. В своей практике я использую календулу, шалфей, ромашку для полоскания горла в период вирусных инфекций, а также ромашку использую для промывания носа. » (Приложение 3.)

 **Детский стоматолог Васильева Анна Алексеевна.** « При заболеваниях слизистой оболочки я прописываю полоскание ромашкой, корой дуба, шалфеем для снятия воспаления. Считаю, что применение лекарственных растений в детской стоматологии безопаснее, чем синтетические препараты. » (Приложение 3.)

 **Фельдшер Гришкевич Галина Сергеевна, стаж 35 лет. «**Лечение лекарственными растениями в наше время привлекает большое внимание врачей самых различных специальностей. Синтетические препараты, без сомнения дают лечебный эффект, но при их применении нередки побочные явления: аллергические реакции, явления непереносимости. Преимуществом лечения растениями является то, что они, как правило, не приносят вреда. Лечение препаратами растительного происхождения всегда длительное – не менее 2 - 4 недель, но результат от лечения всегда положительный.»

 **Вывод:** Из беседы с медицинскими работниками я поняла, что в современной медицине широко используются и рецепты народной медицины. Как утверждают медики, применение народных средств очень эффективно, хотя требуется более длительный срок лечения. Применение лекарственных трав улучшает защитные силы организма и повышает общий иммунитет.

 **2.Анкетирование среди учащихся школы**

Чтобы выявить, что известно учащимся о лекарственных растениях, я решила провести анкетирование среди учеников нашей школы. Каждому ученику я раздала лист с вопросами, где надо было отметить в кружочек подходящий ответ (Приложение 4.) Потом я собрала листы, и мы вместе с учителем проанализировали и систематизировали ответы учащихся. (Приложение 5.) В школе мною было опрошено20 человек. ( Приложение 5.)

 На вопрос **«Какие вы знаете лекарственные растения, растущие в нашем селе?»** учащиеся назвали ромашку, подорожник, одуванчик, лопух, крапиву, мяту, тысячелистник. (Приложение 6.)

При ответе на вопрос **«Как часто вы используете в жизни лекарственные растения?»** только 10% (2 человека) учащихся из опрошенных ответили часто, остальные ответы были редко и когда болею. (Приложение 7.)

При ответе на вопрос **«Умеете ли вы приготовить настой из лекарственного растения?»** только один человек ответил положительно, остальные учащиеся не знают, как это делается, но многие учащиеся изъявили желание научиться приготавливать лечебный настой самим. ( Приложение 8.)

При ответе на вопрос «**Если вы заболели, то родители вам дают таблетки или лекарственный настой из трав?»** учащиеся в большинстве случаев отвечали: и то и другое 50%. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство родителей предпочитают сразу дать ребенку таблетку или, в крайнем случае, использовать лекарственный настой. (Приложение 9.)

При ответе на вопрос **«Лекарственные травы покупаете в аптеке или заготавливаете сами (с родителями)?»** только один учащийся ответил, что заготавливают сами, все остальные покупают в аптеке.

 Полученные результаты говорят о том, что ребята мало знают о лекарственных растениях и о их свойствах. Я познакомила ребят с лекарственными растениями их свойствами. (Приложение 11.), а также поделилась рецептами приготовления отваров (Приложение 12-13.). Угостила одноклассников ромашковым и мятным чаем.

 Ребята начальных классов помогли мне организовать творческую выставку рисунков, загадок, пословиц, поговорок о лекарственных растениях для учащихся школы.(Приложение 14)

 Полученные выводы показали, что большинство учащихся не знают лечебных свойств самых популярных трав и не умеют сами приготовить даже самые простые настои и отвары из целебных трав. Я решила составить буклет с правилами сбора лекарственных растений и рецептами приготовления, чтобы ребята могли сами приготовить лечебный отвар, настой.

 **Заключение**

Растительный мир нашей страны очень богат, и практически все его представители обладают лечебными свойствами. Народ недаром приметил: «На каждую хворь найдется своя травка». С незапамятных времен люди используют травы для лечения болезней. Растения были не только источником питания людей, получением орудий труда, одежды, но и прекрасным средством от болезней. Уже первобытный человек понял, что природа не только источник продуктов питания, но и первый целитель. Первобытный человек, стремясь, избавиться от болезней понял, что одни растения могут исцелить, а другие могут отравить.

 Я познакомилась с основными свойствами лекарственных трав и их назначением для человека, научилась изготавливать отвар из листьев подорожника, ромашковый чай, мятный чай, варить варенье из цветов одуванчика. Провела опрос медицинских работников и сделала вывод, что в современной медицине используют лекарственные растения.

 Проанализировала анкеты учащихся и сделала вывод, что большинство учащихся не знают лечебных свойств самых популярных трав и не умеют сами приготовить даже самые простые настои и отвары из целебных трав. Организовала выставку рисунков, загадок, пословиц, поговорок о лекарственных растениях.

 Подготовила буклет с правилами сбора растений с рецептами приготовления настоев и отваров из лекарственных растений.

Проведя исследовательскую работу, я пришла к следующему выводу:

* В каком замечательном крае мы живём! Нас окружает такое изобилие растений, имеющих лекарственное значение.
* Сама природа даёт нам силы и здоровье. Лекарства у нас под ногами. Только нужно уметь их увидеть, использовать, сохранить и преумножить.
* Если приложить усилие и старание, природа нас и накормит, и напоит.

 Действительно, куда бы мы не пошли в лес, на речку, в поле или вышли на садовый участок везде можно встретить лекарственные растения.

 Крепкого вам всем здоровья!

 **Список литературы**

1.Ильин О.В. Зелёные лекари. - Москва, 1999г.

2.Носов А. М. Целебные полевые растения. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 3.Плешаков А.А. От земли до неба. Атлас-определитель.-Москва:Просвещение,2014 . 4.Синяков А.В. Лекарственные растения.-Москва:Эксмо,2010. 5.Энциклопедия знатока. Зеленая планета.-Москва: «Махаон»,»2012.